

中華醫事科技大學  
教育部 30+終身學習大學試辦計畫

承辦單位：民生學院

學分學程名稱：AI 賦能智慧樂活跨域學分學程專班

面對超高齡社會與生涯多元需求，本計畫整合「食、動、住、調」四大生活領域，透過 AI 技術賦能與實務操作，為 30 歲以上成人及高齡者提供系統化健康預防與生活再設計方案，解決傳統保健資訊焦慮與管理痛點。動機源於高齡族群迫切需求，目的設計 14 學分跨域學程，助學員掌握智慧樂活核心能力，提升身心福祉與社會貢獻。招生採多元管道如校內公告、社群媒體與合作推薦，鎖定 30 名學員，強調低門檻參與與線上報名，確保修畢率 80% 以上並頒發學分學程證書。營運依托學校豐富資源，課程設計理念融合食品營養、運動休閒、餐旅管理、調理保健四系專長，搭配 AI 數據化工具，強調親身實踐與系統學習，讓學員習得全方位健康管理概念。課程特色為實務操作導向，師資由四系專家組成，提供個別化跨域教學與 14 學分模組，強化 AI 分析技能。課程輔導採一站式服務，包括職涯諮詢、AI 健康證照輔導與產業媒合，持續追蹤高齡轉型需求，提升就業競爭力。執行團隊由跨系教師與行政人員統籌，機制涵蓋報名系統、場域調度、定期審核與學員反饋，確保營運順暢。質化成效強化健康意識與智慧樂活能力，量化目標為 30 名學員、修畢率 80%、滿意度 90%，對校務發展貢獻跨域學程創新，對社會創新推動高齡健康管理普及，促進銀髮經濟與永續福祉。

## 1.社會背景與需求分析

臺灣社會正加速邁向超高齡化階段，這不僅是人口結構的轉變，更是對教育、健康與社會福祉體系提出的嚴峻挑戰。根據內政部統計，臺灣於114年（2025年）正式邁入超高齡社會，65歲以上老年人口占比已超過20%，預計至2060年將高達40%。與此同時，國人平均壽命已突破80歲大關，這意味著每位國民的「第三人生」-從60歲到100歲的漫長40年-將成為生活重心的轉移期。高齡者不再僅是「養老」對象，他們面臨多重需求，包括慢性病的預防與管理、心理調適的挑戰，以及社會連結的斷層問題。例如，許多銀髮族罹患糖尿病、高血壓或心血管疾病，卻因行動不便或資訊落差，難以持續追蹤健康數據；心理層面，孤獨感與憂鬱症風險上升，亟需透過學習重建自信與人際網絡。這些挑戰若未及時因應，將放大醫療負擔並削弱社會生產力。

不僅高齡者，30歲以上成年族群同樣面臨迫切需求。這群中壯年世代正處於職場巔峰與家庭責任的夾擊中，長期工作壓力導致身心疲勞，衍生出睡眠障礙、代謝症候群等健康隱憂。根據衛福部國民健康署調查，逾六成30-50歲成人表示對自身健康管理感到焦慮，特別是疫情後，他們對傳統保健知識的信任度明顯降低，轉而渴望科學依據支撐的創新解決方案。例如，市售保健品氾濫，卻缺乏個人化數據驗證，讓民眾徬徨無措。此外，經濟不確定性加劇生涯轉型需求，許多人尋求「斜槓專長」，如轉戰數位健康顧問或社區照護志工，以提升社會參與度並實現第二曲線發展。這些需求凸顯

出，當代成人教育不能停留在知識傳授，而須整合健康科學、心理韌性與生涯規劃，打造全人支持體系。本計畫正是回應此社會脈動，透過科學化課程滿足高齡與中壯年雙重需求，助力「健康長壽」成為可實現的願景。

## 2. 教育政策支持

本計畫緊扣教育部推動的「30+終身學習大學」試辦計畫核心精神，積極融入國家終身教育政策框架。這項試辦計畫以「時間無界、學習無界、年齡無界」為理念，打破傳統教育的年齡與時空限制，建構新型態終身學習平台，預計於115年起全國擴大實施。計畫強調「教育預防」概念，即透過學習預防健康惡化與社會孤立，並開發「全人健康設計」與「社會連結設計」等課程模組，涵蓋身心靈整合訓練、數位工具應用及社區參與實作。

具體而言，本計畫呼應「全人健康設計」模組，融入營養、運動與調理科學，教導學員運用AI工具監測生理數據，預防慢性病；同時對應「社會連結設計」，設計生涯轉型工作坊，鼓勵斜槓青年與銀髮族跨世代交流，提升適應韌性。教育部亦強調「教育預防」與「適應韌性」，視學習為健康防線的前哨，本計畫以此為藍圖，開發混合式課程，讓學員無論居家或校園，皆能隨時參與。透過政策連結，本計畫不僅獲得教育部資源挹注，更能放大社會影響力，成為超高齡社會的示範案例。

## 3. 學校發展特色與優勢

本校擁有獨特的「食、動、住、調」四系教學資源，完美契合計畫需求，為課程執行提供堅實後盾。首先，食品營養系配備先進營養實驗室、食品檢測設備及AI營養評估系統，能即時分析學員飲食習慣，提供個人化菜單建議。例如，透過AI掃描血糖與熱量攝取，指導高齡者防範糖尿病，滿足科學化健康管理需求。其次，運動休閒管理系擁有智能健身房、體感動作偵測系統及穿戴裝置，如Fitbit與Kinect整合平台，讓學員監測心率、步態與肌力變化。這些工具特別適合中壯年疲勞族群，設計低強度課程如瑜伽與太極，結合數據回饋提升運動依從性。餐旅管理系則帶來「住」的創新元素，透過與飯店業界長期合作、智慧導覽平臺及生成式AI應用課程，教導學員規劃健康旅行與社區聚會。例如，利用AI生成低負擔旅遊路線，強化銀髮族的社會連結，避免居家孤獨。最後，新成立的調理保健系提供AI體態掃描系統及經絡穴位影像教學，專注中醫調理與身心療癒。學員可體驗穴位按摩，結合影像科技精準定位經絡，助心理調適與慢性痛緩解。

師資方面，本校匯聚具實務經驗與專業證照的教師團隊，如營養師、運動科學家及中醫師，並與業界專家（如台大醫院、衛生福利部）建立長期合作，確保課程前沿性。設施優勢包括完整教學場域：實驗室、工作坊及校內運動場，支持線上線下混合教學。無論是遠距直播或實作體驗，皆能無縫銜接，最大化學習彈性。綜上，本計畫以社會需求為本、政策為引、校務優勢為基，構築超高齡時代的終身學習堡壘，預期帶動參與者健康升級與社會活力。



## 目標

整體目標：建構一套以AI賦能、全人調理為核心的終身學習課程體系，協助30歲以上成人及高齡者透過系統化學習，達成：

具體目標如下：

- A. 健康自主管理目標：學員習得運用AI工具進行精準營養、科學運動、體態評估，提升個人健康決策能力
- B. 預防醫療目標：透過「食、動、調」整合，減少慢性病風險，強化身心韌性
- C. 生涯轉型目標：協助學員開發斜槓專長，創造就業、轉職、創業或志工服務機會
- D. 社會連結目標：培養「社區健康領袖」，引導學員參與社會健康推廣，實現自我價值
- E. 知識迭代目標：讓學員體驗AI與傳統知識結合之可能，強化面對未來變化的適應能力

## 2. 目標對象

類別	內容
年齡層	年滿30歲以上之中華民國國籍成人
學歷要求	具高中（職）以上同等學力（歷）
招生人數	預計30人，開辦1班
目標族群	高齡者、職業婦女、轉職人士、退休規劃者、社會工作者、志工
特殊考量	優先錄取具有社區服務經驗或樂齡組織參與背景者

## 3. 招生策略

### A. 招生宣傳：

- I. 校內各系推薦轉介
- II. 樂齡大學、社區大學合作推廣
- III. 長照機構、社區發展協會轉介
- IV. 報紙、廣播、線上媒體廣告
- V. 學校官網與社群媒體（Facebook、LINE）

