

銀髮族生活規劃第一次作業

生活科學系教育目標宣達

- 增進健康生活經營之知能與涵養。
- 提升倫理與關懷之情操。
- 培育理論與實務兼備之家庭專業。
- 培育理論與實務兼備之休閒專業。

簡答題，每題 10 分，共 10 題

注意事項：

- 1、請同學作業自己寫，勿直接拷貝同學的作業。
- 2、作業完成後，務必養成自我檢查錯字或疏漏的習慣。
- 3、第一次作業的撰寫方式請於第一次面授時，依面授老師的規定撰寫。

一、教育部家庭教育資源網 (<https://familyedu.moe.gov.tw/>) 於民國 111 年進行改版，裡面有針對家庭教育的重要資訊，分別有行政資源、專業人員認證專區、專業人員學習資源，以及社會大眾學習資源四項，請你前去該網站點閱，並從「專業人員學習資源」或「社會大眾學習資源」之中，挑選一篇對你有幫助的資源文章，閱讀後，請列出文章標題，並寫下大約 200 字的讀後心得。

- 二、請說明何謂擴展家庭 (Extended family) ？
- 三、請說明生命歷程理論中的生活連結原則所指為何？
- 四、請說明家庭系統理論中之「系統」(System) 所指為何？
- 五、請說明高齡者可思考生涯發展中的哪三大問題？
- 六、請舉例說明增進心肺耐力的運動有哪些？
- 七、請說明家庭發展理論將家庭生活發展分為哪八階段？
- 八、請說明家庭在進入收縮期後，主要有哪些發展任務？
- 九、請說明最常發生的高齡者內在身體變化有哪些？
- 十、請說明高齡者的心理發展任務有哪些？