

淡江大學 112 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	高齡運動傷害防護 SPORT INJURY PREVENTION AND PROTECTION FOR SENIOR POPULATION	授課教師	傅思凱 FU, SZU-KAI
開課系級	健管碩健康一 A TZHBM1A	開課資料	實體課程 選修 單學期 3學分
課程與SDGs關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG17 夥伴關係		
系（所）教育目標			
一、培養解決問題之能力。 二、培育研究與創新能力。 三、深化跨領域專業職能。 四、培養終身自主學習。			
本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重			
A. 獨立解決問題能力。(比重：10.00) B. 高齡健康管理能力。(比重：30.00) C. 健康產業管理能力。(比重：10.00) D. 健康資訊分析能力。(比重：10.00) E. 研究創新能力。(比重：20.00) F. 論文撰寫發表能力。(比重：10.00) G. 終身自我學習能力。(比重：10.00)			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
1. 全球視野。(比重：10.00) 2. 資訊運用。(比重：10.00) 3. 洞悉未來。(比重：10.00) 4. 品德倫理。(比重：15.00) 5. 獨立思考。(比重：10.00) 6. 樂活健康。(比重：25.00) 7. 團隊合作。(比重：10.00) 8. 美學涵養。(比重：10.00)			

課程簡介	本課程旨在探討高齡者在運動時常見的傷害情況，並探討應對策略和預防方法。同時，我們將特別關注高齡者患有糖尿病、高血壓、肌少症、骨質疏鬆、輕度認知功能障礙及失智症等狀況下的運動指導要點，以降低運動傷害的風險。課程內容包括高齡者常見的運動傷害類型、運動傷害的處理方式、復健、運動機能重建、高齡者健康及風險評估。同時，我們將提供預防策略，如動態熱身、適合的運動強度和運動類型，以減少傷害發生的機率。
	This course includes sports injuries among the elderly and discusses strategies and prevention methods. We will focus on the critical points of exercise guidance for the elderly with diabetes, hypertension, sarcopenia, osteoporosis, mild cognitive impairment, and dementia to reduce the risk of sports injuries. The course content includes the types of sports injuries for the elderly, the treatment of sports injuries, rehabilitation, physical fitness reconstruction, and the risk of elderly assessment.

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能(Psychomotor)」的各目標類型。

- 一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。
- 二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)
1	了解高齡者運動傷害之風險，並提供合適之運動處方建議。	Understand the risks of sports injuries for the elderly, and provide appropriate exercise prescription advice.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	認知	ABCDEFG	12345678	講述、實作	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	112/09/11~112/09/17	課程介紹 Introduction	
2	112/09/18~112/09/24	高齡者常見之運動傷害與緊急醫療救護 Sports injury of elderly and emergency medical service	
3	112/09/25~112/10/01	高齡者常見之運動傷害與緊急醫療救護 Sports injury of elderly and emergency medical service	
4	112/10/02~112/10/08	預防高齡者運動傷害之策略 Strategy of preventing sports injury for elderly	
5	112/10/09~112/10/15	糖尿病高齡者運動建議與實務 Exercise prescription for elderly with diabetes	

6	112/10/16~ 112/10/22	糖尿病高齡者運動建議與實務 Exercise prescription for elderly with diabetes	
7	112/10/23~ 112/10/29	高血壓高齡者運動建議與實務 Exercise prescription for elderly with hypertension	
8	112/10/30~ 112/11/05	高血壓高齡者運動建議與實務 Exercise prescription for elderly with hypertension	
9	112/11/06~ 112/11/12	期中考週 Midterm exam week	
10	112/11/13~ 112/11/19	高齡者肌少症與骨質疏鬆 Sarcopenia and Osteoporosis of elderly	
11	112/11/20~ 112/11/26	高齡者肌少症與骨質疏鬆 Sarcopenia and Osteoporosis of elderly	
12	112/11/27~ 112/12/03	運動前準備之安全評估工具與運動風險管理 Exercise and risk assessment	
13	112/12/04~ 112/12/10	運動前準備之安全評估工具與運動風險管理 Exercise and risk assessment	
14	112/12/11~ 112/12/17	遊戲化運動應用於認知功能訓練 Gamification exercise applied to cognitive function training	
15	112/12/18~ 112/12/24	遊戲化運動應用於認知功能訓練 Gamification exercise applied to cognitive function training	
16	112/12/25~ 112/12/31	關節病患與肥胖高齡者運動建議與實務 Exercise prescription for elderly with osteoarthritis and obesity	
17	113/01/01~ 113/01/07	關節病患與肥胖高齡者運動建議與實務 Exercise prescription for elderly with osteoarthritis and obesity	
18	113/01/08~ 113/01/14	彈性教學週-個案討論 Case presentation	
課程培養 關鍵能力	自主學習、資訊科技、問題解決		
跨領域課程	STEAM課程(S科學、T科技、E工程、M數學，融入A人文藝術領域)		
特色教學 課程	USR課程 產學合作課程 遊戲式學習課程 專題/問題導向(PBL)課程		
課程 教授內容	邏輯思考 A I 應用 永續議題		
修課應 注意事項			

教科書與教材	自編教材:簡報 採用他人教材:簡報
參考文獻	
學期成績計算方式	<p>◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量：30.0 %</p> <p>◆其他〈 〉： %</p>
備考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p>※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</p>