

朝陽科技大學
107學年度第1學期教學大綱

當期課號	1529	中文科名	銀髮運動規劃實務
授課教師	毛祚彥	開課單位	銀髮產業管理系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部四年制4年級 A班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

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：課程介紹與老化曲線 (09/25)
- 第02週：運動能力評估與訓練原則 (10/02)
- 第03週：身體組成理論與實務 (10/09)
- 第04週：柔軟度理論與實務 (10/16)
- 第05週：骨骼、跌倒和骨折 (10/23)
- 第06週：銀髮運動工作坊 1 (YMCA高齡者照護預防健康促進中心) (10/30)
- 第07週：銀髮運動工作坊 2 (YMCA高齡者照護預防健康促進中心) (11/06)
- 第08週：肌力、爆發力和肌耐力訓練理論與實務 1 (11/13)
- 第09週：肌力、爆發力和肌耐力訓練理論與實務 2 (11/20)
- 第10週：心血管及週期化訓練 (11/27)
- 第11週：週期化訓練 (12/04)
- 第12週：動態恢復與功能性練習相結合 (12/11)
- 第13週：高齡者功能性體適能理論與實務 (12/18)
- 第14週：高齡者營養與體重管理 (12/25)
- 第15週：國慶日放假 (01/01)
- 第16週：銀髮指導機構參訪 (01/08)
- 第17週：銀髮運動實作期末報告 (01/15)
- 第18週：期末考 (01/22)

成績及評量方式

- 期末考：30%
- 上課態度及出缺席：20%
- 運動實務報告：30%
- 機構參訪心得報告：20%

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.邁向成功老化：高齡者運動指導。林貴福 總校閱。譯者：蔡忠昌、周峻忠、柳家琪。華騰文化。2013(教科書)

參考資料

- 書名：高齡者體適能測驗手冊(二版)。作者：林貴福 總校閱。譯者：朱真儀、傅麗蘭、柳家琪、彭雪英。出版年(西元)：出版社：華都文化。
- 書名：老人健康運動指導。作者：蕭秋祺。出版年(西元)：出版社：揚智。
- 書名：高齡及特殊族群之運動處方。作者：李淑芳、王秀華、溫蕙甄、蔡健儀、林玉瓊、王順正、李佳倫、丁文琴、錢桂玉、李麗晶等著。出版年(西元)：出版社：華都文化。
- 書名：高齡者體適能測驗手冊(二版) 作者：林貴福 總校閱。譯者：朱真儀、傅麗蘭、柳家琪、彭雪英。出版年(西元)：出版社：華都文化。
- 書名：老人健康運動指導。作者：蕭秋祺。出版年(西元)：出版社：揚智。
- 書名：高齡及特殊族群之運動處方。作者：李淑芳、王秀華、溫蕙甄、蔡健儀、林玉瓊、王順正、李佳倫、丁文

琴、錢桂玉、李麗晶等著。出版年(西元)：出版社：華都文化。

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://leisure.cyut.edu.tw/p/412-1028-3922.php?Lang=zh-tw>

E-Mail：tymao@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期一,第6~7節,地點:T2-619.1;

星期三,第6~7節,地點:T2-619.1;

分機:

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。