

## 102-1 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

|           |               |            |                |
|-----------|---------------|------------|----------------|
| 課程名稱      | 銀髮養生管理專題      | 科目序號 / 代號  | 2397 / BSR5066 |
| 開課系所      | 運動事業管理學系碩士班   | 學制 / 班級    | 研究所碩士班1年2班     |
| 任課教師      | 黃娟娟           | 專兼任別       | 專任             |
| 必選修 / 學分數 | 選修 / 3        | 畢業班 / 非畢業班 | 非畢業班           |
| 上課時段 / 地點 | (日)234 / C501 | 授課語言別      | 中文             |

### 課程簡介

- 1.了解銀髮族養生健康管理之意義及未來的趨勢.
- 2.描述銀髮族養生健康管理之相關理論.
- 3.辨別銀髮族生理、心理、社會及靈性上的變化.
- 4.舉列說明銀髮族常見健康問題
- 5.主動探討銀髮族養生相關議題.
- 6.主動關懷銀髮族養生相關資訊
- 7.了解銀髮族養生健康管理之現況及未來的趨勢
- 8.列舉一般銀髮族養生健康管理之原則
- 9.理解與銀髮族養生有效溝通的學理

### 課程大綱

- 一 緒論-香格里拉與青春之泉一
- 二 香格里拉與青春之泉二
- 三 銀髮族老而優雅輕鬆達成一
- 四 銀髮族老而優雅輕鬆達成二
- 五 銀髮族養生秘方一
- 六 銀髮族養生秘方二
- 七 銀髮族成功老化一
- 八 銀髮族成功老化二
- 九 期中考試
- 十 銀髮族防止老化的力量-腰與腳動作一
- 十一 銀髮族防止老化的力量-腰與腳動作二
- 十二 整理決定你的老後生活一
- 十三 整理決定你的老後生活二
- 十四 享受人生下半場50件該做的事一
- 十五 享受人生下半場50件該做的事二
- 十六 不癡呆的101個方法一
- 十七 不癡呆的101個方法二
- 十八 越老活得越好座談會

## 基本能力或先修課程

- 1.能具備基本銀髮族養生健康管理概念最佳
- 2.若無概念必需要具備學習熱忱為宜

## 課程與系所基本素養及核心能力之關連

- 運動產業經營能力
- 人際/生活倫理素養
- 溝通表達能力
- 整合歸納與邏輯思考能
- 運動健康指導能力

## 教學計畫表

| 系所核心能力        | 權重(%)<br>【A】 | 檢核能力指標(績效指<br>標)   | 教學策略              | 評量方法及配分<br>權重  | 核心能力<br>學習成績<br>【B】 | 期末學習<br>成績<br>【C=B*A<br>】 |
|---------------|--------------|--|-------------------|--|---------------------|---------------------------|
| 運動產業經營能<br>力  | 10%          | 能將管理專業知識融會<br>貫通，並運用於運動產<br>業經營上<br>能熟悉運動產業相關個<br>案內容<br>能進行運動產業相關管<br>理問題研究與分析  | 講述法<br>學生上台報<br>告 | 期末考: 20%<br>課程參與度: 20%<br>口頭報告: 20%<br>書面報告: 20%<br>專業證照考取:<br>20% | 加總: 100             | 10                        |
| 人際/生活倫理<br>素養 | 10%          | 能尊重並接受他人的批<br>判並能態度適當地進行<br>說明<br>能理性處理同儕間衝突<br>並減少衝突的發生   | 講述法<br>學生上台報<br>告 | 期末考: 20%<br>課程參與度: 20%<br>口頭報告: 20%<br>書面報告: 20%<br>專業證照考取:<br>20% | 加總: 100             | 10                        |
| 溝通表達能力        | 20%          | 能理解他人的提問並適<br>當的回答<br>能理解他人的意見並忠<br>實的傳達與闡述<br>有適當的讀、寫能力並<br>能結合文書處理工具以<br>書面方式進行意見闡述<br>能善用電腦簡報工具，<br>清楚地表達研究論文與<br>相關報告的內容 | 講述法<br>學生上台報<br>告 | 期末考: 20%<br>課程參與度: 20%<br>口頭報告: 20%<br>書面報告: 20%<br>專業證照考取:<br>20% | 加總: 100             | 20                        |

|            |     |   |               |   |         |    |
|------------|-----|---|---------------|---|---------|----|
| 整合歸納與邏輯思考能 | 20% | 能具備系統化統整片段知識並有效重組個別事物成為有意義之整體的能力<br>能提出運動產業相關研究論文的優缺點並提出適當的研究設計 | 講述法<br>學生上台報告 | 期末考: 20%<br>課程參與度: 20%<br>口頭報告: 20%<br>書面報告: 20%<br>專業證照考取: 20% | 加總: 100 | 20 |
| 運動健康指導能力   | 40% | 深入研究與運動及健身相關的學理或理論<br>能分析運動健康指導方法可能之優缺點並改善之                     | 講述法<br>學生上台報告 | 期末考: 20%<br>課程參與度: 20%<br>口頭報告: 20%<br>書面報告: 20%<br>專業證照考取: 20% | 加總: 100 | 40 |

### 成績稽核

期末考: 20%  
 口頭報告: 20%  
 書面報告: 20%  
 課程參與度: 20%  
 專業證照考取: 20%

### 教科書(尊重智慧財產權, 請用正版教科書, 勿非法影印他人著作)

| 書名             | 作者                                   | 譯者  | 出版社     | 出版年  |
|----------------|--------------------------------------|-----|---------|------|
| 體適能與全人健康的理論與實務 | Werner W.K.Hoeger<br>Sharon A.Hogger | 李水碧 | 藝軒圖書出版社 | 2012 |
| 體適能與全人健康的理論與實務 | Werner W.K.Hoeger<br>Sharon A.Hogger | 李水碧 | 藝軒圖書出版社 | 2012 |

### 參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權, 請用正版教科書, 勿非法影印他人著作)

| 書名     | 作者          | 譯者  | 出版社        | 出版年  |
|--------|-------------|-----|------------|------|
| 運動改造大腦 | 約翰瑞提.艾瑞克海格曼 | 謝維玲 | 野人文化股份有限公司 | 2009 |

### 上課進度

| 週次 | 教學內容     | 分配時數(%) |    |    |    |    |
|----|----------|---------|----|----|----|----|
|    |          | 講授      | 示範 | 習作 | 實驗 | 其他 |
| 1  | 體適能與全人健康 | 70      | 10 | 0  | 0  | 20 |
| 2  | 行為修正     | 70      | 10 | 0  | 0  | 20 |
| 3  | 全人健康與營養  | 70      | 10 | 0  | 0  | 20 |
| 4  | 身體組成     | 70      | 10 | 0  | 0  | 20 |
| 5  | 體重管理     | 70      | 10 | 0  | 0  | 20 |

|    |                |    |    |   |   |    |
|----|----------------|----|----|---|---|----|
| 6  | 心肺耐力           | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |
| 7  | 肌力和肌耐力         | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |
| 8  | 肌肉柔軟度          | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |
| 9  | 術科教學           | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |
| 10 | 擬定競技體能與健康體能的計畫 | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |
| 11 | 壓力評估與管理技術      | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |
| 12 | 心血管疾病預防        | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |
| 13 | 癌症預防           | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |
| 14 | 成癮行為           | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |
| 15 | 體適能與全人健康的終生計畫  | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |
| 16 | 證照訓練           | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |
| 17 | 證照訓練           | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |
| 18 | 期末考式           | 70 | 10 | 0 | 0 | 20 |

---