

# 美和科技大學



護理系四技

課程規範

課程名稱：銀髮族賦能訓練 I

中華民國 114 年 11 月制定

## 一、課程基本資料

科目名稱	中文	銀髮族賦能訓練 I	
	英文	Aging empowerment training I	
適用學制	四技	必選修	選修
適用部別	日間部	學分數	2
適用系科別	護理系	學期/學年	一學期/114-1
適用年級/班級	三年級	先修科目或先備能力	無

## 二、護理科目標培育人才

### (一) 依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標

專業職能	就業途徑	職能
	醫療保健-醫療服務	1. 建立醫病關係以協助評估、了解身心健康問題。
		2. 分析身心健康問題及病人需求，以訂定醫療照護計畫。
		3. 執行並落實醫療照護措施。
		4. 追蹤醫療照護效果。
		5. 依醫療照護或病人需求進行轉介或轉銜，以協助病患得到持續性照護。
		6. 執行及推廣社區醫療及照護保健相關活動。

### (二) 課程對應之 UCAN 職能

課程	職能	專業職能 M	專業職能 A
銀髮族賦能訓練 I		1. 建立醫病關係以協助評估、了解身心健康問題。 2. 分析身心健康問題及病人需求，以訂定醫療照護計畫。 3. 執行並落實醫療照護措施。 4. 追蹤醫療照護效果。	5. 依醫療照護或病人需求進行轉介或轉銜，以協助病患得到持續性照護。 6. 執行及推廣社區醫療及照護保健相關活動。

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能；A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能；PC=專業職能 (Professional Competencies)。

### (三) 護理系之核心能力

能力指標 (八大核心素養)	定義
I. 基礎生物醫學科學	瞭解生物醫學科學為研究醫學及護理之基本知識，協助處理病人健康問題
II. 一般臨床護理技能	能正確執行護理技能，並維護病人的安全
III. 批判性思考能力	能反省護理專業問題，並提出可行的問題解決策略
IV. 溝通與團隊合作	能運用溝通技巧與個案建立人際關係，並與醫療團隊建立良好合作關係
V. 關愛	視病猶親，對患者本著關懷與愛護之心
VI. 倫理素養	體會個人、社會、職業的道德原則，並切實實踐
VII. 克盡職責	盡心盡力完成個人職責且應有社會責任，能投入並支持符合社會大眾健康及社會需求之活動
VIII. 終身學習	活到老學到老
	(資料來源:97-2(980230)、990114)

## 三、 教學目標

本課程可以達到以下目標以及與核心能力之對應：

- (一) 能夠正確執行與分析銀髮族功能性體適能檢測步驟(I、II、 IV、 VII、 VIII)
- (二) 能夠分析及判讀銀髮族功能性體適能檢測結果(I、II、 III 、IV)
- (三) 能正確應用運動處方及原則於高齡者運動訓練(I、II、 III 、IV、 V、 VI )
- (四) 能完成高齡者運動指導帶領。(I、IV、V 、VI、 VII、VIII)

後護系 能力指標及使用代碼：

I.基礎生物醫學科學；II.一般臨床護理技能；III.批判性思考能力；IV.溝通與團隊合作；V.關愛；VI.倫理素養；VII.克盡職責；VIII.終身學習。

## 四、 課程描述

### (一) 課程說明

銀髮族泛指年紀大於65歲的長者。「銀髮賦能」是透過身、心活化策略使其得以自立。老化對身體的影響包括：肌（耐）力、關節活動度、平衡性、敏捷性等的限制或退化，影響生活品質及增加慢性病罹患及跌倒風險，故本課程著重

於透過老人周全性的評估與功能性體適能的檢測，來了解銀髮族的功能及自立生活的狀態，並透過體能正確的身心活化運動及肌肉運動與平衡訓練維持，來促進銀髮族能獨立執行日常活動的基本能力，達到延緩失能或維持生活品質的目的。

## (二) 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：

- I.基礎生物醫學科學；II.一般臨床護理技能；III.批判性思考能力；IV.溝通與團隊合作；V.關愛；VI.倫理素養；VII.克盡職責；VIII.終身學習。

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能
1	課程簡介	PC (2)
2	老人周全性評估	PC (1, 2)
3	銀髮族的衰弱評估、預防與強化	PC (1, 2, 3, 4)
4	銀髮族功能性體適能檢測	PC (1, 2, 3, 4, 6)
5	銀髮族功能性體適能含身體組成與分析（檢測操作練習）	PC (2, 3, 4)
6	多元運動課程介紹與體驗活動 —上肢肌力訓練(如彈力帶)	PC (2, 3, 4)
7	多元運動課程介紹與體驗活動 一下肢肌力訓練(如彈力球、繩梯)	PC (2, 3, 4)
8	多元運動課程介紹與體驗活動 —健腦優化	PC (2, 3, 4, 5, 6)
9	期中考	---
10	正確身心活化—暖身與伸展及緩和	PC (1, 2, 3, 4, 5)
11	智能科技與銀髮賦能的應用 (含體驗) — 心肺功能與肌適能訓練	PC (4, 5, 6)
12	多元運動課程介紹與體驗活動 —心肺功能與肌適能訓練	PC (1, 2, 3, 4)
13	多元運動課程介紹與體驗活動 —認知協調與平衡訓練	PC (2, 4, 5)
14	高齡活動設計介紹、示範及練習-如畫圖、音樂、遊戲	PC (2, 4, 5)
15	感官統合與平衡訓練十老人福祉科技的應用	PC (2, 3, 4, 5)
16	高齡者運動指導體驗與設計 (I)	PC (2, 3, 4, 5)
17	高齡者運動指導體驗與設計 (II)	PC (2, 3, 4, 5, 6)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能
18	銀髮族賦能訓練小組成果報告與演練	PC (2, 3, 4, 5, 6)

### (三) 教學活動

1. 講授、討論、實作、電腦多媒體輔助教學光碟。
2. 分組討論與技術操作。

## 五、 成績評量方式

- (一) 期中考 20%
- (二) 期末考 30%
- (三) 平時 50%(出席 20%，上課表現 20%， 實作 10%)

## 六、 教學輔導

### (一) 課業輔導/補救教學對象

1. 學習進度落後：於課堂中無法及時掌握學理及實作進度之學生。
2. 出席率監控：於課堂中到課欠佳之學生。

### (二) 課業輔導/補救教學之實施

1. 個別化指導：透過面談或線上諮詢，協助學生釐清學習盲點。
2. 分小組合作學習：學習分組，透過同儕討論操作演練，增進對各操作流程的理解。
3. 彈性時間安排：提供 office hours，彈性安排輔導時間。
4. 進度檢核：透過學習表回饋、隨堂討論或階段性評量，持續追蹤學生的學習成效。

### (三) 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

1. 輔導時間：除了 office hours 外，彈性安排輔導時間。
2. 輔導老師聯繫方式：

**授課教師：**

- (2) 授課教師手機：
- (3) 教師研究室：