

朝陽科技大學
111學年度第2學期教學大綱

當期課號	1549	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：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：老人體適能與運動訓練生理學
- 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 Adults American 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@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。