

亞東科技大學 服務學習課程計畫申請表

填表日期： 112 年 06 月 13 日

壹、開課基本資料

課程總類	具服務學習內涵之課程	開課單位	護理系
預計開課班級	科系：護理系	班級	二技 2A2B
課程名稱	高齡運動與休閒	預計修課人數	
開課學期	112 學年 ☒ 上學期 ☐ 下學期	選必修別/學分	☒ 選修 ☐ 必修 2 學分
任課教師	曾建寧	職 稱	助理教授
		聯絡電話	02-7738-8000 #6119
		電子郵件	fk027@mail.aeust.edu.tw

貳、計畫內容

課程目標	學生修畢本課程能完成下列目標：達到護理教育九大涵養之教育目標，含一般臨床照護技能、批判性思考能力、關愛、溝通與合作、倫理素養、克盡職責、終身學習及創新。 (一) 認知目標 1. 認識高齡者身、心、靈、社之需要，高齡者運動、休閒之內涵及其相間與影響。 2. 認識高齡者運動與休閒活動設計之理念。 (二) 情意目標 1. 認同運動與休閒活動對高齡族群的重要性 2. 體認高齡族群之運動與休閒活動對其健康(含身心靈社等層面)的影響。 (三) 技能目標 1. 應用所學知識針對不同高齡族群設計、撰寫活動企劃書。 2. 依據計劃書實地對高齡族群進行運動與休閒活動的帶領與評值。
課程大綱/內容	為因應高齡化社會的來臨，本課程期能提供並增進高齡者照顧專業人才所需之高齡者運動與休閒設計與指導等方面的知識與技能，以優化高齡者的健康與生活品質，因此，本課程將結合理論與實務，課程中除介紹高齡者身心及社會狀況，探討休閒、運動規劃與晚年健康之間的關係，說明台灣銀髮族休閒活動與運動的發展情況及其內涵與應用，教導與有關高齡者之運動與休閒活動在設計時之理論與帶領時之考量要素外，本學程同時亦導入服務學習之理念，使修習該學程之學生能將於課堂上所獲得之高齡者運動與休閒指導等方面之專業技能訓練，透過服務學習實地規畫安全、有效的運動與休閒內容，並協助老年人參與運動與休閒，進而協助高齡者提昇其健康與生活品質，促進其成功老化，更進一步培養學生對高齡者之尊重與關懷。
預期效益	1. 學生能感受服務對象身心靈及社會方面的需求與問題 2. 學生能適時給與服務對象心理支持 3. 學生能尊重服務對象之價值觀 4. 學生能提供合宜、專業的知識與服務 5. 學生能具備指導高齡者運動與休閒活動時所需之情意、知識與技能。
延續性規劃或創新作法	為失智或衰弱長者進行運動與休閒(認知、桌遊、懷舊、音樂)等活動之設計與服務
聯合國永續發展目標 SDGs (選填)	☐ 1. 消除貧窮 ☐ 2. 停止飢餓 ☒ 3. 良好健康與社會福利 ☒ 4. 優質教育 ☐ 5. 性別平等 ☐ 6. 清潔飲水和衛生設施 ☐ 7. 經濟適用的清潔能源 ☐ 8. 體面工作和經濟增長 ☐ 9. 產業、創新的基礎設施 ☐ 10. 減少國內及國家間不平等 ☐ 11. 永續發展的市鎮規劃 ☐ 12. 確保永續消費和生產模式 ☐ 13. 氣候行動 ☐ 14. 保育及維護海洋資源 ☐ 15. 保育及維設生態領地 ☐ 16. 和平、正義與健全司法 ☐ 17. 促進目標實現的夥伴關係

參、規劃的服務機構

服務機構名稱	亞東醫院長照樂智社區服務據點		
服務機構住址	新北市南雅南路二段 118 號		
服務機構類型	☒ 老人照護 ☐ 身心障礙 ☐ 兒童青少年 ☒ 社區服務 ☐ 非營利機構 ☐ 學校服務 ☐ 交通服務 ☐ 其他：		
服務內容說明	設計符合失智或衰弱長者身心社狀況所需之的運動與休閒等活動，並陪伴失智或衰弱長者一起參與，減緩其退化。		
參與服務學生人數	38	交通往返方式	☐ 捷運 ☐ 公車 ☒ 其他 步行
服務機構 聯絡人	吳依婷	聯絡電話	7728-2242 7738-0128
		電子郵件	thwduende.sw@gmail.com sw990750@gmail.com

肆、服務學習助理 (TA) 基本資料

姓名	待定	學系/年/班	待定
學號	待定	聯絡電話	待定

簽核：

申請人	教學單位主管	院長	服務學習發展委員會
 112.6.13			經 年 月 日會議通過

護理系日二技 2A2B 高齡休閒與運動

週次	日期	課程內容	時數	教學策略	重要概念
1	9/15	課程介紹、教學內容、方法、進度以及評量說明			
2	9/22	休閒與身體活動(運動)對高齡者健康的影響	2	講述、討論	1.身體活動功能與老化 2.休閒與運動的重要姓
3	9/29	中秋節彈性放假			
4	10/06	高齡運動設計和指導原則 part I： 徒手運動設計和指導要領	2	講述、示範、實作練習、討論	1.高齡者運動的原則與技巧 2.高齡徒手運動設計和指導原則
5	10/13	高齡運動設計和指導原則 part II： 彈力帶運動設計和指導要領	2	講述、示範、實作練習、討論	1.彈力帶運動設計和指導原則
6	10/20	長者服務運動設計討論、完稿	2	討論	運動設計
7	10/27	社區服務活動的準備、展演	2	展演、討論	服務學習展演
8	11/06 W1	分組社區服務實作第一次(里民) 8:10-12:00	4	社區服務實作	分組社區服務實作
9	11/10 W5	分組社區服務實作第二次(里民) 8:10-12:00	4	社區服務實作	分組社區服務實作
10	11/17	高齡者運動前的評估暨實作	2	講述、示範、實作練習、討論	1.高齡者運動前的評估內容與注意事項
11	11/24	高齡休閒活動設計、原則與實作 part I：手作(藝術)類	2	講述、示範、實作練習、討論	1.手作類活動設計及其原則 2.社區健康老人、社區關懷據點、養護機構活動安排、設計原則與注意事項之差異
12	12/01	高齡休閒活動設計、原則與實作 part II：認知類、懷舊類	2	講述、示範、實作練習、討論	1.認知、懷舊類活動設計及其原則 2.社區健康老人、社區關懷據點、養護機構活動安排、設計原則與注意事項之差異
13	12/08	樂智長照關懷據點服務活動的準備、展演	2	展演、討論	樂智長照關懷據點服務學習展演
14	12/15 W2	分組樂智長照關懷據點服務 8:10-12:00	4	社區服務實作	分組樂智長照關懷據點服務
15	12/22 W2	分組樂智長照關懷據點服務 8:10-12:00	4	社區服務實作	分組樂智長照關懷據點服務
16	12/29	活躍老化	2		活躍老化、成功老化
17	1/05	社區、長照關懷據點高齡者活動參與的阻礙			
18	1/12	社區服務活動反思、檢討、期末評量(學習經驗回饋與教學意見調查)	1 1	討論、分享	學習評量