

朝陽科技大學  
103學年度第1學期教學大綱

當期課號	0418	中文科名	健康管理(一)
授課教師	施秋娥	開課單位	通識教育中心
學分數	2	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：**

修畢本課程後 1.瞭解現代女性的健康與養生。 2.學習健康與養生技巧後付諸實行。 3.瞭解健康的重要性，主動推廣到家庭及社區。

- 1.健康生活概論
- 2.健康促進-1、2
- 3.常見慢性疾病的預防與照護
- 4.安寧療護、成功老化
- 5.健康人格-1、2
- 6.情緒管理
- 7.壓力與健康
- 8.常見精神疾病照護

The purpose of the course include:1.Students know the importance of health then promote that to family and community.2.Student learn health care nursing skill and to practice in their life.

**每週授課主題**

- 第01週：健康生活概論
- 第02週：健康促進與生活
- 第03週：健康飲食（一）
- 第04週：健康飲食（二）
- 第05週：運動與動康
- 第06週：慢性病的預防與照護（一）
- 第07週：慢性病的預防與照護（二）
- 第08週：慢性病的預防與照護（三）
- 第09週：期中考
- 第10週：癌症的預防與照護（一）
- 第11週：癌症的預防與照護（二）
- 第12週：安寧照護
- 第13週：成功老化（一）
- 第14週：健康人格
- 第15週：壓力與健康
- 第16週：情緒管理
- 第17週：常見精神疾病照護
- 第18週：期末考

**成績及評量方式**

期中考：40%  
期末考：40%  
平時作業及出席及學習態度：20%

**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**

- 1.健康管理-健康生活型態篇(教科書)
- 2.健康管理-心理健康篇(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/~rh6448/>

E-Mail：[rh6448@cyut.edu.tw](mailto:rh6448@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機:3030

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。