

ewant 通識教育 MOOCs 課程基本資料表 (2021.09 版)

※此表格由參與通識教育磨課師計畫、提供跨校選修通識教育學分課程的教師於正式開課前填寫，所填資料將做為安排跨校通識教育學分課程之依據。

負責單位：國立陽明交通大學 高等教育開放資源研究中心

開課學期	110 學年度第 2 學期	
*開課學校	高雄醫學大學	
*通識課程名稱	老人健康生活大改造：職能科學之生活應用	
*通識英文課名	Lifestyle modification program for older adults: an application of Occupational Science in daily living	
*平台課程名稱 ¹	老人健康生活大改造：職能科學之生活應用	
*開課時間	2022 年 2 月 14 日 - 2022 年 6 月 10 日	
*課程規劃摘要	課程摘要	<p>隨著年齡的增長，老年人經常會經歷種種退化現象，例如生理與心理健康、認知、主觀性安適感、功能性之退化等。本課程採用美國南加州大學所發表的生活型態再設計概念，主要是讓學員能更瞭解老人日常生活中所進行的有意義的職能活動之重要性，並且傳授與分享如何選擇和執行，能夠促進健康和滿意的生活型態之知識與方法，期望學員能夠實際運用課程所學，來增進自我的生活品質或未來協助老人提升其安適感。</p> <p>本課程為【長照樂活 2.0】系列課程之第一部，【長照樂活 2.0】系列課程共包含了本課程「老人健康生活大改造」，以及第二部「銀髮心理與生活」(交通大學-黃植懋老師)、第三部「活出健康第二人生」、第四部「享受健康第三人生」一共四門課程所組成，有系統的由基礎學習到全面的知識，達成預防失能、延緩失智及成功老化的目標，為自己打造健康樂活的人生。</p>
	課程目標	<p>一、透過磨課師的開放修讀，讓學員認識與瞭解台灣老年人口生活型態。</p> <p>二、瞭解如何運用調適策略及如何選擇與執行，能夠促進健康、滿意生活型態的知識與方法，並能夠實際的運用到自己生活中。</p> <p>三、學習者將能探究老年人自我認知重要生活活動型態內涵，以提高生活滿意度。</p> <p>四、提供不同面向的活動及範例，讓學員更深入瞭解如何實際去協助自己或未來的老人。</p>
	授課教師	郭昶志

¹ 「通識課程名稱」係建議選課學校送交校內課程審議委員會以及登錄於校內課程系統的正式課程名稱，若實際在 ewant 育網平台開課之課程名稱不同，請於「平台課程名稱」說明。

	建議學分 ²	<u>2</u> 學分	課 程 領 域	跨域融通
	課程影音 時數	<u>12</u> 小時	線上 評量	<input checked="" type="checkbox"/> 線上測驗 <u>10</u> 次，共 <u>5</u> 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 線上作業 <u>5</u> 次，共 <u>10</u> 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>加分作業</u>
	師生互動	<input checked="" type="checkbox"/> 討論區共 <u>5</u> 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 直播 <u>3</u> 次， 共 <u>3</u> 小時(暫定)	實體 活動	<input type="checkbox"/> 實體期末測驗 ， <u> </u> 小時 (由選課學校協助安排考試地點) <input type="checkbox"/> 可配合 實體面授課程 1 次 (選課學校邀請授課教師前往)
	評分標準	課程通過成績：60 分 (總成績為 100 分) 1.觀看影片：共 10 個單元，佔總成績 20 分 2.課後測驗：共 10 個測驗，各個測驗的分數占總成績 4%，佔總成績 40 分 3.課後作業：挑選其中 5 個單元，佔總成績 25 分 4.師生互動：平台討論區提出或回覆問題 3 次，佔總成績 15 分 5.加分作業：除課後作業，另外挑選其他單元繳交者，1 個單元可加總成績 5 分，最多加 10 分		
	課程主題	第 1 週：〈緩衝週〉選課學校加退選週 第 2 週：第一單元-課程簡介及啥咪是健康？ 第 3 週：【第 1 次同步遠距—課程說明】 第 4 週：第二單元-原來這就是職能活動及其意義 第 5 週：第三單元-你了解自己嗎？—職能自我分析 第 6 週：第四單元-生活型態再設計及台灣老人的生活範疇 第 7 週：第五單元-老化是怎麼一回事—迷思及影響 第 8 週：【第 2 次同步遠距-回覆問題與補充資料】 第 9 週：第六單元-跟著老師動一動之一—身體活動 第 10 週：第七單元-跟著老師動一動之二—身體活動 第 11 週：第八單元-保命防跌及環境安全 第 12 週：第九單元-心事誰人知—老人心智活動 第 13 週：第十單元-吃喝玩樂—老年人其餘生活範疇 第 14 週：【第 3 次同步遠距-回覆問題與補充資料】 第 15 週：〈緩衝週〉補交作業等		
註：依據「 專科以上學校遠距教學實施辦法 」，遠距教學課程授課時數，包括課程講授、師生互動討論、測驗及其他學習活動之時數。				

² 課程影音時數為 10 小時以下的磨課師課程建議為 1 學分，影音時數為 10 小時以上的課程建議為 2 學分，另須搭配師生互動討論、測驗及其他線上學習活動，以滿足每學分至少授課 15 小時之原則。

*課程開放限制	<input checked="" type="checkbox"/> 開放：課程同時開放給「通識學分生」與「一般民眾」
*跨校採計限制	➤ 是否限制選修課程人數或學校地區： <input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 限_____人選修 <input type="checkbox"/> 僅開放_____選修
*其他事項	➤ 課程試讀影片： 課程簡介影片 、 試讀影片 ➤ 指定教科書： <input checked="" type="checkbox"/> 無