

朝陽科技大學
101學年度第1學期教學大綱

當期課號	1413	中文科名	特定族群運動休閒指導
授課教師	張君如	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	日間部四年制4年級 A班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
休閒事業管理基礎知識運用能力。					✓
休閒理論與實務應用能力。					✓
休閒產業經營與服務管理能力。					✓
休閒事業調查與分析能力。			✓		
休閒企劃與活動規劃能力。	✓				
專業倫理與團隊合作能力。		✓			
口語表達與溝通協調能力。		✓			
國際視野與自主學習能力。					✓

本課程培養學生下列知識：

介紹不同特定族群在運動休閒規劃與指導上的重要議題外，協助某一特定族群實際進行一項運動休閒活動方案的規劃與指導。

- 1.瞭解不同特定族群適合的運動休閒活動
- 2.瞭解不同特定族群在運動休閒規劃與指導上的重要議題
- 3.具備撰寫特定族群運動休閒規劃與指導之能力
- 4.瞭解特定族群規劃者應具備的專業倫理與態度

Introduce and discuss the important issues on different ethnic group in the sports and leisure planning and guidance field. Apply the theory to assist a particular ethnic group to conduct a sports and leisure activities program.

每週授課主題

- 第01週：課程介紹，授課大綱介紹
- 第02週：老人健康促進和生活品質
- 第03週：老人的運動動機
- 第04週：功能性體適能基礎理論/內容與效益
- 第05週：老人運動前篩檢和功能性體適能評估
- 第06週：功能性體適能之運動處方
- 第07週：老人營養與體重管理
- 第08週：期中考
- 第09週：老人運動課程設計、教學與領導技巧
- 第10週：實務操作與演練
- 第11週：實務操作與演練
- 第12週：青少年運動休閒活動指導
- 第13週：幼兒與兒童運動休閒活動指導
- 第14週：身心障礙者運動休閒活動介紹
- 第15週：期末術科考試
- 第16週：社區服務一
- 第17週：社區服務二
- 第18週：期末考:筆試

成績及評量方式

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

- 2.李淑芳和劉淑燕編著(2009)。老年人功能性體適能，華都文化。(教科書)

參考資料

書名：體適能：全人健康 作者：曾仁志・吳柏勳 譯者 / 洪新來・蒙美新 審閱 出版年(西元)： 出版社：高立
書名：老年人功能性體適能 作者：李淑芳和劉淑燕編著 出版年(西元)： 出版社：華都文化

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~cjchang/>

E-Mail：cjchang@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期三,第3~4節,地點:T2-922;

星期四,第3~4節,地點:T2-922;

分機:4267

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。