

# 南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	1ED04X01
課程中文名稱	身心機能活化運動
課程英文名稱	Sports of physical and mental function activation
學分數	1.0
必選修	管制選修
開課班級	四高齡服務四甲
任課教師	陳美珠 胡小玫
上課教室(時間)	週四第 5 節(T0112)
課程時數	1
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	中高齡健康活動管理屬於健康管理規劃中重要的一環，透過健康活動來實踐身心靈健康促進、防止中高齡者成為需介護者而能達到成功老化是其主要目的。本基礎研習課程規劃有(1)健康管理與活動管理之理論講座(2)情境模擬互動體驗課程，激發研習人員高層次的情意感受，能深化具備同理心的工作思維(3)樂齡身心機能活化運動與音樂照顧實務活動帶動，由了解初期的課程活動的規劃設計，到後來的專業及學生人力養成，能為健康活動管理者帶來另一個新的思考層面。
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標</p> <p>-----</p> <p>1.培養中高齡健康活動管理人才，Cultivate middle-aged health management talents，1 高齡專業</p> <p>2.中高齡健康活動管理實務之體驗與操作學習，Experience and operational learning of middle-aged health activity management practices，2 高齡實務</p> <p>3.培養服務高齡者及身心障礙者之實務操作人員，增加服務種子人力，Cultivate practical operators who serve the elderly and those with disabilities, and increase the service seed manpower，2 高齡實務</p> <p>4.受訓後成為健康活動管理指導者，擔任機構中辦理健康活動管理之服務人員，After training, been a health activity management instructor and served as a service personnel in the organization to manage health activities.，7 管理經營</p>
中文課程大綱	<p>1.培養中高齡健康活動管理人才。</p> <p>2.中高齡健康活動管理實務之體驗與操作學習。</p>

	<p>3.培養服務高齡者及身心障礙者之實務操作人員，增加服務種子人力。</p> <p>4.受訓後成為健康活動管理指導者，擔任機構中辦理健康活動管理之服務人員。</p>
英/日文課程大綱	<p>1.Cultivate middle-aged health management talents.</p> <p>2.Experience and operational learning of middle-aged health activity management practices.</p> <p>3.Cultivate practical operators who serve the elderly and those with disabilities, and increase the service seed manpower.</p> <p>4.After training, he became a health activity management instructor and served as a service personnel in the organization to manage health activities.</p>
課程進度表	<p>身心機能活化運動在台實務解析與課程說明</p> <p>溫熱運動 I(活性溫熱組基礎動作說明、手肩背)</p> <p>溫熱運動 II(活性溫熱組手肩背膝腳)</p> <p>手部筋力及伸展運動(手指棒)</p> <p>手部筋力及伸展運動(手指棒)</p> <p>全身協調及伸展運動(健康環)</p> <p>全身協調及伸展運動(健康環)</p> <p>團體競技運動(高爾槌球、賓果投擲)</p> <p>團體活動分組競賽(高爾槌球、賓果投擲)</p> <p>高齡者運動指導技巧</p> <p>雲端科技與運動應用</p>
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>培養中高齡健康活動管理人才，實作演練，實作</p> <p>中高齡健康活動管理實務之體驗與操作學習，實作演練，實作</p> <p>培養服務高齡者及身心障礙者之實務操作人員，增加服務種子人力，實作演練，實作</p> <p>受訓後成為健康活動管理指導者，擔任機構中辦理健康活動管理之服務人員，實作演練，實作</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	

教學軟體	
課程規範	