

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
高齡社會與人生 100 再設計	統一必修 2 學分線上課程。	線上課程
積極老化與全人健康 (2 學分)	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） (3 學分)	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） (3 學分)	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 (2 學分)	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 (3 學分)	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 (3 學分)	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