

# 國立空中大學基隆學習指導中心

## 「樂齡生活規劃」學分學程專班計畫書

### 一、開班依據

- 1.依據「國立空中大學專班開設要點」開設。
- 2.依據生科系「樂齡生活規劃學分學程」。

### 二、設立緣起：

隨著人類壽命的延長，我國已經正式步入高齡化的社會結構。因此，各種攸關年長者健康、安全、休閒與學習的高齡福祉議題，成為產官學界重視與努力的目標。聯合國世界衛生組織提出「活躍老化 (active ageing)」的理念，主張從健康、參與以及安全的三大面向，提昇高齡者的生活品質，以實現具有尊嚴與意義的老年生活。

為呼應社會需求，並促進本校學生的專業知能，本系以正向觀點出發，特設立「樂齡生活規劃」學分學程，以生活規劃的理念，透過個人健康、參與和安全領域的課程，引導學生學習如何協助銀髮族增進身心靈健康，促進家人與社區互動，保障社會安全，以經營幸福的生活，真正樂在高齡。此一學分學程的設計，不僅有助於本校中高齡學生為自身的活躍老化做準備，也可培育從事生活規劃與健康促進的樂齡產業人才，提升高齡者健康生活產業的質量。

### 三、課程規畫：

- 1、本學分學程核心課程必修五科 15 學分，選修課程至少需選修五科至少 10 學分。
- 2、本學分學程課程計畫如附表
- 3、本專班以固定編班、集中上課，以實體面授開課，提供同學間與師生間更多之互動學習機會，提升學習興趣，增進學習效果，避免學習中輟。

開課年度	科目名稱	學分數	必修或選修
108 上	銀髮族生活規劃	3	必
	樂齡生涯學習	3	選
	高齡友善空間與輔具應用	3	選
	休閒活動設計	2	選
	運動休閒與健康	3	選

開課年度	科目名稱	學分數	必修或選修
108 下	銀髮族心理健康	3	必
	中老年疾病與保健	3	必
	幸福學-正向心理學觀點	3	必
	高齡者活動評估與設計	3	選
	性別健康與多元文化	3	選

#### 四、上課地點及上課方式：

上課地點：空大基隆學習中心(基隆市北寧路2號海洋大學海空大樓9樓904教室)

上課方式：依「國立空中大學專班開設要點」辦理。

1. 觀看空大數位學習平台教學課程
2. 購買教科書
3. 每學期4次面授、2次評量(期中考及期末考)

#### 五、報名資格及方式

1. 報名資格：高中職畢業有興趣修讀對本課程者。
2. 報名日期：108年7月13日至14日(週六日)，7月15至31日(週六日除外)  
報名地點：國立海洋大學海空大樓8樓  
請攜帶學歷證件正影本、身分證正影本、相片1張、報名費300元、學分學雜費每學分940元。上學期5科14學分，下學期5科15學分，**滿15人即可開班。**

六、**成績評量**：平時作業30%、期中考佔30%、期末考佔40%。本專班成績考查依「國立空中大學專班開設要點」第七條由面授老師評量。

七、申請學分學程證書規定：依據本校學分學程設置辦法第8條規定辦理「全修生修畢學程規定之科目與學分者，得檢具學業成績表，申請核發學分學程證明書」。

八、修畢本學程，續修本校學分數滿128個學分，符合本校畢業規定，授與國立空中大學學士學位。

#### 九、其他

1. 除開班不成退還學分學雜費外，選課繳費後不得辦理退選退費。
2. 本專班除在本校曾修讀相同課程及格可採認外，其餘課程皆需修習。
3. 聯絡電話：02-2462-9938