國立空中大學生活科學系「生活應用導向」之建議修習課程表

生活應用類別	簡介	建議修習課程
疾病預防與健康促進	「疾病預防與健康促進」系列課程旨在提供均衡飲食、健康體能、壓力調適、常見疾病成因與預防、急救處置、健康檢查與篩檢的知識與技能，幫助學生建立良好的健康行為與生活習慣，以增進個人身心健康。	預防保健 中老年疾病與保健 初級急救學 食品營養與健康 健康心理學 健康管理(註:通識課程) 運動休閒與健康(註:通識課程)
環境關懷	「環境關懷」系列課程，旨在提供有關對地球環境友善，讓生活環境得以永續之課程，甚至藉由課程之修習能改變生活態度落實在日常生活當中。	綠色能源 環境學概論 環境生態學 環境教育與解說 有機環境栽培與健康
休閒達人	「休閒達人」系列課程旨在幫助學生建立正確的休閒態度、提升專業的休閒知識與能力以及瞭解可運用的休閒資源，進而改善休閒生活。	休閒遊憩概論 銀髮族休閒規劃 休閒教育 休閒心理學 休閒活動設計 女性休閒 遊程規劃
家庭生活經營	「家庭生活經營」系列課程旨在培養學生家庭生活中人與事之相關知識、能力與技巧，以增進家庭生活品質之提升。	家庭資源與管理 服飾與生活 飲食與生活 室內設計與佈置 造型設計 生活科學概論 健康療癒環境規劃
家人互動	「家人互動」系列課程旨在培養及強化學生認識不同生命階段中，個體發展與家人互動之知能與技巧，以及家庭可能面對的危機處置與管理之能力。	人際溝通的藝術 家庭概論 婚姻與家人關係 家庭與親職 青少年心理與輔導 老人與家庭 家庭危機與管理

生活應用類別	簡介	建議修習課程
兒童保育	「兒童保育」此系列課程旨在協助學習者(尤其是家長)了解 12 歲以下兒童的生理、心理及社會發展，及掌握每一發展階段的兒童問題，以期達到協助兒童順利成長的保育目標。	家庭與親職 兒童發展與保育 兒童行為觀察與輔導 嬰幼兒健康照顧與活動設計
樂齡生活 規劃	「樂齡生活規劃」系列課程係以正向觀點與生活規劃的理念出發，透過個人健康、社會參與和社會安全領域的課程，引導銀髮族增進身心健康，促進社會互動，保障社會安全，達到銀髮族幸福生活與樂在高齡的目標。	幸福學 銀髮族生活規劃 銀髮族心理健康 銀髮族休閒規劃 中老年疾病與保健 老人與家庭 高齡友善空間與輔具應用 臨終關懷與實務 高齡者活動評估與設計