

宏國德霖科技大學 109 學年度第 2 學期分類通識必修課程開課計劃表

|                            |  |   |    |
|----------------------------|--|---|----|
| 課程名稱                       | 中文：銀髮族健康與生活  | 英文：Health and Life for the Aged   |    |
| 授課教師                       | 張意德  | 學分/時數<br>2/2  |    |
| 類別                         | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域  | <input type="checkbox"/> 自然科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 |    |
| 教學目標                       | <p>1. 了解醫療進步及少子化影響，面對台灣社會老化趨勢，當前社會型態已轉變為高齡化時代，對於健康高齡照護及安養問題，是社會大眾應該關心的問題。</p> <p>2. 引領學生關心人口老化議題，並透過對銀髮族生涯規劃與晚年健康與體適能的探討，啟發學生了解相關領域的發展趨勢。</p> <p>3. 探討銀髮族運動與健康發展的現況與展望，並藉由學期報告，讓學生針對各類別具指標意義的個案加以研討，以深化學習成效。</p> |   |    |
| 學生學習能力<br>(請說明與通識核心能力之關連性) | <p>課程教學宗旨乃引導學生：<br/>了解醫療進步及少子化影響、面對台灣社會老化趨勢、健康高齡照護及安養問題、引領學生關心人口老化議題、對銀髮族生涯規劃、晚年健康與體適能的探討。</p>   |   |    |
| 教學計劃進度與大綱                  | 週次   | 大綱(章、節)   | 備註 |
|                            | 1  | 課程介紹與規範   |    |
|                            | 2  | 高齡化社會發展趨勢   |    |
|                            | 3  | 銀髮族生活健康之基礎  |    |
|                            | 4  | 銀髮族之居住空間規劃  |    |
|                            | 5  | 銀髮族的生活品質  |    |
|                            | 6  | 健康與功能性體適能之基礎理論  |    |
|                            | 7  | 銀髮族運動前篩選檢與功能性體適能評量  |    |
|                            | 8  | 期中考   |    |
|                            | 9  | 銀髮族功能性體適能處方   |    |
|                            | 10   | 影片賞析：秋天裡的春天   |    |
|                            | 11   | 銀髮族生活環境探討   |    |
|                            | 12   | 銀髮族安養現況   |    |
|                            | 13   | 銀髮族休閒活動現況   |    |
|                            | 14   | 分組個案研討(1)：銀髮族生活環境報告   |    |
| 15                         | 組個案研討(2)：銀髮族安養報告   |   |    |

|                 |  |                      |  |
|-----------------|--|----------------------|--|
|                 | 16   | 分組個案研討(3)：銀髮族休閒活動報告  |  |
|                 | 17   | 分組個案研討(4)：銀髮族體適能檢測報告 |  |
|                 | 18   | 期末考                  |  |
| 教學方法            | 互動式教學：1. 議題討論與文本賞析 2. 分組活動報告 3. 數位平台討論活動                       |                      |  |
| 成績評量方式<br>與計算比例 | 期中考 25% 期末考 25% 平時成績 50% (分組討論、報告、其他)                          |                      |  |
| 教科書與<br>參考書目    | 一、自編教材<br>二、參考書目：<br>老人功能性體適能 華杏出版機構<br>老人休閒活動設計與規劃 都華文化事業有限公司 |                      |  |