

# 中臺科技大學通識教育中心【微學分】課程簡介

## Course Syllabus

開課學期	109-2	授課教師 (教職員代號)	黃建華  108184
聯絡方式 (分機或手機)		電子信箱	108184@ctust.edu.tw
課程名稱	中文：銀髮防跌運動指導 英文：Fall Prevention Exercise for Elderly People	授課方式 (可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 授課 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 遠距教學 <input checked="" type="checkbox"/> 實作/實驗 研習營 <input type="checkbox"/> 作品/創作展演 <input type="checkbox"/> 參訪，地點：_____ <input type="checkbox"/> 其他：_____
課程類別	<input type="checkbox"/> 文化美學 <input checked="" type="checkbox"/> 社區參與 <input type="checkbox"/> 科學實作 <input type="checkbox"/> 創意自造 <input type="checkbox"/> 跨領域課程	上課時間及 節次	EX：週三下午 5-8 節，3、4 週次 <input checked="" type="checkbox"/> 週三下午 5-8 節， 4、5 週次 <input type="checkbox"/> 週五上午 1-4 節， 週次 <input type="checkbox"/> 週五下午 5-8 節， 週次 <input type="checkbox"/> 週五全天 1-8 節， 週次 其他時段：
學分數	<input type="checkbox"/> 0.2 (4 小時) <input checked="" type="checkbox"/> 0.4 (8 小時)		
是否列入授課時數	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否		
是否收取材料費	<input type="checkbox"/> 是，金額 <input checked="" type="checkbox"/> 否		
上課地點	本校賀日照中心		
限制系別	請勾選 <b>不適合</b> 選修此課之系別： <input checked="" type="checkbox"/> 無、 <input type="checkbox"/> 醫技、 <input type="checkbox"/> 醫放、 <input type="checkbox"/> 醫管、 <input type="checkbox"/> 護理、 <input type="checkbox"/> 牙技、 <input type="checkbox"/> 食科、 <input type="checkbox"/> 行銷、 <input type="checkbox"/> 資管、 <input type="checkbox"/> 兒教、 <input type="checkbox"/> 應外、 <input type="checkbox"/> 國企、 <input type="checkbox"/> 環安、 <input type="checkbox"/> 視光、 <input type="checkbox"/> 老照、 <input type="checkbox"/> AI		
人數上限	<input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 25 <input type="checkbox"/> 30 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>10人為限</u> (務必勾選)		
課程描述 Course Description	中文	英文	
	本課程藉由實作演練，教導學生如何 <b>指導</b> 日照中心長者的 <b>健康促進活動</b> ，改善失能長者不足的肌力及協調性，進而達到預防跌倒減少臥床時間，改善長者的我照顧能力及生活品質。	Through practical exercises, this course teaches students how to <b>guide the health promotion</b> of the elderly in the Daycare Center, improve the lack of muscle strength and coordination of the disabled elderly, so as to prevent falls and reduce bedridden, and improve the elderly's self-care ability and quality of life.	
課程目標 Course Objectives	中文	英文	
	使學生了解如何鼓勵長者在老化過程中「活出自我」、「活出自信」。	To enable students to understand how to encourage the elderly to "live out themselves" and "live out self-confidence" in the process of aging.	
教學方式與	中文	英文	

<p>內容 Teaching Method and</p>	<p>本課程主要實作場域為本校謙和賀日照中心二樓。 課程分為兩週進行，每週四小時。 每次課程分為四小節： 第一小節為防跌運動教具準備及基礎知識講解，時間約一個半小時。 第二小節為實作演練並實際體驗如何指導長者進行防跌運動，時間約一個小時。 第三小節為活動過程檢討與討論，時間約一個小時。 第四小節為學生回饋與心得分享，時間約半小時。</p>	<p>The main practice field of this course is the second floor of Qianhe He Rizhao Center of our school. The course is divided into two weeks, four hours a week. Each course is divided into four sections: The first section is about the preparation of anti-fall exercise teaching aids and the explanation of basic knowledge. It takes about one and a half hours. The second part is a practical exercise and an actual experience of how to guide the elderly to perform fall prevention exercises. The time is about one hour. The third section is the review and discussion of the activity process, which lasts about one hour. The fourth section is for students to share their feedback and experience, which takes about half an hour.</p>
-----------------------------------	--	---

教科書(書名、作者、出版社、備註)  
Textbook (Title, Author, Publisher, Remarks )

書名 Title	作者 Author	出版社 Publisher	備註 Remarks
自編講義	黃建華		

參考書目(書名、作者、出版社、期刊、備註)  
Reference Materials (Title, Author, Publisher/Journal, Remarks )

書名 Title	作者 Author	出版社/期刊 Publisher/ Journal	備註 Remarks

課程所需經費

經費項目	單位	單價 (元)	數量	總價 (元)	說明
耗材					課程執行所需耗材，請於計畫書中詳細說明相關規劃，並於經費申請表中列出經費項目、明細及用途說明。
耗材					
耗材					
耗材					
合計					

課程預計進行方式、地點或內容 (請提供 2-4 張照片，以利招生宣傳用)

