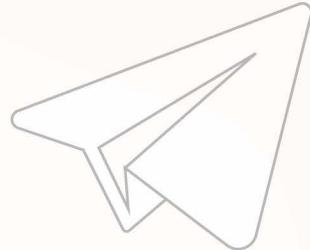


建構樂齡學習線上 微課程計畫



10分鐘短影片，樂齡學習新潮流

4 大系列主題

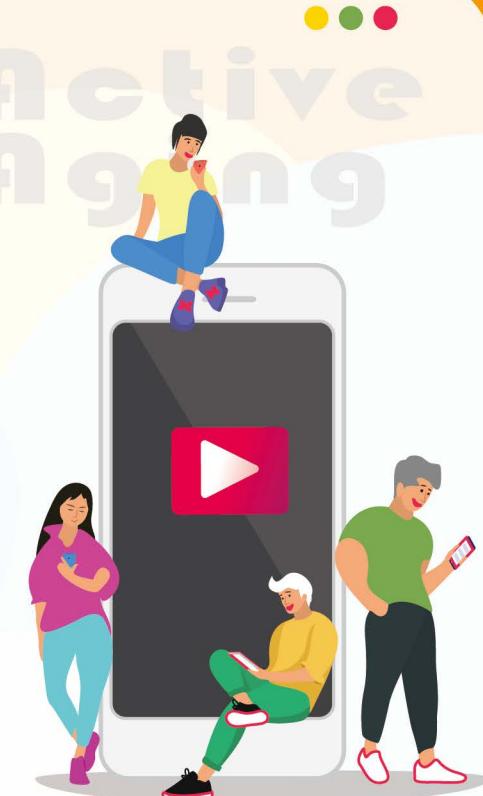


樂齡者

樂活人生系列
人際關係系列
生活法律系列

教學者

線上教學實務



教育部



國立臺中科技大學
NATIONAL TAICHUNG UNIVERSITY
OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

計畫簡介

1 次 10 分鐘，無負擔的新學習形式

樂齡線上學習微課程是一種簡短、有效的線上學習課程，只要短短10-15分鐘就能快速學習各種主題。

教育部針對樂齡核心課程，包括「生活安全」、「心靈成長」、「人際關係」推出3個系列共7部教學影片。樂活人生系列二門課程：幸福人生的正向心理學、正念紓壓健康樂活。

人際關係系列二門課程：溝通技巧篇、建立舒服自在的人際關係。生活法律系列三門課程：遺囑篇、監護宣告與輔助宣告、病人自主權利法。

這些學習主題都是現代樂齡族最關切的重要議題，樂齡夥伴可以針對有興趣的微課程影片進行觀看，並且分享給您周遭的親朋好友喔！



Active Aging

教學增能部分，推出線上教學實務系列三門課程：資源盤點篇、互動設計篇、簡報設計篇。樂齡教師可以透過以上的三門課程，強化自己在線上教學的專業知能。

微課程的特色

- 1 輕薄短小的學習
- 2 隨時隨地的學習
- 3 重覆觀看的學習



使用方式

針對這套課程，你可以 ...

1 不限次數 重複觀看

推薦樂齡學員重覆
觀看，加深學習效果

2 課前中後 教學輔助

教師做為輔助教學教
材，課程前中後均可
作為強化重點觀念的
建立和學習使用

3 新穎主題 潛在行銷

透過線上學習，吸引
未進入樂齡中心的潛
在中高齡族群，日後
進入樂齡中心學習



Active Aging

樂齡微學習 系列課程

01 樂活人生系列

02 人際關係系列

03 生活法律系列

04 線上教學實務

01 樂活人生系列





Active Aging

- 幸福人生的正向心理學
- 正念紓壓健康樂活



講師

羅耀明老師

- 國立臺灣師範大學社會教育博士
- 國立雲林科技大學、靜宜大學兼任助理教授
- 台中市文山社區大學講師、課審委員
- 樹德企業股份有限公司生命教育顧問
- 馬來西亞生命線協會特邀課程導師
- 拉曼大學（UTAR）心智健康與幸福中心特邀講師

