

美和科技大學



食品營養系

課程規範

課程名稱：銀髮健康樂活實務

中華民國 114 年 09 月制定

一、課程基本資料：

科目名稱	中文	銀髮健康樂活實務	
	英文	LOHAS Practice on Elderly	
適用學制	二年制	必選修	必修
適用部別	夜間部	學分數	3
適用系科別	食品營養系	學期/學年	一學期
適用年級/班級	四年級	先修科目或先備能力	無

二、健康科學管理學院目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	專業職能
	個人及社會服務-個人照護服務	PC1 發展高滿意度的產品及顧客服務。
		PC2 應用生物學及生理學專業知識，以提供/選擇安全有效的個人護理產品和服務。
		PC3 應用化學原理，解釋物質和化工程序的構成、結構和屬性，以提供廣泛的個人照顧服務。
		PC4 設計與執行照護行動計畫，以滿足不同家庭與個人的需求、偏好與興趣。
		PC5 利用資訊技術分析及維護資料，提供個人健康照護最適建議與機制。
		PC6 規劃設計組織體系與分配供應商資源，使其能即時提供個人照顧所需資源。
		PC7 建立緊急處理機制並提供全方位安全健康的環境。
		PC8 彙整顧客需求趨勢及回饋意見，以持續精進服務及產品發展。

註：以上的 8 點為專業職能（Professional Competencies，PC）。

三、課程對應之 UCAN 職能

職能 課程	專業職能 M	專業職能 A
銀髮健康 樂活實務	PC2 應用生物學及生理學專業知識，以提供/選擇安全有效的個人護理產品和服務。 PC4 設計與執行照護行動計畫，以滿足不同家庭與個人的需求、偏好與興趣。 PC5 利用資訊技術分析及維護	PC1 發展高滿意度的產品及顧客服務。 PC3 應用化學原理，解釋物質和化工程序的構成、結構和屬性，以提供廣泛的個人照顧服務。 PC8 彙整顧客需求趨勢及回饋

	資料，提供個人健康照護最適建議與機制。 PC6 規劃設計組織體系與分配供應商資源，使其能即時提供個人照顧所需資源。 PC7 建立緊急處理機制並提供全方位安全健康的環境。	意見，以持續精進服務及產品發展。
--	---	------------------

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

四、食品營養系之核心能力

系核心能力	檢核指標定義說明
I.溝通協調能力	1.以清楚、有系統的口語表達意見。 2.能與他人分享自我思想、觀念並傾聽他人意見。 3.能通過專業課程簡報技巧與實作。
II.人文素養能力	1.能利用工具和肢體語言做人際溝通。 2.能通過服務學習課程。
III.發現與解決問題之能力	1.能獨立思考與判斷問題能力。 2.能通過實務課程考核。
IV.落實個人法治責任能力	1.有思考與解決問題之能力。 2.能通過民主與法治課程認知公民權利與義務。 3.能遵守專業倫理與法治規範。
V.營養健康行銷與資訊應用能力	1.具備執行多元化生活健康營養企劃之能力，運用營養資訊於不同族群，執行創新營養健康管理模式進而改善健康。 2.能通過計算機概論、健康產業資訊應用、健康產業行銷與管理等課程。
VI.健康促進能力	1.具備基本自我營養管理與保健知識，增進自我健康能力。 2.能通過健康促進課程，具備基本急救技術。
VII.健康食品、檢驗分析與營養事業領域之專業知識與管理能力	1.具備健康食品產業管理知識與技能。 2.具備食品營養資訊系統應用技能。 3.取得專業證照。
VIII.基礎外語能力	1.具備基本外語會話、閱讀技巧及日常生活字彙，了解文化差異，培養國際觀。

	2.通過醫學營養專業術語之膳食療養及實驗課程。 3.通過校定英文畢業門檻及系專業英文課程。
--	--

五、教學目標

學習完本課程，學生能夠達到以下目標以及與核心能力之對應：

(一)認知方面

- 1.理解高齡者在感官(視、聽、嗅、味、觸覺)、骨骼肌肉系統、神經系統及心肺功能的生理退化現象。(I、V、VI、VII)
- 2.掌握高齡者常見慢性病(如高血壓、糖尿病、骨質疏鬆症、退化性關節炎)與高齡症候群(如肌少症、衰弱症、神經認知症等)的基本知識與表徵。(I、V、VI、VII)
- 3.瞭解高齡休閒活動設計之原則(如環境/設備使用方式、個體差異、趣味性等)。(I、V、VI、VII)
- 4.學習輔助療法(如園藝治療、音樂律動、懷舊治療、益智桌遊、身體活動伸展等)，促進高齡者認知與社交功能。(I、V、VI、VII)
- 5.瞭解社區照顧關懷據點、長照 2.0 資源體系及高齡友善環境之政策與規範。(I、IV、V、VI、VII)

