

淡江大學 109 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	樂活經濟與健康管理	授課 教師	黃谷臣 HUANG KU-CHEN
	HAPPINESS ECONOMICS AND HEALTH MANAGEMENT		
開課系級	會計一碩專班 A	開課 資料	實體課程 選修 單學期 3學分
	TLAXJ1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
系 (所) 教育目標			
<p>一、開發研究潛力。</p> <p>二、整合多元領域。</p> <p>三、重視倫理道德。</p> <p>四、建立國際視野。</p> <p>五、養成宏觀未來。</p>			
本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重			
B. 展現團隊合作與領導能力。(比重：100.00)			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
6. 樂活健康。(比重：100.00)			
課程簡介	<p>健康是全人類共同追求的目標，如何透過管理手段使人維持在健康狀態，在高壓競爭的社會中更顯重要。本課程將以身、心、靈的健全發展，透過預防保健觀點，從健康體適能、營養與健康飲食、疾病的預防到健康環境等議題上進行討論與實作。</p>		
	<p>Health is the goal of the world, It is important that how to maintain human health through management means in a high-pressure society. This course will discuss the healthy development of the body, mind, and spirit, including fitness, nutrition, healthy eating, disease prevention, and the environment.</p>		

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能(Psychomotor)」的各目標類型。

- 一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。
- 二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)
1	了解運動健康的相關理論與實務	To learn about sports health theory and practice.
2	透過學習自主運動健康管理, 瞭解自我運動能力與健康狀態, 並規劃自我運動健康計畫	Learn about self-exercise health management, understand physical and health status, and plan self-exercise health plans
3	國外運動健康管理等文獻之導讀, 促進學生之運動健康觀念與國際接軌	A guide to sports health management and other literature
4	分組討論, 加強口語表達與溝通協調能力	Group discussions to improve oral expression and communication coordination skills.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	認知	B	6	講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作
2	技能	B	6	講述、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作
3	認知	B	6	講述、討論	討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
4	情意	B	6	討論	報告(含口頭、書面)

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/02/22~ 110/02/28	課程簡介與分組	
2	110/03/01~ 110/03/07	運動健康管理概念,上課場地設備器材簡介、場地使用規範	
3	110/03/08~ 110/03/14	功能性體適能	
4	110/03/15~ 110/03/21	運動與生理健康	
5	110/03/22~ 110/03/28	運動營養與體重控制	
6	110/03/29~ 110/04/04	飲食與疾病	教學觀摩週
7	110/04/05~ 110/04/11	運動與心理健康	

8	110/04/12~ 110/04/18	運動健康科技發展	
9	110/04/19~ 110/04/25	個別化體適能評估及運動處方開設	
10	110/04/26~ 110/05/02	期中考週	
11	110/05/03~ 110/05/09	個別化體適能評估及運動處方開設(TRX)	
12	110/05/10~ 110/05/16	個別化體適能評估及運動處方開設(壺鈴)	
13	110/05/17~ 110/05/23	個別化體適能評估及運動處方開設(皮拉提斯)	
14	110/05/24~ 110/05/30	個別化體適能評估及運動處方開設(實務)	
15	110/05/31~ 110/06/06	個別化體適能評估及運動處方開設(實務)	
16	110/06/07~ 110/06/13	個別化體適能評估及運動處方開設(實務)	
17	110/06/14~ 110/06/20	個別化體適能評估及運動處方開設(實務)	
18	110/06/21~ 110/06/27	期末考週	
修課應 注意事項	本課程有實務操作，請穿著運動服裝		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材	方進隆 (民82) 健康體適能的理論與實際。臺北市：漢文書店。 卓俊辰 (民81) 體適能－健身運動處方的理論與實際。國立臺灣師範大學體育學會 李錦楓 (民80) 營養、健康、飲食。臺北市：健康世界雜誌社		
參考文獻			
批改作業 篇數	1 篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)		
學期成績 計算方式	◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量：15.0 % ◆期末評量：15.0 % ◆其他〈 〉： %		
備考	「教學計畫表管理系統」網址： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。		