

淡江大學 113 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	永續健康管理	授課 教師	吳詩薇 WU SHIH-WEI
	SUSTAINABLE HEALTH MANAGEMENT		
開課系級	財金一碩士班 A	開課 資料	實體課程 選修 單學期 1學分
	TLBXM1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG10 減少不平等 SDG11 永續城市與社區		
系 (所) 教育 目 標			
以完整進階的財務金融課程，培養具獨立分析、判斷與解決問題的財務專業人才。			
本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重			
<p>A. 培養進階財務金融理論的知識。(比重：20.00)</p> <p>B. 提升應用理論與實務技巧。(比重：20.00)</p> <p>C. 加強邏輯推演的能力。(比重：20.00)</p> <p>D. 財金研究方法的學習與運用。(比重：10.00)</p> <p>E. 提升考取高階財金專業證照之能力。(比重：10.00)</p> <p>F. 具備學術未來深造的潛力。(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：10.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：10.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：10.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：15.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：10.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：10.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p>			
課程簡介	<p>本課程將介紹運動、體適能與健康管理理論在現實生活中的應用。此外，課程將進一步提供學生在個人生活中「如何進行健康管理」的當代思考。課程主要聚焦於 (1) 加深對結構和生活方式介入的理解 (2) 透過運動改善身體素質和健康，以及 (3) 加深對與健康促進和行為相關的理論知識的理解。</p>		

	The course will offer an introduction to exercise, physical fitness, and health management theories as applied to reality. Furthermore, the course presents contemporary thinking about "how health management gets done" in personal lives. The focus is on (1)developing an understanding of structure and lifestyle intervention, (2)improving physical fitness and health through exercise, and (3) developing an understanding of theoretical knowledge related to health promotion and behavior.
--	--

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	介紹學生有關健身運動、體適能與健康的理論之概念。	Introduce students to basic theoretic concepts in the field of exercise, physical fitness, and health.
2	瞭解健康管理的基本理論知識	Understand the basic theoretical knowledge of health management.
3	能夠與同儕討論健康管理領域的議題	Be able to discuss the issues of health management.
4	應用健康管理的基礎知識、概念和方法於相關的議題或問題上。	Use basic knowledge, concepts, and methodological skills of health management to the relative issues or problems.

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	BCF	123567	講述、發表	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	認知	BCF	1234567	講述、討論、發表	作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	情意	ABCDEF	12345678	講述、討論、發表	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、活動參與
4	技能	BCF	12345678	講述、討論	作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註

1	114/02/17~ 114/02/23	課程介紹與師生溝通	
2	114/02/24~ 114/03/02	運動、體適能與健康	
3	114/03/03~ 114/03/09	體適能測驗、評估與促進	
4	114/03/10~ 114/03/16	個別化健身運動的設計與安排	
5	114/03/17~ 114/03/23	健身運動行為改變	
6	114/03/24~ 114/03/30	身體活動量評估	
7	114/03/31~ 114/04/06	民族掃墓節連假(放假日)	停課
8	114/04/07~ 114/04/13	文獻導讀與小組討論(1)	
9	114/04/14~ 114/04/20	健康促進	
10	114/04/21~ 114/04/27	文獻導讀與小組討論(2)	
11	114/04/28~ 114/05/04	跨理論模式(Transtheoretical Model)	
12	114/05/05~ 114/05/11	文獻導讀與小組討論(3)	
13	114/05/12~ 114/05/18	健身運動行為改變：方法與實務	
14	114/05/19~ 114/05/25	文獻導讀與小組討論(4)	
15	114/05/26~ 114/06/01	全人健康與健身運動	
16	114/06/02~ 114/06/08	分組報告(1)	
17	114/06/09~ 114/06/15	分組報告(2)	
18	114/06/16~ 114/06/22	作業繳交	
課程培養 關鍵能力		自主學習、資訊科技、社會參與、人文關懷、問題解決、跨領域	
跨領域課程			
特色教學 課程			
課程 教授內容		邏輯思考 永續議題	

<p>修課應注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學術不誠實：嚴格禁止複製、抄襲及違反學術倫理之言行。 2. 課堂參與：修習課程學生需積極參與所有課堂間討論與活動。 3. 作業繳交或報告要求：學生必須嚴格遵守作業繳交或報告的日期。 4. 每次上課之前，應先預讀當週既定的上課內容。 5. 平時表現之成績以出席與課前預習、以及課間討論發言為主要依據。 6. 請假事宜(事、病、公、喪)，事先告知並出示證明(若遇突發事件，可事後請假)。 7. 請假請email與老師聯繫告知 (imelysewu@gmail.com)。 8. 曠課(每次以2小時計)、缺課請假(每次以1小時計)，前述兩項假別加總之時數達6小時以上(含6小時)，且該學期成績以零分計算。 9. 曠課且未依規定請假，每次扣學期總分20分。遲到者請於上課後15分內補點名，否則該節課視為曠課；遲到超過二次者，第三次起，每次遲到扣學期總分0.5分；缺課每次扣學期成績1分，課中不告而別以曠課論。 10. 本課程1學分，學生每週需有2小時 (1學分=1小時上課contact time, 以及1小時after-class time) 的課外時間，其用在本課程之事先閱讀與作業的撰寫。
<p>教科書與教材</p>	<p>自編教材：講義、學習單 採用他人教材：教科書</p>
<p>參考文獻</p>	<ul style="list-style-type: none"> ·Magill, R. A. (2011). Motor learning and control: Concepts and application (9th ed.). McGraw-Hill. ·Schmidt, R. A., &&&&&&&&& Lee, T. D. (2011). Motor control and learning: A behavioral emphasis (5th ed.). Human Kinetics. ·Spirduso, W. W., Francis, K. L., &&&&&&&&& MacRae, P. G. (2005). Physical dimensions of aging (2nd ed.). Human Kinetics. ·方進隆 (2015)。高齡者的運動與全人健康，華都。 ·卓俊伶、楊梓楣、陳重佑、蔣懷孝、李冠逸、陳秀惠、賴世炯、劉淑燕、林靜兒、連恒裕、張智惠與梁嘉音翻譯 (2015)。動作控制與學習，合記。(Schmidt, R. A., &&&&&&&&& Lee, T. D., 2011) ·楊梓楣、陳重佑、林靜兒、王惠姿、賴世炯、張智惠、劉淑燕、梁嘉音、與卓俊伶翻譯 (2016)。動作發展—終身觀點，禾楓。(Haywood, K., &&&&&&&&& Getchell, N., 2014) ·張樑治、余嬪、郭金芳、張伯茹 (2018)。高齡者休閒規劃，五南。
<p>學期成績計算方式</p>	<p>◆出席率： % ◆平時評量：15.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：25.0 % ◆其他〈作業、導讀、口頭〉：60.0 %</p>
<p>備考</p>	<p>「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。</p>