

國立東華大學教學卓越中心  
112-2 三創教學課程成果報告書

計畫主持人：陳上迪  
單位：觀光暨休閒遊憩學系

# 目錄

壹、112-2 成果報告確認-----	1
貳、執行成果總報告-----	2
參、附件-----	11

**國立東華大學-三創教學課程  
112-2 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：休閒健康與老化		
授課教師：陳上迪		
服務單位：觀光暨休閒遊憩學系／助理教授		
班級人數：57 人		
勾選	繳交項目	說明內容
■	本確認表	請確實填報，以俾利核對
■	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
■	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
■	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內以便日後回報教育部)

# 三創課程-執行成果總報告

## 單一課程/跨領域課程

### 一、課程內容特色

本課程內容、進度與執行方式分作「概念理論」、「實務操作」、「提案設計」三階段規劃，以下分別介紹本課程教學方式：

#### (一) 階段一、概念理論

本課程首先深入淺出介紹當前高齡人口逐年攀升議題，並闡述目前世界衛生組織（World Health Organization, WHO）於 2015-2030 年推動各國政府施行「健康老化」的意涵與方針。此外，本課程依據美國心理學家 Dr. Urie Bronfenbrenner (2005) 所提出的「生態系統理論架構 (ecological systems theory)」，從高齡者個人層級的休閒與健康老化議題（包含：身體活動、情緒反應、心理壓力、認知功能）、社會層級的家庭與婚姻關係、討論到環境層級的社區與長期照顧議題，藉由跨階層的生態系統理論（圖 1），應可使學員釐清影響高齡者健康的多層面因素，有助於規劃更完整的休閒活動於高齡長輩。值得注意的是，本課程於此階段密切應用校園內與校園外的場域，透過「參與式學習 (participatory learning)」，帶領學員參與師生互動，促進其學習成效。最後，為了實際讓學生瞭解機構高齡住民的生活模式，與休閒活動規劃於機構高齡者的意義與角色，本課程帶領學生實際走訪「衛生福利部東區老人之家」，與其高齡住民的長輩進行第一手接觸與互動（因 0403 花蓮大地震改為線上講座）。

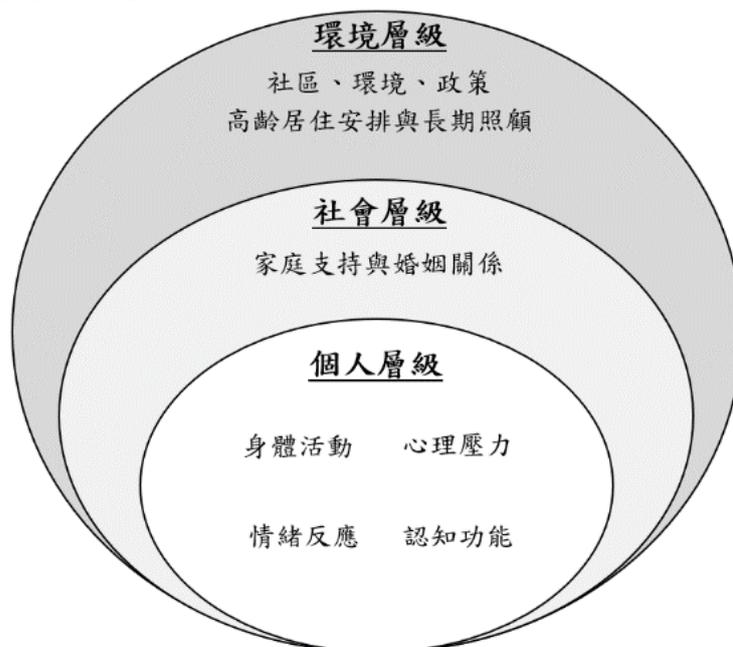


圖 1 應用生態系統理論架構建構休閒與健康老化的概念理論

#### (二) 階段二、實務操作

考量到本課程學員皆為觀光暨休閒遊憩的大學部學生，對於活動營隊帶領皆有實務經驗，然而較少接觸到 65 歲以上的高齡者，所以在課程設計上，本課程著重於「高齡者」休閒活動方案的為主，詳細講述利基理論的休閒活動規劃操作程序：Assessment, Planning, Implement, Evaluate (APIE model)，讓學員瞭解如何針對高齡者的休閒需求，規劃適切的休閒活動方案，執行方案的注意事項、評估活動方案的成效與回饋等。此階段課程透過「團隊合作學習 (team-based learning, TBL)」讓學員們以小組合作設計出特色高齡休閒活動方案、並認識如何制定指標與評估成效方式。此外，為了讓學員能理解如何鼓勵高齡者動態生活，以及課程模組的操作連貫性，講述完休閒活動設計與規劃課程後，本課程以工作坊的形式引導學生高齡休閒活動的實務操作方式。

### (三) 階段三、提案設計

為了讓學員有實際操作休閒與健康老化的實際操作經驗，本課程在期末以小組分組的方式，實施上一階段學習的實務操作模式，並透過「專題導向學習 (project-based learning, PBL)」，以團隊方式完成「衛生福利部東區老人之家」高齡長輩的旅遊健康促進方案。此外，為了深化學員的學習經驗，以及提升學生休閒活動方案在實務現場中的執行可執行性，除了讓學員評量彼此的學習的成果外，本課程原本預計邀請衛生福利部東區老人之家的宋冀寧主任與社工人員進行評量與回饋(因 0403 地震後改為線上課程，改邀請晴旅國際旅行社負責人黃博隆先生進行講評)，讓學生所學能結合地方長照機構、貢獻地方產業。

