

朝陽科技大學
102學年度第1學期教學大綱

當期課號	3236	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
- 第02週：老化曲線
- 第03週：運動能力評估
- 第04週：運動訓練原則
- 第05週：身體組成
- 第06週：柔軟度
- 第07週：骨骼、跌倒和骨折
- 第08週：肌力、動力和肌耐力訓練
- 第09週：心血管訓練
- 第10週：週期化訓練
- 第11週：轉化期:動態恢復與功能性練習相結合
- 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：營養與體重管理
- 第16週：水中有氧運動
- 第17週：老人常見之運動傷害
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 團體運動方案設計與帶領：30%
- 期末考：20%
- 成果報告：20%
- 出席與參與度：30%

證照、國家考試及競賽關係

- 體適能指導員

主要教材

- 1.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)
- 2.郭家驥等(2012)。老化與體能，揚智。(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

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：

星期二,第3~4節,地點:T2-922;

星期三,第5~6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。