

輔仁大學 112 年度
高等教育教深耕計畫

【在地連結健康促進】

PBL 模式課程

成果報告書

課程名稱	銀髮族活動設計
開課單位	高齡照護學分學程
開課學期	111 學年 第 2 學期
修課人數	14
授課教師	蕭仔伶 等

中華民國 112 年 7 月

一、計畫簡介

(一)課程說明

此門課以「活躍老化(active ageing)」理念為基礎，為一跨領域設計課程，引導修讀學生基於「老化在生理、心理、社會與靈性之變化」(先備課程為成人發展與老化)，運用需求理論、團體動力理論等跨專業知識所設計的課程，課程中修讀學生藉由訪談了解高齡者生命經驗中曾擁有的技藝、才能、興趣等，評估高齡者身心社會功能以及靈性特質，以小組活動方式共同規劃設計符合高齡者功能且能激發其活力的活動方案，並藉由服務學習完成活動與過程和影響評價。教師群在課程中隨活動進行，擔任促發者之角色，修讀學生在學習過程中運用網路資訊平台與高齡者分享活動階段性的影音圖檔，陪同高齡者共同分享精彩智慧人生。

(二)合作單位

(1)計畫合作之社區或機構

至善老人養護中心

輔仁大學悅耆苑/樂齡大學

(2)請說明該社區/機構實際需求或須解決的問題

該機構/單位辦理社區高齡者關懷據點/高齡者體適能活動課程，據點或活動課程中老齡者的活動設計與辦理之需求，並於活動融入青銀世代共融元素。

二、成果說明與分析

(一)方案執行情況說明

請說明學生實際透過何種方法達成目標及執行情況，可另附上文書記錄、活動企劃書、影片連結等佐證資料

(1)知識面目標：學生於修習本課程後，將

1. 瞭解高齡者之健康促進活動設計要點。
2. 瞭解高齡者活動場域的現況與限制。
3. 學習運用各種資源融入高齡者活動設計與執行。
4. 因應疫情，在高齡者之健康促進活動設計之彈性規劃。

(2)技能面目標：學生於修習本課程後，能

1. 獲得高齡者的健康促進活動設計企劃能力。
2. 於高齡者活動設計企劃中融入各種體適能、營養、音樂或懷舊等元。
3. 因應疫情，在高齡者之健康促進活動設計之彈性規劃技能之學習。

(3)態度面目標：學生於修習本課程後，將

1. 能對高齡者和高齡者健康促進活動設計與辦理有積極友善的價值態度。
2. 能體認世代交流與互動和青銀共融共創的意義。
3. 能學習關心、尊重與同理銀髮個案，學習尊重高齡者的照顧需求。

整體課程執行

- 一、課室教學--課程時段為週六上午進行課室教學，於教室內以高齡者活動設計相關理論與將會運用到的技能原則原理暨案例操作之知識教學為主，包含高齡活動設計原則與活動方案企畫書格式運用、團體動力教學與示範、體能活動設計原則與要點、餐食設計原則與要點、銀髮族活動體驗與藝術活動設計等議題。
- 二、小組 PBL 導向的學習—同學分組，小組有一位小組長為聯絡人，運用課堂所學能自行討論完成活動計畫企劃草案，草案過程中需要至場域地點勘查，與和銀髮長者溝通互動，亦與機構相關人員聯繫會議，過程隨時與指導老師聯繫諮詢，活動前有預演。
- 三、銀髮活動企劃辦理執行—實際進入高齡者據點場域，依據評估高齡者狀況與場域地點情形以及預先企劃安排設計，搭配智能、體適能、防跌、懷舊、園藝或音樂、律動等元素，還有加入科技/創意意念，執行高齡者的活動辦理。
- 四、活動成果分享—於期末時，運用多媒體科技記錄與分享創意活動的歷程，呈現實際辦理高齡者活動的成果與評估/反思。

