

108-1 大葉大學 選課版課綱

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	
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

