

國立體育大學 運動保健學系 課程模組規劃表

■系所課程模組 □跨領域課程模組(請勾選)

課程模組名稱：高齡者運動健康促進指導課程模組					
課程模組規劃目標/培養之專業能力					
1. 規劃目標：因應高齡化社會的來臨，提供並增進高齡化社會產業所需之高齡者生活照顧及運動健康促進指導等方面之專業知識與技能訓練，提升優質之高齡者生活健康與運動健康促進產業之質與量、解決高齡化人口照護之人力問題。 2. 專業能力：培養學生有關高齡者指導之專業知識和技能，協助高齡者提昇健康與生活品質。					
領域名稱	模組課程	學分數	建議選讀系所名稱	開課年級/上(下)學期	備註
高齡者健康	老人保健學 高齡者身心健康管理	8	運保 適體	二上	
	高齡健康評估		運保	三上	
	老人跌倒與預防		運保	一下	
	高齡者營養保健		運保	三上	
運動與老化	身體活動與老化	4	運保	二下	
	高齡者功能性體適能		運保	一下	
高齡運動指導 (學科)	運動處方 高齡者運動實務 高齡者運動指導 高齡者運動 高齡運動服務創新實務 I	2	運保 體推 適體 體推 運保	二下	
高齡運動指導 (術科)	養生運動	6	運保	三上	
	水中適能		運保	二下	
	有氧舞蹈		運保	一下	
	健走運動		運保	一下	
	國術 國術(1) 國術(2) 武術		技擊/陸上 體推 體推 運保	二下	
	方塊踏步運動		運保	二上	
	高齡運動服務創新實務 II		運保	三上	
高齡者指導實務	運動照護實習	2	適體	四年級	需在相關領域並符

	高齡者運動指導實習		運保	三下	合模組之場域實習 使算學分且實習對 象為高齡者
	運動保健實習		運保	三/四年級	

課程模組關聯圖（修課先後次序與關聯性）

	大一	大二	大三	大四
上學期		老人保健學 高齡者身心健康管理 方塊踏步運動	高齡運動服務創新實務 II 高齡健康評估 高齡者運動指導 高齡者運動 老人跌倒與預防 高齡者營養保健 養生運動 運動保健實習	運動保健 實習 運動照護 實習
下學期	高齡者功能性體適能 有氧舞蹈 健走運動 老人跌倒與預防	高齡運動服務創新實務 I 身體活動與老化 健康促進 運動處方 高齡者運動實務 水中適能 國術 武術	高齡者運動指導實習 運動保健實習	運動保健 實習 運動照護 實習

適合證照種類及考取年級別	證照名稱		建議取得證照年級別	
適合投考公職類別				
未來職場之發展	高齡者生活照顧與運動休閒產業			
	銀髮族健康產業			

經 105 年 4 月 25 日 104 學年度第 2 學期第 3 次運動保健學系系務會議通過

經 105 年 5 月 5 日 104 學年度第 2 學期第 次運動與健康科學學院課程委員會通過