朝陽科技大學 091學年度第1學期教學大綱
Fitness and Health 養生與保健

當期課號	0713	Course Number	0713
授課教師	倪麗娟	Instructor	NI,LEI CHUAN
中文課名	養生與保健	Course Name	Fitness and Health
開課單位	統整類(日)	Department	
修習別	選擇必修	Required/Elective	Integrated Curriculum
學分數	2	Credits	2
課程目標	本課程主要培養學生利用中醫理論及保健方法維護自我健康之知能。並希望透過講述、討論及回覆示教等方法，增進學生對中醫保健及養生之知能，進而增進自我維護健康之能力。	Objectives	The curriculum is knowledge,attitude and practice of health promotion and health maintence,The content including of introduction of theory of health promotion,health promotion strategies and health preventation.
教材	講述、討論、回覆示教	Teaching Materials	
成績評量方式	期中考—50%、期末考—50% 缺席一次扣總平均5分、缺席二次扣總平均10分、缺席三次扣總平均20分、缺席四次扣總平均40分、	Grading	
教師網頁			
教學內容	本課程主要培養學生利用中醫理論及保健方法維護自我健康之知能，受課內容包括中醫理論之簡介、常見中醫保健方法—刮痧、針灸、拔罐、氣功、飲食及青年中醫保健原則。並希望透過講述、討論及回覆示教等方法，增進學生對中醫保健及養生之知能，進而增進自我維護健康之能力。	Syllabus	

尊重智慧財產權，請勿非法影印。