

國立清華大學課程大綱

科號 Course Number		學分 Credit	0.5	人數限制 Class Size	
中文名稱 Course Title	健康福祉產業見習				
英文名稱 Course English Title	Field Observation on Health Care Practices in Elderly Long-Term Care and Wellness Settings				
任課教師 Instructor	劉先翔、戚居暘				
上課時間 Time	114/12/22-23	上課教室 Room	(待定)		

課程簡述(必填) (最多 500 個中文字) 本欄位資料會上傳教育部課程網

本課程為運動科學系學生設計之密集見習課，著重於觀察與體驗高齡族群在長照機構、樂齡學習中心及健身房等場域的健康促進與運動照護實務。學生將學習長者體適能評估、運動介入策略及跨專業健康促進模式之應用。

請輸入課程內容「中文暨英文關鍵字」至少 5 個，每個關鍵字至多 20 個中文，以半形逗點分隔 (必填)

高齡健康促進(Elderly Health Promotion)；運動介入與體適能評估(Exercise Intervention and Fitness Assessment)；長期照顧機構見習(Long-Term Care Field Observation)；樂齡學習與健康教育(Active Aging and Health Education)；跨專業整合照護(Interdisciplinary Integrated Care)；失能預防與功能維持(Disability Prevention and Functional Maintenance)

課程大綱 Detailed Course Syllabus

● 課程說明(Course Description)

本課程以「健康促進與運動照護」為核心，結合理論與實務見習，讓學生了解高齡者在不同社區與長照場域中的身心功能需求及健康行為特性。

課程內容包含：

- 長照機構與樂齡中心的健康促進活動設計與觀察
- 高齡者體適能測驗與功能性評估
- 運動介入於失能預防與功能維持的應用
- 健身房及社區健康促進據點之運作觀摩
- 跨專業團隊（運動指導員、護理師、營養師等）合作經驗分享

透過兩天的密集見習與討論，學生能培養對高齡健康照護之整體觀點，理解「運動」在高齡健康促進與長期照顧中的角色與價值。

● 指定用書(Text Books)

● 參考書籍(References)

Nelson, M. E., Rejeski, W. J., et al. (2007). Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
American College of Sports Medicine (2021). ACSM' s Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.

● 教學方式(Teaching Method)

- 實地見習 (Field Observation) : 於長照機構、樂齡學習中心、健身房等場域進行觀察與紀錄。
- 體驗式學習 (Experiential Learning) : 參與長者健康促進與運動活動。
- 專題講座 (Lectures & Workshops) : 邀請運動指導員、物理治療師、營養師等分享專業經驗。
- 小組討論與回饋 (Group Discussion & Reflection) : 整理見習心得並進行交流。
- 實務反思報告 (Reflective Report) : 撰寫個人心得與場域觀察報告。

● 教學進度(Syllabus)

日期	上午	下午
12/22	長照機構健康促進 - 健康促進活動流程觀察 - 體適能測驗與功能性評估介紹	失能預防與運動介入 - 長者肌力與柔軟度訓練觀摩 - 簡易運動指導與互動體驗
12/23	樂齡學習中心/健身房見習 - 樂齡課程參與 (銀髮瑜伽、舞蹈、健走) - 健身房設備與高齡者運用介紹	整合性健康照護與總結 - 跨專業分享 (運動指導員、物理治療師、營養師) - 小組討論與心得交流

● 成績考核(Evaluation)

出席與參與度 50%、心得報告 (800–1200 字) 50%

● 敘明學生使用 AI 的規則(Indicate which of the following options you use to

manage student use of the AI)

(1) 完全開放使用且無須註明

Unrestricted use with no disclosure required

(2) 有條件開放，請註明如何使用生成式 AI 於課程產出

Conditionally open; please specify how generative AI will be used in course output

(3) 禁止使用，請註明相關的監管機制

Prohibited use; please specify relevant oversight

(4) 本課程無涉及 AI 使用

Not applicable

可參考下列網頁範例 See the following web page for examples.

<https://curricul.site.nthu.edu.tw/p/404-1208-248357.php?Lang=zh-tw>

● 可連結之網頁位址 相關網頁(Personal Website)

