朝陽科技大學 094學年度第1學期教學大綱
Fitness and Health 養生與保健

當期課號	0138	**Course Number**	0138
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	張奇文（2001）・實用中醫保健學・台北：知音。 中醫研究院（1992）・中醫護理學・台北：知音。 郭慧固（1996）・中國傳統保健秘要・台北：志遠。□ 顧佑瑞、王鳳英（2002）・中醫護理學・台北：華騰。	**Teaching Materials**	
成績評量方式	第一次考試—50%（技術考：40%，筆試：60%）第二次考試—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**	1st test:50%(operate:40%,write:60%),2nd test:50%
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，授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、飲食及常見各系疾病保健原則。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**	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.

尊重智慧財產權，請勿非法影印。