

朝陽科技大學
108學年度第1學期教學大綱

當期課號	1588	中文科名	銀髮運動規劃實務
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
- 第02週：慢性疾病與運動 1
- 第03週：慢性疾病與運動 2
- 第04週：高齡者功能性體適能理論與實務
- 第05週：運動能力評估與訓練原則
- 第06週：動態恢復與功能性練習相結合
- 第07週：核心運動訓練
- 第08週：術科考試－核心運動訓練
- 第09週：平衡訓練與評估
- 第10週：日本方塊踏步運動實務
- 第11週：身體律動／鼓／運動
- 第12週：團對合作活動／運動
- 第13週：被動運動與伸展實務 1
- 第14週：被動運動與伸展實務 2
- 第15週：自立支援與身體活動訓練
- 第16週：術科考試－自立支援與身體活動訓練實務
- 第17週：期末報告 1
- 第18週：期末報告 2

成績及評量方式

- 平時作業：20%
期末報告：40%
術科考試：30%
出席率：10%

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：體弱高齡者運動蔡忠昌, 柳家琪, 朱真儀, 劉錦謀, 陳著, 林貴福華騰文化 (教科書)

參考資料

- 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, 朱真儀、傅麗蘭、柳家琪、彭雪英 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

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。