

1022學期 課程基本資料/Course Information			
系所 / 年級	基礎課程 1年級	課號 / 班別	GRG00051 / 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	張李淑女	開課期間	一學年之上學期
人數上限	105 人	已選人數	100人
起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間			
第1週 / 第18週 / 1107 / 星期4第05節 第1週 / 第18週 / 1107 / 星期4第06節 請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。 Please observe Intellectual Property Rights (IPR), not to make illegal copies.			
教學綱要/syllabus			
第一部分/Part I (※依課程委員會審議之內容決議填入)			
一、教學目標所要達成之能力培養項目： 【依據課程委員會審議通過之課程與基本素養/核心能力關聯表填寫】	基本素養/核心能力 Core Literacy/Core Competencies	相關性 Relevance	
		高度相關	中度相關
	健康 Health [具有促進身體、心理以及靈性健康的良好習慣]	✓	
	關懷 Care [具有實踐關懷自己(尊重生命、感恩惜福)、關懷他人(孝親尊長、同理尊重、團隊合作)、關懷社會(扶助弱勢、服務社區)、以及關懷世界(愛護地球、多元文化)的行動力]	✓	
	創新 Innovation [具有創造特色的原創力與求新、求變及應變的能力]		
	卓越 Excellence [具有追求自我突破，並能終身學習，以不斷因應社會與時代需求的企圖心]		
	中文能力 Chinese Competencies [具有中文閱讀賞析、文字運用表達及文書處理能力]		
	英文能力 English Competencies [具有英文閱讀、寫作及聽講之溝通能力]		
資訊能力 Information Competencies [具有常用的電腦軟體操作及利用網際網路中豐富資源的能力]			
二、教學目標 (Objective)	1. 認知面：[使學生理解、應用、分析、綜合、比較、推論、評估本課程之理論與概念]： 增進學生對健康的意義與健康促進理論的了解 2. 技能面[使學生能獲得通用與實做本課程理論與概念之技巧]： 增進學生執行健康行為之能力 3. 情意面[能引發學生對本課程之興趣，激發學生學習動機，增加觸類旁通與自主學習]： 使學生瞭解國人健康問題及個人於健康議題應盡之責任		
三、符合教學目標之課程內容設計	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(健管系)、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、先修科目 (Pre Course)	無		
第二部分/Part II			
一、多元教學方法 (Teaching Method)	<input type="checkbox"/> 由學生自訂學習目標與抱負水準 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 學生上台報告 <input type="checkbox"/> 習題練習 <input type="checkbox"/> 審議式民主	<input checked="" type="checkbox"/> 案例或故事討論 <input checked="" type="checkbox"/> 學生課後書面報告 <input checked="" type="checkbox"/> 腦力激盪 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞與討論 <input type="checkbox"/> 觀察與資料收集	<input checked="" type="checkbox"/> 講述 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 學生實作 <input type="checkbox"/> 採訪 <input type="checkbox"/> 一分鐘回饋 <input type="checkbox"/> 參訪 <input type="checkbox"/> 角色演練 <input checked="" type="checkbox"/> e化教學 <input checked="" type="checkbox"/> 其他
二、參考書目 (Reference) [符合教學目標之參考書目]	書名：健康與生活-開創樂活幸福人生 作者：張李淑女、張育嘉、林慧美、蒙美津、邱駿紘、蘇完女、林秀珍、鄭秀敏、陳怡如、汪在莒、林承鋒 出版社：新文京出版股份有限公司		
三、教學進度 (Syllabi) [符合教學目標之教學進度]	2014/2/20 課程介紹 2014/2/27 心理衛生與壓力調適(心理系) 2014/3/6 心理衛生與壓力調適(心理系) 2014/3/13 心理衛生與壓力調適(心理系) 2014/3/20 飲食營養與健康(保健系)	張李淑女 張李淑女 張李淑女 張李淑女 張李淑女	

	2014/3/27	飲食營養與健康(保健系)	張李淑女	
	2014/4/3	飲食營養與健康(保健系)	張李淑女	
	2014/4/10	健康促進概論與常見慢性疾病介紹(健管系)	張李淑女	
	2014/4/17	健康促進概論與常見慢性疾病介紹(健管系)	張李淑女	
	2014/4/24	健康促進概論與常見慢性疾病介紹(健管系)	張李淑女	
	2014/5/1	事故傷害預防與安全教育(軍訓室)	張李淑女	
	2014/5/8	事故傷害預防與安全教育(軍訓室)	張李淑女	
	2014/5/15	傳染疾病介紹(健管系)	張李淑女	
	2014/5/22	傳染疾病介紹(健管系)	張李淑女	
	2014/5/29	運動體適能與健康(健管系)	張李淑女	
	2014/6/5	運動體適能與健康(健管系)	張李淑女	
	2014/6/12	運動體適能與健康(健管系)	張李淑女	
	2014/6/19	期末考	張李淑女	
四、多元評量方法 (Evaluation) [所勾選評量方法 之評分加總 為100分]	評量方式	分數	評量方式	分數
	<input type="checkbox"/> 實作測驗	0	<input type="checkbox"/> 期中筆試	0
	<input checked="" type="checkbox"/> 隨堂筆試測驗	80	<input type="checkbox"/> 期末筆試	0
	<input type="checkbox"/> 小組作業	0	<input type="checkbox"/> 期中報告	0
	<input type="checkbox"/> 服務日誌	0	<input type="checkbox"/> 期末報告	0
	<input type="checkbox"/> 口試	0	<input type="checkbox"/> 專題報告	0
	<input type="checkbox"/> 個人上台報告	0	<input type="checkbox"/> 實作作品與反思	0
	<input type="checkbox"/> 小組上台報告	0	<input type="checkbox"/> 前後測比較進步與成長	0
	<input type="checkbox"/> 出席狀況	0	<input checked="" type="checkbox"/> 課堂參與與表現	10
	<input type="checkbox"/> 心得與反思報告	0	<input checked="" type="checkbox"/> 其他	10
五、講義位址(http://)				