

## 102-1 大葉大學 選課版課綱

### 基本資訊

課程名稱	銀髮養生管理專題	科目序號 / 代號	2397 / BSR5066
開課系所	運動事業管理學系碩士班	學制 / 班級	研究所碩士班1年2班
任課教師	黃娟娟	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 3	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(日)234 / C501	授課語言別	中文

### 課程簡介

- 1.了解銀髮族養生健康管理之意義及未來的趨勢.
- 2.描述銀髮族養生健康管理之相關理論.
- 3.辨別銀髮族生理、心理、社會及靈性上的變化.
- 4.舉列說明銀髮族常見健康問題
- 5.主動探討銀髮族養生相關議題.
- 6.主動關懷銀髮族養生相關資訊
- 7.了解銀髮族養生健康管理之現況及未來的趨勢
- 8.列舉一般銀髮族養生健康管理之原則
- 9.理解與銀髮族養生有效溝通的學理

### 課程大綱

- 一 緒論-香格里拉與青春之泉一
- 二 香格里拉與青春之泉二
- 三 銀髮族老而優雅輕鬆達成一
- 四 銀髮族老而優雅輕鬆達成二
- 五 銀髮族養生秘方一
- 六 銀髮族養生秘方二
- 七 銀髮族成功老化一
- 八 銀髮族成功老化二
- 九 期中考試
- 十 銀髮族防止老化的力量-腰與腳動作一
- 十一 銀髮族防止老化的力量-腰與腳動作二
- 十二 整理決定你的老後生活一
- 十三 整理決定你的老後生活二
- 十四 享受人生下半場50件該做的事一
- 十五 享受人生下半場50件該做的事二
- 十六 不癡呆的101個方法一
- 十七 不癡呆的101個方法二
- 十八 越老活得越好座談會

## 基本能力或先修課程

- 1.能具備基本銀髮族養生健康管理概念最佳
- 2.若無概念必需要具備學習熱忱為宜