

## 國立中正大學通識教育課程教學大綱

開課學年度/學期	114學年度第2學期																																								
課程名稱 (中文)	社會實踐-高齡健康促進																																								
課程名稱 (英文)	Social practice - Health Promotion for the Elderly																																								
課 碼	7407040	學分數	2																																						
授 課 方 式	請勾選(可複選)： <input checked="" type="checkbox"/> 課堂講授 <input type="checkbox"/> 網路教學 <input checked="" type="checkbox"/> 分組討論 <input type="checkbox"/> 校外教學 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：方案實作																																								
教學目標及範圍	1.點燃參與服務的學習熱忱與活力。 2.運用方法瞭解社區服務的需求。 3.以正確的服務態度來關懷社會、認知並體驗社會關懷的人文素養。 4.練習團隊合作活動規劃能力的態度與提升與服務大眾的溝通能力。 5.培養公民素養，強化品格教育公民責任感與同理心。 6.反思生活、互動與服務之經驗。 7.了解高齡者的活動力、生理與心理狀況，提早因應未來高齡化社會龐大健康照護需求與陪伴長者的重要性。																																								
授 課 大 紲 (週次表及每週課程詳細內容說明)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; padding: 5px;">週次</th> <th style="text-align: center; padding: 5px;">主題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">1</td><td>課程進行方式說明與目標建立</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">2</td><td>從幫助動力認識高齡健康服務學習</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">3</td><td>服務單位介紹與分配</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">4</td><td>高齡服務技巧(1)：公共關係~如何贏得別人的支持與信任</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">5</td><td>高齡服務技巧(2)：公共關係與創造團隊目標的價值</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">6</td><td>運動會補假</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">7</td><td>高齡服務技巧(3)：高齡身心靈健康活動設計</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">8</td><td>活動設計討論</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">9</td><td>期中考週(停課)</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">10</td><td>期中報告：服務學習活動方案發表</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">11</td><td>高齡服務技巧(4)：營造良好人際關係-陪伴與理解</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">12</td><td>高齡服務技巧(5)：懂得溝通人際關係更輕鬆</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">13</td><td>高齡健康因素：從青春到銀髮-身體與心靈的轉變旅程</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">14</td><td>高齡健康因素：記憶的消逝與堅持</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">15</td><td>高齡服務專題：輕鬆搞懂長照政策</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">16</td><td>期末成果報告</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">17</td><td>期末成果報告(彈性教學週)</td></tr> <tr><td style="text-align: center; padding: 5px;">18</td><td>期末考週(停課)</td></tr> </tbody> </table>			週次	主題	1	課程進行方式說明與目標建立	2	從幫助動力認識高齡健康服務學習	3	服務單位介紹與分配	4	高齡服務技巧(1)：公共關係~如何贏得別人的支持與信任	5	高齡服務技巧(2)：公共關係與創造團隊目標的價值	6	運動會補假	7	高齡服務技巧(3)：高齡身心靈健康活動設計	8	活動設計討論	9	期中考週(停課)	10	期中報告：服務學習活動方案發表	11	高齡服務技巧(4)：營造良好人際關係-陪伴與理解	12	高齡服務技巧(5)：懂得溝通人際關係更輕鬆	13	高齡健康因素：從青春到銀髮-身體與心靈的轉變旅程	14	高齡健康因素：記憶的消逝與堅持	15	高齡服務專題：輕鬆搞懂長照政策	16	期末成果報告	17	期末成果報告(彈性教學週)	18	期末考週(停課)
週次	主題																																								
1	課程進行方式說明與目標建立																																								
2	從幫助動力認識高齡健康服務學習																																								
3	服務單位介紹與分配																																								
4	高齡服務技巧(1)：公共關係~如何贏得別人的支持與信任																																								
5	高齡服務技巧(2)：公共關係與創造團隊目標的價值																																								
6	運動會補假																																								
7	高齡服務技巧(3)：高齡身心靈健康活動設計																																								
8	活動設計討論																																								
9	期中考週(停課)																																								
10	期中報告：服務學習活動方案發表																																								
11	高齡服務技巧(4)：營造良好人際關係-陪伴與理解																																								
12	高齡服務技巧(5)：懂得溝通人際關係更輕鬆																																								
13	高齡健康因素：從青春到銀髮-身體與心靈的轉變旅程																																								
14	高齡健康因素：記憶的消逝與堅持																																								
15	高齡服務專題：輕鬆搞懂長照政策																																								
16	期末成果報告																																								
17	期末成果報告(彈性教學週)																																								
18	期末考週(停課)																																								

