

**朝陽科技大學**  
**103學年度第1學期教學大綱**

當期課號	1562	中文科名	銀髮運動規劃實務
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：

結合學科理論與實務教導經驗，包含老年人的健康與生理功能，高齡者運動指導原則，教授正確的銀髮健身知識，學習銀髮運動處方規劃，了解高齡者及特殊族群之健康需求，建立人文關懷與社會回饋的價值觀。藉由課程以提升規劃高齡者運動教學能力的專業人才。

- 1.獲知增進銀髮健康體能的運動方法
- 2.充實研擬銀髮運動處方的知識與技能
- 3.培養領導銀髮族執行運動方案的知識及能力
- 4.培養運用健康與體育資訊、產品和服務的能力

Combing the knowledge and practice teaching, the course will help students to obtain the ability of planning and teaching sports for senior people.

#### 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

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

#### 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](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。