

美和科技大學



運動與休閒管理系

課程規範

課程名稱：

職涯教育

中華民國 115 年 1 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	職涯教育	
	英文	Career Education	
適用學制	四技	必選修	必修
適用部別	日間部	學分數	3
適用系科別	運動與休閒管理系	學期/學年	一學期
適用年級/班級	三年級	先修科目或先備能力	無

2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	休閒遊憩管理	
休閒遊憩管理		分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)
休閒遊憩管理		執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)
休閒遊憩管理		檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。(4)
休閒遊憩管理		發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)

3. 課程對應之 UCAN 職能

課程 \ 職能	專業職能 M	專業職能 A
職涯教育	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

(1) 認識自我與潛能開發：

協助學生透過測驗認識自己的興趣、性格、能力及工作價值觀。
並覺察自身優勢，建立積極、樂觀的態度，並確認個人職涯目標。

(2)探索工作世界與環境：

認識各種運動休閒職涯發展途徑、不同型態的職業以及職場需求。了解產業趨勢、技職教育體系或升學進路，以開展職涯藍圖。

(3)培養生涯規劃與執行力：

學習制定短、中、長期的職涯計畫。發展求職技巧、職業轉換的適應能力，並提升職場安全意識。

(4)涵育正確職業道德與適應變遷：

培養良好的職業倫理、團隊合作精神與人際溝通能力。增強適應產業環境變遷、應對職場壓力及終身學習的素養。

5. 課程描述

5.1 課程說明

(1)自我探索與職涯規劃：生涯概念導入、優勢與劣勢分析、職業適性測驗、個人志趣盤點。

(2)產業分析與職場趨勢：運動休閒產業認識、企業業師講座、國際職涯視野拓展。

(3)職涯發展規劃：設定短、中、長期職業目標，制定行動方案（如生涯規劃書、實習計畫）。

(4)職場倫理與法律：認識勞動權益、職業性別平等、工作價值觀與勞動法令。

(5)就業技巧實戰：履歷撰寫、自傳修改、模擬面試、專業儀態指導。

5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	課程導論運動產業概況與職涯趨勢	M(1)A(2)	3
2	自我探索：性向測驗、興趣與職涯價值觀	M(1)A(3)	3
3	運動中心職涯路徑：櫃台行銷、教練授課、行政專員	M(1)A(2)	3
4	體適能教練職涯路徑 專業進修：解剖學、生物力學、運動生理學及營養學是基礎。 銷售能力：將自身專業轉化為會員的購買行為。	M(1)A(2)	3
5	游泳教練職涯路徑：考取證照、擔任助教及救生員，累積教學經驗與口碑後，逐步從受僱教練轉型為自由教練或專業教練。	M(1)A(2)	3
6	有氧教練職涯路徑：考取證照（如 AFAA, Les Mills）開始，經歷大型健身房之團課經驗累積、深耕特定領域如瑜珈、高強度訓練，最終發展為知名導師、成立工作室或培訓講師，並結合社群行銷建立個人品牌。	M(1)A(2)	3
7	水域教練職涯路徑：考取基礎證照（如潛水 OW/AOW/救援，游泳教練證），擔任助教或潛水教練(Divemaster)，累積教學經驗。	M(1)A(2)	3
8	運動教練職涯探索分組報告	M(1)A(1)	3

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
9	運動教練職涯探索分組報告	M(1)A(1)	3
10	履歷撰寫技巧	M(1)A(4)	3
11	面試實戰分組演練：現場主管、行政客服人員、教練	M(1)A(3)	3
12	面試實戰分組演練：現場主管、行政客服人員、教練	M(1)A(3)	3
13	職場軟實力：溝通表達、人脈經營、時間管理	M(1)A(1)	3
14	個案研討：運動休閒從業人員的職涯路徑（業師分享）	M(1)A(4)	3
15	產業趨勢講座（業師分享）	M(1)A(4)	3
16	期末簡報：我的五年職涯藍圖規劃	M(1)A(2)	3
17	期末簡報：我的五年職涯藍圖規劃	M(1)A(2)	3
18	總結與回饋：學習成果檢視與未來展望	M(1)A(1)	3

5.3 教學活動

5.3.1 課堂講授:概念講解分析

5.3.2 課堂討論:小組心得分享與延伸學習

6. 成績評量方式

6.1 期末評量 25%

6.2 課程出席率&討論參與度 75%

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：

- (1) 學習預警學生：期中考不及格、學習成效落後、學習意願低落者。
- (2) 特殊學生：身心障礙學生，例如學習遲緩。或平時因各種因素導致上課學習有困難之學生。
- (3) 轉系科學生或復學生。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

- (1) 個別化指導：透過面談或線上諮詢，協助學生釐清學習盲點與研究方向。
- (2) 分小組合作學習：學習有分小組，透過同儕討論與案例練習，增進對質性研究流程的理解。
- (3) 彈性時間安排：除了 office hours 外，彈性安排輔導時間，以兼顧學生的工作與學習需求。
- (4) 進度檢核：透過作業回饋、隨堂討論或階段性評量，持續追蹤學生的學習成效。

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- ◆ 輔導時間：除了 office hours 外，彈性安排輔導時間。
- ◆ 輔導老師聯繫方式：
 - (1) 授課教師：黃偉凡
 - (2) 校內分機：08-7799821 轉 8145
 - (3) 授課教師 email：x00012188@meiho.edu.tw
 - (4) 教師研究室：國際及兩岸交流處