



《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: 碩休運一A

授課老師: 陳敏弘,陳聖峰

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+小組討論

**成績考核方式:**

平時成績:30%

期中考:30%

期末考:40%

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	9.11~9.18	第1週：課程介紹 課程說明	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	9.18~9.25	第2週：健康促進概論 健康促進定義與理論模式	
第3週	9.25~10.02	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	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	10.02~10.09	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	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.09~10.16	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	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.16~10.23	第6週：健康促進風險評估 健康促進風險評估概念與方式	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	10.23~10.30	第7週：健康促進風險評估 健康促進計畫設計與執行	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	10.30~11.06	第8週：健康體適能 健康體適能要素與評估法	30日校課程委員會
第9週	11.06~11.13	第9週：期中考 期中考	3~9日期中考試
第10週	11.13~11.20	第10週：健康體適能 健康體適能測驗實作	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.20~11.27	第11週：校慶周停課	
第12週	11.27~12.04	第12週：研究主題發想與研究缺口 研究問題與研究缺口	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	12.04~12.11	第13週：健康促進相關統計分析 共變數分析	
第14週	12.11~12.18	第14週：園藝治療對於健康促進影響 園藝治療對於健康促進影響與實證研究	12日申請停修課程截止日
第15週	12.18~12.25	第15週：園藝治療對於健康促進影響 園藝治療對於健康促進影響與實證研究	
第16週	12.25~1.01	第16週：期末報告 期末報告	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	1.01~1.08	第17週：期末報告 期末報告	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.08~1.15	期末考周	5~11日期末考試，10~11日學生退宿