課程簡介

01 樂活人生系列_幸福人生的正向心理學



課程 簡介

你，幸福嗎？你，快樂嗎？聽到這個問題，你是點頭還是搖頭呢？

你能具體說出幸福到底是什麼嗎？這門課程將用科學的角度介紹正向心理學的興起，以及分享如何更快樂的幸福方程式…



Active Aging

課程 設計

總長度 14 分 17 秒

00:00~02:18

WHY

正向心理學
的興起

02:19~03:08

WHAT

如何更幸福、
更快樂

3:09~12:21

HOW

幸福五元素
PERMA

12:22~14:17

HOW
生活應用

結語



課程簡介

02 樂活人生系列_正念紓壓健康樂活



課程 簡介

面對後半場人生，可能有適應退休後的新生活的壓力，面對身體退化的焦慮，以及減少人際連結帶來的孤寂感…等。

正念，正是幫助大家減少壓力的樂活方式之一。我們將透過本課程，帶大家一起來認識什麼是正念減壓，還有如何進行正念練習…在家就能樂活紓壓！



Active Aging

課程 設計

總長度 15 分 47 秒

00:00~1:24

WHY

前言

1:25~4:53

WHAT

什麼是正念？

4:54~09:15

HOW

正念練習的
基本態度

09:16~15:12

WOW

進行
正念練習

15:13~15:47

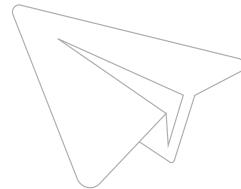
HOW
生活應用

結語





02 人際關係系列





Active Aging

- 沟通技巧篇
- 建立舒服自在的人際關係



講師

廖敏雁諮詢心理師

- 台中知心心理諮詢所個別與伴侶婚姻諮詢心理師
- 演講、團體、工作坊講師

課程簡介

03 人際關係系列_溝通技巧篇



課程 簡介

在日常生活中，我們有時候常常因為不好的「溝通技巧」，原本是好意關心，卻被家人或朋友誤會，甚至吵架。

其實良好的溝通是有一些方法的，像是傾聽、運用基本溝通技巧、同理心及雙向溝通等，我們將透過這門課程來學習這些方法。



Active Aging

課程
設計

總長度 12 分 05 秒

00:00~1:50

WHY

前言

1:51~3:06

WHAT

傾聽

3:07~7:02

HOW

溝通技巧

7:03~9:24

WOW

同理心

9:25~11:44

WOW

雙向溝通

11:45~12:05

HOW
生活應用

結語



課程簡介

04 人際關係系列_建立舒服自在的人際關係



課程 簡介

有時長者因為怕別人覺得「拍鬥陣」，所以會勉強自己去做許多不想做的事 ...

因此在這門課程中，要與大家分享四個技巧：1. 如何拒絕別人；2. 人際關係要懂得放下；3. 建立良好的關係；4. 經營自己和自己的關係，讓生活中能建立舒服自在的人際關係，營造更優雅美好的晚年生活。



Active Aging

課程 設計

總長度 10 分 25 秒

00:00~1:03

WHY

前言

1:04~5:36

WHAT

如何拒絕別人

5:37~6:58

HOW

人際關係
要懂得放下

6:59~7:53

WOW

建立良好的關係

WOW

7:54~10:04
經營自己和
自己的關係

10:05~10:25

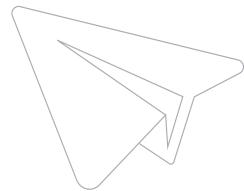
HOW
生活應用

結語





03 生活法律系列





Active Aging

- 遺囑篇
- 監護宣告與輔助宣告篇
- 病人自主權利法篇



講師

蔡嘉恩主持律師

- 明景法律事務所主持律師
- 武漢大學國際法研究所博士候選人
- 國立海洋大學海洋法政學程兼任專技助理教授

課程簡介

05生活法律系列_遺囑篇

限定繼承

過去採概括繼承、債務，需主動在3個月內，向所在地的「法院」提出拋棄繼承的聲請！



課程 簡介

父母過世時，如果沒有把遺產規劃好也沒有交代遺囑，很容易造成兄弟姊妹間，從好好的一家人，變成破碎的一家！



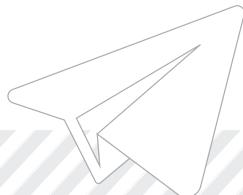
在這門課程中我們會分享「限定繼承的概念」、「繼承的方式」、「有效遺囑的種類」與「如何寫遺囑」等主題，如果你希望在走後，子女們還能互相扶持，就不要抗拒處理這件人生大事喔～



