

朝陽科技大學
110學年度第2學期教學大綱

當期課號	1544	中文科名	銀髮體適能
授課教師	林志遠	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3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：

教授銀髮族學習之基礎學理為原則，方案規劃與實務為輔。期教導學生樂齡學習的觀點與原則，以及學習方案製作、行銷企劃、分析評值與資源連結等技巧，使學生學習到樂齡學習方案規劃與實務之技能。

- 1.1、1、認識老化的過程所衍生的身心健康問題與調適過程
- 2.2、2、充實銀髮體適能的知識、態度與技能
- 3.3、3、發展銀髮體適能概念與技能
- 4.4、4、培養擬定銀髮體適能方案及實踐的能力

This course is the foundation of learning to seniors theoretical principle, program planning and practice for the supplement. Wants to teach seniors learning perspective and principles, as well as learning program production, marketing planning, analysis and links to resources such as appraisal skills. This would allow students to seniors learning program planning and practice the skills.

每週授課主題

- 第01週：上課規定及課程介紹
- 第02週：銀髮體適能與在地老化
- 第03週：心肺功能與有氧運動
- 第04週：肌肉適能與訓練方式介紹
- 第05週：柔軟度與訓練方式介紹
- 第06週：體重管理原理與操作方式
- 第07週：肌力訓練實作-1 (彈力帶)
- 第08週：肌力訓練實作-2 (彈力帶)
- 第09週：肌力訓練實作-3 (彈力帶)
- 第10週：期中考
- 第11週：銀髮體適能檢測實務
- 第12週：銀髮族所需的敏捷性訓練
- 第13週：健走與椅上有氧實作
- 第14週：坐臥姿柔軟度訓練實作
- 第15週：平衡感與跌倒預防
- 第16週：協調性訓練與失智預防
- 第17週：期末考
- 第18週：期末總結

成績及評量方式

期中考：30%
期末考：40%
平時成績：30%

證照、國家考試及競賽關係

- 銀髮族功能性體適能檢測員證照

主要教材

- 1.(自製教材)

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/~t22335575/>

E-Mail : t22335575@cyut.edu.tw
Office Hour :
分機:

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。