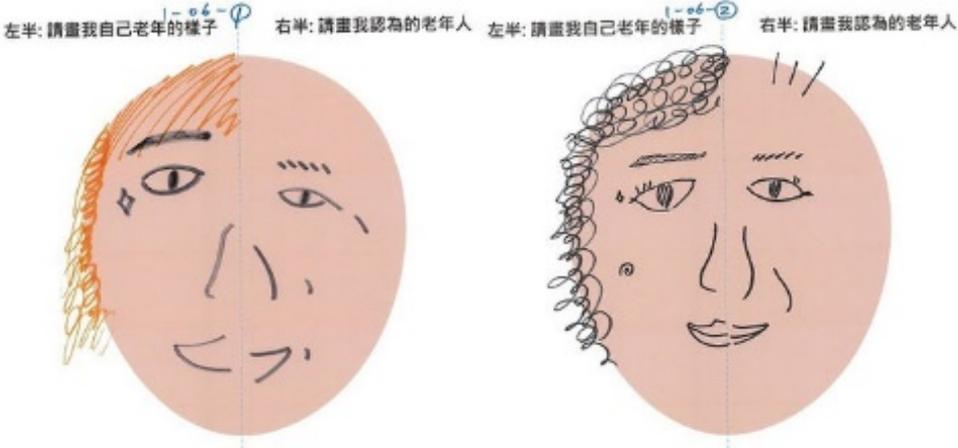
## 二、特殊創意/活動規劃

以下分別針對課程三階段的特殊創意與活動規劃介紹：

### (一) 階段一、概念理論

本課程在第一階段「概念理論」的教學創意方面，以參與式學習的 Bridge-in, Objective, Pre-assessment, Participatory learning, Post-assessment, Summary (BOPPPS) 的教學模組架設每一堂課的課程內容，在此模組最重要的是參與式學習的教學活動設計，如何設計出讓學生能有多元互動參與，是成功帶領學習學員積極涉入的核心關鍵。就此，本課程依照不同的教學內容，設計出以「組」為主的系列性教學活動，為節省篇幅，本計畫以 2 個教學活動設計為例，請見表 1。

表 1 課程參與式學習的教學活動

教學內容	參與式學習設計與教學意義
<p>1. 介紹老化相關背景</p>	<p><b>活動主題：</b>畫出自己認為的高齡者，以及自己高齡時的樣貌 (如下)</p>  <p>左半: 請畫我自己老年的樣子      右半: 請畫我認為的老年人      左半: 請畫我自己老年的樣子      右半: 請畫我認為的老年人</p> <p>我認為何時算老? <u>走不動的時候</u>            左半: 請用三個詞描述我希望我老時, 別人怎麼形容我? <u>有趣</u>  <u>潮</u> <u>93</u> <u>93</u> <u>開</u>            姓名: _____</p> <p>我認為何時算老? <u>走不動的時候</u>            左半: 請用三個詞描述我希望我老時, 別人怎麼形容我?  <u>溫和</u> <u>活潑</u> <u>世故</u>            右半: 請用三個詞描述我認為的老年人  <u>固執</u> <u>高</u> <u>保守</u>            姓名: _____</p> <p><b>活動目標：</b>覺察自我在未來的老化樣貌  <b>活動內容：</b>請各組學員同學討論，到了「65 歲」時，自己的樣貌為何，並說明自己的全人 (包含：生理、心理、社會、生活) 樣貌是如何呢？為什麼這麼覺得呢？每組請一位代表分享。</p>
<p>2. 情緒反應與健康老化</p>	<p><b>活動主題：</b>長輩圖製造機  <b>活動目標：</b>了解社會情緒理論模式 (高齡注意力著重在是否能夠觸動到「正向」、「歸屬感」的情緒，藉以補償自己因老化所帶來生理、心理及人際互動的衰退)。</p>

**活動內容：**長輩習慣傳長輩圖，是有社會情緒理論模式可支持的，請每組同學嘗試以校園為場域拍攝照片，製作兩張長輩圖可觸動到「正向」、「歸屬感」的情緒，並上傳至 ZUVIO 平台上，並請每組分享製作的概念與意義。

## (二) 階段二、實務操作

本課程在第二階段「實務操作」的教學創意方面，在 5/4 (六) 全日安排「高齡休閒活動帶領與設計實務工作坊」，工作坊的內容依據衛生福利部國民健康署 (2017)「高齡者活動指引進行規劃」，課程包含：破冰活動、有氧運動、伸展運動等，此外，高齡長輩的認知功能亦是成功老化概念下重要的健康指標 (Rowe & Kahn, 1997)，齡活工作坊將認知訓練融入於課程中 (講座介紹詳請見附件一，課程詳請見表 2)。齡活工作坊與業師 (劉懋主任牧羊人居家服務整合有限公司附設臺中市私立牧羊人居家長照機構) 合授，以假日全天一日密集上完課程方案模組。

表 2 5/4「高齡休閒活動帶領與設計實務工作坊」課程表

時間	授課內容	備註
09:00~10:30	高齡者活動帶領-破冰活動&分組實務操作	
10:30~12:00	高齡者活動帶領-暖身活動&分組實務操作	
12:00~13:00	中午用餐休息	
13:00~14:30	高齡者活動帶領-有氧與伸展運動&分組實務操作	各組編排一首歌曲
14:30~16:00	高齡者活動帶領-認知活動	

