

健康自我掌控與運動職涯開創學分學程專班課程總覽

(運動競技學系)

課程名稱	課程簡介	授課方式
前瞻因應人生 100 核心課程	統一必修 2 學分線上課程。	線上課程
積極老化與全人健康	探討老化理論、全人健康概念、生活型態與身體活動關係。	專題研討、小組討論
運動健康促進 (與成教系、社福系三班共上)	介紹運動與身心健康促進之多元思維與應用。	專題研討、小組討論、移地學習、企業實務學習
休閒活動與老年 (與成教系、社福系三班共上)	高齡者健康與休閒運動指導原則，培育專業指導員，提升長者自主生活力。	實務參訪、小組討論、實務操作
個人與團體運動指導	運用最新研究與訓練法了解有氧、肌力訓練與運動指導技巧。	專題研討、小組討論、實務操作、企業實務學習
樂齡運動指導	掌握老化變化、運動評估、功能性體適能檢測與 ICT 課程設計，提升生活品質。	實務參訪、小組討論、實務操作
高齡與特殊族群之運動處方	為不同高齡與特殊族群設計個別化運動處方與康復策略。	專題研討、小組討論、實務操作