

宏國德霖科技大學 110 學年度第一 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 2	
類 別	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域	<input type="checkbox"/> 自然科學領域 <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 (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： 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)		
教科書與參考書目	一、自編教材 二、參考書目： 老人功能性體適能 華杏出版機構 老人休閒活動設計與規劃 都華文化事業有限公司		

---

-