

淡江大學 113 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	陳文和 CHEN, WEN-HER
	HAPPINESS ECONOMICS AND HEALTH MANAGEMENT		
開課系級	共同商管碩專 A	開課 資料	實體課程 選修 單學期 3學分
	TGLXJ0A		
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			
一、習得瞭解專業知識。 二、有效學習自我規劃。 三、植基理論契合實務。 四、人際溝通團隊合作。 五、分析問題提供建議。 六、道德知覺全球公民。			
本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重			
A. 具備分析與量化處理能力。(比重：25.00) B. 展現團隊合作與領導能力。(比重：50.00) C. 關注企業運作的企業倫理。(比重：25.00)			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：10.00) 3. 洞悉未來。(比重：10.00) 4. 品德倫理。(比重：5.00) 5. 獨立思考。(比重：25.00) 6. 樂活健康。(比重：25.00) 7. 團隊合作。(比重：15.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			

課程簡介	本課程旨在培養學生成為樂活經濟與健康管理領域的專業人才。課程內容涵蓋健康生活、常見疾病、安全教育、飲食營養、壓力管理、心理健康、運動體能等多個面向，透過系統性的學習，使學生能夠掌握健康管理的相關知識與技能，並將其應用於個人及社會的健康促進。本課程強調理論與實務並重，鼓勵學生積極參與討論與實作，以提升學習成效。
	This course prepares students for careers in LOHAS economics and health management. It covers topics like healthy living, common diseases, safety education, nutrition, stress management, mental health, and physical fitness. Combining theory and practice, it equips students with the skills to promote individual and community health through discussions and hands-on activities.

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	使學生認識常見疾病的發生率、危險因子和症狀，並強調建立健康生活型態以遠離癌症的重要性。	Students were made aware of the incidence, risk factors and symptoms of common diseases and emphasized the importance of establishing a healthy lifestyle to stay away from cancer.
2	讓學生深入了解疾病的成因與影響，為未來在健康管理領域提供專業知識。	Students will gain an in-depth understanding of the causes and effects of diseases, providing them with professional knowledge for their future career in the field of health management.
3	掌握飲食營養的知識，並應用於健康促進。	Acquire knowledge of diet and nutrition and apply it to health promotion.
4	學習如何評估自身體能，並能為個人量身訂做安全有效的運動計畫，以提升整體健康。	Learn how to assess your own fitness and be able to customize a safe and effective exercise program to enhance your overall health.

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	ABC	12345678	講述、實作	作業、討論(含課堂、線上)
2	認知	ABC	12345678	講述、討論	作業、討論(含課堂、線上)
3	認知	ABC	12345678	講述、討論	作業、討論(含課堂、線上)
4	技能	ABC	12345678	講述、討論、實作	測驗、作業

授 課 進 度 表			
週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	114/02/17~ 114/02/23	健康基本概念與國人健康現況	
2	114/02/24~ 114/03/02	探討癌症的發生、預防與篩檢	
3	114/03/03~ 114/03/09	聚焦代謝症候群與相關疾病	
4	114/03/10~ 114/03/16	講解事故傷害的預防與安全教育	
5	114/03/17~ 114/03/23	講授簡易急救與事故傷害處理	
6	114/03/24~ 114/03/30	探討飲食營養的基礎觀念與原則	
7	114/03/31~ 114/04/06	著重享瘦飲食與肥胖議題	
8	114/04/07~ 114/04/13	探討情緒的內涵與調節	
9	114/04/14~ 114/04/20	探討壓力的成因與健康調適	
10	114/04/21~ 114/04/27	介紹常見的心理疾患	
11	114/04/28~ 114/05/04	介紹運動與體適能的重要性	
12	114/05/05~ 114/05/11	探討柔軟度的重要性與運動方式	
13	114/05/12~ 114/05/18	介紹心肺適能的相關知識	
14	114/05/19~ 114/05/25	講解肌肉適能與阻力訓練	
15	114/05/26~ 114/06/01	探討身體組成與體重控制	
16	114/06/02~ 114/06/08	探討食品安全問題	
17	114/06/09~ 114/06/15	總複習與期末報告	
18	114/06/16~ 114/06/22	彈性教學周	
課程培養 關鍵能力		自主學習、社會參與	
跨領域課程		素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))	
特色教學 課程		翻轉教學課程	

課程 教授內容	永續議題
修課應 注意事項	在進行健身房實務操作時，務必先評估身體狀況並設定運動目標，安全永遠是第一考量，應熟悉器材使用並尋求專業指導。運動前確實熱身與收操，並循序漸進增加運動強度，維持正確姿勢，若感到疲勞則應適時休息並補充水分。同時，穿著合適運動服裝，尊重他人與愛惜器材，並了解自身身體組成，以制定個人化的運動計畫，達到最佳的運動效果。
教科書與 教材	採用他人教材：教科書 教材說明： 張李淑女，張育嘉，林慧美，陳逸卉，鄭怡娟，蒙美津，邱駿紘，蘇完女，林秀珍，鄭秀敏，陳怡如，汪在莒，& 林承鋒 (2024). 健康與生活：開創樂活幸福人生 (第四版). 新文京。
參考文獻	
學期成績 計算方式	◆出席率： 20.0 % ◆平時評量：80.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆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。