



《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：碩專休運一

授課老師：陳敏弘

學分數：3

課程大綱：

本課程之目的主要為提供研究所學生對健康促進概念之了解，在文獻導讀方式課程方式中，讓學生了解不同之健康促進理論，並經由課程討論及文獻分析，探討運動與健康促進之關係。期經由本課程能引發學生對於健康促進理論之了解，且能正確使用於實際生活應用中。

outline:

The course of 「Seminar on Health Promotion」 is designed to encourage graduated students from varying backgrounds to obtain the knowledge and skills which is necessary for developing appropriate approaches to evidence-based health promotion, in addition, to direct at practitioners aspiration to upgrade students' knowledge. The purpose of this course is to guide students how to read the literature reviews, so that students can get more awareness how to promote healthy lifestyle through the means of exercise. The content of this course includes various theories of exercise psychology on health-related behavior. Apply psychological guidance and skill on recreational sports fields will be also discussed.

教學型態：

課堂教學

成績考核方式：

平時成績:20%

期中考:30%

期末考:50%

其它:%

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。碩士班

1.培養高級休閒產業經營管理專業人才。 2.培養高級健康促進與傷害防護專業人才。

3.培養獨立研究與專案管理專業能力。

參考書目：



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	第1週：課程介紹 課程說明	17~21日辦理抵免學分申請、課程加退選、復(轉)學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，21日申辦抵免學分截止日
第2週	9.19~9.26	第2週：健康促進概論 健康促進定義與理論模式	28日和平紀念日(放假)
第3週	9.26~10.03	第3週：健康與人類行為的關係 健康促進的生活方式與生活品質	8~9日碩士班暨碩士在職專班招生
第4週	10.03~10.10	第4週：健康促進的個人策略 健康促進信念模式 行為改變方法	10日成績優異提前畢業者提出申請截止日,10~14日新生心理測驗週
第5週	10.10~10.17	第5週：健康促進的個人策略 健康促進信念模式 行為改變方法	
第6週	10.17~10.24	第6週：健康促進風險評估 健康促進風險評估概念與方式	
第7週	10.24~10.31	第7週：健康促進風險評估 健康促進計畫設計與執行	3日調整放假，4日(五)兒童節、民族掃墓節(放假)，7日校慶補假
第8週	10.31~11.07	第8週：健康體適能 健康體適能要素與評估法	10日校課程委員會
第9週	11.07~11.14	第9週：期中考 期中考	14~20日期中考試
第10週	11.14~11.21	第10週：健康體適能 健康體適能測驗實作	21~25日學士班申請轉系。24日教務會議。26~27日四技二專統一入學測驗,27日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.21~11.28	第11週：體重控制 體重控制理論與實證研究	3日多益測驗
第12週	11.28~12.05	第12週：飲食控制 營養知能 健康飲食理論與原則	
第13週	12.05~12.12	第13週：壓力管理 壓力理論模式 壓力管理實證研究	18日博士班招生
第14週	12.12~12.19	第14週：社區健康促進 社區健康促進模式與實證研究	19~23日體育運動週，21日水上運動會，23日申請停修課程截止。
第15週	12.19~12.26	第15週：學校健康促進 學校健康促進模式與實證研究	26~30日藥物濫用防制宣導週，29日畢業班申請休、退學截止日，30日補假，31日(六)端午節(放假)



第16週	12.26~1.02	第16週：職場健康促進 職場健康促進模式與實證研究	2日校務會議。7日多益測驗, 2~8日畢業班(學士)期末考試 。8日世界海洋日
第17週	1.02~1.09	第17週：期末報告 期末報告	11日畢業班授課教師送交學 期成績截止，畢業班課程請 於13日前補足1學分18小時規 定。14日畢業典禮
第18週	1.09~1.16	第18週：期末報告 期末報告	16~22日期末考試。21~22日 學生退宿