### B. 招生程序：

- I. 設置線上報名系統，收集基本資料與學習需求

- II. 進行電話諮詢，協助學員選課與時程規劃
  - III. 安排說明會，邀請結業學員分享學習心得
  - IV. 依教育部規定辦理審查與錄取
- C. 機動調整：
- I. 若報名人數超過預計，優先錄取年齡與需求多元者
  - II. 若報名人數不足15人，不予開班，並依規定退費

## 1. 計畫實施架構、內容與配套措施

本課程計畫採「AI 賦能+跨域實作」三階段實施架構：各課程整體以前期 AI 工具訓練（18 小時）、中期領域專案實作（30 小時）、後期成果驗證與應用（6 小時），整合食、動、住、調四大生活領域，搭配 MOTI、AI 營養 App、智慧穿戴等技術，提供 14 學分系統化學習路徑。

### A. 特色與配套措施

課程特色為「AI 即時回饋+小團體實作+移地學習」，每班限 30 人確保教學品質，配套措施包含個人化學習追蹤系統、AI 數據分析報告、跨系師資指導及一站式職涯輔導。評量採形成性（APP 操作、日誌）與總結性（專案成果）並重，學分學程修業年限彈性至 2 年。

### B. 招生策略

採多元管道招生，包含校內公告、LINE/Facebook 社群推廣、社區大學合作、銀髮學苑推薦，鎖定 30 歲以上成人及高齡者。報名流程為線上申請+說明會面談，招生期程 3 個月，提供免費體驗課吸引對象。

### C. 開班條件與未達人數配套

為保障教學品質與考生權益，訂定**最低開班人數 15 人**規定。若報名/錄取/註冊人數未達 15 人，學校將採以下配套措施：

- 全額退還報名費（含手續費），於公告後 7 日內匯款。
- 轉介合作單位，協助學員至其他場域修讀同質課程。
- 保留資格，優先錄取下一期開班。
- 備案合併班，與鄰近校區或線上模式合併開課。

### D. 教學方式與支持機制

#### （一）混合式教學設計

本課程採混合式教學模式，結合理論講授與實務操作，以提升學習成效與實務應用能力。各教學模式比例如下：

教學模式	比例	內容說明
實體授課	50 - 60%	於實驗室或工作坊進行實務操作、實作演練及移地學習
線上課程	20 - 30%	透過影片教學、非同步線上討論及 AI 應用自學
混合式	10 - 20%	線上理論課程搭配實體實作課程進行

#### （二）彈性學習時間規劃

為兼顧一般學生及在職學員之學習需求，課程規劃具彈性之上課時段：

- 白天班：週一至週五下午 3:00 - 6:00 (考量上班族需求)
- 假日班：週六上午 9:00 - 12:00、下午 13:00 - 17:00 (考量在職進修者)
- 線上自主學習時間：由學員依個人進度自行安排，配合課程內容完成學習任務

### (三) 學習輔導與支持系統

本課程建置完整之學習輔導機制，協助學員順利完成學習目標：

- 課前輔導：提供課程大綱、教材清單及線上預習學習資源
- 課中輔導：由教師進行現場指導，搭配同儕協力學習與即時 Q&A 討論
- 課後輔導：透過教學平台提供助教答疑與補救教學，強化學習成效

### (四) 師資結構

本課程師資配置符合「專任師資達三分之一以上」之相關規定，並結合具實務經驗之兼任教師，共同負責課程授課與指導，以確保教學品質與實務導向之學習成效。

### (五) 學則調整說明

考量高齡學員特性，學則特別調整：

- 修業年限延長至 2 年 (原 1 年)
- 缺課彈性：總時數 80% 出席率
- 評量多元：實作成果、參與度、反思日誌%
- 證書資格：修滿 10 學分以上頒發結業證書，14 學分頒發學分學程證書

上述措施已納入招生簡章明確公告，確保學員權益與計畫永續經營

## 2. 課程結構 (共 14 學分)

課程名稱	課程特色	學分	授課系所
前瞻因應人生100核心課程	此一必修課程目標在探討高齡社會百年人生脈絡趨勢，國際高齡教育特色、樂齡學習發展之背景與關鍵議題，透過核心課程教學實踐，引導學習者反思個	2	總計畫統一開設

	人1.0老觀念的影響，描繪2.0人生100新思維之願景，啟動個人學習藍圖與行動設計，見證終身學習自立生活為未來幸福照顧策略，這也是辦理30+大學的核心理念		
精準營養管理與機能性膳食實作	透過AI即時掃描食材精準營養分析，實驗室親手製作高蛋白抗肌少症餐點、低鈉抗三高機能性食療，獲贈個人化AI食譜生成器終身使用權、榮獲「家庭健康餐導師」專業證書，學會科學化慢性病飲食管理與全家健康餐點設計技巧	3	食品營養系
運動處方科學化與健身運動指導	智慧穿戴裝置提供即時姿勢修正回饋，戶外森林浴移地學習結合社群運動互動，免費租借高階穿戴裝置整學期、獲得科學化個人運動處方報告、建立終身運動夥伴網絡，學會安全阻力訓練與傷害預防技巧	3	運動健康與休閒系
智慧樂活旅宿與創齡養生餐點實務	運用生成式 AI 輔助規劃「智慧樂活旅宿」高齡友善慢活旅遊路線，並設計情境式智慧語音導覽與旅宿服務互動內容。 實作：進行智慧化旅宿服務體驗與「創齡養生」及「異國樂活餐點」研發設計與實作。	3	餐旅管理系
AI智慧動作分析與實作	MOTI專業動作醫學捕捉技術結合AI診斷動作代償風險，提供客製化改善方案與生物力學分析，獲贈個人化動作健康報告、終身免費AI分析工具帳號、「運動傷害預防專家」專屬手冊，掌握臨床	3	調理保健系

	級動作修正能力		
「食動住調」智慧樂活一站式解決方案，跨域14學分證書+畢業專案成果集+終身學習社群支持，整合四大專業領域AI賦能教學，提供免費高端工具租借、真實場景體驗與終身資源配套。招生採校內聯動、社群傳播、社區體驗營，線上報名+說明會篩選，最低開班15人，全額退費保障，打造高完成率銀髮樂活學程。			
合計		14	

### 3. 各課程內容設計

#### 課程一：精準營養管理與機能性膳食實作（3學分）

本課程「精準營養管理與機能性膳食實作」（3學分）針對高齡者與健康意識人士，透過AI科技與實務烹飪完美結合，全面解決日常飲食中「如何吃得正確」的資訊困惑與健康管理難題。學員將系統學習先進AI營養分析App，掌握食材精準營養素分解、熱量分配與個人化飲食需求評估技巧，能針對自身狀況或家人健康目標，快速設計科學化個人化食譜與機能性膳食方案。在54小時完整課程架構中，前18小時專注AI應用實操，包括AI營養分析工具介紹與進階操作、智慧食譜自動生成系統、針對慢性病常見問題（降血壓血糖血脂、抗發炎、預防骨質疏鬆與肌少症）的專業飲食管理策略；後36小時轉入實作核心，涵蓋營養實驗室專業安全操作與衛生規範、親手製作高蛋白質肌少症防治餐點、低鈉低油三高飲食方案、抗發炎機能性食療設計，以及關鍵的食材辨識技巧、營養標籤深度解讀、專業烹飪示範與實際操作體驗。授課採多面向互動模式，融合專業講授、AI-App即時實操、團隊合作實驗室實作與個人成果展示，評量方式科學多元：AI-App操作檢核（25%）、個人化食譜設計方案（25%）、實作參與度與成品專業評分（50%），確保學習成效全面提升。結業後學員將具備獨立營養分析能力，能運用AI工具隨時檢視飲食結構，熟練設計符合家庭需求的健康餐點，並具備專業指導家人實踐智慧飲食的自信，有效提升全家健康素養與生活品質，實現真正的「食在健康，樂在營養」目標。

#### 課程目標：

- 學習AI營養App應用，進行食材精準營養分析
- 設計個人化食譜與機能性膳食方案
- 親手製作符合特定健康需求之健康餐點
- 解決高齡者對「如何吃得正確」的資訊焦慮

