

國立空中大學通識博雅教育中心

「高齡社會與人生 100 再設計」(2 學分) 選課注意事項

課程簡介：我國於 114 年邁入超高齡社會，為社會及個人都帶來新的挑戰。今天有一半的工作，預計到了 2030 年之後都會逐漸消失，我們應該如何為目前還不存在、也無法預見的世界，預先做準備呢？每個人對於人生百歲時代所需要準備的項目也不相同，但有一項卻是所有人都需要的：學習如何「好好變老」，如何延長「健康的」平均壽命，如何保持「終身的活力」。為了健康幸福快樂的存在，我們要前瞻學習迎向百歲人生所需要的知識、態度與技能，建立人生 100 的素養。

壹、 課程目標

- 一、理解高齡社會與百歲人生發展趨勢。
- 二、分析高齡社會與百歲人生準備現況。
- 三、探討百歲人生設計策略與方法。
- 四、設計百歲人生的工作與生涯藍圖。
- 五、設計百歲人生的健康與連結網絡。
- 六、精進人生 100 終身學習力：前瞻因應與自我導向。

貳、 課程概要

本課程從宏觀的環境脈絡分析，到微觀的百歲人生設計，從閱讀與練習到設計與行動，目的在引導修課同學能夠「看見未來」多重的可能，發展自己的多階段生涯，為百歲社會的第三人生描繪藍圖，準備行動。

參、 課程授課教師

由魏惠娟教授、林博文教授、牧野篤教授共同授課，由魏惠娟教授、林博文教授進行課程成績評量。

肆、 課程進行方式

本課程採全遠距方式教學，包括 1 次同步視訊教學、非同步視訊教學、線上留言討論與線上測驗等。說明如下：

- 一、僅 1 次同步視訊面授：114/9/11(四)晚間 19:00-20:50(未能於當日參與同步視訊面授者，請自行回看錄影檔)。
- 二、非同步數位教材：由三位授課教師依課程單元主題進度，透過數位教材進行授課，同學依照各週進度觀看數位教材內容，數位教材內容章節架構請參：附件一。
- 三、線上留言討論：由授課教師引導同學，透過數位平臺留言板進

行討論，同學可於討論區提出問題，再由教師回復。

伍、 非空大同學如何選修本門課程？

嘉義大學已向空大申請帳號，後續將以電子郵件提供學生帳號密碼。學生即可依帳號密碼進入空大指定平臺修課。

修課指定平臺網址：<https://3tron.nou.edu.tw>

陸、 成績評量方式：

選修本門課之外校同學，將按成績配分方式（如下表）由授課教師於期末計分，最終將以所屬大學為單位提供外校選課同學成績冊。通過修課標準之同學，亦可各自下載修課證明書，供同學與各校做後續認證「第三人生大學課程」使用。

成績配分方式如下：

平時成績 30%	數位教材收視情形、於平臺留言板參與討論，計分說明： 1.數位教材收視情形（20%）：依平臺「影音查看率」為準，在期末達 80%以上即可得 20%（即總分的 20 分） 2.平臺留言參與討論次數（10%）：依平臺「討論參與率」為準，在期末達 60%即可得 10%（即總分的 10 分）
期中成績 30%	線上自我評量（按面授教師指示，於期限內作答） 計分說明：依照線上測驗結果分數計分
期末成績 40%	共三題，包含： 1.樂齡學習核心課程需求評估 2.第三人生需求盤點 3.生活改善需求 （以上三題分別於一頁 A4 的篇幅之內完成，並將期末作業三題的檔案，繳交上傳至平臺） 計分說明： 1. 有繳交作業即得 25%（總分的 25 分） 2. 另由授課講師依學員作業內容品質酌予加分，最多加總分 8 分。

附件一：「高齡社會與人生 100 再設計」（2 學分）數位教材內容章節架構

章	節	單元	單元 長度
第 1 章 高齡社會與百年人生趨勢	1-1 歡迎進入人生 100 社會：認識樂齡新時代	1-1-1 世界正在變老：高齡趨勢發展背景	12:33
		1-1-2 老臺灣、新觀念：超高齡社會的挑戰與想像	18:51
		1-1-3 AI 陪你畫重點（6 分鐘老化知識測驗）	2:52
	1-2 人生 100 的社會：釐清需要與想要	1-2-1 樂齡五大核心課程設計背景：McClusky 理論	10:02
		1-2-2 樂齡學習 27 項主題介紹	7:23
		1-2-3 我們與樂齡的距離：樂齡學習的過去、現在與未來	9:25
		1-2-4 AI 陪你畫重點	2:53
	1-3 人生 100 的社會：準備職涯再發展的第三人生大學	1-3-1 第三人生大學的起源與全球發展概況	25:36
		1-3-2 人生 100 時代的職涯新機會：職涯重構與新定義	28:46
		1-3-3 AI 陪你畫重點	2:31

