

朝陽科技大學
107學年度第1學期教學大綱

當期課號	1530	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
		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：

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：心肺適能的身心評估
- 第05週：心肺適能的運動處方
- 第06週：應用ACSM的代謝公式身心評估
- 第07週：應用ACSM的代謝公式
- 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：心臟病患者的身心評估及運動處方
- 第15週：糖尿病患者的身心評估及運動處方
- 第16週：特殊族群的身心評估及運動處方
- 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：0%
平時討論及出席：0%
期中考：50%
期末考：50%

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.運動處方：以ACSM指引為主的個案研究David P Swain; Brian C Leutholtz禾豐書局20131(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

- 1.無

教師資料

教師網頁：http://www.cyut.edu.tw/~/
E-Mail：cmch10011@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。