

淡江大學 112 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	高齡身體活動設計與指導	授課 教師	陳文和 CHEN, WEN-HER
	DESIGN AND INSTRUCTION OF PHYSICAL ACTIVITIES FOR THE ELDERLY		
開課系級	健管碩經營一 A	開課 資料	實體課程 選修 單學期 3學分
	TZHAMI1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
系 ( 所 ) 教育目標			
<p>一、培養解決問題之能力。</p> <p>二、培育研究與創新能力。</p> <p>三、深化跨領域專業職能。</p> <p>四、培養終身自主學習。</p>			
本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重			
<p>A. 獨立解決問題能力。(比重：10.00)</p> <p>B. 高齡健康管理能力。(比重：10.00)</p> <p>C. 健康產業管理能力。(比重：10.00)</p> <p>D. 健康資訊分析能力。(比重：20.00)</p> <p>E. 研究創新能力。(比重：10.00)</p> <p>F. 論文撰寫發表能力。(比重：30.00)</p> <p>G. 終身自我學習能力。(比重：10.00)</p>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>1. 全球視野。(比重：10.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：20.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：10.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：10.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：20.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：5.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p>			

課程簡介	<p>這門課程旨在為學生提供理論和實踐的知識，以設計和指導適合高齡人群的身體活動。我們將探討老年人的生理變化，如何透過運動來改善他們的生活質量，並學習如何設計和實施安全、有效且有趣的運動計劃。</p>
	<p>This course aims to provide students with the theoretical and practical knowledge to design and guide physical activities suitable for older people. We will explore physiological changes in the elderly, how to improve their quality of life through exercise, and learn how to design and implement safe, effective and fun exercise programs.</p>

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	理解老年生理學：學生將能夠理解老年人的生理變化，以及這些變化如何影響他們的運動能力和健康狀況。	Understanding Gerontology: Students will be able to comprehend the physiological changes in the elderly and how these changes affect their physical capabilities and health status.
2	運動與健康：學生將能夠理解運動如何改善老年人的生活質量，並能夠識別適合老年人的運動類型。	Exercise and Health: Students will be able to understand how exercise can enhance the quality of life for the elderly and identify suitable types of exercise for older individuals.
3	活動設計：學生將能夠設計適合老年人的運動計劃，包括選擇適當的運動類型、強度、頻率和持續時間。	Activity Design: Students will be able to design exercise plans tailored to the elderly, including selecting appropriate types of exercise, intensity, frequency, and duration.
4	活動指導：學生將能夠有效地指導老年人進行運動，包括確保他們的安全，激勵他們堅持運動，以及適應他們的個別需求和能力。	Activity Guidance: Students will be able to effectively guide the elderly in exercise, including ensuring their safety, motivating them to adhere to physical activity, and adapting to their individual needs and abilities.

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	ABCDEFGF	12345678	講述、討論	作業、報告(含口頭、書面)
2	認知	ABCDEFGF	12345678	講述、討論、發表	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
3	認知	ABCDEFGF	12345678	講述、討論、發表、實作	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)

4	認知	ABCDEFGF	12345678	講述、討論、發表	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
授課進度表					
週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)			備註
1	113/02/19~ 113/02/25	1.課程概述            2.AI在論文寫作上之輔助應用			
2	113/02/26~ 113/03/03	228紀念日			
3	113/03/04~ 113/03/10	1.老化與運動生理學 2.運動對老年人的益處			
4	113/03/11~ 113/03/17	1.老年人運動的風險 2.健康老年人的行走能力：衰老和體育活動的作用及其與敏捷性、平衡、認知和跌倒風險的關係			
5	113/03/18~ 113/03/24	研究老年人姿勢和運動的複雜系統方法			
6	113/03/25~ 113/03/31	1.步態穩定性與衰老 2.運動障礙的臨床方面：對行走和姿勢的影響			
7	113/04/01~ 113/04/07	教學行政觀摩日			
8	113/04/08~ 113/04/14	老年人的平衡控制			
9	113/04/15~ 113/04/21	1.視覺對神經健康個體姿勢控制的影響 2.指尖輕觸對老年人姿勢穩定的貢獻			
10	113/04/22~ 113/04/28	1.老年人的跌倒和姿勢穩定性：對日常生活活動的影響 2.加強姿勢控制和降低老年人跌倒風險的運動			
11	113/04/29~ 113/05/05	1.虛擬實境 (任天堂 Wii) 對運動訓練和康復的貢獻 2.慣性運動感測器在運動和姿勢方面的適用性			
12	113/05/06~ 113/05/12	1.運動類型：柔韌性、力量、耐力、平衡    2.為老年人開運動處方			
13	113/05/13~ 113/05/19	體能檢測與教學實務			
14	113/05/20~ 113/05/26	氣功教學實務 (平甩、靜坐、八段錦)			
15	113/05/27~ 113/06/02	健走實務 (林美石磐步道)			
16	113/06/03~ 113/06/09	期末口頭報告及討論			
17	113/06/10~ 113/06/16	期末考試周一撰寫期末書面報告			
18	113/06/17~ 113/06/23	彈性教學周一繳交期末書面報告			
課程培養 關鍵能力		自主學習、資訊科技、人文關懷			
跨領域課程		授課教師專業領域教學內容以外，融入其他學科或邀請非此課程領域之專家學者進行知識(教學)分享			

特色教學課程	專題/問題導向(PBL)課程
課程教授內容	健康促進
修課應注意事項	1.缺課(以4小時計)、請假(以2小時計), 時數達10小時以上, 不得參加考試, 該科目學期成績以零分計算
教科書與教材	採用他人教材:教科書 教材說明: 1. Locomotion and Posture in Older Adults 2.Locomotion and Posture in Older Adults: The Role of Aging and Movement Disorders 3.邁向成功老化: 高齡者運動指導 4.高齡及特殊族群之運動處方
參考文獻	
學期成績計算方式	◆出席率: % ◆平時評量: 60.0 % ◆期中評量: % ◆期末評量: % ◆其他〈專題報告(口頭報告、書面報告)〉: 40.0 %
備考	「教學計畫表管理系統」網址: <a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 <b>※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。</b>