

# 南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	1ED04J01
課程中文名稱	銀髮體適能
課程英文名稱	Senior Physical Fitness
學分數	2.0
必選修	選修
開課班級	四高齡服務三甲
任課教師	趙品淳 方佩欣
上課教室(時間)	週四第 3 節(N008) 週四第 4 節(N008)
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
課程概述	老化是人類自然發展的結果，也是不可逆的過程。傳統的健康檢查對老人所提供的僅止於預防保健，若想進一步以促進健康為目標，老人更要運動。藉由體適能運動可讓老人延緩身體功能的衰退，並使老人有能力去從事或適應動態的生活，幫助老人擁有活躍幸福的老年生活。如何透過正確且安全的運動方法來達到減緩老化以及維持和增進健康，乃是老人最為關注的議題，亦是高齡服務學生和運動指導員亟需具備的專業知能。
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 1.協助學生瞭解銀髮族之體適能變化，--，5 關懷服務 2.讓學生擁有銀髮體適能檢測的能力。，--，2 高齡實務 3.建立學生具備銀髮體適能指導員的能力。，--，10 語言表達 4.培養學生能開立簡單運動處方。，--，1 高齡專業
中文課程大綱	一、老人健康運動概論 二、老人功能性體適能的概念與檢測 三、老人心肺適能訓練的理論與實務 四、老人肌肉適能訓練的理論與實務 五、老人柔軟度適能訓練的理論與實務 六、老人平衡力適能訓練的理論與實務 七、老人身體組成管理的理論與實務 八、熱身運動與緩和運動指導

	九、老人運動處方與運動課程計畫
英/日文課程大綱	Aging is the result of human natural development and an irreversible process. Traditional health checks only provide preventive care for the elderly. If you want to further promote health, the elderly must exercise. Through physical fitness, the elderly can delay the decline of physical function and enable the elderly to engage in or adapt to dynamic life and help the elderly to have an active and happy old age. How to achieve aging and maintenance and health through correct and safe exercise methods is the most important issue for the elderly. It is also the professional knowledge that senior service students and sports instructors need.
課程進度表	
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>協助學生瞭解銀髮族之體適能變化，--，--</p> <p>讓學生擁有銀髮體適能檢測的能力。--，--</p> <p>建立學生具備銀髮體適能指導員的能力。--，--</p> <p>培養學生能開立簡單運動處方。--，--</p>
指定用書	
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	