

朝陽科技大學
108學年度第2學期教學大綱

當期課號	0040	中文科名	四季養生
授課教師	朱倅慧	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 1班
修習別	校訂必修(自然課群)		
類別	一般課程		

本課程培養學生下列知識：

一、培養學生具備一般生活養生之基本常識。二、培養學生瞭解實際生活應用和學習相關學科所需的醫學養生知識。三、培養學生以應用於解決醫學健康問題及保養身體之方法。透過教師講授及分組討論，讓學生能夠自主學習如何注意自身生理及心理狀況，並養成良好之生活習性、注重身心靈之平衡發展

- 1.培養學生具備一般生活養生之基本常識。
- 2.培養學生瞭解實際生活應用和學習相關學科所需的醫學養生知識。
- 3.培養學生以應用於解決醫學健康問題及保養身體之方法。

This course will enhance students' autonomous learning skills to take care of their physiological and psychological condition and to cultivate good habit to achieve the balanced development of body-mind-spirit.

每週授課主題

- 第01週：課程簡介:說明課程內容及成績評分方式
- 第02週：傳統與近代養生概念
- 第03週：膳食調理I
- 第04週：膳食調理II
- 第05週：補假
- 第06週：健康運動解說I
- 第07週：健康運動解說II
- 第08週：心靈調適I
- 第09週：期中分組報告
- 第10週：心靈調適II
- 第11週：中醫與西醫養生比較
- 第12週：常見保健食品解說I
- 第13週：常見保健食品解說II
- 第14週：特殊個體養生說明
- 第15週：均衡飲食養生
- 第16週：期末分組競試報告
- 第17週：端午節休假
- 第18週：中西方人體質分析(擇期補課或線上教學)

成績及評量方式

- 期中書面報告：30%
- 期末口頭報告：30%
- 課堂發言及回應問題：30%
- 出席成績：10%

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.自編教材(自製教材)

參考資料

- 書名：《中醫養生學》 作者：王玉川 出版年(西元)：1992 出版社：上海科學技術
- 書名：《黃帝內經》養生全書 情志養生 作者：張湖德 樊鑑 出版年(西元)：2017 出版社：

建議先修課程

- 1.無

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~/>

E-Mail : @cyut.edu.tw
Office Hour :
分機:

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。