章	節	單元	單元 長度
第 2 章 高齡社會與百年人生再設計	2-1 高齡社會與百年人生趨勢：從日本看臺灣（一）	2-1-1 日本高齡化的發展趨勢與挑戰	17:02
		2-1-2 日本社會轉變：從悲觀高齡到人生 100 社會	6:58
	2-2 高齡社會與百年人生趨勢：從日本看	2-2-1 百歲人生與幸福感研究	19:52

	臺灣（二）	2-2-2 「小社會」概念的緣起	12:16
	2-3 高齡未來備忘錄： 全球超高齡國家的 啟示	2-3-1 「小社會」在日本的發展狀況以及 未來的可行性	13:30
		2-3-2 AI 陪你畫重點	2:17
	2-4 因應百年人生社會 的新提案	2-4-1 小社會的實踐案例：以「岡媽媽的 家」為例	12:48
		2-4-2 日本小社會實踐案例反思	12:20
	2-5 高齡社會與百年人 生再設計的願景： 設計觀點	2-5-1 日本鄉村挑戰與「自給家族」概念	18:06
		2-5-2 「小社會」的實踐與改變：「自給家 族」的新幸福意涵	8:33
	2-6 高齡社會與百年人 生再設計的願景： 案例分析	2-6-1 「小社會」的運作模式與方法論	13:13
		2-6-2 快速變化社會下的學習方式革新	6:47
		2-6-3 AI 陪你畫重點	2:05

章	節	單元	單元 長度
第3章：人生100設計金三角	3-1 回顧與前瞻：從生 命歷程回顧啟動第 三人生旅程	3-1-1 經典人物生命歷程	9:08
		3-1-2 第三人生，從自我人生回顧開始	7:37
		3-1-3 AI 陪你畫重點	2:48
	3-2 第三人生設計的全 景思考	3-2-1 第三人生設計的基礎	10:10
		3-2-2 第三人生設計的關鍵	9:19

		3-2-3 第三人生設計的板塊	9:10
		3-2-4 AI 陪你畫重點	3:18
	3-3 人生 100 的新工作 觀：安可職涯與 第二曲線	3-3-1 安可職涯的緣起與發展	13:19
		3-3-2 第二曲線的理论與實踐	12:43
		3-3-3 設計你的第二曲線	8:30
		3-3-4 AI 陪你畫重點	2:28

章	節	單元	單元 長度
第 4 章：人生 100 時代的工作設計	4-1 人生 100 的新工作 觀：社會新趨勢	4-1-1 人生 100 時代的社會變遷：挑戰與 機遇	21:03
		4-1-2 臺灣第三人生大學的核心價值與職 涯準備	38:06
		4-1-3 AI 陪你畫重點	3:01
	4-2 人生 100 的新工作 觀：產業新發展	4-2-1 人生 100 時代的全球產業發展政策 與趨勢	20:48
		4-2-2 人生 100 時代的健康領域產業發展 趨勢	43:29
		4-2-3 AI 陪你畫重點	3:00
	4-3 人生 100 的幸福秘 訣：終身學習， 終身就業	4-3-1 終身學習對中高齡再就業的價值與 意涵	21:44
		4-3-2 終身學習永續發展人生幸福的秘訣	37:33
		4-3-3 AI 陪你畫重點	2:57

章	節	單元	單元 長度
第 5 章：幸福人生 100 行動提案	5-1 人生 100 幸福密碼：設計富有意義的人際關係網絡	5-1-1 連結、幸福感與身心健康的關係	16:41
		5-1-2 讓幸福加倍的連結設計相關研究	9:24
		5-1-3 全球創意連結方案與反思（男土工棚）	27:19
		5-1-4 AI 陪你畫重點	3:52
	5-2 人生 100 的幸福學：創造多世代交流	5-2-1 人生 100 時代下的多世代交流意涵	11:35
		5-2-2 日本多世代交流案例與啟示（小蛋計畫）	22:35
		5-2-3 日本多世代交流案例與啟示（人生長論壇）	17:41
		5-2-4 AI 陪你畫重點	2:54
	5-3 人生 100 的必備超能力：前瞻因應與自我導向學習	5-3-1 前瞻因應能力：理論與實踐	10:04
		5-3-2 自我導向能力：理論與實踐	9:14
		5-3-4 AI 陪你畫重點	3:18

附件二

選修國立空中大學 114 學年度第 1 學期「高齡社會與人生 100 再設計」學生資料表

[illegible]