

高齡健康體育休閒促進微學程

學程開設單位

師範學院 體育與健康休閒學系

設置宗旨

培育學生兼具未來高齡化社會對高齡者健康促進理論與實務能力

修業規定

- 1.本學程至少選修 15 學分，所修讀之學分得計算於畢業學分中，惟修習科目學分與主修學系、雙主修、輔系課程相同者，畢業學分只計算一次。
- 2.若選課人數過多，學程開設單位之學生得優先選課。

申請期間

每學期開學後二週內

學程聯絡人

李麗卿小姐 2263411 轉 3001

課程規劃

課程類別	課程名稱	學分數	時數	開課系所
選修	樂齡運動課程設計與教案撰寫	2	2	體育與健康休閒學系
選修	樂齡有氧運動指導	2	2	體育與健康休閒學系
選修	高齡功能性體適能與健康促進	2	2	體育與健康休閒學系
選修	水中活動與遊戲	2	2	體育與健康休閒學系
選修	運動與全人健康	2	2	體育與健康休閒學系
選修	婦女體育與健康	2	2	體育與健康休閒學系
選修	高齡運動休閒方案與設計	2	2	體育與健康休閒學系
選修	健身訓練指導與服務	2	2	體育與健康休閒學系
選修	老化與健康促進	2	2	體育與健康休閒學系
選修	瑜珈	1	2	體育與健康休閒學系
選修	活力老化與防跌(活躍老化與防跌)	2	2	體育與健康休閒學系
選修	運動與營養	2	2	體育與健康休閒學系
選修	運動傷害防護與貼紮	2	2	體育與健康休閒學系
選修	運動指壓與按摩	2	2	體育與健康休閒學系
選修	國術	1	2	體育與健康休閒學系
選修	高爾夫	1	2	體育與健康休閒學系
選修	有氧舞蹈	1	2	體育與健康休閒學系
選修	運動指導(運動指導法)	2	2	體育與健康休閒學系
選修	樂齡運動指導實習	2	4	體育與健康休閒學系
選修	運動醫學	2	2	體育與健康休閒學系