

淡江大學 112 學年度第 1 學期課程教學計畫表

| | | | |
|---|---|----------|---------------------|
| 課程名稱 | 健康保健 | 授課 教師 | 施淑芬 SHIH SHU-FEN |
| | HEALTH CARE | | |
| 開課系級 | 共同科—文 A | 開課 資料 | 實體課程 選修 單學期 2學分 |
| | TGAXB0A | | |
| 課程與SDGs 關聯性 | SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG16 和平正義與有力的制度 | | |
| 系（所）教育目標 | | | |
| <p>一、培養學生成為具人本關懷與科學精神之知識份子。</p> <p>二、培養知識管理與文化創意之人才。</p> | | | |
| 本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重 | | | |
| <p>A. 文創產業知識的應用能力。(比重：20.00)</p> <p>B. 語文表達能力。(比重：20.00)</p> <p>C. 歷史詮釋能力。(比重：5.00)</p> <p>D. 文獻解讀能力。(比重：10.00)</p> <p>E. 媒體傳播應用能力。(比重：20.00)</p> <p>F. 美學鑑賞與應用能力。(比重：5.00)</p> <p>G. 創意思考能力。(比重：20.00)</p> | | | |
| 本課程對應校級基本素養之項目與比重 | | | |
| <p>1. 全球視野。(比重：5.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：15.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：15.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：5.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：15.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：35.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：5.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p> | | | |

| | |
|------|--|
| 課程簡介 | <p>本課程包含四大部分：健康生活、事故傷害處理、常見疾病與性教育。藉由課程內容引導學生思考健康的意義，增進自我照顧知能，以維護及促進健康，減少疾病及慢性病的發生；藉由學習事故傷害有關的知識與養成正確的態度及處理技能，面對意外事故或急症時，能做正確的急救與處理。教導正確的性知識，建立健康的愛情觀，瞭解約會的安全與技巧。</p> |
| | <p>This course contains four different sections. Including healthy life living, emergency accidents handling, common sickness and education of sex's general sense. Through the matter of the course can lead students to think over about the meaning of health and increase their ability of self-caring in order to maintain and advance their health and decrease the happening of illness and chronic ailments.</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 | 學生能夠了解健康的意義及其影響因素 | Students will be able to understand the true meaning of health and the factors that affect it. |
| 2 | 學生能建立健康行為，實踐健康生活 | Students can set up proper behaviors in order to practice the healthy life living. |
| 3 | 學生能培養攝取均衡飲食及規律運動的習慣 | Students can learn to build the habit of absorbing nutrients healthy and exercising regularly. |
| 4 | 學生能了解事故傷害常見的原因及發生時應進行的處理步驟 | Students will come to understand the common reasons of accidents' happening and the proper steps to take to react to the emergency. |
| 5 | 學生能運用所學的事故傷害知識和評估技巧 | Students will be able to make use of what they learn in class such as the emergency accidents handling and the measuring-situation techniques. |
| 6 | 學生能認識高血壓等疾病的原因、徵候、症狀與急救處理 | Students can learn more about the symptom of illness such as hypertension and the emergency handling techniques for it. |
| 7 | 學生能瞭解約會的安全與技巧 | Students will learn about how to go on dates safely. |
| 8 | 瞭解婚前性行為的影響與預防 | Students will learn the effects and the protection for sexual behavior before marriage. |

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 | ABCDEFGF | 12345678 | 講述、討論、模擬 | 測驗、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面) |

| | | | | | |
|---|----|----------|----------|-------------------|-------------------------------------|
| 2 | 技能 | ABCDEFGF | 12345678 | 講述、討論、實作、體驗、模擬 | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與 |
| 3 | 技能 | ABCDEFGF | 12345678 | 講述、討論、發表、實作、體驗、模擬 | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作 |
| 4 | 技能 | ABCDEFGF | 12345678 | 講述、討論、模擬 | 測驗、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面) |
| 5 | 技能 | ABCDEFGF | 12345678 | 講述、討論、模擬 | 測驗、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、活動參與 |
| 6 | 認知 | ABCDEFGF | 12345678 | 講述、討論、模擬 | 測驗、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面) |
| 7 | 技能 | ABCDEFGF | 12345678 | 講述、討論、模擬 | 討論(含課堂、線上) |
| 8 | 情意 | ABCDEFGF | 12345678 | 講述、討論、模擬 | 討論(含課堂、線上) |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖 | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|-------------------------|---------------------|---------|
| 1 | 112/09/11~ 112/09/17 | 課程說明 | |
| 2 | 112/09/18~ 112/09/24 | 健康生活概論 | |
| 3 | 112/09/25~ 112/10/01 | 中秋節放假一天 | |
| 4 | 112/10/02~ 112/10/08 | 營養與健康 | |
| 5 | 112/10/09~ 112/10/15 | 體重管理 | |
| 6 | 112/10/16~ 112/10/22 | 運動與健康 | |
| 7 | 112/10/23~ 112/10/29 | 心理衛生與壓力調適 | |
| 8 | 112/10/30~ 112/11/05 | 疾病防治 | |
| 9 | 112/11/06~ 112/11/12 | 期中考試週 | |
| 10 | 112/11/13~ 112/11/19 | 癌症的認識與預防 | |
| 11 | 112/11/20~ 112/11/26 | 事故傷害 | |
| 12 | 112/11/27~ 112/12/03 | 心肺復甦術與呼吸道異物阻塞的處理 | |
| 13 | 112/12/04~ 112/12/10 | CPR與呼吸道異物阻塞處理練習 | 體育館1樓上課 |
| 14 | 112/12/11~ 112/12/17 | 灼傷、創傷與止血 | |

| | | | |
|--------------|--|---|--|
| 15 | 112/12/18~ 112/12/24 | 傳染病防治 | |
| 16 | 112/12/25~ 112/12/31 | 性教育 | |
| 17 | 113/01/01~ 113/01/07 | 期末考試週 | |
| 18 | 113/01/08~ 113/01/14 | 教師彈性教學週(應安排學習活動如補救教學、專題學習或者其他教學內容,不得放假) | |
| 課程培養 關鍵能力 | | | |
| 跨領域課程 | | | |
| 特色教學 課程 | | | |
| 課程 教授內容 | 軍護體社團大學學習服務等課程 | | |
| 修課應 注意事項 | 缺曠課超過授課時數1/3, 期末成績為零分。 | | |
| 教科書與 教材 | 採用他人教材:教科書 | | |
| 參考文獻 | 健康體能 (行政院衛生署)、衛生教育與健康促進 (文景)、怎樣吃才健康 (健康世界) | | |
| 學期成績 計算方式 | ◆出席率: 20.0 % ◆平時評量: 30.0 % ◆期中評量: % ◆期末評量: 30.0 % ◆其他〈平時表現〉: 20.0 % | | |
| 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。 | | |