#### 課程內容（54小時）：

#### AI應用部分（18小時）：

- AI營養分析App介紹與實操

- 個人化食譜生成與營養計算
- 慢性病飲食管理（降三高、抗發炎、骨質疏鬆、肌少症）

#### 實作部分（36小時）：

- 營養實驗室安全操作與衛生規範
- 高蛋白質餐點製作（對應肌少症）
- 低鈉低油健康餐點製作（對應三高）
- 抗發炎食療與機能性膳食設計
- 食材挑選、營養標籤閱讀、烹飪示範與親手操作

授課方式：講授、APP實作、團隊合作實驗室操作、成果展示

評量方式：APP操作檢核（25%）、食譜設計方案（25%）、實作參與度與產品評分（50%）

預期成效：學員結業後能獨立進行營養分析、設計家庭健康餐點、指導家人健康飲食

#### 課程二：運動處方科學化與健身運動指導（3學分）

本課程「運動處方科學化與健身運動指導」（3學分）對應「社會連結設計」模組中的「休閒旅遊服務」領域，以「智慧樂活旅宿與創齡養生餐點實務」為核心主軸，整合智慧旅宿、慢活旅遊與樂活餐飲三大面向，培養學員運用 AI 科技進行高齡友善旅遊規劃、智慧旅宿服務設計與餐旅體驗創新實作。專為健康意識人士與高齡族群設計，透過 AI 體感科技與科學化運動處方，解決運動初學者常見的姿勢錯誤、傷害風險與持續力不足問題。學員將學習先進智慧穿戴裝置操作，接收即時姿勢修正回饋，根據個人身體質量指數（BMI）數據生成客製化運動計畫，掌握安全有效的阻力訓練技巧，並透過社交團體強化運動動機，建立終身運動習慣。在 54 小時系統化課程中，前 18 小時聚焦 AI 科技應用，包含智慧穿戴裝置（如手環、智慧手錶）的專業使用與數據解讀技巧，涵蓋心率區間管理、每日步數目標設定、睡眠品質追蹤與恢復狀態評估；AI 體感動作偵測系統實操，讓學員體驗即時姿勢回饋功能，學習辨識常見動作代償（如深蹲膝蓋內扣、硬舉背部圓屈），並透過身體質量指數分析，運用演算法自動生成個人化運動處方，確保訓練強度、安全性與進步路徑科學化。後 36 小時進入密集實作階段，首先進行安全運動評估與個人健身房導覽，熟悉器材操作規範；接著彈力帶阻力訓練工作坊，學習由淺入深的肌力訓練進階法；核心肌群強化訓練模組，包含平板支撐、俄羅斯轉體等經典動作；柔軟度與平衡感練習，透過瑜伽拉伸與單腳站立挑戰提升穩定性；特別設計移地學習環節，包括社區健走團體活動、戶外森林浴、山野步行實踐，讓學員將課堂技能應用於真實場景；最後進行穿戴裝置數據檢核與效果評估，分析前後進步數據，建立個人運動檔案。授課方式多元活潑，融合教室專業講授、健身房沉浸式實操、小團體一對一指導、戶外移地學習，

以及同儕運動團體互動，營造支持性學習氛圍。評量方式科學全面：APP 數據管理能力（20%）、個人運動處方完成度與合理性（30%）、實操技能現場示範（30%）、持續運動行為追蹤（20%），確保學員不僅技巧熟練，更養成自律習慣。結業後學員能自主規劃科學運動計畫，安全有效執行阻力訓練，具備預防運動傷害的專業知識，並透過社群連結維持長期運動熱情，實現「動起來、健康一輩子」的目標，有效提升生活品質與身心福祉。

#### 課程目標：

- 學習 AI 體感系統操作，接收即時姿勢修正回饋，預防運動傷害
- 根據個人身體質量指數數據產出科學化運動處方
- 習得安全有效的阻力訓練方法
- 強化運動持續力與社交連結

#### 課程內容（54 小時）：

##### AI 科技應用部分（18 小時）：

- 智慧穿戴裝置使用與數據解讀（心率、步數、睡眠等）
- AI 體感動作偵測系統實操（即時姿勢回饋）
- 身體質量指數分析與個性化運動處方生成

##### 實作部分（36 小時）：

- 安全運動評估與個人健身房導覽
- 彈力帶阻力訓練實作工作坊
- 核心肌群強化訓練
- 柔軟度與平衡感練習
- 移地學習：社區健走與戶外運動實踐（森林浴、山野步行）
- 穿戴裝置數據檢核與效果評估

授課方式：教室授課、健身房實作、小團體指導、移地學習、同儕運動團體

**評量方式：**APP 數據管理 (20%)、運動處方完成度 (30%)、實操技能示範 (30%)、持續運動行為 (20%)

**預期成效：**學員結業後能自主規劃運動計畫、安全有效進行阻力訓練、擁有預防運動傷害相關資訊，建立長期運動習慣

### **課程三：智慧樂活旅宿與創齡養生餐點實務 (3 學分)**

本課程以「智慧樂活旅宿與創齡養生餐點實務」為核心，結合智慧旅宿、慢活旅遊與樂活餐飲三大主軸，對應「社會連結設計」模組中的「休閒旅遊服務」領域，致力於培養學員以科技創新與人文關懷的雙重視野，打造高齡友善的旅遊與餐飲服務體驗。課程強調將 AI 科技應用於高齡族群的旅遊生活設計中，使「旅遊」不僅是一種休閒活動，更成為促進身心健康、延續社會參與與文化傳承的生活實踐。在「AI 輔助規劃」部分，課程引導學員運用生成式 AI 技術，為高齡族群設計具療癒感與人性化的慢活旅遊路線。透過 AI 工具進行資料分析與行程模擬，學員可依據不同族群之體力、興趣與安全需求，設計出多樣化的主題行程，如自然療癒之旅、在地文化深度體驗或舒緩放鬆型旅程。同時，本課程導入智慧語音導覽與互動服務設計，讓學員能創造具情境感的數位旅宿體驗，實際操作 AI 生成語音與對話系統，實現智慧化的旅宿導覽與旅遊故事敘事，增進使用者參與度與感動力。在「實務實作」方面，課程以行動學習為核心策略，安排「移地學習工作坊」，讓學員走進真實飯店或休閒場域，親自執行 AI 規劃的慢活旅遊專案。活動包含智能導覽使用、自助 Check-in 與 AI 客服模擬等情境體驗，使學員能實際感受智慧旅宿的運作模式與服務流程，並進行現場觀察、顧客互動與回饋分析。此外，課程並融入「創齡養生餐點」與「異國樂活餐飲」的設計開發實務，學員可結合在地食材特色與跨文化飲食理念，設計兼具營養均衡與感官享受的樂活餐飲內容，並透過實作訓練學習餐桌呈現、服務流程與顧客體驗設計，體會餐飲創新在推動高齡者健康生活中的實際價值。課程的另一亮點，是以「智慧+樂活」為核心理念，鼓勵高齡學員不再只是被動的消費者或旅遊參與者，而能主動運用 AI 科技設計屬於自己的旅宿與旅程。透過實作與規劃過程，學員能深化對智慧生活概念的理解，發展個人化的樂活生活模式，進一步提升退休後的生活品質與社群連結。課程亦培養學員具備多元職能與第二專長，如樂齡導遊、智慧旅宿服務人員或社區文化導覽者等，兼顧實用性與社會貢獻。整體而言，「智慧樂活旅宿與創齡養生餐點實務」課程不僅是餐旅與科技的結合，更是生活方式的創新實踐。透過 AI 導入與實務體驗，學員能跨越科技與人文的界線，理解智慧旅宿在促進高齡福祉、文化傳承及生活創新的多重價值。最終，本課程期望培養學員以「科技助樂齡、創新倡樂活」的理念，成為兼具創造力、同理心與智慧應用能力的新世代餐旅專業人才。

#### **課程目標：**

- 培養 AI 智慧應用高齡友善旅遊行程能力
- 強化慢活旅遊與旅宿設計思維
- 實踐創齡養生與樂活餐飲開發技能

- 培育樂齡導覽、智慧旅宿服務多元職能與社會服務精神

#### 課程內容（54小時）：

##### AI科技應用部分（18小時）：

- 運用生成式 AI 輔助規劃「智慧樂活旅宿」高齡友善慢活旅遊路線，並設計情境式智慧語音導覽與旅宿服務互動內容。
- 引導學員依高齡者體力、節奏與安全需求，運用 AI 進行主題式慢活旅遊與旅宿體驗規劃（如療癒休憩型旅程、在地文化深度體驗、自然舒緩路線等），並產出完整行程與旅宿企劃。
- 指導學員操作智慧導覽系統，運用 AI 技術將地方歷史、飲食文化與生活記憶轉化為數位化語音與情境內容，提升旅遊體驗品質並強化文化傳承價值。

