

朝陽科技大學  
107學年度第1學期教學大綱

當期課號	1379	中文科名	樂活健康生活促進
授課教師	毛祚彥	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部四年制2年級 A班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

#### 本課程培養學生下列知識：

本課程以銀髮族群為服務對象，透過課程講授與實務操作，讓學生瞭解銀髮族各種行為，並強化銀髮族樂活健康生活的重要，以服務銀髮族。

- 1.讓學生瞭解老年人的生活與需求
- 2.讓學生瞭解健康生活的重要性
- 3.透過實務操作，讓學生向推廣老年人健康生活

This course focus on the elder people. Students can through course and practical operations to understanding action of the elderly. Strengthen the LOHAS healthy life for the elder is very important. The objectives of this course are as follows:

#### 每週授課主題

- 第01週：課程簡介 (09/25)
- 第02週：樂活的意涵及健康促進基本概念 (10/02)
- 第03週：樂活健康生活-講座(銀髮族的生理與心理需求-陳玉敏副教授) (10/09)
- 第04週：樂活健康生活-講座(不老夢想-弘道老人基金會) (10/16)
- 第05週：樂活健康生活-講座(健康社區活躍老化-弘道老人基金會) (10/23)
- 第06週：老人跌倒防治 (10/30)
- 第07週：老人健康體適能 (11/06)
- 第08週：企業參訪-朝馬運動中心 (11/13)
- 第09週：長青快樂學堂及C據點參訪及體適能檢測 (11/20)
- 第10週：執行長青快樂學堂及C據點參訪社區樂活服務1 (11/20)
- 第11週：執行長青快樂學堂及C據點參訪社區樂活服務2 (12/04)
- 第12週：執行長青快樂學堂及C據點參訪社區樂活服務3 (12/11)
- 第13週：執行長青快樂學堂及C據點參訪社區樂活服務4 (12/18)
- 第14週：執行長青快樂學堂及C據點參訪社區樂活服務5 (12/25)
- 第15週：彈性放假 (01/01)
- 第16週：執行長青快樂學堂及C據點參訪社區樂活服務6 (01/08)
- 第17週：社區銀髮族心得分享會 (01/15)
- 第18週：期末報告與反思 (01/15)

#### 成績及評量方式

- 上課態度及出席：20%
- 實作報告(微電影)：30%
- 社區高齡者滿意度：20%
- 期末報告：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.老人健康促進陳雪芬、黃雅文等華都文化(教科書)
- 2.老人休閒活動設計與規劃(2版) 周芬姿等華都文化(教科書)

#### 參考資料

書名：樂活學導論：健康與永續的生活型態 作者：何振盛, 林晏如, 周鴻騰/主編, 王琮賢, 何振盛, 汪雅婷, 周鴻騰, 林香君, 張美櫻, 許嘉殷, 黃孔良, 黃文聰, 葉明勳/著 出版年(西元)： 出版社：揚智

#### 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://leisure.cyut.edu.tw/p/412-1028-3922.php?Lang=zh-tw>

E-Mail： [tymao@cyut.edu.tw](mailto:tymao@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期一,第6~7節,地點:T2-619.1;

星期三,第6~7節,地點:T2-619.1;

分機:

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。