

朝陽科技大學  
101學年度第1學期教學大綱

當期課號	3230	中文科名	老人運動
授課教師	張君如	開課單位	銀髮產業管理系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	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
銀髮產業經營管理的能力。			✓		
銀髮產業專業服務的能力。		✓			
專業倫理與職業道德的能力。			✓		
自主學習與終身學習的能力。			✓		
溝通協調與團隊合作的能力。		✓			
國際視野與產業趨勢洞察的能力。				✓	

**本課程培養學生下列知識：**

1.了解高齡者身心及社會狀況，探討休閒、生涯規劃與晚年健康之間的關係。2.思考老年生涯的真正需求，並介紹在台灣剛起步之運動療法的發展情況及其內涵與應用。3.老年運動設計規劃從休閒活動的系統概念導入。4.認識運動的理論、價值與考量要素，並依不同的老人機構分類運動。

- 1.瞭解休閒、生涯規劃與晚年健康間的關係
- 2.獲知台灣運動療法的發展情況及其內涵與應用
- 3.培養老年運動設計規劃的系統概念
- 4.認識運動的理論、價值與考量要素

1.Understand the physical, psychological and social conditions in the elderly to explore the sports, leisure, and health in later life relationships. 2.Think the real needs of the elderly career and describes in Taiwan start-up of the development of recreational therapy and its content and applications. 3.Elderly sports design and planning from the concept of leisure activities into the system. 4.Recognizing sports theory values and considers the elements, and old institutions of different categories according to different sports.

**每週授課主題**

- 第01週：課程介紹，授課大綱介紹
- 第02週：體適能及全人健康的介紹
- 第03週：老人健康促進和生活品質
- 第04週：功能性體適能基礎理論
- 第05週：功能性體適能之內容與效益
- 第06週：老人的運動動機
- 第07週：老人運動前篩檢語功能性體適能評估
- 第08週：期中考
- 第09週：老人功能性體適能之運動處方
- 第10週：老人運動課程設計、教學與領導技巧
- 第11週：實務操作: 有氧運動
- 第12週：實務操作: 肌力運動
- 第13週：實務操作: 伸展運動
- 第14週：實務操作: 平衡運動
- 第15週：體適能活動能評估
- 第16週：營養與體重管理
- 第17週：期末考: 實務操作
- 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**

- 體適能指導員

**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・吳柏勸 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](mailto: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。