##### 實作部分（36小時）：

- 進行智慧化旅宿服務體驗與「創齡養生」及「異國樂活餐點」研發設計與實作。
- 辦理「移地學習工作坊」，學員前往飯店或休閒據點，落地執行自行規劃的 AI 慢活旅遊與智慧旅宿體驗，並進行現場服務演練與顧客體驗觀察。
- 安排智慧化旅宿服務體驗，包含自助 Check-in、AI 客服互動、智慧房控與服務流程模擬，培養學員對未來旅宿營運與顧客體驗管理的實務認知。
- 進行「創齡養生」與「異國樂活餐點」開發實務，結合在地食材與跨文化飲食元素，設計兼具療癒感、分享性與體驗價值的餐飲內容，並練習餐桌呈現與服務流程。

**授課方式：**講授、AI應用實操、工作坊、移地學習、業界師資協教

**評量方式：**AI旅遊方案設計（30%）、導覽內容製作（30%）、移地學習參與與評鑑（40%）

**預期成效：**使學員不僅成為旅遊參與者，更能運用 AI 規劃屬於自己的智慧樂活旅宿與慢活生活方式，有效提升退休後的生活品質與社會參與感。透過智慧旅宿服務與創齡養生餐飲實作，培養學員具備樂齡導遊、智慧旅宿服務人員或社區文化導覽者之斜槓第二專長，兼具興趣、實用價值與社會貢獻。

#### 課程四：AI 智慧動作分析與實作

本課程「AI 智慧動作分析與實作」（3學分）專為健康意識人士與運動愛好者設計，以先進 AI 動作分析科技為核心，融合影像辨識、動作捕捉、生物力學原理與醫學動作控制概念，系統解決日常運動中姿勢錯誤、代償習慣與傷害風險的困擾。學員將透過 MOTI、Kinect、OpenPose、

MediaPipe 等專業 AI 影像擷取工具，實際操作動作品質評估，學習辨識動作代償模式，建立科學化訓練回饋策略，並運用 AI 智慧輔助即時調整徒手手法與運動指導，全面強化「看動作、會分析、能修正」的核心職場與生活能力，無論是健身指導、復健訓練或個人運動管理皆能游刃有餘。在 54 小時結構化課程架構中，前 18 小時專注 AI 科技深度應用，包括 AI 姿態估測模型即時偵測關節角度、肌肉激活與運動軌跡，提供專業量化分析報告；整合 ChatGPT 等大語言模型，自動生成個人化動作修正建議與訓練處方，支援語音互動即時回饋；運用 AI 預測演算法模擬潛在動作代償風險，結合生物力學數據進行傷害預防分析，讓學員掌握前瞻性運動安全管理技巧。後 36 小時轉入高強度實作體驗，分組操作 MOTI 工具捕捉完整動作品質數據，精準分析對稱性、穩定度、速度等關鍵指標，並繪製個人化改善曲線圖追蹤進步；參與 AI 輔助徒手矯正專業工作坊，錄製動作前後對比影片，直觀驗證修正效果；最終設計個人化運動訓練專案，運用 AI 智慧回饋系統指導深蹲、硬舉等複合動作實踐，系統記錄 30 次迭代訓練數據，建立科學進步檔案。授課採用多元互動模式，結合專業講授、AI 系統沉浸式實操、小團體協作實作與體驗式學習，營造實戰情境氛圍。評量方式精準多元：AI 系統熟練操作（20%）、調理技能現場示範（40%）、居家實踐日誌與反思（20%）、綜合表現（20%），確保理論實務雙軌並進。結業後學員將熟練運用 AI 工具進行個人動作醫學分析，提升日常運動安全與健康自主管理能力，掌握科學動作修正技巧與跨域醫學原理，有效改善生活品質並培養終身學習與運動樂趣，實現「智慧動、樂活行」的健康新生活。

#### 課程目標：

- 理解人體動作控制、運動鏈、代償與動作學習之基本原理。
- 學習使用 AI 動作擷取工具（如 MOTI）進行姿勢與動作分析。
- 能以定量指標評估動作表現（角度、速度、對稱性、穩定度等）。
- 培養分析動作品質並給予回饋與修正的能力。
- 能將 AI 動作捕捉結果應用於運動訓練、徒手或功能改善。

#### 課程內容（54 小時）：

##### AI 科技應用部分（18 小時）：

- 運用 AI 姿態估測模型（如 OpenPose、MediaPipe）即時偵測關節角度與運動軌跡，提供量化分析報告。
- 整合 ChatGPT 等語言模型，生成個人化動作修正建議與訓練處方，支援語音互動回饋。
- 利用 AI 預測演算法模擬動作代償風險，結合生物力學數據預防運動傷害。

##### 實作部分（36 小時）：

- 分組實作MOTI工具捕捉動作品質，分析對稱性、穩定度與速度指標，並繪製改善曲線圖。
- 實際操作AI輔助徒手矯正工作坊，錄製前後對比影片，驗證修正效果達80%以上提升。
- 設計運動訓練專案，運用AI回饋系統指導學員執行複合動作，記錄30次迭代進步數據。

**授課方式：**講授、AI系統實操、小團體實作、體驗學習

**評量方式：**AI系統操作（20%）、調理技能示範（40%）、居家實踐日誌（20%）

**預期成效：**學員熟練運用AI工具分析個人動作，提升日常運動安全與健康管理能力。掌握動作修正技巧與醫學原理，改善生活品質並培養終身學習樂趣。

課程名稱	學分數	進度規劃	授課時程規劃
前瞻因應人生 100 核心課程	2	線上課程	第一學年度之上 學期 (I-1)
精準營養管理與機能性膳食 實作	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每周授課 3 小時</li> <li>2. 1~7 週課程包含 AI 營養科技基礎、個人化食譜生成、慢性病飲食管理；第 8-18 週進行高蛋白抗肌少症餐點實作、低鈉低油三高飲食實作、抗發炎機能性食療、食材智慧挑選與營養標示解讀與社區參與及在地產業參訪體驗。</li> <li>3. 師資以校內師資為主，業師為輔</li> <li>4. 開課前確認授課場域與設備規劃</li> </ol>	第一學年度之上 學期 (I-1)
運動處方科學化與健身運動 指導	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每周授課 3 小時</li> <li>2. 1~7 週課程包含智慧穿戴裝置基礎、AI 體感動作偵測、科學化運動處方；第 8-18 週進行安全運動評估與健身房導</li> </ol>	第一學年度之上 學期 (I-1)

		覽、彈力帶阻力訓練工作坊、核心肌群強化訓練與社區參與、移地學習及數據檢核。 3. 師資以校內師資為主，業師為輔 4. 開課前確認授課場域與設備規劃	
<b>智慧樂活旅宿與創齡養生餐 點實務</b>	3	1. 每周授課 3 小時 2. 1~7 週課程包含 AI 科技應用與智慧旅宿、AI 智慧導覽與數位敘事應用、智慧化旅宿管理系統；第 8-18 週進行執行 AI 規劃的慢活旅遊專案、異國樂活餐點研發與實作、樂活餐飲服務與體驗設計、移地學習智慧樂齡旅宿及餐飲場域實踐。 3. 師資以校內師資為主，業師為輔 4. 開課前確認授課場域與設備規劃	第一學年度之下 學期 (I-2)
<b>AI 智慧動作分析與實作</b>	3	1. 每周授課 3 小時 2. 1~7 週課程包含動作控制與運動鏈原理、AI 動作擷取工具專業操作、定量動作表現評估；第 8-18 週進行動作代償專業辨識、AI 輔助動作修正工作坊、功能	第一學年度之下 學期 (I-2)