## (三) 階段三、提案設計

本課程在第三階段「提案設計」的教學創意方面，在 5/6 邀請「衛生福利部東區老人之家」的社工科汪芷芸科長進行專題講座，主題為：「銀髮·樂遊·易起玩」，介紹長照機構的高齡長輩樣貌與機構安排的旅遊方案 (講座介紹詳請見附件二)。學員聽完演講後，透過 TBL 與 PBL 將休閒與健康老化結合在地長照機構「衛生福利部東區老人之家」，學員以團隊方式設計出具在地花蓮特色的旅遊健康促進方案。並在 6/3 日辦理「高齡旅遊健康促進方案提案報告」，此報告邀請晴旅國際旅行社負責人黃博隆先生進行講評。

## 三、教學策略/教學方法

本課程應用下列五點作為創新教學策略：

1. 應用「參與式學習」為教學方法，以互動性佳的教學活動提升學生的學習動機，深化學習經驗。
2. 透過「業師共授」更能補足實務執行的盲點，本課程邀請業師，分享並帶領學員在高齡休閒活動規劃的執行方法與策略，強化學員對高齡者休閒活動方案的實務經驗，並透過工作坊的方式進行課程。
3. 透過「實地參訪教學」提供學員具體經驗：本課程實地走訪「衛生福利部東區老人之家」(因 0403 花蓮大地震改為線上講座)，帶領學員親身所見高齡長照機構的樣貌，與高齡住民的長輩進行第一手接觸與互動，得到具體與真實的經驗，豐富其學習意義。
4. 應用「TBL」為教學方法，讓學員發展出人際互動、溝通協調、包容異己等團隊合作素養；了解不同領域團隊及不同專業背景成員所開發的旅遊建康方案促進健康老化，相互刺激與啟發，激盪出創意創新的旅遊與健康老化方案。
5. 應用「PBL」為教學方法，以小組方式討論出旅遊健康老化方案，藉由同儕互動中，釐清自己與他人想法的差異，建立學習思辨的能力。此外，本課程亦邀請晴旅國際旅行社負責人黃博隆先生進行學生的專題評量，透過實務場域的對話，深化學員的規劃能力。

## 四、課程/學程相關產業分析

圖 2 為期末修課學生以團隊方式發想衛生福利部東區老人之家的旅遊健康方案，本課程透過與在地高齡長照機構連結，讓學員發想如何針對花蓮在地長照機構，發想合適的旅遊健康方案。本課程於 6/3 以線上報告的方式辦理學員的期末計畫報告。經由學生投影片的說明與活動影片的呈現，讓方案構想與當前產業結合，並透過業師的評量與回饋，提升學生在旅遊活動方案與實務現場中的可執行性。

**家有人瑞，穩穩平安**  
積極健康活力一日遊  
創造專屬你的旅遊回憶  
日期: 2025.10.15 (三)  
集合地點: 衛生福利部東區老人之家  
人數: 8人

**魚後田晴**  
VIVA LA VIDA!  
親光的 放山線 遠花糖DIY  
現代智慧溫室體驗學堂

**東區老人之家 一日遊好幸福**  
費用: 50000 (含稅)  
行程:  
07:30 集合地點  
08:30 吉慶農莊  
09:30 彩繪繪DIY  
12:00 享用養生有機午餐  
13:20 親光大地遠山線  
15:20 手製花糖學堂  
16:30 課程

**文化傳承 高齡長輩的文化之路**  
10月11日 上午  
衛生福利部 東區老人之家

**行程 柴魚博物館 新成酒場**  
10月11日 上午  
衛生福利部 東區老人之家

**旅遊地點-壽豐地區**  
壽豐休閒農業區  
不鏽鋼體驗農場  
離地栽地作物  
可依身高調整不鏽鋼種植架  
氣障磁設施與通道，輪椅亦可通行  
不瀝水、不淋雨的智慧溫室

**旅遊流程表**  
1. 08:50-09:00 集合  
2. 09:00-09:20 暖身舞蹈  
3. 09:20-09:50 彩繪盆栽  
4. 09:50-10:00 行前說明 (含前往溫室時間)  
5. 10:00-10:20 土壤觸記  
6. 10:20-10:35 園區導覽解說  
7. 10:35-11:00 活動時間 (撒土、種菜、採收)  
8. 11:00~ 享用午餐與賦歸

**旅遊目的**  
促進身體健康 提升心理健康  
促進營養飲食 增進社交互動

**旅遊流程表**  
時間 地點 活動內容 注意事項  
07:30-08:10 東區老人之家 集合、暖身、出發  
08:30-09:00 吉慶農莊 30分鐘彩繪DIY  
09:50-12:00 吉慶農莊 享用養生有機午餐  
12:00-13:15 親光大地 遠山線  
13:20-14:50 親光大地 遠山線  
15:20-16:00 吉慶農莊 彩繪DIY  
16:30 東區老人之家 賦歸

**活動回顧照片 彩繪盆栽DIY**  
活動回顧 阿公阿婆的回饋  
真的好像回到兒時玩樂的感覺!  
很開心你們可以來帶我們，就像我的孫子女  
很開心、很好玩  
希望你們常常來!

**早操歌詞**  
繁華的夜都市 燈光閃閃 屁股左右左右扭扭 雙手在空中左右扭扭  
迷人的音樂又響起 右手插腰 在左耳旁扭扭 扭扭扭扭  
引玩想到你 愛情的 恰恰 左手插腰 在右耳旁扭扭 扭扭扭扭  
快當放忘記 雙手插自己胸口 雙手食指向外比  
心愛的在閃閃 左手插腰向左 右手插腰向右  
雙手插腰 胸口向外扭扭 雙手拍胸2下  
雙手拍胸2下  
雙手拍胸2下  
雙手拍胸2下

