朝陽科技大學
100學年度第1學期教學大綱

當期課號	0395			中文科名	身體管理與美體保健
授課教師	黃宜綸			開課單位	通識教育中心
學分數	1	修課時數	2	開課班級	日間部四年制0年級 5班
修習別	校訂選修				
類別	一般課程				

本課程培養學生下列知識：

養生與紓壓之道爲時下最熱門的話題之一，而正確的保健觀念可以強化大學生身心靈之健康，增加壓力耐受性進而提升個人競爭力。透過本課程教導學生瞭解個人體質與需要，進而選擇適合自己的養生保健方式，並期許能讓學生瞭解身體管理的重要性，培養獨立思考的能力與判斷力，並能身體力行養成保健的好習慣且達到對自我身體管理，運用醫學保健觀念，配合時下盛行之養生方法，引起共同討論之興趣，並推動全民健康之概念。

1.瞭解個人體質與需要，並能選擇適合自己的養生保健方式
2.瞭解各種養生紓壓之方法
3.透過本課程使學生達到對自我身體認識之目標，加強醫學保健觀念，配合時下盛行之養生方法，引起共同討論之興趣，並推動全民健康之概念
4.透過本課程讓學生能更進一步瞭解身體管理的重要性，獨立思考的能力與判斷力，並能身體力行養成保健的好習慣

The way to keep in good health and comfortable press is one of the hottest topics at present, and the correct knowledge about health care will promote student's health with a better body figure and increase pressure tolerance then improves the personal competitiveness. This course is intended to assist students in understanding how to learn massage techniques and relax the body and understand the ingredient of health food and evaluation according to self and others need as supplement and can be interested in how to look after own self and common diseases.

每週授課主題

第01週：課程簡介、進度說明
第02週：美的定義與黃金比例
第03週：生活作息與人體(飲食)
第04週：生活作息與人體(運動)
第05週：生活作息與人體(睡眠與內分泌)
第06週：不良姿勢對人體的影響
第07週：放鬆技巧與舒壓
第08週：經絡按摩與精油
第09週：運動與舒壓
第10週：養生食品與有機食品
第11週：保健產品與特性
第12週：淺談醫學美容
第13週：淺談整形與微整型
第14週：保養產品的選擇與應用
第15週：身體管理與美體保健之推廣、組專題討論
第16週：身體管理與美體保健之推廣、組專題討論
第17週：身體管理與美體保健之推廣、組專題討論
第18週：身體管理與美體保健之推廣、組專題討論

成績及評量方式

期中考：20%
期末考：20%
學習態度：20%
平時作業及出席：40%

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

2.Arnheim's Principles of Athletic Training, 11th Edition, William E. Prentice, McGraw Hill.(教科書)
3.Exercise Testing And Prescription, Nieman, McGraw Hill.(教科書)
4.Physical Activity and Health/A Report of the Surgeon General. (教科書)
5.美體保健實務/華格納(教科書)
6.最新女性醫學事典/漢湘文化(教科書)
7.美麗聖經(The Beauty Bible, 2nd Edition)/大康出版(教科書)

8.減壓抗老全身療法/三意文化(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：http://www.cyut.edu.tw/~missmisstaffy/
E-Mail： missmisstaffy@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。