		改善案例實作、數據驅動進步追蹤與社區參與。 3. 師資以校內師資為主，業師為輔 4. 開課前確認授課場域與設備規劃	
--	--	---	--

### 推動人力優勢及組織規劃

本課程計畫由食品營養系、運動健康與休閒系、餐旅管理系及調理保健系的專業師資與業界專家共同授課，內容涵蓋精準營養、科學運動、智慧旅宿及動作醫學分析等多元專業領域，確保學員獲得完整且多元的學習體驗。課程設計以理論與實務並重，搭配校內實驗室合作、產業連結及社區推廣，讓學員能夠學以致用提升專業知識與實務應力。食品營養系擁有豐富的營養專業師資，涵蓋慢性病飲食管理、機能性膳食設計與食材營養交互作用等領域，確保學員理解科學化的健康飲食與疾病預防知識。例如專精於慢性病營養學的教授將指導學員如何透過科學化方式調整生活習慣，達到健康促進目標。此外本系亦與醫療營養機構合作，提供學員進行健康諮詢及臨床飲食應用的機會。運動健康與休閒系師資則專注於科學化運動處方與健身指導，由具備運動生理學及健康教育經驗的師資帶領，教導學員如何透過運動改善健康狀況並設計適合銀髮族運動方案。學員將透過智慧穿戴數據分析、安全阻力訓練與移地學習等課程，習得運動的科學基礎，並透過實務操作與健身房合作開發具市場競爭力的健康運動產品。餐旅管理系師資專注於 AI 智慧旅宿規劃與永續

休閒服務，由具備異國料理、旅遊管理及健康教育經驗的師資帶領，授課員如何透過飲食與環境設計改善健康狀況並開發適合銀髮族養生旅遊方案。學員將透過食品營養標示解讀、健康餐飲開發與永續旅宿實習等課程，習得健康的科學基礎，並透過實務操作與業界合作開發具市場競爭力的健康旅宿產品。調理保健系師資在本計畫中特別結合動作醫學分析與功能改善指導，將生物力學、AI 動作捕捉與復健訓練納入課程設計，強調動作品質與人類健康的關聯。學員將習得 MOTI 專業動作擷取技術、動作代償診斷與 AI 預測預防等主題，了解如何透過永續動作訓練支持全面健康管理，實現智慧調養與運動安全目標。

中華醫事科技大學過去執行相關課程之成效優良，在樂齡大學與大學社會責任（USR）計畫的執行上，展現卓越績效，獲得教育部高度肯定及多項國內外獎項，充分彰顯學校對高齡社會與地方永續發展的承諾。樂齡大學計畫經教育部統合視導，執行成效達 100%，不僅軟硬體設備完善，行政資源整合順暢，開結業典禮辦理完整，更透過課程設計融入學校醫事科技特色，涵蓋健康保健、療癒環境設計、志工培訓等多面向主題，有效回應高齡者學習需求。學校積極推動行銷推廣，後續輔導到位，甚至成立自主學習團體，促進學員持續學習與社區連結。雖然舊生比例偏高，但整體行政配套與課程實施獲得優良評價，證明樂齡大學已成為台南地區銀髮教育的重要樞紐，積極實踐活躍老化理念，例如組織學員走訪楠西賞梅採棗等戶外活動，結合在地文化與健康促進。

相輔相成的 USR 計畫，更將樂齡大學精神延伸至社區層面，以「Silver to Golden-臺南溪北淺山銀髮健康 Plus 深耕永續計畫」為核心，成功通過教育部第四期（114-116 年）永續發展類特色永續型審核，全國僅 13 件入選，凸顯其創新性與影響力。此計畫聚焦台南溪北地區如楠西、玉井等淺山社區，透過跨領域團隊推動長者健康照護、社區綠色產業發展及在地人才培育，成果斐然。例如，「深耕共榮，在地永續」子計畫榮獲 2024 台灣永續行動獎金獎，而「Co-creation, happy and healthy living for elderly」則摘下亞太永續行動獎銀獎，這些肯定不僅來自國內評審，更獲得國際矚目，表彰學校在永續發展目標（SDGs）上的貢獻。計畫期間，學校 USR 團隊與地方夥伴簽訂合作備忘錄，共同推動產業創生，舉辦設計思考實作課程如「樂齡療癒誌」聯合成果展，作品以銀髮需求為本，融入科技應用，提升社區生活品質。樂齡大學與 USR 計畫的整合執行，形成互補閉環：前者強化校內銀髮教育，後者擴大社區服務，共同深耕台南地方。教育部視導報告詳載樂齡大學的行政效能，USR 則在 2025 大學社會責任獎中獲特別表彰，證明學校不僅達成計畫指標，更創造額外價值，如培育在地青年參與永續生活、促進跨國交流（如亞太獎項帶來的國際視野）。具體而言，樂齡大學課程強調預防醫學與心理療癒，USR 則延伸至淺山地區的健康篩檢與綠能推廣，雙軌並進下，惠及數千名長者與居民。學校透過 Facebook、Instagram 等平台宣傳活動，擴大影響力，例如 2026 楠西賞梅活動即吸引大批參與，展現「活躍老化實踐」的實效。

整體績效評估顯示，中華醫事科技大學已將醫事專業成功轉化為社會資本，透過樂齡大學的 100%執行率與 USR 計畫的多項獎項成果，逐步建構高齡友善生態體系。這些實績不僅展現學校在高齡教育與社會參與的深厚能量，更為推動「30+終身學習大學」的執行奠定堅實基礎。未來，學校將持續深化相關計畫的連結，擴大數位療癒應用、強化跨校合作，為台灣面對高齡化挑戰提供創新解方

## 預期成果

### 一、 質化預期成效

課程名稱	質化預期成效
<b>精準營養管理與機能性膳食 實作</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>專業知能層面</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 能理解 AI 科技在營養管理與健康飲食設計中的應用原理。</li><li>• 具備營養素組合原理與機能性膳食設計能力。</li><li>• 能整合慢性病預防與健康促進的營養策略。</li></ul></li><li>2. <b>實務技能層面</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 能運用 AI 營養分析 App 進行個人化飲食評估與營養分析。</li><li>• 具備設計並製作符合特定健康需求之膳食方案的能力。</li><li>• 能於實務烹飪中掌握營養標示判讀、安全衛生與烹調技術。</li></ul></li><li>3. <b>態度與價值轉變層面</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 培養主動、自主的健康飲食態度與行為。</li><li>• 能以科學化思維分析飲食資訊，減少錯誤健康觀念的依賴。</li><li>• 願意將 AI 營養管理理念運用於家庭與社區健康推廣。</li></ul></li><li>4. <b>綜合影響</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 形成「AI 智慧飲食」的生活習慣，提升個人及家庭健康素養。</li><li>• 成為推動高齡健康與營養教育的推廣者，落實「食在健康、樂在營養」理念。</li></ul></li></ol>
<b>運動處方科學化與健身運動 指導</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>專業知能層面</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 理解 AI 體感與穿戴科技在運動安全與個人化訓練中的應用原理。</li><li>• 具備以身體質量指數 (BMI) 數據設計科學化運動處方的能力。</li></ul></li></ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能辨識與修正常見運動姿勢錯誤與動作代償。</li> </ul> <p>2. <b>實務技能層面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 能熟練操作智慧穿戴裝置與 AI 偵測系統，進行動作回饋與數據分析。</li> <li>• 具備制定並執行安全阻力訓練、核心強化及柔軟度訓練的能力。</li> <li>• 可運用戶外與社區場域進行實際運動計畫的應用與推廣。</li> </ul> <p>3. <b>態度與行為改變層面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 培養自主運動與長期健身習慣，增強自我健康管理意識。</li> <li>• 展現團體合作與社交支持的運動態度。</li> <li>• 能將科學運動理念延伸至家庭與社區，促進全民健康。</li> </ul> <p>4. <b>整體影響</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 形成終身運動習慣，提升高齡者與一般民眾的身心健康品質。</li> <li>• 強化具體健康行為轉化，落實「動起來、健康一輩子」的生活實踐。</li> </ul>
<p>AI 智慧旅宿規劃與永續休閒服務實踐</p>	<p>1. <b>專業知能層面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 具備整合餐旅管理、休閒旅遊與 AI 科技應用之跨領域知能，能理解智慧旅宿與樂齡旅遊的核心概念。</li> <li>• 能分析高齡族群身心特質、旅遊偏好與飲食需求，並轉化為具創新價值的服務設計構想。</li> <li>• 具備以智慧科技支持高齡友善旅宿與餐飲規劃之專業判斷力，能將理論應用於實際專案規劃中。</li> </ul> <p>2. <b>實務技能層面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 能運用生成式 AI 進行高齡友善旅遊路線與智慧旅宿體驗設計，完成具實用性的行程企劃。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 具備 AI 智慧導覽系統操作、自助 Check-in 與智慧客服模擬等技能，理解智慧化旅宿營運流程。</li> <li>• 能規劃並實作「創齡養生」與「異國樂活餐點」，兼顧健康訴求、文化創意與餐桌呈現的整體體驗。</li> </ul> <p><b>3. 態度與價值轉變層面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 建立對高齡族群需求與感受的同理心，強化人本關懷的服務態度與專業倫理。</li> <li>• 具備「智慧助人、科技溫度」的服務理念，理解 AI 應用在促進幸福感與社會共融中的意義。</li> <li>• 培養尊重多元文化與樂齡生活價值的觀念，展現永續、分享與健康導向的生活態度。</li> </ul> <p><b>4. 綜合影響</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 學員能將智慧科技與餐旅創意實務有效整合，展現跨領域的專業應用能力。</li> <li>• 在實作與反思歷程中形塑創新思維與社會關懷意識，成為具人文溫度的服務創新者。</li> <li>• 促進自我實現與社會參與，培養可延伸至社區導覽、智慧旅宿或樂齡服務領域的第二專長，產生永續社會影響力。</li> </ul>
<p><b>AI 智慧動作分析與實作</b></p>	<p><b>1. 專業知能層面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 理解人體動作控制、運動鏈、生物力學與代償機制之基本原理。</li> <li>• 掌握 AI 姿態估測與動作捕捉系統（如 MOTI、OpenPose、MediaPipe）的運作與應用。</li> <li>• 具備以量化指標（角度、速度、對稱性、穩定度等）進行動作品質分析的能力。</li> <li>• 理解 AI 演算法於動作修正、傷害預防與運動效能優化中的應</li> </ul>