(二)執行成果

請參考 [申請書內填寫之質量化成果預估](#) 填寫成果

(1)課程成果

質化說明	量化說明
<ul style="list-style-type: none">● 學生獲得高齡活動辦理相關知識● 學生建立積極自主的學習態度● 藉由實際案例與實際執行高齡者活動，學生更瞭解高齡者活動企劃等相關應用	<ul style="list-style-type: none">● 活動企劃書對於高齡活動原則應用程度(佔企畫書成績20%)● 成果報告35%● 80%學生對此類課程進行方式感到滿意

(2)社區成果

質化說明	量化說明
<ul style="list-style-type: none">● 完成社區場域之高齡活動● 社區場域能依高齡活動企劃推廣	<ul style="list-style-type: none">● 完成社區場域之2場高齡活動辦理● 社區對活動表現滿意度達80%以上

(3)社區回饋

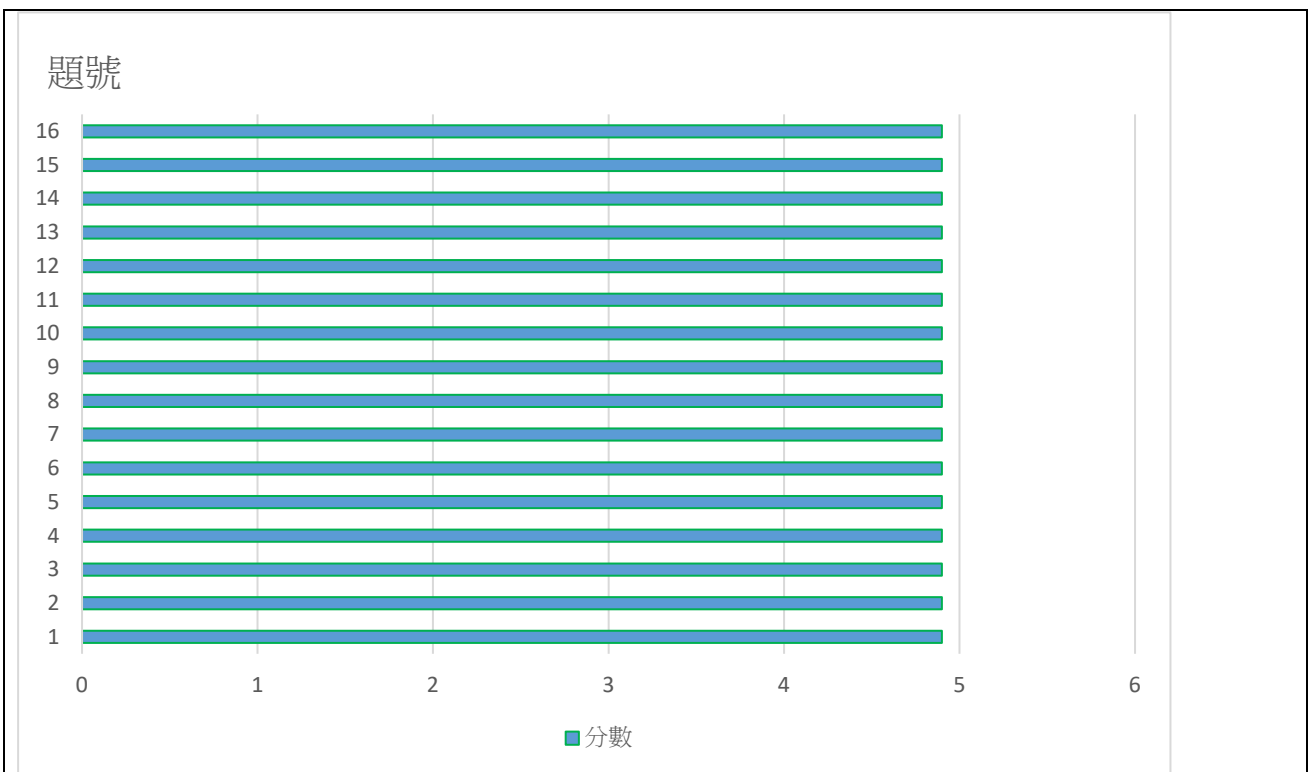
可提供民眾問卷結果或合作單位人員訪談、心得等

銀髮族長輩很感謝學生能實際設計與帶活動，有青銀世代交流。

(三)學生學習成效分析

- (1)請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

問卷施測 14 人，回收 11 份(79%) 總平均 4.9 分(滿分 5 分)



