

國立宜蘭大學運動與健康科學學分學程修習辦法

112 年 3 月 29 日休閒產業與健康促進學系 111 學年度第 2 學期第 1 次課程委員會議通過

112 年 4 月 14 日人文及管理學院 111 學年度第 3 次課程委員會議通過

112 年 5 月 25 日 111 學年度第 2 學期第 4 次教務會議修正通過

第一條 國立宜蘭大學（以下簡稱本校）運動與健康科學學分學程（以下簡稱本學程）為培養運動與健康科學兼具之理論與實務人才，依據「國立宜蘭大學學分學程設置準則」，訂定「國立宜蘭大學運動與健康科學學分學程修習辦法」（以下簡稱本辦法）。

第二條 本學程以人文及管理學院休閒產業與健康促進學系為主辦單位。

第三條 本學程開放給本校大學部與研究所學生申請。

第四條 本學程課程規劃如「運動與健康科學學分學程課程一覽表」。本學程需修滿二十二學分，其中「基礎專業課程」、「理論深化課程」、「運動與健康科學實務課程」皆應修滿至少六學分。其中至少應有九學分不屬於學生主系、所、加修學系及輔系之必修科目。

第五條 修畢本學程且符合資格者，由學校核發「運動與健康科學學分學程」證明書。

第六條 本辦法如有未規定事宜，悉依「國立宜蘭大學學分學程設置準則」及相關規定辦理。

第七條 本辦法經系課程委員會議、院課程委員會議及教務會議通過後施行。

運動與健康科學學分學程課程一覽表

基礎專業課程(至少 6 學分)				
課程名稱	必選修	學分數	課程原開設系所	備註
運動生理學一	必	3	休閒產業與健康促進學系	
運動生理學二	必	3	休閒產業與健康促進學系	
生物化學一	必	3	食品科學系	
生物化學一	必	2	生物技術與動物科學系	
生物化學	選	3	生物機電工程學系	
理論深化課程(至少 6 學分)				
人體解剖學	選	2	休閒產業與健康促進學系	
肌動學	選	2	休閒產業與健康促進學系	
運動與疾病預防	選	3	休閒產業與健康促進學系	
健康檢查與評估	選	3	休閒產業與健康促進學系	
熟齡世代健康管理	選	3	休閒產業與健康促進學系	
運動處方	選	2	休閒產業與健康促進學系	
運動體能訓練法	選	3	休閒產業與健康促進學系	
保健產品評估	選	3	休閒產業與健康促進學系	
食品科學概論	必	2	食品科學系	
營養學	必	3	食品科學系	
保健食品概論	選	2	食品科學系	
抗老化學	選	2	生物技術與動物科學系	
保健食品概論	選	2	生物技術與動物科學系	
塑身生理學	選	2	生物技術與動物科學系	
機能性營養生化學	選	3	生物技術與動物科學系	
神經生理學	選	3	生物機電工程學系	
訊號與神經科學導論	選	3	生物機電工程學系	
人體解剖學	選	3	生物機電工程學系	
運動與健康科學實務課程(至少 6 學分)				
體能檢測	選	2	休閒產業與健康促進學系	
體重控制與體型雕塑	選	3	休閒產業與健康促進學系	
重量訓練	選	3	休閒產業與健康促進學系	
運動營養學	選	3	休閒產業與健康促進學系	
運動指導	選	2	休閒產業與健康促進學系	
健身運動訓練	選	2	休閒產業與健康促進學系	
運動傷害與防護	選	3	休閒產業與健康促進學系	
營養與體重管理實習	選	3	食品科學系	

註：同課名之課程擇其一認抵。