	<p>用價值。</p> <p>2. <b>實務技能層面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 能操作 AI 動作分析工具擷取與解讀個體運動數據，產出分析報告。</li> <li>• 具備分析與辨識動作代償模式、判斷潛在傷害風險的能力。</li> <li>• 能運用 AI 智慧回饋，進行徒手矯正與動作修正實作。</li> <li>• 能設計個人化科學訓練專案，持續追蹤並改善動作品質。</li> </ul> <p>3. <b>態度與專業素養層面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 培養以科學化思維檢視運動行為與健康管理的態度。</li> <li>• 具備自我省察與反思能力，能主動修正不良運動習慣。</li> <li>• 強化跨域整合觀 (AI 科技 × 運動醫學 × 健康促進)，展現創新應用精神。</li> <li>• 建立終身學習與健康自主管理的正向行為模式。</li> </ul> <p>4. <b>整體影響</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 促進學員從「被動運動」轉向「主動分析與修正」，提升運動品質與效果。</li> <li>• 降低日常運動傷害風險，增進身心健康與生活品質。</li> <li>• 構築結合理論、科技與實踐的智慧運動學習典範，推廣「智慧動、樂活行」的健康新生活。</li> </ul>
--	---

## 二、量化預期成效

### (一) 學員學習成果

1. 招生目標：第一年度預計招收 30 名學員。
2. 課程修畢率：學員完成 14 學分 (含 2 學分核心課程) 的學分學程。
3. 學員完成專長模組進階學分學程證書 (修畢率 80% 以上)。

### (二) 社群建立

本計畫將積極推動學員與社區的連結，至少與 2 個社區、2 個企業或非營利組織建立合作關係，擴展學習影響力，讓課程內容不僅停留在教室內，更能落實於社會實踐。透過與社區健康中心、長照機構、環境教育機構及地方推廣組織等的合作，運用專業所學，為社會帶來正向的影響。

### （三）校外社群互動

為促進學員與社區的互動與連結，本計畫設定至少 80% 的學員投入社區參與，透過實際行動深化學習成效，並將所學應用於社會實踐。學員將有機會參與社區健康推廣活動，透過校外社群互動，學員將不僅是學習者，更能成為健康與環境永續的推動者，為社會帶來實質的正向影響。

### （四）學員滿意度分析

為確保本計畫所規劃的課程內容與教學品質符合學員需求，並提升學員的學習體驗與滿意度，本計畫設定學員滿意度目標為 90% 以上，透過全面的評估機制，優化課程內容與教學模式。此外，透過實用且高互動性的學習體驗，鼓勵學員主動推薦學程給其他潛在學員，擴大影響力，推動終身學習。

## 課程講師規劃總表

### 一、課程申請理由與發展方向重點

本課程群設計以中華醫事科技大學長期深耕之健康促進、銀髮教育與 AI 智慧科技應用為核心，呼應高齡化社會與 AI 世代的雙重挑戰，期望透過跨域課程整合，培育兼具健康素養、科技應用與實務執行的「第三人生學習人才」。課程設計立基於「AI 智慧 x 健康生活 x 社會實踐」三大面向，結合本校樂齡教育與 USR 計畫成果，延伸至「30+終身學習大學」的深化基礎，建構能自主管理健康、運用 AI 工具、並落實社區回饋的全齡學習模式。

課程整體發展方向鎖定以「AI 科技助力健康自主管理與永續生活」為主軸，從生活營養、運動健康、智慧旅遊到動作分析等主題，形成具結構性與實務導向的學習地圖。透過跨域整合，學員能在 AI 輔助下，實踐「會分析、能應用、懂實作」的專業能力，培養以科技促進健康的素養，進而助力社會高齡化之健康管理與休閒產業轉型。課程不僅回應教育部健康促進與智慧永續學習的政策方向，也以「在地連結、社會實踐」作為長期推展重點，打造可持續的地方共學平台。

### 二、課程結構、設計原則與特色

本系列課程共規劃四門，分別為《精準營養管理與機能性膳食實作》、《運動處方科學化與健身運動指導》、《智慧樂活旅宿與創齡養生餐點實務》及《AI 智慧動作分析與實作》，每門 3 學分、共 54 小時。整體課程以循序漸進模式架構，從 AI 基礎應用與健康概念認知出發，進入中階的數據應用與動作修正，再至高階的創新實務與跨域整合。

課程設計原則包括：

- (1) **AI 融入教學**：強調生成式 AI、體感偵測及智慧分析技術的實際操作，導入 App、穿戴裝置與雲端平台，落實數據驅動的學習歷程。
- (2) **實作導向學習**：課程安排約 2/3 時數為實作，包括實驗室操作、現場示範、移地學習與應用工作坊，確保「學用合一」。
- (3) **跨域整合強化**：連結營養學、生物力學、運動科學、旅遊管理與永續教育領域，促進學員跨專業理解與創新應用。
- (4) **服務與回饋取向**：以 USR 精神導入課程應用，如社區健康飲食設計、長者運動輔導、友善旅遊導覽與 AI 健康檢測推廣，促進社會參與。
- (5) **終身學習與素養導向**：強調 AI 使用倫理、健康行為建立與可持續行動策略，培養自主學習與持續精進的態度。

課程特色在於「AI 科技結合生活應用」，強調科技不僅為工具，更是促進社會福祉的橋梁。每門課均有 AI 操作實作比重，並以具體任務式成果作為學習評量，如 AI 營養分析報告、個人化運動處方、智慧旅宿規劃案及 AI 動作修正紀錄，形成學員個人學習歷程檔案。

### 三、專業實務導向與課程分流策略

本計畫以「專業實務導向」為主要發展策略，課程設計強調「理論結合應用、校內連結校外」兩軸推進。首先，課程中 AI 技術工具與運動健康實務結合，透過產學合作導入業界實務案例（如智慧旅宿合作飯店、運動中心或健康管理公司），讓學員參與真實操作。其次，分

流設計上，課程橫向可分為三大取向：

1. 健康促進類（如 AI 營養與運動處方）：面向個人健康管理與健康產業服務。
2. 休閒服務類（如智慧旅宿規劃）：面向旅遊服務管理與樂齡導覽人才培育。
3. 科技應用類（如 AI 動作分析）：面向 AI 運動數據分析與科技輔助實務操作。

