

長庚科技大學

第 108 學年度第 2 學期 老人運動與休閒 科目教學規範

1090118更新

| | | | | | |
|-------------|--|-----------|------|-----------|----|
| 學制 系別/年級 | 進修部二技/一年級 | 學分/ 時數 | 2/36 | 總上課 時數 | 36 |
| 課程說明 | 本課程以深入淺出的方式，帶領同學瞭解高齡運動和休閒活動設計原則。課程內容包括：高齡運動處方和實作、高齡休閒活動設計和成果發表。 | | | | |
| 教學目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解高齡運動原則與運動處方 2. 習得高齡休閒活動需求評估和設計 3. 提供客製化高齡者運動與休閒活動 | | | | |
| 教學方式 | 講授、學生課程參與討論、操作練習 | | | | |
| 評分標準 | 課堂出席參與及隨堂小考 30% 海報製作票選結果 20% 老人休閒與運動規劃報告 50% | | | | |
| 參考書籍 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 李淑芳等著(2015)。高齡及特殊族群之運動處方。台北市：華杏。 2. 陳雪芬等編著(2019)。老人健康促進。台北市：華杏。 3. 張樑治，余嬪，郭金芳，張伯茹(2018)。高齡者休閒規劃。台北市：五南。 4. 島田裕之(2018)。認知踏步有氧操圖解。臺北市：風和文創出版。 <p style="text-align: center; color: red;">「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」</p> | | | | |

授課教師： 林子郁

109 年 1 月 13 日

長 庚 科 技 大 學
第 108 學年度 第 2 學期 老人運動與休閒

科目 教學大綱

109.1.30.更新

| 單元名稱 | 教學綱要 | 單元時數 | 備註 |
|----------------|--|------|----|
| 老人運動與休閒理論、課程說明 | 1. 本課程教學規範說明 2. 運動與休閒理論介紹 3. 瞭解休閒與運動差異 | 4 | |
| 健康老人體能訓練 | 1. 高齡運動與科技 2. 高齡者健康操 | 4 | |
| 高齡者體適能 | 1. 體適能評估及量測 2. 體適能增進方法與訓練 | 4 | |
| 休閒遊憩與觀光 | 1. 瞭解休閒、遊憩與觀光之差異 | 2 | |
| 高齡者休閒運動 | 1. 新興休閒運動與高齡者健康老化 | 2 | |
| 老人休閒參與及效益 | 1. 高齡者休閒參與干擾因素及文化差異 2. 瞭解休閒效益對高齡者之影響 | 2 | |
| 銀髮族觀光 | 1. 高齡者最常從事之休閒活動規劃與實務 | 2 | |
| 活動企劃與執行 | 1. 高齡者休閒活動規劃與資源整合 | 2 | |
| 運動休閒規劃討論 | 1. 分組討論 2. 運動與休閒活動設計與合適性修正 | 4 | |
| 活動成果發表 | 1. 團體成果發表與展演 2. 期末票選 | 6 | |
| 自主學習 | 1. 活動設計與實際操演執行 2. 活動修正與期末成果修正 | 4 | |

「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： 林子郁

109年 1月 30 日