



中老年身體活動指導

鄭漢吾 教授

課程目標

課程設計引導學生由校內進入社區或機構實地學習，經由親赴機構完成高齡者身體活動指導任務，讓學生能從中主動探究、協同合作、解決問題的歷程，達到學生具備指導高齡者身體活動的素養





課程目標

教學目標

- 瞭解中老年人運動學與指導的基礎理論
- 具備中老年人身體活動指導的設計知能
- 具備中老年人身體活動課程的指導實務
- 增進中老年人身體活動課程的指導經驗



教學進度

前導與增
能



實施與修
正



分享與評
量



教學進度

中老年人身體活動指導的看法分享與討論、引導討論

增能與暖身實作

增能-阻力與平衡與協調訓練協同教學

實施與修正-分組課程設計與討論

實施與修正-全班赴機構服務學習

分享與評量-分組試教成果報告

專題成果前往衛生局健體設施運動指導班實施專題

課程執行

第2週~

講解對於中老年人身體活動的了解、現階段身體活動指導在健康促進產業的重要性、了解高齡者身體的歧異性、對於老人身體活動指導觀念抱持開放及可能性





課程執行

第11-13週~

以自選的機構或社區高齡者對象，分組說明活動設計理念、活動內容(11週)；經由試作與師生討論後，在據以進行課程修正(13週)



課程執行

第15-17週~

針對分組到自選機構社區與全班成員到社區或機構進行身體活動指導的執行成果報告、教師針對成果報告綜評、進行本學期課程回顧

總結

由學生學習狀況與成效、教學實施情形來做為自我教學評量依據，以精進個人教學





謝謝聆聽

