

ewant 通識教育 MOOCs 課程基本資料表 (2023.02 版)

※此表格由參與跨校通識數位課程計畫、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	112 學年度第 1 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	2023 年 9 月 18 日 - 2023 年 12 月 30 日	
*課程規劃摘要	課程摘要	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。 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。
	課程目標	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。 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。 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。 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。
	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	2 學分	課 程 領 域	跨域融通	
	課程影音 時數	12 小時	線上 評量	☒ 線上測驗 10 次，共 5 小時 ☒ 線上作業 5 次，共 10 小時 ☒ 其他 加分作業	
	師生互動	☒ 討論區共 6 小時 ☒ 直播 2 次，共 2 小時(暫定)	實體 活動	☐ 實體期末測驗，_____小時 (由選課學校協助安排考試地點) ☐ 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	【通識學分生】【一般民眾】 課程通過成績：60 分 (總成績為 100 分) 1.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 2.課後作業：挑選其中 5 個單元(每個單元佔 8 分，依品質給分)，佔總成績 40 分 3.師生互動：在討論區或線上互動(預計有兩次直播)中，如提出問題、回答問題、分享心得等，依品質給分，合計共 20 分 (互動踴躍者，得以另行加分) 4.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(依品質給分)，最多加 10 分			
	課程主題	週次	單元主題/內容		
		第一週	〈緩衝週〉選課學校加退選週		
第二週		第一單元-課程簡介及啥咪是健康？			
		了解課程內容和 ICF、生活品質、安適感的概念			
第三週		第二單元-原來這就是職能活動及其意義			
		什麼是職能、職能領域的分類、職能活動的本性、舉例解釋職能的意義、Living a Meaningful Existence in Old Age、回扣 ICF 的活動和健康			
第四週		第三單元-你了解自己嗎？—職能自我分析			
	能夠分析和了解自己的職能或 Routine、自己的 Storytelling 和人生回顧				
第五週	第四單元-生活型態再設計及台灣老人的生活範疇				
	簡介 USC 的研究及其結果，探討台灣長者的生活範疇、型態、壓力源、期望，生活改造的核心價值				
第六週	第五單元-老化是怎麼一回事—迷思及影響				

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。

			長者生理、心理的變化及常見的疾病問題和對生活或健康的影響
		第七週	【暫定第 1 次同步遠距-回覆問題與補充資料】
		第八週	第六單元-跟著老師動一動之一—身體活動 身體活動、健康體適能與職能生活，認識活動風險、伸展操、關節活動
		第九週	第七單元-跟著老師動一動之二—身體活動 下背痛及身體姿勢、關節炎與職能活動、如何將這些運動融入生活中
		第十週	第八單元-保命防跌及環境安全 跌倒的危險因子、融入生活的肌力訓練、環境中的安全問題或是能改善的地方、打造對長者友善環境需注意的地方
		第十一週	第九單元-心事誰人知—老人心智活動 長者憂鬱症、失智症的影響，平常生活中可以做什麼樣的心智活動，長者角色轉換的適應，精神心靈上的活動、宗教活動的參與及重要性
		第十二週	第十單元-吃喝玩樂—老年人其餘生活範疇 生產性活動的重要性、長者可參與或執行的生產性活動、長者與家人的關係、家庭的照顧者或支持、社區資源可以提供給長者使用、瞭解長者飲食和營養的問題、如何克服經濟上的問題去持續參與職能
		第十三週	【暫定第 2 次同步遠距-回覆問題與補充資料】
		第十四週	〈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。		
*課程開放限制	☒ 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： ☒ 不限		
*其他事項	➤ 開放課程試讀影片？ ☒ 開放 課程簡介影片 ☒ 開放 試讀影片 ➤ 開放畢業生要求提前結算成績？ ☒ 可提前提交 ➤ 指定教科書： ☒ 無		