

**朝陽科技大學**  
**108學年度第1學期教學大綱**

當期課號	1576	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
		開課班級	日間部四年制3年級 B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：**

教授銀髮族學習之基礎學理為原則，方案規劃與實務為輔。期教導學生樂齡學習的觀點與原則，以及學習方案製作、行銷企劃、分析評值與資源連結等技巧，使學生學習到樂齡學習方案規劃與實務之技能。

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

This course is the foundation of learning to seniors theoretical principle, program planning and practice for the supplement. Wants to teach seniors learning perspective and principles, as well as learning program production, marketing planning, analysis and links to resources such as appraisal skills. This would allow students to seniors learning program planning and practice the skills.

**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：運動與營養/體重控制
- 第06週：術科考試1:功能性體適能檢測
- 第07週：肌肉適能訓練原則
- 第08週：肌肉適能訓練實作-彈力帶1
- 第09週：肌肉適能訓練實作-彈力帶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
- 第12週：銀髮族心肺適能訓練原則與實作-低衝擊有氧/椅上有氧1
- 第13週：銀髮族心肺適能訓練原則與實作-低衝擊有氧/椅上有氧2
- 第14週：術科考試3:有氧運動/椅上有氧
- 第15週：平衡、協調性訓練原則
- 第16週：平衡、協調性訓練原則與實作
- 第17週：期末報告1
- 第18週：期末報告2

**成績及評量方式**

- 平時成績：20%  
術科考試-功能性體適能檢測、彈力帶、低衝擊有氧等等：30%  
期末報告：30%  
體重管理：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：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

**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](mailto:cjchang@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期二,第5~6節,地點:T2-922;

星期三,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。