此三類課程皆可依學員興趣與學習需求分流選修，形成「AI 健康整合學習」專業模組。課程完成後，除具健康自管能力外，亦可銜接相關證照與專業應用，如「運動保健指導員」「體適能 C 級教練」「健康管理師」等，未來亦可結合 AI 產業技術認證課程，建立跨域專業連貫體系。

展望未來，本課程群將作為推動「30+終身學習大學」的示範性模組，以 AI 驅動健康學習生態，形成教育創新與地方永續發展的實踐典範。

**※學分學程名稱: AI 賦能智慧樂活跨域學分學程專班(14 學分)(不同學分學程請分別填列下表)**

講師類別	講師姓名	擬授課程名稱	學分或時數	專(兼)任	授課課程相關資歷與證照	備註
A	魏惠娟	前瞻因應人生 100 核心課程	2 學分	專任	現職：國立中正大學教授 學歷：美國明尼蘇達大學教育政策與管理研究所博士 授課專長：成人教育方案規劃與管理、樂齡學習與人生設計	此必修 2 學分由本部委託國立中正大學提供統一線上課程，各校不需自行規劃，但需保留呈現此列。
A	湯雅理	精準營養管理與機能性膳食實作	3 學分	專任	現職：中華醫事科技大學食品營養系副教授 學歷：國立台灣大學農業化學研究所生化營養博士 授課專長：膳食設計與管理、智能營養評估、老人營養	實作：親手製作針對肌少症或慢性病之“機能性食療餐”。

講師類別	講師姓名	擬授課程名稱	學分或時數	專(兼)任	授課課程相關資歷與證照	備註
A	林士民	精準營養管理與機能性膳食實作	3 學分	專任	現職：中華醫事科技大學食品營養系副教授 學歷：國立台灣大學農業化學研究所生化營養組博士 授課專長：抗老化保健醫學研究、保健營養、保健食品開發	AI：掃描食材進行精準營養分析與個人化食譜生成。
A	盧彥丞	運動科學化與健身指導	3 學分	專任	現職：中華醫事科技大學運動健康與休閒系助理教授碩士 學歷：美國密西根州聖母大學教育領導研究所健康休閒推廣組碩士 授課專長：運動傷害防護與急救、運動訓練與實務、運動處方、運動防護貼紮與包紮法	
A	李建霖	運動科學化與健身指導	3 學分	專任	現職：中華醫事科技大學運動健康與休閒系副教授 學歷：美國密西根州聖母大學教育領導研究所健康休閒推廣組碩士 授課專長：健身指導理論與實	

講師類別	講師姓名	擬授課程名稱	學分或時數	專(兼)任	授課課程相關資歷與證照	備註
					務、人體解剖學、運動社團經營、運動休閒俱樂部經營管理、運動設施規劃與管理	
A	黃裕文	智慧樂活 旅宿與創 齡養生餐 點實務	3 學分	專任	<p><b>現職：</b> 餐旅管理系/ 專技助理教授</p> <p><b>經歷：</b> 1 中華醫事科技大學 餐旅管理系系主任 2 南榮科技大學 餐旅管理系專任講師 3 康寧大學 餐飲管理學系兼任講師 4 雲林縣私立大成商工 餐飲科代理教師 5 台南市私立南英商工 餐飲科兼任教師 6 嘉義私立萬能工商 餐飲科兼任教師 7 台灣果雕藝術廚藝交流協會第</p>	擬以仁德二行社區、白河草店社區、東山聖賢社區 企業： 虱目魚主題館（府城館股份有限公司）合作

講師類別	講師姓名	擬授課程名稱	學分或時數	專(兼)任	授課課程相關資歷與證照	備註
					<p>一屆理事</p> <p>8 台南大飯店餐飲部 西廚房廚師</p> <p>9 台南桂田酒店餐飲部 中廚房助理廚師</p> <p>10 三皇三家國際事業複合式餐飲 技術服務人員</p> <p><b>專業證照：</b></p> <p>1 中餐烹調-葷食乙級證照</p> <p>2 中餐烹調-素食乙級證照</p> <p>3 中式麵食加工-酥油皮、糕漿皮類乙級證照</p> <p>4 中式麵食加工-水調(和)麵類乙級證照</p> <p>5 TMIE 創新創業個案教學乙級證照</p> <p>6 國際禮儀接待員乙級證照</p> <p>7 食物製備丙級證照</p> <p>8 中餐烹調-葷食丙級證照</p> <p>9 中餐烹調-素食丙級證照</p>	

講師類別	講師姓名	擬授課程名稱	學分或時數	專(兼)任	授課課程相關資歷與證照	備註
					10 西餐烹調丙級證照 11 烘焙食品-餅乾丙級證照 12 烘焙食品-麵包丙級證照 13 中式米食加工-熟粉類、 一般膨發類丙級證照 14 中式米食加工-米粒類、 米漿型丙級證照 15 中式米食加工-米粒類、 一般漿團丙級證照 16 調酒丙級	
A	謝仁哲	智慧樂活 旅宿與創 齡養生餐 點實務	3 學分	專任	<b>現職：</b> 餐旅管理系/ 專技講師 <b>經歷：</b> 1 高雄青雲金典國際酒店 主廚 2 花蓮理想大地渡假飯店 西廚副主廚 3 新竹福華大飯店 西餐副主廚	擬以仁德二行社區、 白河草店社區、東山 聖賢社區 企業： 虱目魚主題館（府城 館股份有限公司）合 作

講師類別	講師姓名	擬授課程名稱	學分或時數	專(兼)任	授課課程相關資歷與證照	備註
					4 台中永豐棧麗緻酒店 西廚房督導 5 台東知本老爺大酒店 一級廚師 <b>專業證照：</b> 中餐烹調(葷)-乙級 西餐烹調-丙級 中餐烹調-葷食-丙級	
A	郭丁維	智慧樂活 旅宿與創 齡養生餐 點實務	3 學分	專任	<b>現職：</b> 餐旅管理系/ 專技助理教授 <b>經歷：</b> 1 墾丁凱撒大飯店房務領班 2 新竹凱撒大飯店 房務資深領班 3 嘉義棕栢湖渡假村 房務部主任 4 劍湖山王子大飯店 房務部主任 5 馬祖神農山莊 駐店協理	擬以晶英酒店、長榮 桂冠酒店合作

講師類別	講師姓名	擬授課程名稱	學分或時數	專(兼)任	授課課程相關資歷與證照	備註
					<p>6 礁溪老爺大酒房務部副理</p> <p>7 嘉義耐斯王子大飯店 房務部資深副理</p> <p>8 宜蘭瓏山林渡假飯店 房務部經理</p> <p>9 雲林劍湖山王子大飯店 客房部 經理</p> <p>10 嘉義皇品國際大酒店 駐店營運協理</p> <p><b>專業證照：</b></p> <p>1. CHS 餐旅服務業督導 (Certified Hospitality Supervisor)</p> <p>2. CHDT 餐旅業部門培訓師 (Certified Hospitality Department Trainer)</p> <p>3. OPC 旅 遊產品操作人員認證</p> <p>4. BBB 民宿管家 檢定認證</p> <p>5. PMS 旅館資訊系統操作認證</p> <p>6. PVQC 專業英文專業英文專家</p>	

講師類別	講師姓名	擬授課程名稱	學分或時數	專(兼)任	授課課程相關資歷與證照	備註
					級/第四級 7. CES 葡萄酒初階侍酒師證書-乙級證照 8. TIPS 美國酒駕認證種子教師 9. ISIMP 整合服務業管理師-乙級證照 10. TMIE 創新創業個案教學-乙級證照 11. 中華旅館經理人協會銀階認證	
A	傅士豪	AI 智慧動作分析與實作	3 學分	專任	<b>現職：</b> 中華醫事科技大學調理保健系副教授 <b>學歷：</b> 國立陽明大學物理治療暨輔助科技研究所博士班 <b>授課專長：</b> 筋膜學、肌動學、操作治療學、骨科物理治療學、全身調理手法學、懸吊運動治療	擬以史塔克運動訓練中心合作
B	杜郁君	精準營養管理與機能性膳食實作	3 學分	業師	<b>現職：</b> 天慈護理之家營養師/台南市營養師公會理事/台南市社區營養教育訓練課程專業講師 <b>學歷：</b> 中華醫事科技大學食品營	擬與台南市營養師公會與天慈護理之家合作