**勝安宮**  
休息涼亭、座椅 飲水機 無障礙斜坡

**活動對象**  
東區老人之家  
安養型長輩x15  
重要他人陪同，日常生活自理。  
以一天的行程為主，陪同人數為3位長者(含)志工陪同!

**風險預防管理-活動**  
緊急人員 穿著設備 手做體驗 貼心提醒 下雨  
車上一位工作人員 必須穿戴救生衣 工作人員指導 補充水分 雨具  
以備緊急狀況 工作人員檢查 器具安全使用 注意防曬 調整活動安排

**考古博物館-無障礙設施**  
無障礙設施

**美好花生**  
美好花生  
\$500/人  
老後山菜餐廳  
三色冷盤 白斬土雞 野豬山珍 金沙樹中卷 馬告焗鹹肉  
石頭鮮蝦 醬香鮮魚 雜油拌野菜 本日湯品 芥末白飯10碗 餐後水果  
用餐時間 18:40-20:00  
注意事項:  
1. 事前調查過敏源  
2. 提問如廁

**時間流程表**  
時間 地點 備註  
7:40-8:00 東區老人之家 集合  
8:00-9:00 東區老人之家 出發至吉慶農莊(含午餐)  
9:10-10:15 在吉慶農莊 彩繪DIY  
10:20-10:35 親光大地 遠山線  
10:35-11:00 親光大地 遠山線  
11:00-11:20 親光大地 遠山線  
11:30-11:50 親光大地 遠山線  
12:00-12:30 親光大地 遠山線  
12:30-13:40 親光大地 遠山線

**吉林茶園**  
本行程時間 10:00~12:30  
茶園導覽解說  
介紹茶園內容、觀看製茶製作及實作。體驗可帶回檸檬酸柑茶乙瓶。  
板柑茶製作體驗  
此行程整體空間符合無障礙需求

圖 2 112-2 學生團隊期末提出之旅遊健康方案

## 五、整體活動執行成果效益

本課程透過參與式學習，希望提升學員對於休閒健康與老化議題的深度了解；此外，本課程透過 TBL、PBL 及教材教法，將休閒與健康老化結合在地長照機構-衛生福利部東區老人之家，引導學員設計出具東華大學特色的旅遊健康促進方案。就此，本次課程達到的執行成果如下：

### 【質化指標】

1. 運用參與式學習於課堂中，引發學生的學習動機。
2. 幫助學員從高齡角度思考休閒所扮演的角色。
3. 培養團隊合作力：獲得團隊合作精神與技能，增進溝通與團隊合作能力。

4. 培養休閒與健康老化方案的規劃能力：引導學員設計出旅遊健康促進方案，使其在未來能善用所學，規劃與執行具特色的高齡活動規劃方案。

#### 【量化指標】

1. 舉 1 場講座，參與人數達 57 人，學生滿意度超過 4（滿分 5），以提升跨領域學習能力。
2. 舉辦 1 場「齡活工作坊：高齡者休閒活動實務操作」，學生滿意度超過 4（滿分 5）。
3. 學生以團隊方式產出衛生福利部東區老人之家的旅遊健康方案達 100%。
4. 舉辦休閒健康與老化期末成果展 1 場，參與人數達 57 人。

## 六、多元評量尺規

本課程的評量方式如表 3。

表 3 休閒健康與老化多元評量表

配分項目 Items	配分比例 Percentage	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	其他
1. 期中考試	20%					✓
2. 報名財團法人信義公益基金會 2024 集點子大賽活動	20%	✓				✓
3. 個人作業	20%	✓				✓
4. 團隊高齡旅遊健康方案專家評量	30%		✓	✓	✓	✓
5. 旅遊健康促進方案-組內同儕互評	10%		✓	✓	✓	✓

