

112學年下學期「銀髮族生活規劃」第一次作業

壹、生科系核心能力宣導

- 一、倫理關懷：培育責任倫理與生命關懷之情操。
- 二、生活經營：培育健康生活經營之能力。
- 三、專業服務：1、培育家庭教育、兒童保育與高齡生活規劃之能力。
2、培育休閒活動設計、領隊導遊服務與遊程規劃之能力。

貳、作業題目

簡答題，滿分100分

- 一、請解釋核心家庭（nuclear family）與主幹家庭（stem family）之意義。
- 二、請說明銀髮族生涯發展的歷程應規劃哪三個部分？並請說明您自己各部分的規劃。（20%）
- 三、請列舉銀髮族若要增進「心肺耐力」、「肌肉適能」與「柔軟度」，可各別從事哪些活動項目？
- 四、銀髮族從事「動態」與「靜態」休閒活動時，應注意的事項？
- 五、請說明老年口依賴比與老化指數之意義及兩者之差異為何？（20%）
- 六、請問糖尿病患者從事運動時，應注意事項為何，避免受傷。
- 七、請說明生命歷程理論中之行動原則意義為何？並舉一例說明。（20%）

※提醒同學第七章的許多家庭理論很重要，同學要提前閱讀，不清楚的部分，請詢問駐版教師或面授教師。

敬祝學習愉快！