朝陽科技大學
111學年度第1學期教學大綱

當期課號	1583			中文科名	銀髮運動規劃實務
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。

1.1、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：上課規定及課程介紹, 相關證照介紹
第02週：國際銀髮體適能訓練趨勢, 功能性體適能介紹
第03週：運動在銀髮族預防及延緩失能及失智之角色
第04週：運動訓練生理學
第05週：椅上核心運動實務操作-1
第06週：椅上核心運動實務操作-2
第07週：椅上伸展運動實務操作-1
第08週：椅上伸展運動實務操作-2
第09週：期中考
第10週：銀髮族肌少症與肌力訓練理論
第11週：銀髮族肌力訓練實務
第12週：銀髮族跌倒預防課程實務-1
第13週：銀髮族跌倒預防課程實務-2
第14週：以全身活動為基礎的動態遊戲
第15週：銀髮族有氧運動實務
第16週：銀髮族失智症預防運動實務
第17週：期末考
第18週：銀髮族運動帶領實務研討

成績及評量方式

期中考：30%
期末考：30%
學習精神與上課表現：40%

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.(自製教材)
2.ACSM's Exercise for Older AdultsAmerican College of Sports Medicine 和 Wojtek Chodzko-Zajko LWW(教科書)

參考資料

書名：高齡者的運動與全人健康（2版） 作者：方進隆 出版年(西元)：2022 出版社：華都
書名：邁向成功老化：體弱高齡者運動 作者：林貴福等 出版年(西元)：2016 出版社：華騰

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@gmail.com
Office Hour：
分機:

[關閉] [列印]

尊重智慧財產權，請勿不法影印。