

朝陽科技大學
103學年度第1學期教學大綱

當期課號	1563	中文科名	銀髮身心評估與運動處方
授課教師	王偉勛	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：

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 combing 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：減重的運動處方
- 第10週：期中考
- 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

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

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 出版年(西元)：2013 出版社：禾豐書局

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/~/>
E-Mail：@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。