

「國民體適能指導學分學程」簡介

因應高齡化社會的來臨，如何維持國民身體健康、提升國人生活品質，同時強化國家競爭力已經成了刻不容緩的課題。近年來體適能觀念逐漸受到各界重視，依據世界各國專家學者研究結果，運動不僅能增進身體健康，還能預防慢性疾病的發生，減少國人在健保醫療體系的成本損耗。因此為培育及儲備多方位「體適能指導」相關人才，提供學生於主科系外，第二專長的整合性學習，提升學習興趣，增加學生就業競爭能力。本學程共計開設國民體適能指導基礎科學(12學分)、運動健康管理學(4學分)、運動傷害防護學(8學分)、及國民體適能指導實務(6學分)等4個學群共30學分。