

淡江大學 112 學年度第 2 學期課程教學計畫表

|  |   |          |                            |
|--|---|----------|----------------------------|
| 課程名稱   | 健康管理  | 授課<br>教師 | 鄭惠文<br>CHENG,<br>HUEY-WEEN |
|  | STRATEGIC HEALTH MANAGEMENT                                 |          |                            |
| 開課系級   | 共同科－外語 A  | 開課<br>資料 | 實體課程<br>選修 單學期 2學分         |
|  | TGFXB0A   |          |                            |
| 課程與SDGs<br>關聯性   | SDG3 良好健康和福祉<br>SDG4 優質教育<br>SDG6 潔淨水與衛生<br>SDG12 負責任的消費與生產 |          |                            |
| 系（所）教育目標   |   |          |                            |
| 一、奠定專業知識之基礎，加強跨領域之學習能力，以符合時代潮流社會需求。<br>二、培養獨立思考與實踐之能力，強化自我學習及團隊合作之精神。<br>三、訓練聽、說、讀、寫、譯的能力。<br>四、培育學生人文素養。<br>五、培育學生國際觀及跨文化溝通能力。  |   |          |                            |
| 本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重  |   |          |                            |
| A. 具備各系自訂之外語畢業檢定能力。(比重：10.00)<br>B. 具備資料收集、書面及口頭報告的能力。(比重：25.00)<br>C. 具備獨立思考、團隊合作與溝通的能力。(比重：25.00)<br>D. 具備網路自主學習的能力。(比重：20.00)<br>E. 具備國際觀與跨文化的認知。(比重：20.00)             |   |          |                            |
| 本課程對應校級基本素養之項目與比重  |   |          |                            |
| 1. 全球視野。(比重：10.00)<br>2. 資訊運用。(比重：20.00)<br>3. 洞悉未來。(比重：10.00)<br>4. 品德倫理。(比重：5.00)<br>5. 獨立思考。(比重：10.00)<br>6. 樂活健康。(比重：30.00)<br>7. 團隊合作。(比重：10.00)<br>8. 美學涵養。(比重：5.00) |   |          |                            |

|      |  |
|------|--|
| 課程簡介 | 健康是個人最重要的資產，不僅是身體沒有疾病，還有心理和社會的健康，維繫健康更是一生重要的功課。課程內容從認識基本人體生理機能、介紹均衡飲食與運動對健康的重要，並提供及早發現與處理健康問題的方法，進而完成個人健康管理。   |
|      | Health is the most important asset, not only physical health, but also mental and social health, maintaining health is an important task in life. The content of the course ranges from understanding basic human physiological functions, introducing the importance of a balanced diet and exercise to health, and providing methods for early detection and treatment of health problems, further realize personal health management. |

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  | 認識人體基本構造與功能。              | Understand the basic structure and function of the human body.   |
| 2  | 了解均衡飲食與運動對人體的重要，並能在生活中實踐。 | Understand the importance of a balanced diet and exercise to the human body, and be able to practice them in life. |
| 3  | 了解疾病的成因與預防方法。             | Learn about the causes of disease and how to prevent it.   |

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   | ABCDE      | 12345678 | 講述、討論    | 測驗、討論(含課堂、線上)               |
| 2  | 情意   | ABCDE      | 12345678 | 講述、討論    | 測驗、討論(含課堂、線上)               |
| 3  | 技能   | ABCDE      | 12345678 | 講述、討論、發表 | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、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  | 113/02/19~<br>113/02/25 | 課程介紹                |    |
| 2  | 113/02/26~<br>113/03/03 | 人體基本構造與功能(I)        |    |

|              |                                    |   |            |
|--------------|------------------------------------|---|------------|
| 3            | 113/03/04~<br>113/03/10            | 人體基本構造與功能(II)                           |            |
| 4            | 113/03/11~<br>113/03/17            | 健康檢查與健康風險評估                             |            |
| 5            | 113/03/18~<br>113/03/24            | 免疫力與健康                                  |            |
| 6            | 113/03/25~<br>113/03/31            | 基礎營養學                                   |            |
| 7            | 113/04/01~<br>113/04/07            | 清明節 放假                                  |            |
| 8            | 113/04/08~<br>113/04/14            | 心肺復甦術與呼吸道異物哽塞急救                         |            |
| 9            | 113/04/15~<br>113/04/21            | CPR實作練習                                 | 上課地點：體育館1樓 |
| 10           | 113/04/22~<br>113/04/28            | CPR實作測驗                                 | 上課地點：體育館1樓 |
| 11           | 113/04/29~<br>113/05/05            | 體重管理與健康                                 |            |
| 12           | 113/05/06~<br>113/05/12            | 疾病概論                                    |            |
| 13           | 113/05/13~<br>113/05/19            | 主題(1)                                   |            |
| 14           | 113/05/20~<br>113/05/26            | 主題(2)                                   |            |
| 15           | 113/05/27~<br>113/06/02            | 主題(3)                                   |            |
| 16           | 113/06/03~<br>113/06/09            | 主題(4)                                   |            |
| 17           | 113/06/10~<br>113/06/16            | 期末考試週(本學期期末考試日期<br>為:113/6/11-113/6/17) |            |
| 18           | 113/06/17~<br>113/06/23            | 彈性教學(線上同步教學、完成學習單作業)                    |            |
| 課程培養<br>關鍵能力 | 自主學習、資訊科技、問題解決                     |   |            |
| 跨領域課程        | STEAM課程(S科學、T科技、E工程、M數學，融入A人文藝術領域) |   |            |
| 特色教學<br>課程   |                                    |   |            |
| 課程<br>教授內容   | 邏輯思考<br>永續議題                       |   |            |
| 修課應<br>注意事項  | 作業按時完成繳交                           |   |            |
|              |                                    |   |            |

|          |  |
|----------|--|
| 教科書與教材   | 自編教材:教科書、簡報<br>採用他人教材:教科書  |
| 參考文獻     | <p>李碧玉等。《健康促進與護理》。臺北：啟英。</p> <p>陳淑華。《營養學》。臺北：華香園。</p> <p>李明濱。《壓力人生——情緒管理與健康促進》。臺北：吳氏圖書。</p> <p>胡月娟等。《成人內外科護理》。臺北：匯華。</p> <p>許金川。《遠離肝苦很簡單》。臺北：如何出版社。</p> <p>葉炳強。《腦中風全方位照護》。臺北：健康文化。</p> <p>陳明豐。《冠狀動脈心臟病和健康促進》。臺北：健康文化。</p> <p>洪建德。《防治糖尿病完全手冊》。臺北：聯經。</p> <p>陳敏銓等。《癌症護理學》。臺北：華杏。</p> <p>張金堅等。《乳房診治照護全書》。臺北：原水文化。</p> |
| 學期成績計算方式 | <p>◆出席率： 30.0 %   ◆平時評量：30.0 %   ◆期中評量：10.0 %</p> <p>◆期末評量：30.0 %</p> <p>◆其他〈 〉：           %</p>   |
| 備考       | <p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p><b>※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。</b></p>   |