

宏國德霖科技大學「分類通識」必修課程開課計畫表

(通過年度為 113 學年度第 1 學期)

課程名稱	高齡運動保健與生活	Gerontological Sports Health and Life	
授課教師	李意詞	學分/時數	2/2
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	本課程旨在培養學生，對健康及亞健康之社區型高齡照護體系之老年族群建立多元化觀點。藉由課程讓學生了解健康及亞健康高齡者照護知能及理論，具備老年周全性評估及提供照護的能力，並熟悉高齡者照護模式、資源運用、健康促進相關議題及未來發展趨勢，建立正確運動健康休閒基本概念。		
學生學習能力 (請說明與通識核心能力之關連性)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以設計思考方式，引導學生同理高齡長者生活環境需要。</li> <li>2. 培養學生對高齡健康的了解。</li> <li>3. 培養學生增進高齡運動及營養學與專業能力。</li> </ol>		
教 學 計 劃 進 度 與 大 綱	週次	大 綱 (章、節)	
	1	導論、課程簡介	
	2	高齡化社會	
	3	高齡模擬	
	4	設計思考：同理心	
	5	設計思考：人物誌	
	6	無障礙環境	
	7	失智症機構	
	8	青銀共創	
	9	期中考	
	10	療癒活動	
	11	長期照顧十年計畫 2.0	
	12	身體活動量	
	13	身體質量	
	14	高齡營養 1	
	15	高齡營養 2	
	16	高齡體適能 1	
	17	高齡體適能 2	
18	期末考		
教學方法	課堂授課、實作體驗		
成績評量方式與 計算比例	期中考 30% 期末考 30% 課程參與 40%		
教科書與 參考書目	自編教材		