



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	114/2	
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>回應全球人口快速老化的趨勢，特別是臺灣已於 2025 年正式邁入超高齡社會之人口結構轉變。在此脈絡下，老化已不再僅是個人生命歷程的議題，而是同時牽動家庭照顧、社區支持、旅遊服務設計與公共政策的重要社會課題。近年來，World Health Organization 明確提出「健康老化」政策取向，強調透過支持功能能力與友善生活環境的建構，使高齡者能在其所重視的生活脈絡中，維持身心健康與生活品質，而非僅聚焦於疾病與失能的補救。在此政策與社會背景下，本課程定位觀光休閒為促進健康老化的重要實踐途徑，並進一步結合觀光暨休閒遊憩學系之專業特色，強調休閒活動、樂齡旅遊與高齡友善服務在情緒調節、心理適應、社會參與及生活意義建構上的關鍵角色。課程設計將分為三個循序漸進的學習階段：「概念理論」、「實務操作」與「提案設計」，逐步引導學生理解休閒、健康老化與樂齡旅遊之理論基礎與實務應用。首先，在「概念理論」階段，引導學生認識老化相關理論、健康老化政策脈絡，以及休閒與旅遊在老化歷程中所扮演的角色；其次，在「實務操作」階段，透過實地觀察、情境反思與場域學習，協助學生理解高齡者在家庭、社區、長期照顧與旅遊參與情境中的實際生活樣貌與需求；最後，在「提案設計」階段，結合系上旅遊與休閒規劃之專業訓練，培養學生整合前述理論與實務經驗，發展具可行性、生活貼近性，且符合健康老化與預防、延緩失能概念的「樂齡休閒旅遊健康促進方案」。在整體教學設計上，本課程採取由內而外的學習歷程，依序從情緒覺察與心理調適出發，延伸至社會互動與家庭支持，並進一步連結至認知功能與整體健康老化的理解，使學生能先建立對高齡者生活經驗的同理基礎，再發展結合休閒活動設計、旅遊體驗規劃與場域限制評估的專業分析與行動設計能力。綜合而言，本課程旨在培養學生能以觀光暨休閒遊憩之專業視角，回應臺灣超高齡社會的實際需求，並在健康老化政策脈絡下，發展兼具倫理意識、生活貼近性與實務可行性的休閒與樂齡旅遊設計能力。</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	課程介紹：課程規劃、進行與評量方式	
2	「概念理論」高齡社會與休閒／旅遊需求趨勢	
3	「概念理論」健康老化政策與休閒／休閒遊憩角色	
4	「概念理論」休閒時間身體活動與健康老化	
5	「概念理論」休閒促進情緒調節與高齡幸福感	
6	「概念理論」休閒對於高齡長輩心理壓力與調適歷程	
7	民族掃墓節（不上課-學校公定假）	
8	「概念理論」認知導向休閒活動與老化	
9	期中考	
10	「實務操作」高齡居住型態、長期照顧與休閒服務	移地教學：衛生福利部東區老人之家
11	「實務操作」社區休閒環境與高齡友善空間	5/9 「實務操作」高齡休閒活動設計實務工作坊（實作日） 09：00-16：00
12	「提案設計」介紹高齡休閒活動／旅遊設計與規劃	
13	「提案設計」不上課，課程移至高齡休閒活動設計實務工作坊 5/9（六） 09:00-16:00	
14	「提案設計」小組晤談	
15	「提案設計」不上課，課程移至高齡休閒活動設計實務工作坊 5/9（六） 09:00-16:00	
16	「提案設計」高齡旅遊健康方案提案報告	
17	期末考週-彈性補充教學	
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(含出缺席) General Performance (Attendance Record)									
期中考成績 Midterm Exam	20%	✓							
期末考成績 Final Exam									
作業成績 Homework and/or Assignments	30%								
其他 Miscellaneous (_____)	40%			✓	✓	✓			

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

請見e-learning

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.)

請見e-learning

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.)

請見e-learning

其他補充說明 (Supplemental instructions)

請見e-learning