

科目：特殊族群運動指導

休管四 108 學年度第一學期課程綱要

★ 授課老師：李麗晶 (O)28718288 分機 4112 手機/line: 0930351399

E mail: melodytpec@gmail.com.

時間/地點：週四 15:10-17:00 C509

★ 研究室：詩欣館 408

壹、課程概述

本課程-「特殊族群運動指導」-係為有興趣了解特殊族群包括孕婦、下背痛、關節炎、氣喘等族群所適合的運動及開立運動處方之特殊考量。本課程主要採專題討論方式，也有可能包括觀摩實習。本課程強調如何將專題討論所獲得的知識與原則實際應用在特殊族群的休閒暨健身運動指導上。

貳、課程目標

修習本課程後學生將能夠

- 一、了解不同特殊族群的生心理變化、運動與該族族群的關係
- 二、了解如何藉由適當的運動指導讓不同特殊族群獲得最大的健康利益
- 三、了解並熟悉特殊族群的中英文專業術語

參、參考教科書

林貴福等翻譯（2017）。特殊族群運動訓練 (NSCA's Essential of Training Special Populations)。台北市。禾楓書局。

肆、評分標準

- 一、團體報告: 30% (口頭 15%；講義製作 15%)
- 二、個人心得報告: 10% (口頭 5%；紙本 5%)
- 三、期末考: 20%
- 四、師生互動 40%：僅接受公假及喪假之銷假。發問、遲到早退；手機；上課用食

伍、行事曆

週次	日期	課 題	備註
一	09/12	課程內容介紹	
二	09/19	體適能及運動處方概念	
三	09/26	【老師公假，將調課至 11/16 或 11/23】	
四	10/03	特殊族群運動指導原則介紹	
五	10/10	放假一天	
六	10/17	銀髮族與運動專題報告及團體報告內容呈現介紹	
七	10/24	邀請業界講師進行相關議題 3:00 開始	
八	10/31	肌肉骨骼病症與異常：骨質疏鬆症 1	
九	11/07	肌肉骨骼病症與異常：肌少症 2	
十	11/14	代謝狀況與異常：肥胖 3	
十一	11/21	心血管疾病：高血壓 4	
十二	11/28	國際運動健康促進顧問研習會心得報告及分享	
十三	12/05	免疫與血液失調：類風濕關節炎 5	
十四	12/12	認知狀況與異常：失智症及阿茲海默症 6	
十五	12/19	女性特定族群：懷孕及產後 7	
十六	12/26	零散組報告 8+期末考或調整週(全勤者免期末考)	
十七	01/02	已調課至 11/16 或 11/23	
十八	01/09	已調課至 11/16 或 11/23	

陸、注意事項

- 一、分組報告當日未出席者一律不給 30%，嚴重事故或公假不在此限內
- 二、每組報告前 3 天必須先將檔案傳給老師 melodytpec@gmail.com，必須確認、調整及修改，老師未收到之組別當週無法報告。報告結束聽取同學意見後尚須修改完整再傳給老師，報告任務方告完成。
- 三、為保有乾淨的上課環境，課程開始前所有食物與及無法鎖緊之飲料皆必須放置教室前方。