**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**

體育與健康休閒學系 李麗卿小姐 (05)226-3411#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 |
| 選修 | 高齡健康心理學 | 2 | 2 | 體育與健康休閒學系 |