課程詳細內容說明：

單元一：課程進行方式與目標建立(二週)

1.主要內容：(1) 討論通識教育之目的與學習的目標。

(2) 講解上課規則、內容與評分標準。

(3) 定位學生個人人生目標服務價值。

(4) 前期服務學習成果介紹與影片觀看。

(5) 本學期服務機構的介紹與分組。

2.參考教材：自編講義及授課大綱。

3.教學方法：講授、問題討論與回饋。

單元二：團體動力（五週）

1.主要內容：

(1) 生命的動力。

(2) 認識高齡者的生理、心理及社會特性，及其影響健康之因素，建立對高齡者的正確觀念與態度。

(3) 高齡社會的發展脈絡與現況

(4) 老年健康之影響因素與老化現象。

(5) 完成分工與確立各組工作目標。

2.教學方法：講授、實際演練、影片賞析、分組問題討論與回饋。

單元三：高齡健康促進服務學習技巧（六週）

1.主要內容：

(1) 瞭解效率的秘密

(2) 控制的結構。

(3) 遊戲的狀況。

(4) 了解的構成

(5) 人際關係的按鈕

(6) 溝通的關鍵性：傾聽與示意。

(7) 情緒對團隊的影響。

(8) 了解政府長照福利政策

(9) 自主學習：影片欣賞。

2.教學方法：講授、實際演練、影片賞析、分組問題討論與回饋、報告。

單元四：服務活動與學習成果發表(三週)

1.主要內容：

(1) 服務單位參訪。

(2) 服務活動設計報告。

	<p>(3) 服務活動設計內容之討論與修正。</p> <p>(4) 執行與自己服務學習反思與成長：活動成效評估。</p> <p>2.教學方法：分組問題討論與回饋。</p> <p>從做中學，透過溝通技術的演練，應用於實際參與服務、問題解決與討論回饋中，擴展學生對自我的瞭解，藉由團隊合作與幫助他人的過程中，提升對社會的責任，提早讓學生了解面臨未來高齡化社會，以正向的心態因應高齡者健康照護需求與陪伴，並享受服務的樂趣。</p>
教科書及延伸閱讀	<p>(1) 主要讀本：</p> <p>田秀共 12 位合著 (2018)。老人心理學。台中：華格那。</p> <p>秦秀蘭 (2017)。機構高齡活動設計理論與實務：律動、能量、團體 動力。台北：揚智。</p> <p>(2) L. Ron Hubbard, 其他參考書目：生命新觀點，了解的構成、情緒等級、透過溝通邁向成功、思考的原理、快樂之道、生存的科學、公共關係等。</p>
評量方式	<p>請勾選(可複選)，並填寫類別：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>課堂參與 A 類    <input type="checkbox"/>期中考 ____ 類    <input type="checkbox"/>期末考 ____ 類    <input checked="" type="checkbox"/>報告 D 類  <input checked="" type="checkbox"/>小組討論 B 類    <input type="checkbox"/>書面報告 ____ 類    <input checked="" type="checkbox"/>課後作業 B 類    <input type="checkbox"/>平時測驗 ____ 類  <input type="checkbox"/>心得分享 ____ 類    <input checked="" type="checkbox"/>服務時數 C 類    <input type="checkbox"/>專題創作 ____ 類    <input checked="" type="checkbox"/>個人自評 C 類</p> <p>A 類佔 <u>20%</u>；B 類佔 <u>25%</u>；C 類佔 <u>30%</u>；D 類佔 <u>25%</u> (類別可自行增加)</p> <p>說明：</p> <p>*依通識中心規定，選課學生必須完成下列條件，方能認可此學分：</p> <p>A. 出席成績 20%</p> <p>B. 課堂參與與作業 25%：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. 課堂作業於課堂結束離開教室前完成並繳交(10%)。</li> <li>B. 小組團隊討論合作(10%)，小組與自我自評(5%)。</li> </ul> <p>C. 服務時數(30%)：(包含反思週誌 10%)。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.服務時數 10 小時為主，並繳交服務時數表。</li> <li>2.根據活動進行之服務態度與服務出席情形。</li> <li>3.反思週誌：繳交服務週誌 1 篇：第一次參訪後。</li> </ul> <p>D. 期中、期末期中報告(25%)：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 期中報告(10%)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 以 PPT 或其他形式呈現簡報。</li> <li>(2) 每組報告時間 10 分鐘。</li> <li>(3) 簡報內容：服務單位介紹、服務對象、服務內容特色、服務範圍、活動方案設計、組員工作任務分配。</li> <li>(4) 組員互相評分。</li> </ol>

