



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	休閒健康與老化		學年/學期 Academic Year/Semester	112/2	
課程名稱(英文) Course Name in English	Leisure and healthy aging				
科目代碼 Course Code	TRLS30110	系級 Department & Year	學三	開課單位 Course-Offering Department	觀光暨休閒遊憩學系
修別 Type	學程 Program	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	3.0/3.0		
授課教師 Instructor	/陳上迪				
先修課程 Prerequisite					
課程描述 Course Description					
<p>人口老化是全球所關心的議題，臺灣早已於1993年進入高齡化社會，並預計於2025年成為超高齡社會，意味著每五人中就有一人超過65歲，超高齡社會伴隨而來的勞動力減少及生產力下降，間接造成臺灣經濟成長趨緩與國際競爭力下降。因此，如何維持並促進高齡族群身心健康，為面對人口老化趨勢的重要課題。許多研究證實，休閒活動在健康老化扮演重要的角色，透過適當的休閒規劃，可幫助高齡者獲得健康效益。本課程呼應此高齡議題與老化趨勢，將分作三階段：「概念理論」、「實務操作」、「提案設計」逐步帶領學理解休閒與健康老化學理與實務議題。第一、在「概念理論」階段，本課程將探究老化對於生理、心理、社會等因素造成的個體老化差異，並闡述休閒與老化領域的實證科學研究，協助學員能深度理解休閒與健康老化的重要議題。第二、在「實務操作」階段本課程亦導入治療式遊憩的循環程序 (Peterson & Stumbo, 2000)，帶領學員瞭解到利基於理論證據 (evidence-based) 的休閒活動規劃模式，並逐步帶領學員學習休閒與活動規劃的步驟與執行方式。最後在「提案設計」階段，為了讓學員有實際產出健康旅遊方案，學員需分組規劃出「衛生福利部東區老人之家」高齡長輩的健康旅遊方案，並在期末時報告此方案的提案構想給衛生福利部東區老人之家的長官、社工、志工與高齡長輩。希冀透過上述的教學後，進而引導學員反思高齡者在個體行為、社會互動、社區機構、公共政策等健康議題，及帶領學員思考如何規劃休閒活動改善高齡者的生活品質，進而促進其活躍老化、成功老化及健康老化。</p>					
課程目標 Course Objectives					
<p>學期結束時，學生應會</p> <p>(a)了解老化的背景知識</p> <p>(b)熟悉休閒與健康老化的相關知識</p> <p>(c)闡釋休閒的相關理論如何應用於高齡者實務上</p> <p>(d)了解休閒遊憩於長期照顧的應用</p> <p>(e)實踐休閒促進方案於高齡族群上</p> <p>(f)反思高齡者在居家、社區、及機構健康議題</p> <p>(g)參與關懷身邊周遭的高齡者</p>					
系專業能力 Basic Learning Outcomes				課程目標與系專業能力相關性 Correlation between Course Objectives and Dept.'s Education Objectives	
A	對觀光休閒遊憩產業有基本的認識To Have a basic knowledge on tourism、recreation and leisure industries.			●	
B	具備邏輯思考、問題分析與解決的能力Students will be able to identify, analyze and solve business problems with logical thinking.			●	
C	具備領導、溝通協調與團隊合作的能力Students will be able to demonstrate effective leadership, communication, coordination and teamwork skills.			○	
D	培養國際視野以及外語專業的能力Students will be able to communicate in foreign languages and have an awareness of the global and cultural diversity issues.			○	
E	善用資訊科技進行資訊蒐集、分析與統整To Use of technology for information gathering, analysis and integration.			○	

