

國立金門大學

教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：2026/01/21

科目名稱：銀髮族休閒活動規劃 (Silver-Haired Leisure and Exercise Promotion Planning)

開課班級：學分：授課時數：
運休二 2.0 2.0

授課教師：吳一德

必選修：選修

1. 教學目標

◎知識：具備老年人體適能活動之生理學、心理學、社會學與解剖學基本認知 ◎技能：具備老年人運動健康促進活動之設計及指導能力 ◎態度：由接觸、瞭解、懂得尊重生命，培養「老吾老以及人之老」的態度

2. 教學綱要

本課程旨在介紹高齡化社會趨勢，建立學生解剖學、生理學、心理學及社會學之基本認知；具備老年人運動健康促進之指導能力；培養面對生命尊嚴之正確態度。主要目標如下：

- 1、瞭解高齡化社會結構及產業發展趨勢
- 2、學習老年人運動生理之老化現象；具備老年人心理學、社會學之基本認知
- 3、具備老年人運動健康促進活動之設計及指導能力

3. 教科書

書名：運動科學概論

1 出版日期：年 月

作者：譯者：蔡忠昌等人 出版社：禾楓書局有限公司 版本：

4. 參考書

1 書名：老人運動保健 出版日期：年 月

作者：譯者：蔡忠昌等人 出版社：禾楓書局 版本：

2 書名： 出版日期：年 月

作者： 出版社： 版本：

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	課程簡介與說明. 高齡友善城市-銀髮族	
2	2026/03/01—2026/03/07	老化與健康	
3	2026/03/08—2026/03/14	運動科學與功能性能力的改變	
4	2026/03/15—2026/03/21	老人健康照護產業. 從心理社會觀點談運動計畫	
5	2026/03/22—2026/03/28	銀髮族體適能管理. 預防失能指導與協助專業	
6	2026/03/29—2026/04/04	預防及延緩失能照護課程計畫方案認知與實務專業	
7	2026/04/05—2026/04/11	老年人之社會、心理問題探討	
8	2026/04/12—2026/04/18	銀髮族功能性體適能檢測	
9	2026/04/19—2026/04/25	期中考	
10	2026/04/26—2026/05/02	骨質疏鬆症	
11	2026/05/03—2026/05/09	陸地運動課程規畫與實務操作. 分組活動設計	
12	2026/05/10—2026/05/16	老年人體適能指導活動	
13	2026/05/17—2026/05/23	認識糖尿病急症. 分組活動設計	
14	2026/05/24—2026/05/30	陸地運動課程規畫與實務操作. 分組活動設計	
15	2026/05/31—2026/06/06	水中運動課程規劃與實務操作. 分組活動設計	

16	2026/06/07—2026/06/13	發展及推動你的計畫. 分組活動設計	
17	2026/06/14—2026/06/20	自主學習	
18	2026/06/21—2026/06/27	自主學習	
6. 成績評定及課堂要求			
期中考試30% 期末活動設計及指導40% 學習態度30%			
8. 永續發展目標(SDGs): SDG3 健康與福祉、SDG11 永續城鄉			
9. 大學社會責任(USR)關聯性: 中			