(二)技能方面

- 1.正確使用高齡體能評估工具(如 30 秒坐站測試、握力測量、單腳站立、2.44 尺起走測試)、簡易認知與心理篩檢工具(如 GDS 憂鬱量表、AD8 失智症早期篩檢等)進行個案評估。(II、III、IV、V、VI)
- 2.根據高齡者現場體能狀態，即時調整運動強度、頻率與口令，設計並帶領高齡者適宜的訓練或運動模組。(II、III、IV、V、VI)
- 3.企劃高齡者之休閒樂活活動(如懷舊手工藝、低強度園藝植栽、桌遊引導、音樂韻律等)，引導高齡者適當地情緒表達與社區互動能力。(II、III、IV、V、VI)
- 4.正確評估與指導高齡者使用合適輔具(如拐杖、助行器等)，並在活動中隨時執行防跌倒、姿勢矯正與緊急處置方式。(II、III、IV、V、VI)

(三)情意方面

- 1.理解高齡者因身體機能退化、婚姻狀態或退休等帶來的孤獨感、無力感與心理焦慮。(I、II、III、IV)
- 2.嚴格保護高齡者之個人隱私、健康數據與生活背景資料，並維護長者的自尊心與自主權。(I、II、III、IV)
- 3.展現極大的耐心與包容心，使用慢速、簡單易懂、清晰的語調/字句與高齡者溝通，並給予充分的回應時間。(I、II、III、IV)
- 4.適時給予非語言溝通(如眼神、肢體接觸等)，建立跨世代/跨性別的信任關係。(I、II、III、IV)
- 5.樂於投身銀髮健康促進事業，展現推動友善高齡社會的熱情與社會責任感。(I、II、III、V)

六、課程描述

(一)課程說明

臺灣目前已是高齡社會，且很快將成為超高齡社會，老人照顧為當今社會的重要課題與發展重點。由於活動對於老人之生理、心理、社會面向的健康都大有助益，藉由介紹人口高齡化對社會的影響、老人的生理、心理、社會方面的議題、老人活動在臺灣的發展及效益、活動應用探討、老人友善環境需求、活動評估與設計、活動的實施與風險管理、活動設計實例，以使讀者對老人活動與相關實務有完整的了解。

(二)課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：

每週 3 小時/上課地點由教務處排定教室/上課教師為營養專業教師

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	緒論	PC(2、4、5、6、7)	3
2	成年晚期發展之多元面向整合觀點	PC(2、4、5、6、7)	3
3	老人活動與休閒	PC(2、4、5、6、7)	3
4	老人活動的資源管理	PC(2、4、5、6、7)	3
5	老人友善環境與輔助科技	PC(2、4、5、6、7)	3
6	老人活動的評估與設計	PC(2、4、5、6、7)	3
7	老人活動的評估與設計	PC(2、4、5、6、7)	3
8	老人活動的實施與風險管理	PC(2、4、5、6、7)	3
9	期中考		3
10	活動設計實例－靜態類	PC(2、4、5、6、7)	3
11	活動設計實例－靜態類	PC(2、4、5、6、7)	3
12	活動設計實例－靜態類	PC(2、4、5、6、7)	3
13	活動設計實例－靜態類	PC(2、4、5、6、7)	3
14	活動設計實例－動態類課程介紹	PC(2、4、5、6、7)	
15	活動設計實例－動態類課程介紹	PC(2、4、5、6、7)	3
16	活動設計實例－動態類課程介紹	PC(2、4、5、6、7)	3
17	營養工作機構與公共衛生營養相關法規	PC(2、4、5、6、7)	3
18	期末考		3

(三)教學活動

講述、問答、體驗與實作、討論、經驗分享、課程相關影音教學

七、成績評量方式

- 1.期中考 30% (筆試)
- 2.期末考 30% (筆試)
- 3.平時成績 40%

八、教學輔導

(一) 課業輔導/補救教學對象：

1. 學習進度落後：於課堂中無法及時掌握進度之學生。
2. 出席率監控：於課堂中到課欠佳之學生。

(二) 課業輔導/補救教學之實施

- 1.個別化指導：透過面談或線上諮詢，協助學生釐清學習盲點。
- 2.分小組合作學習：透過同儕討論演練，增進對課程內容的理解。
- 3.彈性時間安排：提供 office hours，彈性安排輔導時間。
- 4.進度檢核：透過作業回饋、隨堂討論或階段性評量，持續追蹤學生的學習成效。

(三) 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- 1.輔導時間：除了 Office hours 外，彈性安排輔導時間。
- 2.輔導老師聯繫方式：
 - (1) 校內分機：於任課時提供。
 - (2) 授課教師 email：於任課時提供。
 - (3) 教師研究室：於任課時提供。