朝陽科技大學
110學年度第1學期教學大綱

當期課號	1594			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	1	修課時數	1	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。

1.1、熟悉銀髮族功能性體適能的評估方法
2.2、具備銀髮族運動需求評估的能力
3.3、熟悉銀髮族的運動指導原則
4.4、具備銀髮族運動規劃的專業知識與能力
5.5、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：
星期二,第3~4節,地點:T2-515;
星期四,第3~4節,地點:T2-515;
分機:7642、4267

[關閉] [列印]

尊重智慧財產權，請勿不法影印。