

**朝陽科技大學**  
**107學年度第1學期教學大綱**

當期課號	0357	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		

本課程與系所培養學生能力指標關聯度：

核心能力	能力指標	關聯度		
		高度關聯	中度關聯	低度關聯
藝文涵養與溝通能力。	對藝術文學或音樂有基本的認識及興趣		✓	
藝文涵養與溝通能力。	能與他人溝通對於藝文方面的看法		✓	
終身學習與獨立思考能力。	能自行研究學習有興趣的事物		✓	
終身學習與獨立思考能力。	對議題能形成自己獨立的思考及判斷		✓	
社會觀懷與互助合作能力。	對社會的重要事件及議題有基本了解及關心		✓	

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。