

朝陽科技大學
109學年度第1學期教學大綱

當期課號	1620	中文科名	銀髮運動規劃實務演練
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：

實際將銀髮族運動規劃的相關理論應用到實務上，培育學生成為規劃與帶領銀髮族運動的專業人才。

- 1.熟悉銀髮族功能性體適能的評估方法
- 2.具備銀髮族運動需求評估的能力
- 3.熟悉銀髮族的運動指導原則
- 4.具備銀髮族運動規劃的專業知識與能力
- 5.具備銀髮族運動帶領的技巧與能力

Apply the related theories of senior exercise planning to practice, and cultivate students to become professionals who could plan and lead the seniors to exercise.

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)實務、運動能力評估實務、營養評估實務
- 第03週：社區銀髮族運動能力評估實務
- 第04週：銀髮族的運動訓練實務、銀髮族運動規劃與設計實務
- 第05週：肌力訓練實務、肌肉控制與協調實務
- 第06週：等速肌力訓練實務
- 第07週：步態評估與訓練實務、平衡力的評估與訓練實務
- 第08週：垂直律動訓練實務
- 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。