

## 臺北市立大學活躍老化運動專業學分學程實施要點

110 年 5 月 25 日 109 學年第 4 次教務會議通過

- 一、依據臺北市立大學（以下簡稱本校）「學分學程設置暨學生修讀要點」規定辦理。
- 二、「活躍老化運動專業學分學程」（以下簡稱本學分學程）旨在透過課程發展跨域創新教學與實習課程模式，培育學生具備國際化之高齡運動指導者能力，使其拓展至公私部門與區域合作支援系統，並能提供都會高齡長者客製化運動處方。
- 三、本學分學程由本校休閒運動管理學系（以下簡稱本系所）規劃籌設，並由運動健康科學系、體育學系、資訊科學系及通識中心等共同提供相關課程。授課師資以通識中心、各系相關課程之授課教師為原則。
- 四、本學分學程之課程規劃及學分數：
  - （一）本學分學程課程分為必修實習課程、基礎課程及選修課程。
  - （二）學生修讀本學分學程應修習滿十八學分，基礎課程至少為六學分，選修課程至多為十二學分，並於修讀期間考取教育部體育署初級國民體適能指導員證照。
  - （三）修習本學分學程，至少應有九學分不屬於學生主系、所之必修科目。
  - （四）學生於申請修讀前，已先修讀活躍老化運動專業學分學程課程架構（詳見附件一）表列相關課程者，學分抵免以九學分為上限。抵免學分之採認，由本系所及其他系所依本學分學程課程架構認定之。
- 五、欲修習本學分學程之學生應填寫學程修習申請表，需向本系所提出申請並同意後始可修習。
- 六、經核准修習本學分學程之學生，於修滿學分學程規定之科目與學分時，得檢具成績及證照證明，向本系所申請證明書，經審核無誤並簽請教務長、校長同意後由本系所發給證明書。
- 七、本學分學程相關行政作業由本系所負責規劃辦理，有關學生學程申請核可亦由本系所議決之。
- 八、本要點未盡事宜，悉依教育部及本校「學分學程設置暨學生修讀要點」辦理。
- 九、本要點經教務會議通過，陳請校長核定後實施。

## 臺北市立大學活躍老化運動專業學分學程課程架構

110年6月1日109學年度第2學期校級課程委員會通過

### 一、本學分學程宗旨

本「活躍老化運動專業學分學程」旨在透過課程發展跨域創新教學與課程模式，培育學生具備國際化之高齡運動指導者能力，使其拓展至公私部門與區域合作支援系統，並能提供都會高齡長者客製化運動處方。

### 二、課程目標與特色

#### (一) 課程目標

- 1.提供學生實務實習場域和學習發展都會健康高齡者運動課程。
- 2.發展國內都會型銀髮族之身體活動指引與運動處方。
- 3.推動國際活躍老化運動交流與典範移轉。

#### (二) 課程特色

本課程結合臺北市立大學通識中心，體育學院休閒運動管理學系、運動健康科學系與理學院體育學系、資訊科學系等跨院系優質師資，以及結合計畫團隊於近4年半來推動本校高教深耕計畫之「發展臺北都會高齡動能提升計畫」課程教學與學生參與「活躍老化運動學院」課程推動，培育學生擁有高齡者體能檢測、高齡運動教學及分析處理數據資料，提供高齡者客製化運動處方之能力，依基礎、核心及進階課程，發展跨院系活躍老化運動專業課程模組，並於修讀本學分學程期間考取教育部體育署初級國民體適能指導員證照，推動學生參與社會實踐及鏈結未來生涯發展及就業之素養及專業之能。

### 三、培育人才

- (一) 增進學生主動關心社區問題及具備解決問題之能力。
- (二) 培育國際化專業高齡者運動指導人才。
- (三) 培力社區高齡者照顧服務產業運動指導人才。
- (四) 深化學校與社區長期夥伴合作模式，永續關懷在地長者需求。

#### 四、基礎課程（至少 6 學分）

基礎課程名稱	英文名稱	學分數	開課備註
健康評估與測試	Health Evaluation and Tests	2	休閒運動管理學系
體適能	Physical Fitness	2	休閒運動管理學系
樂活保健	Lohas Health	2	通識中心
銀髮健健美	Fit and Healthy Aging	2	通識中心
多功能有氧運動	Multile Purpose Aerobics	1	休閒運動管理學系
銀髮族體適能	Physical Fitness for the Aged	2	體育學系
活躍老化運動專業課程實務實習	Professional Course for Active Ageing Internship	1	通識中心
銀髮運動課程專業培力訓練	Professional Empowering Training to Promote Physical Activity for Older Adults	1	通識中心

#### 五、選修課程

領域	科目名稱	英文名稱	學分數	開課備註
運動保健	高齡者運動指導	exercise Instruction for older adults	2	休閒運動管理學系
	高齡運動健康促進導論	Exercise and Health Promotion in Geriatrics	2	運動健康科學系
	運動傷害與急救	Sports Injuries and First Aid	2	運動健康科學系
	高齡運動健康管理	Exercise and Health Management in Geriatrics	2	運動健康科學系
	運動保健學	Health and Physical Activity	2	運動健康科學系
運動指導	水中體適能	Aquatic Fitness	1	休閒運動管理學系
	有氧舞蹈	Aerobic Dance	1	休閒運動管理學系
	健康體適能指導	Health and fitness instruction	2	休閒運動管理學系
	特殊族群運動指導	Exercise Guiding for Special Populations	2	休閒運動管理學系
	高齡健康促進實務	Practice of Elderly Health Promotion	2	通識中心
	運動體適能	Sport Fitness	2	體育學系
	健康體適能	Health-related physical fitness	2	體育學系
特殊族群運動指導	Sport coaching for special population	2	體育學系	
資料分析與視覺化	人工智慧概論	Introduction to Artificial Intelligence	3	資訊科學系
	資訊科學生活與應用	Information Science Life Application	2	通識中心
	資料探勘概論	Introduction to Data Mining	3	資訊科學系

