

朝陽科技大學
112學年度第1學期教學大綱

當期課號	1436	中文科名	樂活健康生活促進
授課教師	董怡芳	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部3年級 C班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

本課程培養學生下列知識：

每週授課主題

- 第01週：課程簡介與分組09/18
- 第02週：認識銀髮族群與健康需求9/25
- 第03週：銀髮族的運動營養10/02
- 第04週：運動與飲食科技應用10/09(放假,調整9/23補課)
- 第05週：心理健康與壓力的營養管理10/16
- 第06週：骨質疏鬆症與衰弱症飲食10/23
- 第07週：地中海飲食與心血管疾病預防10/30
- 第08週：代謝症候群與常見銀髮族慢性病營養管理11/06
- 第09週：期中考11/13
- 第10週：老化與認知訓練11/20
- 第11週：睡眠品質與放鬆技巧11/27
- 第12週：期末報告12/04
- 第13週：期末報告12/11
- 第14週：期末報告12/18
- 第15週：期末報告12/25
- 第16週：01/01(元旦放假)
- 第17週：期末報告01/08(期末)
- 第18週：線上課程-健康生活促進影片賞析01/15

成績及評量方式

- 上課態度及出缺席：40%
- 期中考：30%
- 期末報告：30%

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.實用膳食療養學章樂綺等作華杏(教科書)
- 2.健康與生活：開創樂活幸福人生（第三版）張李淑女等作新文京(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/~abc50933/>
E-Mail：abc50933@gmail.com
Office Hour：
分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。