

朝陽科技大學
101學年度第2學期教學大綱

當期課號	3215	中文科名	老人健康促進
授課教師	張君如	開課單位	銀髮產業管理系
學分數	3	修課時數	3
修習別	專業必修	開課班級	四年制3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，來培養老人健康促進學習計畫之規劃、執行與評價能力。課程進行方式以老人健康身、心、靈三方面著手，以兼具理論探討與實務執行的進程，同時透過老人生活場域實際教育介入經驗之學習，期提高學生對於老人健康促進之認知與操作。

1. 獲知老人健康促進的基礎理論
2. 瞭解老人健康促進方案設計要點
3. 培養老人健康促進執行實務技巧
4. 學習老人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：課程說明，老人健康促進簡介
- 第02週：健康促進概論
- 第03週：健康促進與衛生教育
- 第04週：健康促進的生活方式與生活品質
- 第05週：健康促進與健康風險評估
- 第06週：健康體適能
- 第07週：健康體能與運動處方
- 第08週：體重和飲食控制
- 第09週：期中考
- 第10週：壓力管理
- 第11週：另類與輔助療法-身心靈統合健康促進
- 第12週：社區健康促進
- 第13週：學校和職場健康促進
- 第14週：老人健康促進方案之一
- 第15週：老人健康促進方案之二
- 第16週：分組專題報告
- 第17週：分組專題報告
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 口頭實務執行報告：30%
- 期中考：20%
- 參與度及出席：20%
- 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.張蓓貞(2004)。健康促進理論與實務。文京出版社。(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：<http://lms.ctl.cyut.edu.tw/2002094>

E-Mail：cjchang@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期三,第3~4節,地點:T2-922;

星期五,第3~4節,地點:T2-922;

分機:4267

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。