講師類別	講師姓名	擬授課程名稱	學分或時數	專(兼)任	授課課程相關資歷與證照	備註
					養系 <b>授課專長：</b> 社區營養教育、成人營養教育、飲食指導	
B	胡家維	運動科學化與健身指導	3 學分		<b>現職：</b> 維格健身運動空間-健身教練 臺灣壺鈴運動協會-執行講師 <b>學歷：</b> 中華醫事科技大學運動健康與休閒系畢業 <b>授課專長：</b> 健身知識與指導 <b>證照：</b> 1.ACE-CPT 美國運動協會-私人教練證 TKSA-GSP L2 2.臺灣壺鈴運動協會-壺鈴運動運動表現專家-2 級	
B	王禹璉	智慧樂活旅宿與創齡養生餐點實務	3 學分	兼任	<b>現職：</b> 小蜜蜂手作烘焙坊附設無菜單料理餐廳 副主廚 <b>經歷：</b> 1. 中華醫事科技大學-餐旅管理系兼任教師	

講師類別	講師姓名	擬授課程名稱	學分或時數	專(兼)任	授課課程相關資歷與證照	備註
					2. 育德工家- 餐飲科兼任教師 3. 南英工商- 餐飲科兼任教師 4. 嘉義東吳高職- 餐飲科兼任教師 5. 亞洲餐旅學校 餐飲科兼任教師 6. 國立恆春高級工商職業學校 「中餐進階研習」課程講師 7. 佛光山普門高級中學-餐管科 「全國技能競賽培訓研習」課程 講師 8. 慈明高中-餐管科「中餐選手課 程指導」課程講師 9. 中華醫事科技大學 USR 計畫-教 學講師助教 10. 臺南市勞工局失業勞工訓練班 -教學助教 11. 中華醫事科技大學-樂齡大學	

講師類別	講師姓名	擬授課程名稱	學分或時數	專(兼)任	授課課程相關資歷與證照	備註
					<p>廚藝技術類課程教師</p> <p>12. 小蜜蜂手作無菜單私廚副主廚</p> <p>13. 台南大飯店餐飲部西廚房廚助實習生</p> <p>14. Bee Box 複合式輕食餐廳廚師</p> <p>15. 明德素食餐廳廚房助理廚師</p> <p>16. 勞動部技術士技能檢定監評培訓示範講師(食物製備職類)</p> <p>17. 中美漢堡店副店長</p> <p><b>專業證照：</b></p> <p>1. 中餐烹調(葷食)乙級</p> <p>2. 中餐烹調(葷食)丙級</p> <p>3. 中餐烹調(素食)乙級</p> <p>4. 中餐烹調(素食)丙級</p> <p>5. 中式麵食加工-酥油皮糕漿類乙級</p> <p>6. 中式麵食加工-酥油皮糕漿類丙級</p> <p>7. 中式米食加工-米粒類米漿型丙</p>	

講師類別	講師姓名	擬授課程名稱	學分或時數	專(兼)任	授課課程相關資歷與證照	備註
					級 8. 西餐烹調丙級 9. 烘焙食品-麵包丙級 10. 烘焙食品-餅乾丙級 11. 烘焙食品-西點蛋糕丙級 12. 飲料調製丙級 13. 西餐服務人員丙級 14. 國際禮儀乙級 15. 全民網路英文能力 檢定初級 16. 食物製備丙級	
B	周品皓	AI 智慧動作分析與實作	3 學分	業師	<b>現職：</b> 史塔克運動行銷有限公司執行長 <b>學歷：</b> 中華醫事科技大學生物醫學研究所碩士 <b>授課專長：</b> AI 動作檢測與分析、筋膜運動學、筋膜能量學、紅繩訓練	

二、空間照片（請提供清楚可辨識之 30+ 終身學習大學使用環境空間、特色場地設施、消防安全設備等照片）



食尚 AI 智慧食宴室



食尚 AI 智慧食宴室



烘焙教室(國家級乙丙級技術士檢定場地)



烘焙教室(國家級乙丙級技術士檢定場地)



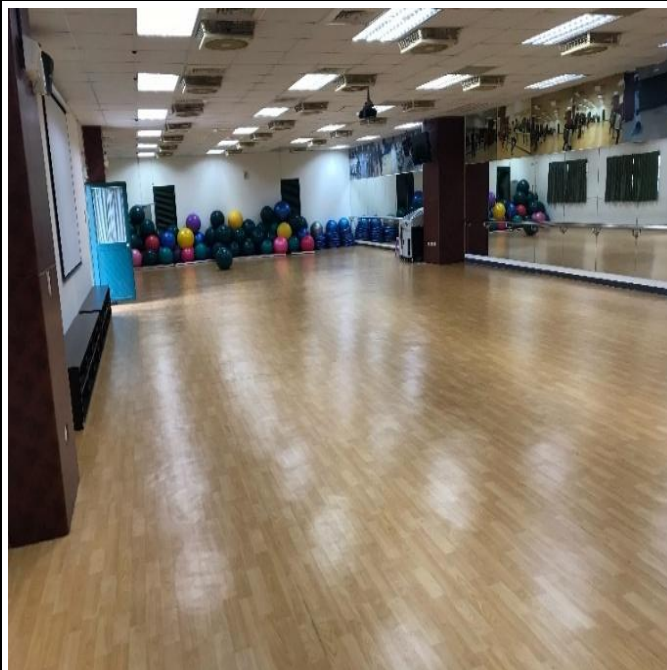
勞動部全國技能競賽西餐職類競賽場地



勞動部全國技能競賽西餐職類競賽場地



健身房



韻律教室



仁德滯洪池休閒步道



調理保健實驗室

智能整合精準衰弱營養評估系統



智能身體組成評估儀



液晶螢幕含電視活動架



三、活動照片（過去曾辦理之中高齡相關具特色績效之學習活動照片）



社區居民銀齡膳食餐點實務製作(USR)



社區居民銀齡膳食餐點實務製作(USR)



社區居民銀齡膳食餐點實務製作(USR)



社區居民銀齡膳食餐點實務製作(USR)



教導樂齡大學體適能實作



教導樂齡大學健康促進實作



中華醫大樂齡大學創齡烘焙課程實作



中華醫大樂齡大學高齡營養膳食課實作



中華醫大樂齡大學高齡營養膳食課實作



中華醫大樂齡大學高齡營養膳食課實作



輔導學生參與社區教學做中學後參加  
國健署銀養料理競賽金牌(2024)



輔導學生參與社區教學做中學後參加  
國健署銀養料理競賽金牌(2025)



輔導學生參與社區教學做中學後參加  
全國銀養養生料理競賽7面金牌

## 114質地調整飲食知能推廣教師研習會

食在好銀養 教學新食力!



周秋燕 營養師  
台北榮民總醫院



李貴宜 教授  
東海大學餐旅管理學系

日期：114年4月25日（五）

地點：中華醫事科技大學K棟民生大樓10樓 K1007異國料理教室  
(台南市仁德區文華一街89號)



立即報名

13:00 - 13:30	報到	開新創意團隊
13:30 - 13:35	介紹來賓	
13:35 - 14:35	高齡者營養飲食原則 質地調整飲食推動案例分享	周秋燕 營養師 台北榮民總醫院
14:35 - 15:15	質地調整課程辦理交流與QA	李貴宜 教授 東海大學餐旅管理學系
15:15 - 15:30	全國料理競賽活動宣揚	開新創意團隊



主辦單位 / 中華醫事科技大學

協辦單位 / 中華醫事科技大學 餐旅管理系

執行單位 / 康創美膳股份有限公司

協助辦理國健署質地調整飲食研習會



- 銀髮高鈣辦桌-友善質地調整-

深耕社區居民銀齡膳食質地飲食調整餐點  
實務製作(USR)



- 創意高鈣料理示範教學-

深耕社區居民銀齡膳食質地飲食調整餐點  
實務製作(USR)



教導社區調理技能



教導社區調理技能



樂齡大學銀髮餐點製作

樂齡大學身體組成測量

