

**朝陽科技大學**  
**103學年度第1學期教學大綱**

當期課號	1549	中文科名	銀髮體適能
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	日間部四年制3年級 B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：**

教授銀髮族學習之基礎學理為原則，方案規劃與實務為輔。期教導學生樂齡學習的觀點與原則，以及學習方案製作、行銷企劃、分析評值與資源連結等技巧，使學生學習到樂齡學習方案規劃與實務之技能。

- 2.認識老化的過程所衍生的身心健康問題與調適過程
- 3.充實銀髮體適能的知識、態度與技能
- 4.發展銀髮體適能概念與技能
- 5.培養擬定銀髮體適能方案及實踐的能力

This course is the foundation of learning to seniors theoretical principle, program planning and practice for the supplement. Wants to teach seniors learning perspective and principles, as well as learning program production, marketing planning, analysis and links to resources such as appraisal skills. This would allow students to seniors learning program planning and practice the skills.

**每週授課主題**

- 第01週：課程說明
- 第02週：老人體適能的定義、範疇和重要性
- 第03週：身體組成和體重控制的原則、要點
- 第04週：伸展運動的重要性和實際操作
- 第05週：老人心肺適能訓練原則和實施方法
- 第06週：老人有氧運動訓練實務和評量1
- 第07週：老人有氧運動訓練實務和評量2
- 第08週：老人肌肉適能訓練原則和實施方法
- 第09週：老人上肢肌群肌肉適能訓練和評量
- 第10週：老人下肢肌群肌肉適能訓練和評量
- 第11週：老人核心肌群肌肉適能訓練和評量
- 第12週：平衡性訓練對老人的重要性和實際操作
- 第13週：協調性訓練對老人的重要性和實際操作
- 第14週：社區銀髮個案體適能檢測與評估服務1
- 第15週：社區銀髮個案體適能檢測與評估服務2
- 第16週：社區銀髮個案體適能檢測與評估之成果報告1
- 第17週：社區銀髮個案體適能檢測與評估之成果報告2
- 第18週：期末考

**成績及評量方式**

- 出席率：25%
- 老人體適能檢測和評估報告：30%
- 期末考：20%
- 老人體適能檢測教學影片之製作：25%

**證照、國家考試及競賽關係**

- 銀髮族功能性體適能檢測員證照

**主要教材**

## 1.自行編製(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](mailto:cjchang@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期二,第3~4節,地點:T2-922;

星期三,第7~8節,地點:T2-922;

分機:7645、4267

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。