各項評分內容說明如下：

1. 期中考試。
2. 報名財團法人信義公益基金會 2024 集點子大賽活動：本課程搭配「信義公益基金會的集點子大賽」，「每位」同學可針對今年度的徵件主題（主題組：快樂獨老先修班）提出好點子，或者不限主題自由發揮與高齡相關的創意構想（開放組），完成獲得 20% 分數。
3. 個人作業：本課程在 5/6 邀請衛生福利部東區老人之家社工科汪科長演講（因 0403 地震關係，改為線上演講），並要求學員們依照下列項目為段落主題，撰寫參訪對於高齡長輩入住長照機構的反思：
  - (1) 老化想法：你曾想過，「老」是什麼嗎？「老化的生活」對於你個人的想像為何？請列出並說明自己在退休後的每日生活樣態（以 1 週早上、下午、晚上等時間週曆方式呈現），以及自己高齡時的樣貌與狀態。
  - (2) 接觸老化：「老大人」電影演出了臺灣高齡養護照顧問題，未來我們可能都必須要面臨到兩個抉擇：是否須將自己父母送到長照機構？是否自己需住進長照機構以減輕子女的照顧壓力？請同學將電影內容與此次參訪經驗做連結，描述在參訪機構時，你所看到的機構住民是否為預期的「老化的生活」？請進一步闡述原因，並反思上述兩個抉擇，如果是你該如何選擇？為什麼？
  - (3) 專業提供：經歷此參訪後，請進一步反思臺灣休閒遊憩領域該如何以讓在長期照顧的高齡者享受休閒遊憩服務。請提供具體例子、潛在策略及可能的休閒遊憩服務。
4. 團隊高齡旅遊健康方案（40%）：本課程重視團隊合作，在第一週時會協助同學們分組。本課程修課同學約 60 位，規劃 7-8 人/組，一共 8 組。請同學們自行找尋小組同學，完成課程的期末報告（若有落單者，教師與助教將會協助分組）。每組需分組規劃出「衛生福利部東區老人之家」高齡長輩的健康旅遊方案。評量以主題明確、內容完整、規劃適切等評量要點等為主。
  - (1) 口頭報告需包含下列主題：
    - 方案標題：請發揮創意，訂定簡單明瞭且符合健康目標的標題
    - 旅遊主旨：說明此活動方案進行的背景
    - 旅遊目的：說明此旅遊欲達到的健康目標
    - 針對長輩：說明此遊程針對的長輩群體（安養、養護、失智）
    - 旅遊地點：需以花東在地景點（花蓮市之外的縣市）為主，每組決定之地區將於課程時抽籤

方式決定

- 旅遊流程表：說明此活動進行的所需時間與時間配置
- 旅遊內容表：說明進行此旅遊的細部流程、配合器材、人員、注意事項等
- 旅遊經費預算表：進行此活動所需的預算

(2) 6/3 口頭報告：

- **專家評量 (30%)**：除授課教師外，本課程邀請衛生福利部東區老人之家的主任或社工擔任專家審查者（因 0403 地震後改為線上課程，改邀請晴旅國際旅行社負責人黃博隆先生進行講評），對於同學們的期末休閒健康促進方案進行評量。評量指標包含：方案報告表現性、方案創意性、方案構想完整性、方案可行性等四大項目，各項目的評量尺規皆為 1~10 分。
- **組內同儕互評 (10%)**：組內同學在期末需繳交組內的同儕互評表。評分標準分為 3 大項目，各項目的評量尺規皆為 1~10 分，評量項目包含：工作認真負責、提供專業意見及擔任重要工作。

## 七、學生整體意見與回饋

以下為「112-2 三創課程」期中教學意見回饋分析表：

「112-2 三創課程」期中教學意見回饋分析表

題項	非常不同意		不同意		普通		同意		非常同意	
	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
<b>(一)教學策略方面 (M=4.6390)</b>										
1.考慮學生先備知識。	0	0	0	0	2	4.9	14	34.1	25	61.0
2.能注意學生學習情形。	0	0	0	0	1	2.4	12	29.3	28	68.3
3.能與學生生活經驗連結。	0	0	0	0	2	4.9	9	22.0	30	73.2
4.能引起學生學習動機。	0	0	0	0	1	2.4	15	36.6	25	61.0
5.根據學生學習狀況調整課程。	0	0	0	0	1	2.4	10	24.4	30	73.2
<b>(二)教材準備方面 (M=4.7642)</b>										
1.上課內容符合教學目標。	0	0	0	0	1	2.4	7	17.1	33	80.5
2.課程內容安排有組織、有條理。	0	0	0	0	0	0	8	19.5	33	80.5
3.課程內容與安排符合我們的程度與需求。	0	0	0	0	1	2.4	10	24.4	30	73.2
<b>(三)師生互動方面 (M=4.8171)</b>										
1.老師很願意幫助我們解決學習上的困難。	0	0	0	0	1	2.4	6	14.6	34	82.9
2.老師重視我們的反應，能隨時修正教學方式。	0	0	0	0	0	0	8	19.5	33	80.5
3.老師很鼓勵我們自由發問及表達意見。	0	0	0	0	0	0	8	19.5	33	80.5
4.老師尊重不同性別、性傾向之學生。	0	0	0	0	1	2.4	4	9.8	36	87.8
<b>(四)評量方法方面 (M=4.7866)</b>										
1.教師清楚說明評量方式。	0	0	0	0	0	0	8	19.5	33	80.5
2.評量內容能反映學生學習情形。	0	0	0	0	1	2.4	8	19.5	32	78.0
3.評量方式能合理反映出教學重點。	0	0	0	0	1	2.4	7	17.1	33	80.5
4.作業或報告給予回饋	0	0	0	0	0	0	8	19.5	33	80.5

題項	非常不同意		不同意		普通		同意		非常同意	
	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
<b>學生自我學習評量</b>										
<b>創意(M=4.5610)</b>										
1.我会有很多發想、思考與靈感	0	0	0	0	0	0	19	46.3	22	53.7
2.我會融合舊有的知識成為新的想法	0	0	0	0	1	2.4	15	36.6	25	61.0
3.我會尋找不同領域知識之間的關聯性	0	0	0	0	1	2.4	16	39.0	24	58.5
<b>創新(M=4.5854)</b>										
4.我變得更有邏輯組織能力	0	0	0	0	1	2.4	18	43.9	22	53.7
5.我變得更有團隊溝通與合作能力	0	0	0	0	0	0	12	29.3	29	70.7
6.我變得更有發現問題與解決問題能力	0	0	0	0	3	7.3	13	31.7	25	61.0
<b>創生(M=4.5447)</b>										
7.我能應用課堂知識在專題報告/作品中	0	0	0	0	2	4.9	15	36.6	24	58.5
8.我能統合課堂知識在各類活動/計畫中	0	0	0	0	1	2.4	17	41.5	23	56.1
9.我能實踐課堂知識在實習/兼差中	0	0	0	0	2	4.9	14	34.1	25	61.0