Active Aging

課程 設計

總長度 11 分 54 秒



課程簡介

06 生活法律系列_監護宣告與輔助宣告篇



課程 簡介

家中的長輩失智了，其實也沒什麼資產，有必要聲請監護或輔助宣告嗎？那萬一有很多資產，卻又失智或無法自理，誰能來處理他的財產或決定照顧他的方式～

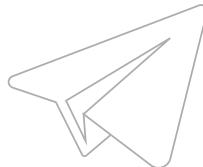
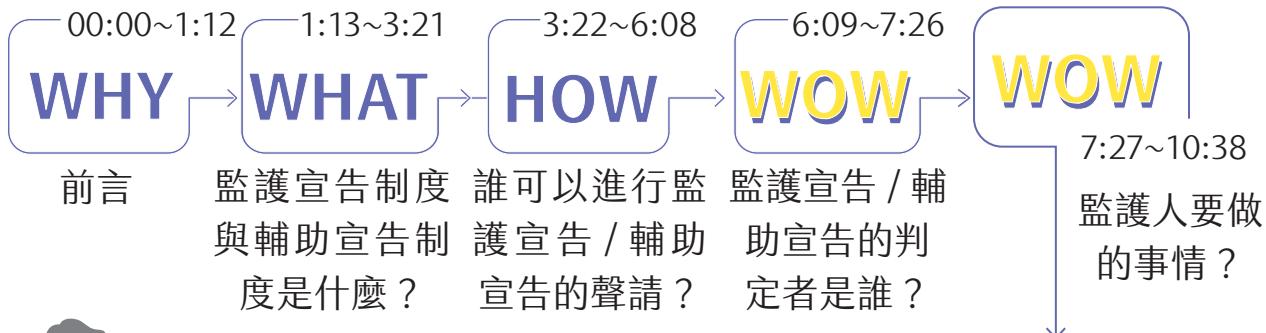
這些情況，都需要這個「成年監護制度」！我們在這門課程中會分享以下幾點：1. 監護宣告制度與輔助宣告制度是什麼？2. 誰可以進行監護宣告 / 輔助宣告的聲請？3. 監護宣告 / 輔助宣告的判定者是誰？4. 監護人要做的事情？



Active Aging

課程 設計

總長度 11 分 44 秒



課程簡介

07 生活法律系列_病人自主權利法篇



課程 簡介

「病人自主權利法」是一個新興的議題，但卻有許多人將它與安樂死或安寧醫療劃上等號。

讓我們一同透過這門課程，來瞭解 1. 什麼是病人自主權利法 2. 病人自主權利法的執行流程 3. 病人自主權利法與安寧照護、安樂死有何不同。





Active Aging

課程 設計

總長度 12 分 33 秒

00:00~2:47

WHY

前言

2:48~4:06

WHAT

什麼是病人
自主權利法

4:07~7:12

HOW

病人自主權
利法的執行
流程 (SOP)

