

朝陽科技大學  
102學年度第2學期教學大綱

當期課號	3219	中文科名	銀髮身心評估與運動處方
授課教師	蔣岳峯	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3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：

銀髮族其生理狀況逐漸退化，易受疾病侵害，必須進行身心評估，了解銀髮族身心功能，藉由合適之運動處方指導，以提高其生活品質及身心功能。本課程旨在讓學生了解如何對銀髮族執行身體評估及心理狀況評估，並提供適當生理、心理以及運動方面的知識，以增加服務銀髮族個案之專業能力。

1. 陳述銀髮族之健康特性
2. 了解如何對銀髮族執行身體評估與健康照護需求
3. 熟悉銀髮族社會心理變化與健康照護需求
4. 認識銀髮族之運動規劃與原則

The course will help students to improve the knowledge of implementing the evaluation of body and mind for older people. Students will obtain the ability to provide a suitable activity combining psychology, physiology and sport to give the service for senior people subsequently.

#### 每週授課主題

- 第01週：課程簡介與銀髮族身體變化
- 第02週：身心評估與危險等級
- 第03週：運動處方的基本原則
- 第04週：心肺適能的運動處方1
- 第05週：心肺適能的運動處方2
- 第06週：應用ACSM的代謝公式1
- 第07週：應用ACSM的代謝公式2
- 第08週：不同運動種類的原則
- 第09週：期中考
- 第10週：減重的運動處方
- 第11週：柔軟度與肌力的運動處方
- 第12週：平衡與協調性的運動處方
- 第13週：身體組成評估與運動處方
- 第14週：心臟病患者的運動處方
- 第15週：糖尿病患者的運動處方
- 第16週：特殊族群的運動處方
- 第17週：運動傷害的預防
- 第18週：期末考

#### 成績及評量方式

- 平時討論及出席：30%
- 期中考：30%
- 期末考：30%
- 口頭報告：10%

#### 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

1. 書名：運動處方：以ACSM指引為主的個案研究 作者：David P Swain; Brian C Leutholtz 出版社：禾豐書局 出版年：2013 版次：1 (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/~hdliu/>

E-Mail：[hdliu@cyut.edu.tw](mailto:hdliu@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。