- 題目八、從開學上課至今，我對於這門課最喜歡的有哪些？請簡單說明
- 題目九、請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做那些調整，我覺得更有助於我的學習（包含教學內容、方法、評量方式...等方面）
- 題目十、老師在課堂上或學習評量上是否讓你覺得有性別或性傾向之差別待遇？

1.從開學上課至今，我對於這門課最喜歡的有哪些？請簡單說明
老師以輕鬆 幽默的方式上課 讓人覺得舒服的沒有壓力 也很尊重學生的意見 對於問題也是不吝嗇得給予回答 都喜歡，都很有趣

老師會用更多元的方式上課
老師會邀請講者來演講
如何面對老化與如何健康的老化，非常科學的探討方式
老師上課有趣、內容豐富、學習面向多元
我喜歡團隊之間的討論還有課程其實蠻豐富有趣的
老師請專業人士分享
我覺得是在老師講課的時候，因為老師的講解很生動，就算是專業的知識內容也非常容易理解。
和生活連結的知識，講義編寫得很易懂
老師會舉出自己所親身經歷的情境來讓大家在課堂學習上感到更有趣味性。
老師有找一些跟課程相關的演講和活動，讓我可以從活動中學到更多東西。
老師上課生動有趣 也有安排許多演講課程 讓我們能夠更了解許多機構的運作
我最喜歡老師實例講解自師經驗與課堂做結合，很像在聽故事般的學習。很棒。
都喜歡
課程內容豐富有趣
老師上課輕鬆，課程會結合一些小討論，讓我能夠更快了解課程
上課方式，理論與實際操作的結合。

老師講解清晰明白
老師的教學方式，很有趣
老師上課方式的靈活度，像是讓我們進行創作及思考
上課互動很好注意學生狀況
覺得老師的上課方式十分優秀，也時常請到外面業界的人士來配合課程講解，讓我能夠將上課所學更加的融會貫通
找講者來讓我們更加認識高齡長輩，並且與同學進行的互動也很有趣。
分組討論
前幾星期有邀請科長來帶領我們學如何帶老人做體操，我覺得不錯
2.請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做哪些調整，我覺得更有助於我的學習（包含教學內容、方法、評量方式...等方面
有次演講課程排在星期 且斷長達 6 小時 對於假日有其他安排的學生來說 會有些衝突 答案老師上課有提前告知 且事先說明 讓我們能早日將行程排開 但還是希望能不要運用到假日的時間
無
無
我覺得已經很棒了
無
無
我覺得都很不錯
無
我覺得現在的教學方式對我來說很適合，沒有需要更改的地方。
無

由於假日時常會有額外的安排 所以希望能盡量避免運用到假日上課
無
我覺得都很好
我認為課程內容無須做調整
無
很完美。
都很好了
我覺得老師的課不需要調整因為非常好玩 非常讚
沒有
我覺得很好
能夠讓配合的講者能夠完善通訊設備
老師的評分方式很多元我覺得很棒，有報告、考試、做自己所想的計畫。
無
無
3.老師在課堂上或學習評量上是否讓你覺得有性別或性傾向之差別待遇？
無



## 活動紀錄表

活動主題	齡活工作坊-高齡者休閒活動實務操作													
活動時間	113年5月4日9時00分至16時00分													
活動地點	線上工作坊（因應0403花蓮大地震）													
主講人	劉懋老師 （牧羊人居家服務整合有限公司附設臺中市私立牧羊人居家長照機構）													
參與人數	57人													
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動進行方式 邀請劉懋老師帶領操作，因應0403花蓮大地震採取線上進行課程，內容依據衛生福利部國民健康署「高齡者活動指引」進行規劃，以65歲以上高齡者為主的破冰活動、有氧運動、伸展運動等動作模組。此外，高齡長輩的認知功能亦是成功老化概念下重要的健康指標，並將感覺統合與認知功能訓練課程模組融入於工作坊中。</li> <li>工作坊議程表 <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>授課內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>09:00~10:30</td> <td>高齡者活動帶領-破冰活動&amp;分組實務操作</td> </tr> <tr> <td>10:30~12:00</td> <td>高齡者活動帶領-暖身活動&amp;分組實務操作</td> </tr> <tr> <td>12:00~13:00</td> <td>中午用餐休息</td> </tr> <tr> <td>13:00~14:30</td> <td>高齡者活動帶領-有氧與伸展運動&amp;分組實務操作</td> </tr> <tr> <td>14:30~16:00</td> <td>高齡者活動帶領-認知活動</td> </tr> </tbody> </table> </li> <li>工作坊目標 <ol style="list-style-type: none"> <li>培養個人及團體實施高齡活動方案的設計能力</li> <li>讓學生了解如何設計高齡休閒活動方案</li> <li>讓學生應用所學設計高齡健康活動方案</li> </ol> </li> </ul>		時間	授課內容	09:00~10:30	高齡者活動帶領-破冰活動&分組實務操作	10:30~12:00	高齡者活動帶領-暖身活動&分組實務操作	12:00~13:00	中午用餐休息	13:00~14:30	高齡者活動帶領-有氧與伸展運動&分組實務操作	14:30~16:00	高齡者活動帶領-認知活動
時間	授課內容													
09:00~10:30	高齡者活動帶領-破冰活動&分組實務操作													
10:30~12:00	高齡者活動帶領-暖身活動&分組實務操作													
12:00~13:00	中午用餐休息													
13:00~14:30	高齡者活動帶領-有氧與伸展運動&分組實務操作													
14:30~16:00	高齡者活動帶領-認知活動													
活動回饋與成效	<p>學生意見與回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>覺得內容很活潑不死板，可以學到很多東西。</li> <li>讓我學習到再帶老人家時要注意的點，還有可以帶什麼活動等等，實際操作過後才發現要考量的東西很多，覺得這次工作坊讓我更了解相關的知識！</li> <li>了解到更多與高齡長者互動的辦法以及對於設計相關課程的方式或需要注意的地方。</li> <li>可以運用有氧運動的動作結合音樂，帶動跳的方式與高齡長輩互動，也能讓我們了解到高齡長輩比較適合做哪些動作。</li> <li>最主要的是學到很多關於如何帶動高齡長輩一起活動的技巧，包含溝通上的描述要如何讓長輩聽得懂，並且練習思考，以及了解如何設計讓高齡長輩的運動的一些動作等，雖然過程要在大家面前學這些動作覺得很尷尬，但我也有觀察到平常看家中長輩在參與這種類似的活動時，他們卻覺得一起做這些運動是很快樂的，所以我覺得今天的所學很有幫助。</li> <li>學到如何與長者相處，了解他們的身體狀況，並知道該注意些什麼，也看到很多同學不同（可愛）的一面，跳舞環節雖然有點害羞，但很有趣。</li> </ol>													

