

[重新查詢](#)[友善列印](#)**0981學期 課程基本資料**

系所 / 年級	基礎課程 1年級	課號 / 班別	GRG00051 / H
學分數	2學分	選 / 必修	必修
科目中文名稱	健康與生活	科目英文名稱	Health and life
主要授課老師	陳怡如	開課期間	一學年之上學期
人數上限	82 人	已選人數	79人

**起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間**

第1週 / 第18週 / I307 / 星期二第05節  
第1週 / 第18週 / I307 / 星期二第06節

請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。

**教學綱要**

一、教學目標(Objective) 1.使學生瞭解健康的意義。 2.對各項促進健康的重要課題有正確的知識，進而建立健康行為，實踐健康生活。 3.使學生瞭解台灣地區事故傷害的嚴重性。 4.學習緊急救護技能及加強災害的預防。

二、先修科目(Pre Course) 無

三、教材內容(Outline) 健康是一切成就的基礎,唯有身心健康才能享受健康人生。健康為現代人最須學習的基本技能,現代的健康問題不論是人口老化或是疾病型態的轉變,都與人們的生活型態息息相關,有效的預防與生活型態有關的疾病,最重要的是學習健康知識和實踐健康的生活習慣。為加強學生對健康議題的認識與重視,由健管系,心理系,保健營養生技學系,體育室及軍訓室共同設計出一組合式通識課-健康與生活,本課程授課內容包括健康促進概念與常見慢性疾病介紹(健管系);傳染病(健醫系);心理衛生與壓力調適(心理系);飲食,營養與健康(保健系);運動,體適能與健康(體育室);事故傷害預防與處理(軍訓室)。期許同學在大學校園內除了專業知識外亦能學習?自己的健康負責,掌握健康知識,增進自我與家庭健康照護的知識與能力,以不同於過去的思維看世界,跳脫生理病理角度,進而從社會、心理及身為現代人的存在性與生活性來認識與探討,對健康的態度有正向的改變,負起更多個人的健康責任、增進對相關健康知識的認知、以及朝向建設性的行為改變以從事更健康的生活型態。

四、教學方式(Teaching Method) 1.教師講授 2.健康課題討論

五、參考書目(Reference) 老師自編教材

2009/9/15	課程介紹	陳怡如
2009/9/22	健康促進概論與常見慢性疾病介紹	陳怡如
2009/9/29	健康促進概論與常見慢性疾病介紹	陳怡如
2009/10/6	健康促進概論與常見慢性疾病介紹	陳怡如

六、教學進度(Syllabi)

2009/10/13	飲食營養與健康	陳怡如
2009/10/20	飲食營養與健康	陳怡如
2009/10/27	飲食營養與健康	陳怡如
2009/11/3	運動、體適能與健康	陳怡如
2009/11/10	運動、體適能與健康	陳怡如
2009/11/17	心理衛生與壓力調適	陳怡如
2009/11/24	心理衛生與壓力調適	陳怡如
2009/12/1	心理衛生與壓力調適	陳怡如
2009/12/8	心理衛生與壓力調適	陳怡如
2009/12/15	傳染病介紹	陳怡如
2009/12/22	事故傷害預防與處理	陳怡如
2009/12/29	事故傷害預防與處理	陳怡如
2010/1/5	事故傷害預防與處理	陳怡如
2010/1/12	健康講座	陳怡如

七、評量方式(Evaluation)

本課程採單元考核,各單元依比例評分,加總後輸入成績。各單元成績分配比如下:(心理系)心理衛生與壓力調適20%、傳染疾病介紹(含性傳染病)佔10%;(健管系)健康促進概論與常見慢性疾病介紹,健康講座佔20%;(軍訓室)事故傷害預防與安全教育佔10%;(保健系)飲食營養與健康佔20%;(體育室)運動體適能與健康佔20%。

八、講義位址(<http://>)

九、教育目標

重新查詢