	<p>2. 期末報告(15%)：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 以 PPT 或其他形式呈現簡報(含影片)。</li> <li>(2) 每組報告時間 15 分鐘。</li> <li>(3) 簡報內容：服務概況、服務過程困境與解決方式、活動成果、個人服務反思心得。</li> <li>(4) 組員互相評分。</li> </ul>
與聯合國永續發展 目標(SDGs)及 細項之對應 (請參閱 SDGs 對照表)	<p>目標: <u>4</u> 細項：<u>4.3、4.7、4.a</u> (至多三個目標，每個目標至多三個細項)</p>

核心能力指標設定	通識課程 核心能力指標 (請勾選主要的 3-5 項)	說明	課程能培養學生此項核心能力者請打✓
	(1)思考與創新	能夠進行獨立性、批判性、系統性或整合性等面向的思考，或能以創意的角度來思考新事物。	✓
	(2)道德思辨與實踐	能夠對於社會、文化中相關的倫理或道德議題，進行明辨、慎思與反省，或能實踐在日常生活中。	
	(3)生命探索與生涯規劃	能夠主動探索自我的價值或生命的真諦，或能具體實踐在自我生涯的規劃或發展。	
	(4)公民素養與社會參與	能夠尊重民主與法治的精神、關心公共事務及議題，或能參與社會事務及議題的討論與決策。	✓
	(5)人文關懷與環境保育	能夠具備同理、關懷、尊重、惜福等人文素養，或能擴及到更為廣泛的環境及生態議題。	✓
	(6)溝通表達與團隊合作	能夠善用各種不同的表達方式進行有效的人際溝通，或能理解組織運作，與他人完成共同的事物或目標。	✓
	(7)國際視野與多元文化	能夠了解國際的情勢與脈動，具備廣博的世界觀，或能尊重或包容不同文化間的差異。	
	(8)美感與藝術欣賞	能夠領略各種知識、事物或領域中的美感內涵，或能據此促成具美感內涵之實踐力。	
	(9)問題分析與解決	能夠透過各種不同的方式發現問題，解析問題，或能進一步透過思考以有效解決問題。	✓

授課教師資料	<p>姓名：何璧如  <input checked="" type="checkbox"/>兼任教師 服務單位：熹知親子生活協會 職稱：生活學習顧問</p> <p>學經歷：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學歷私立中國醫藥大學醫務管理研究所</li> <li>2.仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院行政部主管</li> <li>3.私立弘光科技大學 兼任講師</li> <li>4.私立中山醫藥大學 兼任講師</li> <li>5.教育實驗室-成為孩子好夥伴工作室 學習諮詢顧問</li> <li>6.品格教育種子教師培訓課程講師</li> <li>7.國中小學親職教育講師</li> <li>8.樂樂三民綜合長照機構 顧問</li> <li>9.長照個案督導</li> </ol>
備註	<p>專業領域：1.人生目標 2.社區服務 3.親子教育 4. 品格教育 5.生命教育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選修對象：對高齡健康促進主題有興趣需要提供服務時數者或已完成服務時數者。</li> <li>2. 課程中會分組，依狀況會抽點同學發言，或隨機抽點擔任課程分享者，若抽到不在場，視同未出席。</li> <li>3. 期末小組互評機制，依結果調整總成績。</li> <li>4. 服務合作單位：雅敬日照、華山基金會-大林天使站、弘道老人基金會、中正日照、番社裡、等單位服務時間平日週一至週五上午與下午，宜家長照機構服務時間週六：上午。 依學生選課狀況安排服務單位。</li> <li>5. 課程中同學依服務單位分組並完成服務時數。</li> <li>6. 缺席遲到上限：缺席 3 次以上(含 3 次)或缺席+遲到 4 次以上，無法通過本學分。</li> <li>7. 服務時數：10 小時為主。</li> <li>8. 服務期間：預計 3/26 至 5/21(配合合作單位調整)。</li> <li>9. 服務時間：週一至週五，上午或下午、週六上午。</li> <li>10. 服務內容：訪視、陪伴長輩與設計活動帶領長輩參與。</li> <li>11. 修課學生需前往校外合作單位進行服務，建議備有交通工具或駕照者為佳。</li> </ol>