

朝陽科技大學  
110學年度第2學期教學大綱

當期課號	1534	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2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。

- 1.1、獲知增進銀髮健康體能的運動方法
- 2.2、充實研擬銀髮運動處方的知識與技能
- 3.3、培養領導銀髮族執行運動方案的知識及能力
- 4.4、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

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

#### 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

本課程無參考資料!

#### 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3~4節,地點:T2-515;

星期四,第5~6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。