

朝陽科技大學
112學年度第2學期教學大綱

當期課號	2787	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：

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.熟悉銀髮族功能性體適能的評估方法
- 2.具備銀髮族運動需求評估的能力
- 3.熟悉銀髮族的運動指導原則
- 4.具備銀髮族運動規劃的專業知識與能力
- 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：暖身與伸展運動演練
- 第03週：暖身與伸展運動帶領與評估
- 第04週：肌力和肌耐力運動演練
- 第05週：肌力和肌耐力運動帶領與評估
- 第06週：有氧運動演練
- 第07週：有氧運動帶領與評估
- 第08週：平衡力和敏捷力訓練之演練
- 第09週：平衡力和敏捷力訓練活動帶領與評估
- 第10週：團康活動帶領與評估1
- 第11週：團康活動帶領與評估2
- 第12週：社區實踐1
- 第13週：社區實踐2
- 第14週：社區實踐3
- 第15週：社區實踐4
- 第16週：社區實踐5
- 第17週：期末報告1
- 第18週：期末報告2

成績及評量方式

- 社區實踐：40%
- 期末總報告：20%
- 課程參與：20%
- 帶領運動課程的展現：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.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5~6節,地點:T2-922;

星期三,第5~6節,地點:T2-922;

分機:4267

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。