

朝陽科技大學  
109學年度第2學期教學大綱

當期課號	9051	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	四年制0年級 0班
修習別	校訂必修(環境與科技課群)		
類別	一般課程		

#### 本課程培養學生下列知識：

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. 1. 培養學生具備一般生活養生之基本常識。
2. 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. 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：傳統養生概念
- 第03週：近代養生觀念
- 第04週：膳食調理I
- 第05週：膳食調理II
- 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：期中考
- 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：中醫體質分類說明
- 第15週：特殊個體養生說明
- 第16週：中西方人體質比較
- 第17週：均衡飲食
- 第18週：期末報告

#### 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

本課程無參考資料!

#### 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](mailto:@cyut.edu.tw)  
Office Hour：

分機:

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。