學生線上問卷回覆：

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IWJiUbeTf9LgVT4680RF9LXrNEZf3wx2-Vg9IvwJ7zg/edit?usp=sharing>

(2)請分析學生學習成效與課程目標之對應，並評估實施效果

知識面學習成效

- 學生能瞭解高齡者活動的設計原理原則。
- 學生能瞭解高齡者活動場域現況與限制。
- 學生能學習運用各種資源融入高齡者活動設計/執行。

技能面學習成效

- 學生能具備高齡者的活動設計企劃能力。
- 學生能融入各種體適能、營養、音樂或懷舊元素進入高齡者活動設計企劃安排。

態度面學習成效

- 學生能對高齡者暨高齡者活動有積極友善的價值態度。
- 學生能學習關心、尊重與同理銀髮個案，尊重高齡者照顧需求和考量。
- 學生能體認面對 COVID-19 疫情於高齡者活動安排宜有的彈性。

三、照片錦集

請提供 3~4 張活動照片，並附上 10~15 字的文字說明



說明：至善老人養護中心~跟著音樂動起來
~活動



說明：至善老人養護中心~跟著音樂動起來
~活動



說明：輔仁樂齡大學~「音為有你」活動之大
腿後側肌群拉筋與踝部暖身運動



說明：輔仁樂齡大學~「音為有你」活動之下
肢肌群伸展運動

四、反思與檢討

A 場：

很開心有這次機會到至善養護中心帶活動，過程中雖有遇到許多不在預期內的小插曲，但隨著音樂、看著長者們搖擺，甚至有些還會跟著哼唱，讓學生覺得是很珍貴的畫面，要走時，阿嬤和阿公們都有說「下次再來啦！」雖不知道有沒有機會再見面，不過這一刻令人難以忘記。行動困難的長者之活動比想像中難，活動簡單為主、配合長輩步調為重，考慮可玩性和趣味性。活動前應先和機構督導確認人數及長者的身心狀況，組員的臨場應變很重要。可備「伴手禮」。

B 場：

活動都能圓滿成功，長輩們的狀態也很好，給予很多熱情的回應，認真投入活動。團隊中的每一位成員的彼此合作，這次活動的成功，也增加了學生自己以後服務長輩的信心。透過簡單的肢體動作搭配旋律與歌詞，刺激長輩的大腦的聽覺、體感覺、記憶、理解等區域，為長輩們製造一段快樂的回憶。

活動準備之服裝鞋子宜先通知長輩。聲音管控須更注意。

五、結論與未來展望

未來仍計劃參與健康促進之在地連結課程計劃，本課程透過理論課程之實際教導，學生分組，各組自主設計高齡者場域之活動，實地場勘，並先評估社區高齡者的狀況，再將高齡者健康促進與延緩失能的元素放入活動企劃中。因應 COVID-19 個案之發生，需有彈性調整應變的能力。

透過於企劃過程中，互相討論和諮詢教師與社區單位的工作夥伴，不斷調整修改企劃方案，臨場亦須視當時狀況隨機應變，方能完成實際社區銀髮活動。

本計畫執行，除可實際提供社區高齡者的健康促進活動，也讓年輕學子有機會實際接觸銀髮高齡者活動企劃，含銀青代間互動元素，讓年輕人有社會服務高齡者的企劃/體驗，學習高齡者之健康促進，師生共同成長。