

朝陽科技大學
109學年度第1學期教學大綱

當期課號	1616	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 / 分組
- 第02週：運動前健康評估(PAR-Q)、運動能力評估、營養評估
- 第03週：社區銀髮族運動能力評估
- 第04週：銀髮族的運動訓練原則、銀髮族運動規劃與設計
- 第05週：肌力訓練、肌肉控制與協調
- 第06週：等速肌力的發展、等速肌力的原理
- 第07週：步態評估與訓練、平衡力的評估與訓練
- 第08週：垂直律動的發展、垂直律動的原理
- 第09週：社區運動中心參訪
- 第10週：運動實務執行1
- 第11週：運動實務執行2
- 第12週：運動實務執行3
- 第13週：運動實務執行4
- 第14週：運動實務執行5
- 第15週：運動實務執行6
- 第16週：運動實務執行成果報告與檢討
- 第17週：社區運動中心參訪
- 第18週：期末報告

成績及評量方式

- 運動實務執行歷程紀錄與評估：30%
- 期末總報告：30%
- 課程參與表現：30%
- 出席：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.李淑芳和劉淑燕編著(2009)。老年人功能性體適能，華都文化。(教科書)
- 2.郭家驥等(2012)。老化與體能，揚智。(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

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://www.cyut.edu.tw/~cjchang/>
E-Mail： cjchang@cyut.edu.tw
Office Hour：
星期一,第5~7節,地點:T2-922;
星期四,第3~4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。