

## 102-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊			
課程名稱	銀髮養生管理專題研討	科目序號 / 代號	1642 / BSN1024
開課系所	運動事業管理學系碩士在職專	學制 / 班級	碩士在職專班1年2班
任課教師	龔娟娟	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	(六)234 / J109	授課語言別	中文

### 課程簡介

1. 了解團體運動指導原則
  2. 了解老人運動指導原則
  3. 取得團體運動指導員證照
- 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

老化曲線  
 測驗  
 訓練原則  
 訓練運動:從理論至實務  
 身體組成  
 柔軟度  
 骨骼、跌倒與骨折  
 肌力、耐力與肌耐力訓練  
 心血管訓練  
 全方位訓練課程設計  
 轉化期:動態恢復與功能性練習相結合

### 基本能力或先修課程

無

## 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力
-  運動健康指導能力

### 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 】
運動產業經營能力	20%	能將管理專業知識融會貫通，並運用於運動產業經營上 能熟悉運動產業相關個案內容 能進行運動產業相關管理問題研究與分析	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等)	課堂討論: 30% 課程參與度: 30% 書面報告: 10% 專業證照考取: 30%	加總: 100	20
人際/生活倫理素養	10%	能尊重並接受他人的批判並能態度適當地進行說明 能理性處理同儕間衝突並減少衝突的發生	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等)	課堂討論: 30% 課程參與度: 30% 書面報告: 10% 專業證照考取: 30%	加總: 100	10
溝通表達能力	20%	能理解他人的提問並適當的回答 能理解他人的意見並忠實的傳達與闡述 有適當的讀、寫能力並能結合文書處理工具以書面方式進行意見闡述 能善用電腦簡報工具，清楚地表達研究論文與相關報告的內容	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等)	課堂討論: 30% 課程參與度: 30% 書面報告: 10% 專業證照考取: 30%	加總: 100	20
整合歸納與邏輯思考能力	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 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 實務操作(實驗、上機或實習等)	課堂討論: 30% 同儕互評: 30% 書面報告: 10% 專業證照考取: 30%	加總: 100	20

運動健康指導能力	30%	深入研究與運動及健身相關的學理或理論 能分析運動健康指導方法可能之優缺點並改善之	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等)	課堂討論: 30% 課程參與度: 30% 書面報告: 10% 專業證照考取: 30%	加總: 100	30
----------	-----	---	------------------------	---	---------	----

### 成績稽核

課堂討論: 30%  
專業證照考取: 30%  
課程參與度: 24%  
書面報告: 10%  
同儕互評: 6%

### 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
邁向成功老化 - 高齡者運動指導	Joseph F. Signorile	林貴福	華騰文化	2013

### 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
無參考教材及專業期刊導讀				

### 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	團體指導員基礎課程簡介與課堂規定說明 & 智財權宣導(告知學生應使用正版教科書)	40	20	0	0	40
2	神經肌肉系統、能量系統、心肺系統	40	20	0	0	40
3	神經肌肉系統、能量系統、心肺系統	40	20	0	0	40
4	肌力、肌耐力、心肺能力	40	20	0	0	40
5	核心肌群與柔軟度	40	20	0	0	40
6	老化曲線	40	20	0	0	40
7	運動處方與檢測	40	20	0	0	40
8	訓練原則	40	20	0	0	40
9	身體組成	40	20	0	0	40
10	骨骼、跌倒與骨折	40	20	0	0	40
11	肌力、肌耐力、動力訓練	40	20	0	0	40
12	心血管訓練	40	20	0	0	40
13	心肺有氧術科練習	40	20	0	0	40
14	心肺有氧術科練習	40	20	0	0	40
15	階梯有氧術科練習	40	20	0	0	40

16	全方位訓練課程設計	40	20	0	0	40
17	證照考試	40	20	0	0	40
18	證照考試	40	20	0	0	40

---