

朝陽科技大學
101學年度第2學期教學大綱

當期課號	3211	中文科名	銀髮健康促進
授課教師	陳欣蘭	開課單位	銀髮產業管理系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	四年制2年級 A班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
銀髮產業經營管理的能力。			✓		
銀髮產業專業服務的能力。		✓			
專業倫理與職業道德的能力。			✓		
自主學習與終身學習的能力。		✓			
溝通協調與團隊合作的能力。			✓		
國際視野與產業趨勢洞察的能力。				✓	

本課程培養學生下列知識：

運用健康促進與衛生教育的理論與模式，配合高齡者的生理、心理與社會適應特性，融合高齡學習理論，來培養銀髮族健康促進學習計畫之規劃、執行與評價能力。課程進行方式以銀髮族健康身、心、靈三方面著手，以兼具理論探討與實務執行的進程，同時透過銀髮族生活場域實際教育介入經驗之學習，期提高學生對於銀髮族健康促進之認知與操作。

1. 獲知銀髮族健康促進的基礎理論
2. 瞭解銀髮族健康促進方案設計要點
3. 培養銀髮族健康促進執行實務技巧
4. 學習銀髮族健康促進方案撰寫能力

This course is an interdisciplinary introductory course in geriatrics which examines the processes of normal human aging as well as the common diseases and disorders that affect older adults. The purpose of this course is to provide students with the support and opportunity to explore a particular area of interest related to older adult physical, mental, and soul activity. Shared findings and discussions in the discussion setting will permit an integration of findings on specific topics, promote theoretical understanding, and potentially identify gaps in knowledge and directions for future research.

每週授課主題

- 第01週：課程介紹
- 第02週：健康促進的概念
- 第03週：健康促進的理論基礎
- 第04週：銀髮族生理老化與健康促進
- 第05週：銀髮族體適能與休閒參與
- 第06週：銀髮族意外事故防治
- 第07週：銀髮族心理老化與調適
- 第08週：期中考
- 第09週：銀髮族靈性成長
- 第10週：銀髮族生活規劃-體重與飲食控制
- 第11週：銀髮族生活規劃-壓力管理
- 第12週：銀髮族自我健康行為評估
- 第13週：銀髮族健康促進方案規劃
- 第14週：期末報告1
- 第15週：期末報告2
- 第16週：期末報告3
- 第17週：期末報告4
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 學習態度：10%
- 平時作業與出席：30%
- 期中考：30%
- 期末考：30%

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

1.自編教材(教科書)

參考資料

書名：健康促進理論與實務 作者：張蓓真 出版年(西元)：2011 出版社：新文京

書名：健康促進：理論與實務 作者：王秀紅等 出版年(西元)：2010 出版社：華杏

建議先修課程

1.不需先修任何課程

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~cindyc/>

E-Mail：cindyc@cyut.edu.tw, cindyc@nku

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。