

淡江大學 113 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	高齡者健康促進與實務	授課 教師	吳詩薇 WU SHIH-WEI
	HEALTH PROMOTION AND PRACTICE FOR THE ELDERLY		
開課系級	校共通(日) A	開課 資料	實體課程 選修 單學期 2學分
	TNUXB0A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG11 永續城市與社區 SDG17 夥伴關係		
校 共 通 教 育 目 標			
一、能適應新的環境。 二、能結合不同來源的知識。 三、能成為終身學習者。 四、能在複雜的世界中茁壯。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：15.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：15.00) 5. 獨立思考。(比重：15.00) 6. 樂活健康。(比重：25.00) 7. 團隊合作。(比重：15.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			
課程簡介	本課程旨在讓修習的學生對高齡者體適能活動與其指導原則具備基本知能與體驗，並建立老化相關理論、動作技能學習與體適能觀念結合，進而實際適用於高齡者的身體活動實務中。		
	This course aims to provide foundational knowledge and skills required to perform fitness activity coaching for older adults. Students will also learning key concepts from gerontology, motor skill learning, and physical exercise, that can be used to facilitate effective fitness activity coaching.		

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	瞭解高齡者體適能與動作學習的知識	Understand the knowledge of fitness and motor learning for older adults.
2	瞭解高齡者體適能活動訓練的類型	Understand the types of fitness training for older adults.
3	了解健身運動對老化的益處。	Understand the beneficial effects of exercise on the conditions associated with aging.
4	設計適合高齡者之特定需求和能力的健身運動	Design fitness activities tailored to the specific needs and abilities of older adults.
5	能夠與同儕討論和實施高齡者健身運動計畫的類型	Be able to discuss and implement types of exercise programming for older adults with peers.
6	學習具備高齡者健身運動之修正, 以及指導的能力	Learn about how to modify exercises specifically, and teaching skills for older adults.
7	利用運動技能學習和體能訓練的基礎知識有效的促進高齡健身運動指導	Use basic knowledge of motor skill learning, and physical exercise to facilitate effective coaching for older adults.

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		123567	講述、討論、發表、實作、體驗、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	認知		123567	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	認知		13567	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
4	技能		12345678	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
5	情意		1467	講述、討論、實作、體驗、模擬	實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
6	技能		1567	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與

7	技能		13567	講述、討論、發表、實作、體驗、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、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	114/02/17~ 114/02/23	課程說明 / 師生溝通 / 分組	SG602
2	114/02/24~ 114/03/02	老化、身體活動與健康	SG602
3	114/03/03~ 114/03/09	高齡者的動作發展、控制與學習	SG602
4	114/03/10~ 114/03/16	功能性體適能檢測與評估/實作	游泳館N201
5	114/03/17~ 114/03/23	高齡者遊戲與身體活動的設計原則與指導要領	游泳館N201
6	114/03/24~ 114/03/30	敏捷反應/手眼協調/平衡能力/討論	游泳館N201
7	114/03/31~ 114/04/06	民族掃墓節連假(放假日)	停課
8	114/04/07~ 114/04/13	椅上伸展活動：徒手與藉物	游泳館N201
9	114/04/14~ 114/04/20	期中報告:設計原則與指導要領方案設計	SG602
10	114/04/21~ 114/04/27	心肺耐力	游泳館N201
11	114/04/28~ 114/05/04	阻力訓練(徒手與藉物操縱性)	游泳館N201
12	114/05/05~ 114/05/11	小組討論與rehearsal	游泳館N201
13	114/05/12~ 114/05/18	小組討論與rehearsal	游泳館N201
14	114/05/19~ 114/05/25	小組動作演示	游泳館N201
15	114/05/26~ 114/06/01	小組動作演示	游泳館N201
16	114/06/02~ 114/06/08	小組成果報告(書面 + 口頭)與綜合討論	游泳館N201
17	114/06/09~ 114/06/15	補考	游泳館N201
18	114/06/16~ 114/06/22	期末報告線上繳交	i-Class

課程培養  
關鍵能力

自主學習、資訊科技、社會參與、人文關懷、問題解決

跨領域課程

特色教學課程	USR課程
課程教授內容	永續議題
修課應注意事項	<p>1.請同學請詳閱教學計畫表，若無法配合請勿選入。</p> <p>2.開學第一週即開始上課，欲加選本課程者，應於當週課程進班旁聽，並取得上課證明單，於後續確認加選後，再將上課證明單，送交任課老師銷假，否則未上課之週次視為曠課。</p> <p>3.曠課(每次以4小時計)、缺課請假(每次以2小時計)，前述兩項假別加總之時數達10小時以上(含10小時)，不得參加考試，且該學期成績以零分計算。</p> <p>4.曠課且未依規定繳交假單，每次扣學期總分20分。遲到者請於上課後20分內補點名，否則該節課視為曠課；遲到超過二次者，第三次起，每次遲到扣學期總分0.5分；缺課每次扣學期成績1分，課中不告而別以曠課論。</p> <p>5.請假事宜(事、病、公、喪)，事先告知並出示證明，假單請於請假後一週內繳交(請假當天開始計算，若遇突發事件，可事後補交)。</p> <p>6.嚴格禁止抄襲及違反學術倫理之言行。</p> <p>7.作業與書面報告若逾期繳交，則分數減半；事先請假例外(請假者仍須按時以E-mail繳交作業)。</p> <p>8.平時表現成績以出席上課，並於課間踴躍討論發言為依據。</p> <p>9.當課程內容為操作各項體適能活動時，請穿著合宜運動服裝與運動鞋。</p> <p>10.若有任何健康疾病或身體不適等問題，請務必告知教師。</p> <p>11.成績計算方式(比例)：平時評量(上課表現與參與度)15%、期中評量(教學設計)10%、期末評量(小組動作演示)30%、其他45%(個人與小組書面報告與心得分享)。</p>
教科書與教材	自編教材:教科書、簡報、講義、學習單
參考文獻	<p>Magill, R. A. (2011). Motor learning and control: Concepts and application (9th ed.). McGraw-Hill.</p> <p>Schmidt, R. A., &amp; Lee, T. D. (2011). Motor control and learning: A behavioral emphasis (5th ed.). Human Kinetics.</p> <p>Spiriduso, W. W., Francis, K. L., &amp; MacRae, P. G. (2005). Physical dimensions of aging (2nd ed.). Human Kinetics.</p> <p>方進隆 (2015)。高齡者的運動與全人健康，臺北市：華都。</p> <p>卓俊伶、楊梓楣、陳重佑、蔣懷孝、李冠逸、陳秀惠、賴世炯、劉淑燕、林靜兒、連恒裕、張智惠與梁嘉音翻譯 (2015)。動作控制與學習，臺北市：合記。(Schmidt, R. A., &amp; Lee, T. D., 2011)</p> <p>林貴福、蔡忠昌、周峻忠、與柳家琪翻譯 (2014)。邁向成功老化：高齡者運動指導，臺北市：華騰。(Signorile, J. F., 2011)</p> <p>楊梓楣、陳重佑、林靜兒、王惠姿、賴世炯、張智惠、劉淑燕、梁嘉音、與卓俊伶翻譯 (2016)。動作發展—終身觀點，臺北市：禾楓。(Haywood, K., &amp; Getchell, N., 2014)</p>
學期成績計算方式	<p>◆出席率： % ◆平時評量：15.0 % ◆期中評量：10.0 %</p> <p>◆期末評量：30.0 %</p> <p>◆其他〈各人與小組書面報告與心得分享〉：45.0 %</p>

備考

「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。

**※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。**