F	能了解觀光休憩相關政策與策略所需之專業能力To Have professional abilities to appreciate tourism and leisure-related strategies and policies.	○
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated		
授課進度表 Teaching Schedule & Content		
週次Week	內容 Subject/Topics	備註Remarks
1	介紹課程進行方式、說明作業及協助同學分組	
2	背景講述：老化相關背景：健康老化、成功老化、活力老化、疾病壓縮、預期壽命	
3	理論講述：健康行為與健康促進理論	
4	個人層級（1）：身體活動與健康老化—休閒扮演的角色	
5	個人層級（2）：情緒反應與健康老化—休閒扮演的角色	3/18不上課-網路補課
6	個人層級（3）：心理壓力與健康老化—休閒扮演的角色	
7	個人層級（4）：認知功能與健康老化—休閒扮演的角色	
8	民族掃墓節	4/5不上課-學校公定假
9	社會層級：家庭支持與婚姻關係—休閒扮演的角色	
10	期中考	
11	環境層級（1）：社區與環境—休閒扮演的角色 高齡休閒活動設計實務工作坊 5/14（六）09:00-5/15（日）16:00	4/30中午前繳交集點子大賽
12	環境層級（2）：高齡居住安排與長期照顧	移地教學：衛生福利部東區老人之家
13	介紹高齡休閒活動/旅遊設計與規劃	
14	小組晤談（彈性約談）	5/20不上課-課程授課時數併至5/4
15	小組晤談（彈性約談）	5/27不上課-課程授課時數併至5/4 5/27晚上12點前繳交個人作業
16	高齡旅遊健康方案提案報告	移地教學：衛生福利部東區老人之家 6/3晚上12點前以組為單位繳交口頭簡報電子檔繳交
17	端午節	6/10不上課-學校公定假
18	彈性補充教學	

教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture 分組討論 Group Discussion 參觀實習 Field Trip
 其他 Miscellaneous:

教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

創新教學 (Innovative Teaching)

- 問題導向學習 (PBL) 團體合作學習 (TBL) 解決導向學習 (SBL)
 翻轉教室 Flipped Classroom 磨課師 Moocs

社會責任 (Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice 產學合作 Industry-Academia Cooperation

跨域合作 (Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

- 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績 General Performance									
期中考成績 Midterm Exam	20%	✓							
期末考成績 Final Exam									
作業成績 Homework and/or Assignments	40%		✓						
其他 Miscellaneous (團隊高齡旅遊健康方案)	40%		✓	✓					

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

詳細評量方式請見東華e學苑之課程大綱

教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)

Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

- Gibson, H. J., & Singleton, J. F. (2012). Leisure and aging: Theory and practice. Champaign, IL: Human Kinetics
- 張樑治等 (2018)。高齡者休閒規劃。臺北市：五南圖書。

課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址)

Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information.
Personal website can be listed here.)

請使用新版東華e學苑

其他補充說明 (Supplemental instructions)

以下13點為本課程的要求

- 5/4 (六) 9:00-16:00為兩天高齡休閒活動設計實務工作坊, 請先預留時間, 無法全程參與者將無法得到本課程學分
- 5/6 (一) 與6/3 (一) 的課程將至衛生福利部東區老人之家機構移地上課, 請務必預留時間, 無法參與者將無法得到本課程學分
- 3/18 (一) 授課教師將參加國際行為醫學研討會 (Society of Behavioral Medicine) 報告, 當日課程 (3/18) 不上課, 將以錄製教學影片方式作為補課, 影片將上傳於東華e學苑, 請同學以線上方式觀看學習
- 遲到、早退及中途離席請從後門進出。遲到或早退兩次算缺席一次。欲缺席請先請假, 請假需事先知會授課教師, 事假、公假、或病假以證明文件為憑。兩次缺席不扣分, 缺席第三次起, 無論任何理由, 每次缺席扣總成績「7」分
- 配合三創計畫的結果報告, 本學期所有課程將會照相紀錄, 並要求同學填寫回饋單
- 此課程安排許多課堂小組報告與經驗分享, 請同學積極參與, 並尊重多元的想法
- 上課時, 為尊重授課教師與同學們的學習, 請將手機開啟靜音模式、飛航模式或關機
- 上課時可飲食, 但請勿發出聲響與散發出食物香味, 干擾同學們的學習專注力
- 請尊重智慧財產權, 未經合法授權不得非法影印
- 不接受遲交作業, 錯過作業的繳交期限, 團體組員的成績一律以「0」分計算。除非發生特殊情況, 並能提供證明文件 (如: 醫生診斷證明), 才可允許補繳交 (為公平起見, 補繳交作業一律分數「打6折」計算)
- 嚴禁抄襲。作業為個人獨特想法的呈現, 抄襲他人作業或現成的作品一律以「0」分計算
- 繳交教學意見回饋。教學意見回饋資訊全為匿名與保密, 僅作為授課教師教學參考
- 請一律使用「新版」東華e學苑上傳作業、課程講義、獲得課程資訊等