

國立空中大學花蓮學習指導中心 112 下學期第一次作業

專班名稱：鳳林專班

科目名稱：銀髮族的生活規劃

面授教師：黃玉娟 老師

一、請說明銀髮族的發展任務。

二、你的健康計劃是什麼？是否利於銀髮階段維持健康？

三、請說明適合老人運動的類別與項目為何？

四、如果你已是銀髮族，你認為理想睡眠時數與安排為何？

五、如果你已是銀髮族，你最希望運動項目與時間安排為何？為什麼？

六、請說明自己銀髮族實習的休閒計劃