

# 108-1 大葉大學 完整版課綱

## 基本資料

課程名稱	銀髮族體適能指導	科目序號/代號	1100 /BSM4051
必選修/學分數	選修 /3	上課時段/地點	(四)567 /P401
授課語言別	中文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	邱顯貴 / 兼任	畢業班/非畢業班	非畢業班
學制/系所/年班	大學日間部 / 運動健康管理學系 /3年1班		

## 課程簡介與目標

### 銀髮族體適能指導課程主要教授

- 一、讓學生對人體老化過程中在身體機能各方面的變化情形的了解，並解決遇到的實際狀況與問題。
- 二、介紹銀髮族之體適能之涵義，老年人體適能之檢測方法與注意事項等。
- 三、分析老年人的體適能檢測的結果，並依據檢測的結果以擬訂適合老年人之身體活動建議
- 四、增進老年人之體適能的表現，讓身體健康得以維持，讓老人家能達到身心靈的和諧成功老化。

## 課程大綱

銀髮組健康體適能介紹及課程規定說明、銀髮族體適能的照護認知及介紹、銀髮族體適能的檢測項目介紹、銀髮族訓練軀幹肌群、銀髮族肌力訓練上肢肌群、銀髮族肌力訓練下肢肌群、銀髮族彈力帶訓練上肢訓練、期中考、銀髮族彈力帶訓練下肢訓練、銀髮族全身性肌力肌群性肌力肌群、總複習、期末考

## 基本能力或先修課程

讓學生瞭解銀髮族運動教學之重要性，使能完整的進行高齡者運動認知。目標為瞭解銀髮族運動學的實質內涵及功能，並進行銀髮族運動學之研究與討論。

本門須考取(衛福部高齡長者肌力強化運動模組指導員證照)須額外支付費用  
無

## 課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  運動與健康管理專業知能
-  運動與健康企劃能力
-  運動與健康指導能力

## 教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指 標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
運動與健康管理 專業知能	40	能用所學的專業知識解 答相關問題 能熟悉運用管理分析工 具 能取得管理領域證照	講述法 小組討論 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 20% 期末考: 20% 課堂討論: 20% 實驗操作: 20% 專業證照考取: 20%	加總: 100	40
運動與健康企劃 能力	30	能具備規劃、撰寫及 執行運動企劃書之能力 能取得運動管理或行銷 企劃相關證照	講述法 小組討論 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 50% 期末考: 50%	加總: 100	30
運動與健康指導 能力	30	具備運動指導原則及技 能 能依照老師的教導正確 的實際演練及編排 能依據不同的需求提供 不同形式的運動處方 能取得運動指導或教練 證照	講述法 小組討論 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 30% 期末考: 30% 實驗紀錄: 40%	加總: 100	30

## 成績稽核

期末考: 32%  
 期中考: 32%  
 實驗紀錄: 12%  
 課堂討論: 8%  
 專業證照考取: 8%  
 實驗操作: 8%

書籍類別 (尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書籍類別	書名	作者
自編教材	自編教材	無

## 上課進度

週次	教學內容	教學策略
1	課程說明 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書) & 交通安全宣導	講述法
2	解剖學與肌動學與基本姿勢	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
3	解剖學與肌動學與上肢徒手肌力訓練	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
4	解剖學與肌動學與下肢徒手肌力訓練	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
5	解剖學與肌動學與軀幹徒手肌力訓練	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
6	肌力與耐力訓練課程	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
7	Free Weight、 機械式器材操作技巧	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
8	運動生理學、 槓鈴與啞鈴實務操作	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
9	期中學術科測驗	期中測驗
10	心肺器材介紹、 柔軟度訓練	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
11	心肺器材介紹、 柔軟度訓練	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
12	傷害預防	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
13	Free Weight、 機械式器材操作技巧	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
14	Free Weight、 機械式器材操作技巧	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
15	Free Weight、 機械式器材操作技巧	講述法、 實務操作(實驗、 上機或實習等)
16	期末學術科測驗	期末測驗
17	期末學術科測驗	期末學術科測驗
18	期末學術科測驗	期末學術科測驗