課程名稱 更年更美麗3

課程屬性	生命與健康	課程編號	922-1738

授課老師	
上課時間	每週一下午01:30-03:30 第一次上課日期 2003年09月01日（星期一）
課程理念	

關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

本課程將更年期視為婦女生命歷程的一種調節機制，現代女性應可嚐試將更年期的不舒適扭轉為重新塑造新生活型態與更愛自己的重要轉機。

2. 修此門課需具備什麼條件？

關心自己的女性，體貼伴侶的男性皆可參加

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

身體會老化，但心情卻可以保持年輕；皺紋會產生，但智慧卻也伴隨成長。藉由正向楷模的經驗，仔細評估自己的生活方式，決定何者需要改變。
教師講授、實際操作

4. 如何取得學分？（評量方式）

課堂表現、心得呈現

招生人數｜ 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費｜ 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2003-08-31 下午01:30～03:30	更年期面面觀	瞭解更年期教育計劃的目的及進行方式。 瞭解更年期是大部份婦女所要面臨的生命歷程。認識更年期如何面對更年期。
2	2003-09-07 下午01:30～03:30	認識體適能一	瞭解體適能的定義及種類。 明瞭運動、健康體能與身體的關係。體適能的定義與種類。 體適能與身體的關係。
3	2003-09-14 下午01:30～03:30	體適能二	知道不同的運動項目對健康體能的不同效果。柔軟操 10-15分鐘之有氧運動
4	2003-09-21 下午01:30～03:30	要活就要動	知道運動對身體健康的重要性。 瞭解增進健康體能的方法 課程說明：運動與健康的關係。
5	2003-09-28 下午01:30～03:30	更年期的醫療觀點	瞭解更年期不等於老化。 知道如何透過醫療協助來減緩身心變化所帶來的不適。 瞭解醫藥並非解決問題的唯一途徑。 介紹中醫、西醫及另類療法的觀點。課程說明。

6	2003-10-05 下午01:30～03:30	活力 Go！Go！Go！	知道改善健康體能的運動處方。 知道如何擬訂適合自己的運動處方。 知道養成運動習慣的方法。□課程說明： □改善健康體能的運動處方。 □擬訂運動處方時要衡量的因素。 擬訂個人運動計劃單。 活動：柔軟操。
7	2003-10-12 下午01:30～03:30	動出活力一	確認運動對自己健康的重要和價值。 知道運動傷害的預防方法□說明運動對身體的好處。 說明如何預防運動傷害
8	2003-10-19 下午01:30～03:30	動出活力二	養成持續運動的習慣。 確實演練以確認正確的運動技巧。 分組活動：發表過去一週個人實踐運動計劃單的情形。
9	2003-10-26 下午01:30～03:30	談心會	能與他人分享自己的更年期經驗。 能聆聽他人的經驗分享。 能將別人的經驗轉化為自己的經驗，避免重蹈覆轍。
10	2003-11-02 下午01:30～03:30	吃出健康	知道如何吃才能有期健康。 知道吃什麼才能更有助適應更年期的生理變化。 預防骨質疏鬆，瞭解骨質疏鬆與更年期的關係，並與運動課程
11	2003-11-09 下午01:30～03:30	認識壓力	知道自己的壓力來源 知道壓力與身體狀況的關係□課程說明。
12	2003-11-16 下午01:30～03:30	如何減壓	怎樣才能去適應更年期所帶來的壓力。 了解能減壓的方法（如按摩、芳香療法）。□經驗心得分享 實際演練
13	2003-11-23 下午01:30～03:30	體重控制	知道更年期與體重的關係 認知體重控制的重要性□課程說明 配合飲食紀錄與運動課程進行體重控制
14	2003-11-30 下午01:30～03:30	體重控制	知道如何控制體重並讓身體更健康2.了解坊間各類的減重方法 課程說明 心得與成果分享
15	2003-12-07 下午01:30～03:30	人際互動	了解婦女團體的經營□課程說明 經驗心得分享
16	2003-12-14 下午01:30～03:30	人際互動	醫病關係 家人關係□課程說明 經驗心得分享
17	2003-12-21 下午01:30～03:30	美容美體	知道更年期的肌膚狀況 瞭解如何保養自己的肌膚 瞭解各種新發展的美容科技的利弊 如何活的更健康更美麗□課程說明 邀請美容師與皮膚科醫師說明
18	2003-12-28 下午01:30～03:30	成果驗收	能分享彼此的運動經驗。 能分享調適更年期身心轉變的方法。□心得發表。 填寫更年期教育計劃的活動評量表