

[重新查詢](#)[友善列印](#)**0982學期 課程基本資料**

系所 / 年級	社工系進修學士班 1年級	課號 / 班別	42B00135 / A
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	廖宏恩	開課期間	一學年之下學期
人數上限	63 人	已選人數	56人

**起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間**

第1週 / 第18週 / M216 / 星期2第12節  
第1週 / 第18週 / M216 / 星期2第13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. 並對各項促進健康的重要課題有正確的知識,進而建立健康行爲,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)**

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,由醫管系,心理系,生活應用學系,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,常見疾病預防(醫管系);心理衛生與壓力調適(通識中心);飲食,營養與健康(生應系);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爲改變以從事更健康的生活型態。

**四、教學方式(Teaching Method)**

1. 使學生瞭解健康的意義, 2. 並對各項促進健康的重要課題有正確的知識,進而建立健康行爲,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。

**五、參考書目(Reference)**

2010/2/23 課程介紹	張李淑女
2010/3/2 事故傷害預防與安全教育	董和銳
2010/3/9 事故傷害預防與安全教育	董和銳
2010/3/16 心理衛生與壓力調適	呂欣蔓

六、教學進度(Syllabi)

2010/3/23	心理衛生與壓力調適	呂欣蔓
2010/3/30	心理衛生與壓力調適	呂欣蔓
2010/4/6	健康促進概論與常見慢性疾病介紹	廖宏恩
2010/4/13	健康促進概論與常見慢性疾病介紹	廖宏恩
2010/4/20	健康促進概論與常見慢性疾病介紹	廖宏恩
2010/4/27	傳染疾病介紹	龔佩珍
2010/5/4	傳染疾病介紹	龔佩珍
2010/5/11	運動體適能與健康	陳怡如
2010/5/18	運動體適能與健康	陳怡如
2010/5/25	運動體適能與健康	陳怡如
2010/6/1	飲食營養與健康	劉俊昌
2010/6/8	飲食營養與健康	劉俊昌
2010/6/15	飲食營養與健康	劉俊昌
2010/6/22	期末考週	張李淑女

七、評量方式(Evaluation)

(心理系)心理衛生與壓力調適佔15%；健康促進概論與常見慢性疾病15%、運動體適能與健康15%、傳染疾病介紹佔10%、事故傷害預防與安全教育佔15%；飲食營養與健康佔15%、平常成績15%。

八、講義位址(<http://>)

九、教育目標

重新查詢