

# 香港理工大學醫療及社會科學院活齡學院 第三齡進修課程 2011/2012

## 科目二：康健強身迎耆年

### 課程特色

- 鼓勵**第三齡**人士 (50 歲或以上) 持續進修，學以致用，實踐終身學習的理想。
- 第三齡進修課程包括三個「學分累積制」\*科目，成功完成所有科目 (合共 9 個學分) 可以申請由香港理工大學專業進修學院頒發之專業進修證書。
- 同學可按自己的能力及興趣，於一至三年內完成三個科目。

### 課程統籌

- 理大醫療及社會科學院活齡學院設計課程及授課
- 理大專業進修學院提供行政支援及頒發證書

\* 香港理工大學專業進修學院的「學分累積制」是一個非常靈活的學習模式，學員可按自己的能力和進修需要，選讀各項「學分累積制」課程，從而考取理大專業進修學院的各項專業進修學術資格(如：專業進修證書)。

### 入學條件

開課日或之前年滿 50 歲及有志進修人士，具良好中文讀寫能力及學歷達中學程度尤佳。

### 授課語言

粵語

## 科目資料

- 科目二 : 康健強身迎耆年 (課程編號 : HSS2007S-11A)
- 日期 : 2012年2月29日至4月21日
- 時間 : 逢星期三晚上 6:30 至 9:30 及星期六上午 9:30 至下午 12:30
- 時數 : 共 42 小時, 每週上課 6 小時
- 上課地點 : 九龍紅磡香港理工大學
- 學費 : 港幣 4,000 元
- 評核模式 : 持續評估 100%
- 教學模式 : 在開課之初, 所有學員均會接受一次全面的健康評估。每星期六小時的課堂會包括兩小時授課及討論、兩小時帶氧及器械運動以及兩小時負重運動。藉著學習與實習, 促使學員將理論轉化成爲實踐, 從而建立健康的生活模式。
- 備註 : 學員必須於持續評估獲合格成績及課堂出席率達70%或以上才可在整體總成績取得「合格」。本課程將會以中文作爲評核語言。

## 科目內容 :

1. 老化與生理變化的關聯
2. 普遍長者的健康狀況
3. 運動抗老化的效益
4. 恆常運動
5. 鍛鍊心肺功能的耐力運動
6. 強化肌肉及耐力運動
7. 靈活性及伸展
8. 平衡能力及日常活動
9. 健康飲食
10. 預防疾病
11. 在家中或社區可做的運動
12. 運動課程選擇
  - 實習 — 旨在針對學員各項體健要素的運動班

## 科目三 : 中醫保健

暫定於 2012 年 6 至 7 月開辦  
(課程有待批核, 詳情容後公佈)

## 報名及查詢

香港理工大學醫療及社會科學院活齡學院

地址：九龍紅磡香港理工大學醫療及社會科學院R棟5樓R505室

電話：3400 8967 / 3400 8969

傳真：2363 0146 / 2994 5690

電郵：[dhiaa@inet.polyu.edu.hk](mailto:dhiaa@inet.polyu.edu.hk)

專業進修學院是由香港理工大學之附屬機構專業及持續教育學院有限公司管理。