



《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: 進四休運三

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: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	9.13~9.20	課程簡介、運動與健康管理概論(線上授課)	19日正式上課。19~23日加退選，復(轉)學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，23日申辦抵免學分截止日
第2週	9.20~9.27	運動員的健康管理(線上授課)	28日和平紀念日(放假)
第3週	9.27~10.04	全人健康管理	
第4週	10.04~10.11	慢性疾病之健康管理-心血管疾病與運動	11日成績優異提前畢業者提出申請截止日,14日第1次校教評會
第5週	10.11~10.18	健康促進與健康評估	
第6週	10.18~10.25	健康促進計畫	
第7週	10.25~11.01	肥胖的健康管理	3日(三)校慶補假(112年11月25(六)日校慶活動日)。4日(四)兒童節、民族掃墓節(放假)，5日(五)民族掃墓節補假
第8週	11.01~11.08	文獻探討(健康促進與運動、社區健康、職場健康)	10日校課程委員會。11日第2次校教評會
第9週	11.08~11.15	期中考	15~21日期中考試
第10週	11.15~11.22	文獻探討(身體活動與體重管理)	22~26日學士班申請轉系,27~28日四技二專統一入學測驗,28日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.22~11.29	心理健康管理	
第12週	11.29~12.06	體重控制	11日多益測驗(暫定)
第13週	12.06~12.13	運動禁藥	16日第3次校教評會。19日博士班招生(暫定)
第14週	12.13~12.20	慢性疾病之健康管理-糖尿病、高血壓	20~24日體育運動週，22日水上運動會(暫定),24日申請停修課程截止
第15週	12.20~12.27	營養與健康飲食	27~31日藥物濫用防制宣導週
第16週	12.27~1.03	規律運動的行為改變法	3日校務會議。3~9日畢業班(學士)期末考試。
第17週	1.03~1.10	成癮性與不健康行為	10日端午節(放假)，12日畢業班授課教師送交學期成績截止
第18週	1.10~1.17	期末考	17~23日期末考試