

朝陽科技大學
105學年度第1學期教學大綱

當期課號	3230	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	四年制3年級 A班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生能力指標關聯度：

核心能力	能力指標	關聯度		
		高度關聯	中度關聯	低度關聯
銀髮產業專業服務的能力	服務對象需求分析		✓	
銀髮產業專業服務的能力	個別服務計畫擬定與執行力	✓		
銀髮產業專業服務的能力	銀髮服務實務與管理技巧	✓		

本課程培養學生下列知識：

本課程主要是培養學生在銀髮體適能方面的專業知識，並具備銀髮體適能檢測和評估的概念和技能。透過社區個案的實際演練，讓學生能將理論應用在實務上。

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

The purpose of this course is to help students understanding the professional knowledge of senior fitness, and to have the concepts and skills of senior fitness testing and evaluation. Through practical exercises in the community, students can apply the theory in practice.

每週授課主題

- 第01週：課程說明
- 第02週：健康體適能的定義、範疇和重要性
- 第03週：功能性體適能檢測的原理與實作
- 第04週：功能性體適能檢測實作
- 第05週：術科考試1: 功能性體適能檢測
- 第06週：肌肉適能訓練原則與實作
- 第07週：肌肉適能訓練實作-彈力帶
- 第08週：肌肉適能訓練實作-健身房1
- 第09週：肌肉適能訓練實作-健身房2
- 第10週：術科考試2：彈力帶
- 第11週：銀髮族心肺適能訓練原則與實作
- 第12週：銀髮族心肺適能訓練原則與實作-低衝擊有氧1
- 第13週：銀髮族心肺適能訓練原則與實作-低衝擊有氧2
- 第14週：術科考試3：低衝擊有氧
- 第15週：銀髮族心肺適能訓練原則與實作-椅上有氧
- 第16週：平衡、協調性訓練原則與實作
- 第17週：人際互動的團體活動設計原則與實作
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 出席率：20%
- 術科考試-功能性體適能檢測、彈力帶、低衝擊有氧等等：30%
- 平時成績：30%
- 期末考：20%

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. 老年人功能性體適能李淑芳華都文化(教科書)

參考資料

書名：老年人功能性體適能 作者：李淑芳 出版年(西元)： 出版社：華都文化
書名： 作者： 出版年(西元)： 出版社：

建議先修課程

1.無

教師資料

教師網頁： <http://www.cyut.edu.tw/~cjchang/>

E-Mail： cjchang@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期三,第5~6節,地點:T2-922;

星期四,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。