

長庚科技大學

第____學年度第____學期 高齡運動與健康 科目教學規範

1020810

開課學制 別/年級	二技/四技 通識選修 全年級	學分數	2	總時數	36
課程說明	【運動即是醫療】是美國運動醫學學會所倡導的議題，而本課程主要針對運動對特殊族群-高齡者的效益，藉本課程來提升學生對於高齡者運動健康的認知與運動應用於高齡者健康的能力。課程內容包含高齡者功能性體適能之理論與評估方法和實作並融入傳統養生運動與目前社會上實際所進行的相關高齡者的體能課程，兼具理論與實務，讓學生多面向能學習到高齡者運動與健康相關知識。				
教學目標	1.瞭解運動對高齡者的健康效益。 2.能正確進行高齡者功能性體適能評估方式。 3.明瞭社會上高齡者不同參與運動項目及其應用。 4.能針對功能性體適能不足部分進行設計改善訓練計畫。 5.透過分組討論與實作，提升學生自主學習與團隊合作能力。				
教學方式	課堂講授、運動器材實務操作、高齡者運動體驗分組討論及報告等。				
評分標準	1. 出席率 30% 2. 功能性體適能檢測評估與上課問答 20% 3. 簡易運動訓練計畫 30% 4. 小組報告 20%				
參考書籍	林貴福總編(2011) 老人運動保健。台北:禾楓書局。 Green D. J. (2005).Exercise for Older Adults 2 nd ed. American Council on Exercise. Jones, C. J. (2005).Physical Activity Instruction of Older Adults. Human Kinetics: Chodzko-Zajko, W. J. (2014). <i>ACSM's exercise for older adults</i> . (1st ed. ed.) Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.				
「遵守智慧財產權觀念」、「不得非法下載、影印教科書作為課本使用」					

授課教師：

年 月 日