7. 了解到如何針對長者設計帶動體操活動，從一開始的破冰、注重互動效果、已及時程的安排等，多方面的活動安排事項。
8. 學習到如何帶領長輩做活動，面對長輩需要特別注意的地方有很多，像是講話的語速、語氣會不會讓他們聽不懂，在講解的過程中也要去跟長輩們互動，以及如果有活動需要肢體配合，也要考量到長輩能不能做得到。
9. 對於高齡活動帶領的方式，要注意的事項及步驟。在動作編排上的邏輯想法。
10. 我覺得實際請我們編有氣滿有趣的，還搭配音樂，才知道原來做這件事不容易，也很開心被點到並且參與。
11. 更了解如何帶領長輩做活動，其中有許多技巧是我們平常不知道的，還有我們容易忽略的長輩休息喝水的時間也很重要。
12. 我學到在規劃給高齡者的舞蹈活動時，要如何規劃，以及規劃的方向，還有最後的認知方面的知識。
13. 這次的工作坊雖然是採線上的方式，但講師還是教我們很多跟高齡長輩的互動動作，在現在這高齡化的社會，擁有這樣的知識絕對是非常重要的。
14. 透過這次工作坊主要是可以知道高齡者的狀況，再來身為活動帶領者如何有效效果需要很深的了解，比如在設計活動內容，舞蹈動作等更要照顧高齡者的身體狀況能否跟得上。再來氣氛也很重要，讓高齡者願意跟活動帶領者一起做也非常重要。
15. 我了解到了什麼樣的肢體教學形式更適合高齡者，講師也很仔細分享了，怎麼樣技能與高齡者互動，又不會讓他們覺得很辛苦，或者過度勞累。
16. 劉主任分享許多可以更好接觸長者的方式，包括帶什麼樣的活動，和活動的程度、互動性、趣味性，這些都可以去做設計，還有最重要的是服務的耐心愛心。