7:13~9:16

WOW

病人自主權利法
跟安寧照護
有什麼不同呢？

9:17~10:55

WOW

病人自主權利法
跟安樂死有什麼
不同呢？

10:12~12:33

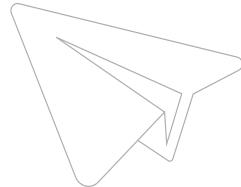
HOW
生活應用

結語





04 線上教學實務





Active Aging

- 資源盤點篇
- 互動設計篇
- 簡報設計篇



陳怡瑄（千里老師）

- 數位教學背景出身
- 樂齡現場現役講師
- 教育部第3屆、第5屆
樂齡奉獻獎優良教師獎



許秀如 老師

- 新北市土城樂齡學習中心
3C 資訊老師
- 教育部第5屆樂齡教育
奉獻獎教學優良獎

課程簡介

08 線上教學實務 _ 資源盤點篇



01 網路科技的使用能力

各種設備的使用：延伸學習

建老師都會
(@jerrytchen 5.2萬位訂閱者, 493則影片)
這是他的小傳：介紹他的教學理念和他個人興趣與服務社區。歡迎加入教學群。>

燕秋老師教學頻道
(@qiqiqi 10.5萬位訂閱者, 179則影片)
這是她的內容：介紹她的教學經驗與教學工具與服務社區。>

愛比科技
實物投影機的各種使用與操作

108線上教學實務_資源盤點篇_完整版

000150 000534

課程 簡介

雖然現在疫情已經趨緩，但線上課的接受度變得很高，所以開線上課程，成為未來樂齡講師開課的基本能力之一…

因此這門課程將會跟大家分享要開一門線上課，樂齡講師必須具備的基本能力，包括設備、互動、心態調整，還有各種線上學習的資源，讓大家能在課後開始一場充實的自學之旅！



Active Aging

課程 設計

總長度 10 分 24 秒

00:00~2:11

WHY

前言

2:12~5:30

WHAT

網路科技的
使用能力

5:31~9:18

HOW

教學技能的
調整能力

9:18~9:34

WOW

線上互動
與溝通能力

9:35~10:24

HOW
生活應用

結語



課程簡介

09 線上教學實務 _ 互動設計篇



課程 簡介

在樂齡教學現場，其實有時不是講師不會設計互動，而是由於學員對新科技的不熟悉，所以想參與互動，卻不知道要「如何參與互動」，而互動方式也不一定都是高科技，簡單動動手、紙與筆也都能創造互動。

所以在這門課程中會分享「課程的儀式感」、「互動的種類」、「如何進行互動教學」三個主題，讓線上課程充滿歡聲笑語，不再死板板！



Active Aging

課程
設計

總長度 11 分 30 秒

00:00~00:59

WHY

前言

1:00~3:01

WHAT

課程的儀式感

3:02~10:04

HOW

互動的種類

10:05~10:34

WOW

注意事項

10:34~11:30

HOW
生活應用

結語



課程簡介

10 線上教學實務_簡報設計篇

修改前

修改後

全穀雜糧類

白米飯：全穀雜糧的營養價值比白米飯高，含有更多的纖維質、維生素B群、維生素E、鐵質與氨基酸等。建議主食量為全穀雜糧2：白米飯1。

粥、麵、冬粉、米粉
約是白米飯的2倍

總热量
1(全穀雜糧食物):2(白米飯)

110線上教學實務_簡報設計篇_完整版

03/01/26 05/10/24

教育部

01 教學3R原則
減少資訊量、調整資訊的呈現方式

R
Reveal
換講法重複

● 用於關鍵知識

110線上教學實務_簡報設計篇_完整版

03/01/26 05/10/24

全穀雜糧類

問答題
市場上哪些食材，
是可以搭配白米飯或取代白米飯的呢？

教育部

課程 簡介

所謂線上教材設計，不管是用什麼媒材來製作，最重要的概念，就是「螢光筆之王」！也就是幫學員畫重點、說重點、呈現重點…

因為線上教學其實是非常容易分心的，所以在這門課程中，我們將與大家分享以「3R 原則來減少資訊量」、「視覺設計 3 重點」、「常見的錯誤設計」等主題，希望大家能掌握簡報設計的重點。



Active Aging

課程
設計

總長度 11 分 51 秒

00:00~2:31

WHY

前言

2:32~5:51

WHAT

以 3R 原則來
減少資訊量

5:52~8:37

HOW

視覺設計
3 重點

8:38~11:00

WOW

常見的錯誤
設計

11:01~11:51

HOW
生活應用

結語





建構樂齡學習線上微課程計畫

- 主辦單位 / 教育部
- 承辦單位 / 國立臺中科技大學老人服務事業管理系
- 計畫主持人 / 劉以慧副教授
- 協同主持人 / 賴俊良助理教授
- 計畫專任助理 / 吳羽涵

製作團隊

導演 / 製片 / 腳本 陳千里

攝影 / 後製 / 混音 林韋銘、潘崇愷



教育部



(國立)臺中科技大學
NATIONAL TAICHUNG UNIVERSITY
OF SCIENCE AND TECHNOLOGY