



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級：進四休運一

授課老師：竇文宏

學分數：2

課程大綱：

本課程之目的在透過文獻導讀方式，讓學生了解健康促進以及疾病預防之關鍵影響因素，且透過文獻之蒐集與分析，歸納出動態生活及靜態生活與健康促進及疾病預防之間的相關性。透過本課程，期能培養學生對於健康生活形態之認同，並建立一套正確且有效的指導模式。

outline:

The purpose of this course is to guide students how to read the literature reviews, by doing so, students can get more awareness how to promote healthy and prevent diseases. Through collecting and analyzing the literature review, students can sum up the life style between development and static state, finally to discuss the relationship between promoting healthy and preventing diseases.

教學型態：

課堂教學+小組討論

成績考核方式：

平時成績:20%
期中考:30%
期末考:30%
其它:出缺勤20%%

本科目教學目標：

本系結合運動、休閒、醫療保健、管理及社會等現代科學及實務，培養兼具國際宏觀、理論與實務相互應用之休閒運動管理與健康促進指導專業人才。大學部 1.休閒產業經營管理專業人才。 2.健康促進與傷害防護專業人才。 3.運動指導專業人才。

參考書目：

黃月桂等著（2013）。健康管理。台北市：華都文化。
張妙瑛等著（2012）。運動健康管理。新北市：全華圖書。
陳敦禮等著（2011）。運動休閒與健康管理。新北市：揚智文化。



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.12~9.19	課程簡介、運動與健康管理概論	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	9.19~9.26	運動員的健康管理	
第3週	9.26~10.03	全人健康管理	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	10.03~10.10	慢性疾病之健康管理-心血管疾病與運動	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.10~10.17	健康促進與健康評估	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.17~10.24	健康促進計畫	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	10.24~10.31	肥胖的健康管理	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	10.31~11.07	文獻探討(健康促進與運動、社區健康、職場健康)	30日校課程委員會
第9週	11.07~11.14	期中考	3~9日期中考試
第10週	11.14~11.21	文獻探討(身體活動與體重管理)	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.21~11.28	心理健康管理	
第12週	11.28~12.05	體重控制	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	12.05~12.12	運動禁藥	
第14週	12.12~12.19	慢性疾病之健康管理-糖尿病、高血壓	12日申請停修課程截止日
第15週	12.19~12.26	營養與健康飲食	
第16週	12.26~1.02	規律運動的行為改變法	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	1.02~1.09	成癮性與不健康行為	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.09~1.16	期末考	5~11日期末考試，10~11日學生退宿