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



線上工作坊執行過程



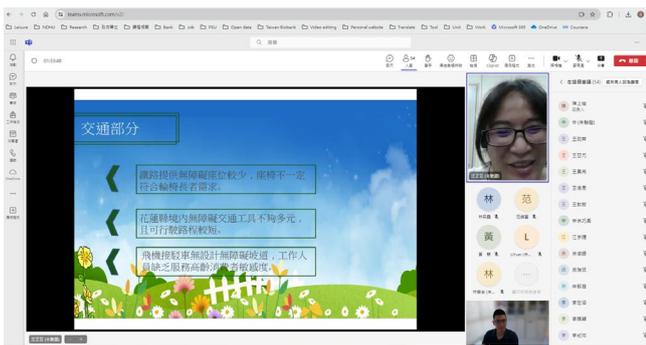
線上工作坊團體照

## 活動紀錄表

活動主題	銀髮·樂遊-易起玩														
活動時間	113年5月6日10時10分至12時00分														
活動地點	線上工作坊（因應0403花蓮大地震）														
主講人	汪芷芸科長 福利部東區老人之家														
參與人數	57人														
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動進行方式與內容</li> </ul> <p>本活動邀請衛生福利部東區老人之家汪芷芸科長演講：「銀髮·樂遊-易起玩」。讓修課學生了解高齡長照機構的樣貌，並豐富其學習意義。演講內容如下：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>內容</th> <th>備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10:10-10:15</td> <td>引言</td> <td>主持人：陳上迪 老師</td> </tr> <tr> <td>10:15-11:30</td> <td>講者分享</td> <td>講者：汪芷芸 科長</td> </tr> <tr> <td>11:30-12:00</td> <td>問答時間</td> <td>主持人：陳上迪 老師</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>講座重點： <ol style="list-style-type: none"> <li>讓學生瞭解機構長者特性</li> <li>讓學生瞭解活動規劃注意事項</li> <li>讓學生思考高齡活動現有外在資源限制</li> </ol> </li> </ul>			時間	內容	備註	10:10-10:15	引言	主持人：陳上迪 老師	10:15-11:30	講者分享	講者：汪芷芸 科長	11:30-12:00	問答時間	主持人：陳上迪 老師
時間	內容	備註													
10:10-10:15	引言	主持人：陳上迪 老師													
10:15-11:30	講者分享	講者：汪芷芸 科長													
11:30-12:00	問答時間	主持人：陳上迪 老師													
活動回饋與成效	<p>學生意見與回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>了解的在長照與日照上面實際上的操作，讓我有更清楚的認識，有些困難上是我們平常沒有想到的。</li> <li>因為小組在安排活動的時候，對於老人家的需求都不是那麼的了解，很多都只是我們自己的猜測，在科長的演講中才知道很多細節和應該注意的點！</li> <li>了解到東區老人之家對於帶領長輩旅遊的進行模式以及該注意哪些細節才是對長輩友善的。</li> <li>對於衛生福利有更深入的了解，也吸收到許多平常不會特別接觸到的知識 同時也讓我們的觀念更加確實。</li> <li>學到了在安排行程時，活動時間盡量不要太長，要給長輩們足夠的休息時間，還要注意交通的狀況，路線適不適合給長輩們走，很多細節要注意。</li> <li>首先先了解東老收容的長者種類，針對不同類型需要注意的面向，以及了解到在規劃長者的旅遊行程所需要注意的事項。</li> <li>學習到了如何安排高齡者的遊程及注意事項。</li> <li>我覺得是透過講者的分享，讓我們更了解在設計遊程時，具體需要注意那些地方，像是上廁所的地方這種對長者來說很重要的細節。</li> <li>讓我理解到原來這些年長者是大家去包容並且需要大家去帶給他們快樂而且也更加了解辦一個遊程他們會更需要什麼。</li> <li>了解在帶長輩活動時需要的事前準備，包含交通、時段、活動內容等等，其實都需要花費心思，並站在長輩的角度思考才能給長輩一個完好的旅行。</li> </ol>														

11. 我覺得透過這次講桌我收穫蠻多，可以更認識東老院高齡者的實際情況，在準備和設計好活動安排上需要注意到什麼。
12. 字字句句都是收穫！！在這邊大讚嘆科長，完全就是有準備好資訊，讓我們在期末報告前可以發現很多問題。
13. 了解東老三種類型的長者，他們所需要的旅遊規劃注意事項，這樣的旅行規劃雖然景點上安排，不會到太豐富多元，但是極其講究細心和觀察，這對我們的報告有所幫助。
14. 了解到在安排給高齡者的戶外活動有哪些細節要注意，以及了解到更多高齡者對於活動的偏好，在做報告時能更好安排行程。
15. 更了解高齡長輩在活動規劃上面的注意事項，大小事都需考慮到長輩的需求，尤其是對需要坐輪椅的長輩來說，很多設施不符合他們的需求。
16. 這次講師分享了東區老人之家主要是在做什麼，以及什麼樣的人可以去東區老人之家，很特別的是竟然有分自費以及公費，當然也有跟我們說要怎麼帶活動啊，帶活動的注意事項，講師還有提到很多帶活動的安全細節，有很多需要注意的！

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



汪科長線上演講



汪科長演講投影片說明

## 活動紀錄表

活動主題	高齡休閒活動/旅遊設計與規劃	
活動時間	113 年 6 月 3 日 09 時 10 分至 12 時 00 分	
活動地點	線上工作坊（因應 0403 花蓮大地震）	
主講人	黃博龍 負責人 晴旅國際旅行社	
參與人數	57 人	
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動進行方式與內容</li> </ul> <p>本活動邀請晴旅國際旅行社黃博龍負責人演講與講評學生對於高齡休閒活動/旅遊設計與規劃。內容如下：</p>	
	時間	內容
	09:00-09:10	講述花蓮縣旅遊受到 0403 地震後影響與發展
	09:10-09:20	高齡長輩旅遊實務經驗分享
	09:20-12:00	各組期末設計高齡旅遊建議
	12:00-12:20	Q&A
活動回饋 與 成效	<ul style="list-style-type: none"> <li>講座重點：</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>讓學生瞭解高齡長輩旅遊實務經驗</li> <li>讓學生瞭解規劃高齡旅遊的安排技巧</li> <li>讓學生思考高齡旅遊的各種樣貌</li> </ol>	
	學生意見與回饋：	
	1. 無 這次的演講氣氛輕鬆 舒服 整體都很不錯 沒有特別的建議	
	2. 整體講座流暢，講者也很用心講解，對於我們的報告幫助很大	
	3. 我覺得這次邀請的講者對於安排長者出遊的經驗是非常豐富的，對於我們的提問也都回答的很仔細，對我來說是很好的體驗。	
	4. 很滿意，老師分享時也很仔細，只不過因為是線上上課剛好我的網絡今天很不穩所以就會斷斷續續，不過還是可以聽到整體的分享。	
5. 針對每個遊程規劃部分要注意的事項可以再介紹多一點。		
6. 沒有任何建議！我覺得這一次的講座非常順利～		
7. 我認為整體演講很順暢，講者很仔細的跟我們分享了很多，以及我也有清楚的了解到東區老人之家的所有業務，覺得整體下來很順暢！		