

朝陽科技大學  
112學年度第1學期教學大綱

當期課號	0275	中文科名	良好健康與福祉：跨域的理解
授課教師	陳中龍	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：**

從心理、生理、飲食及外在的自然環境四方面，說明健康與福祉的密切關係。

- 1.理解健康與福祉的密切關係
- 2.如何獲得個人的身心健康
- 3.如何獲得健康的食品與外在的自然環境

This class will explain the close relationship between health and well-being in these terms of psychology, physiology, diet and the natural environment.

**每週授課主題**

- 第01週：課程說明：課程設計及內容，考核與操作的說明。（陳中龍老師）  
第02週：自我覺察-接納自我（2-5週劉麗薇老師）  
第03週：快樂的我-學習樂觀  
第04週：和樂的社會-感恩行善  
第05週：分組討論  
第06週：身體的健康-健康體適能的重要性（6-9週李亭儀老師）  
第07週：身心靈的平衡  
第08週：超越自我  
第09週：分組討論  
第10週：從農田到餐桌-源頭守護（10-13廖雅芳老師）  
第11週：食品標示知多少  
第12週：食品安全面面觀  
第13週：分組討論  
第14週：環境悲歌-從環境現況認識氣候變遷（14-17週陳銘雄老師）  
第15週：你不能忽視的事-室內空氣品質  
第16週：海洋中的不塑之客  
第17週：分組討論  
第18週：彈性授課-線上前後測（陳中龍老師）

**成績及評量方式**

由各領域教師評量：100%

**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.(自製教材)

**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/~chounglong/>  
E-Mail：chounglong@cyut.edu.tw  
Office Hour：  
分機:4819、7259

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。