

Course Syllabus

開課學期 Academic Year/Semester	109-2	部 別 Day/Night School	<input type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部
系 科 Department	通識教育中心	學 制 Program	大學部
課程名稱 Course Title	中文：養生與保健 英文：Health Care	授 課 教 師 Instructor	施純青
課程類別 Course type	選修	開 課 班 級 Class	博學涵養 <input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 自然
學 分 數 Credit Hour	2	授 課 時 間 Hour (s)	2 週五上午一、二節
科目代碼		辦 公 地 點	1522
開課代號		請 益 時 間	
課程描述 Course Description	中文	英文	
	1.使同學認知與了解現代婦女應有的健康與養生 2.使同學情意學習後能付諸實行	By instructing and quiz teaching model, students would be taught health care from the standpoint of the realizing the importance of health, to carry out by myself.	
課程目標 Course Objectives	中文	英文	
	<p>認知：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能清楚中醫歷代保健養生之道及替代醫療法等資訊。</li> <li>2.能了解以食療來延緩老化與疾病、抗氧化物的奇蹟的敘述內容。</li> <li>3.強化學生對養生與保健整體性學習活動的正確理念</li> <li>4.促進學生對養生與保健專業知識，和整體概念之整合</li> </ol> <p>情意：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.啟發學生對養生與保健的了解</li> <li>2.可使學生了解養生與保健與日常生活健康的相互密切關係，並提高學習興趣</li> <li>3.可以讓學生養成積極參與學習全能的課程及技能</li> <li>4.建立學生積極的自我學習之態度</li> </ol> <p>技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.培養學生養生與保健之基本概念與能力</li> <li>2.應用養生與保健的知識於日常生活以維</li> </ol>	<p><b>Cognition：</b> The points of this semester focus on introducing and realizing the basic concepts of traditional Chinese medicine and alternative therapy.</p> <p><b>affection：</b> The points of this semester focus on realizing the concept of health care, the basic concepts of healthy properties and to keep in good health.</p> <p><b>skill：</b> The points of this semester focus on realizing the importance of health, to carry out by myself, and to popularize actively to home.</p>	

護身體健康 3.建立相關科目課程之學習前之知識，準備度 4.提升學生對養生與保健之深入認識
---

評量標準  
Assessment standards

<input type="checkbox"/> 期中考試 _____ %	<input type="checkbox"/> 期中報告 _____ %	<input type="checkbox"/> 平時考 _____ %
<input checked="" type="checkbox"/> 期末未試 <u>35</u> %	<input type="checkbox"/> 期末報告 _____ %	<input type="checkbox"/> 上課參與度 _____ %
<input type="checkbox"/> 出席 _____ %	<input type="checkbox"/> 口頭報告 _____ %	<input checked="" type="checkbox"/> 其它 1: 出席勤惰、上課態度 <u>35%</u>
<input checked="" type="checkbox"/> 其它 2: 讀書報告隨堂考 <u>30</u> %		

教科書 (書名、作者、出版社、備註)  
Textbook (Title, Author, Publisher, Remarks)

書名 Title	作者 Author	出版社 Publisher	備註 Remarks
1. 抗氧化物的奇蹟，遠離老化與疾病	萊斯特派克，卡羅科曼	原水文化	

參考書目 (書名、作者、出版社、期刊、備註)  
Reference Materials (Title, Author, Publisher/Journal, Remarks)

書名 Title	作者 Author	出版社/期刊 Publisher/Journal	備註 Remarks
1. 中醫食療營養學	中國中醫研究	北京醫科大學	
2. 怎麼吃出最健康	莊淑芹	文京出版社	

授課進度  
Course Schedule

「科目主題」為整門課程之大單元名稱 (填寫約 4-6 項主題)，「授課進度」為每週上課之小單元名稱

週次 Week	科目主題 Course Subject (填寫 4-6 項主題)	教學方式 Teaching Method	授課進度 Course Schedule
1	主題 1: 能認知與了解現代人類應有的健康與養生：緒論	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記
2	主題 1: 能認知與了解現代人類應有的健康與養生：中醫歷代保健養生之道	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記
3	主題 1: 能認知與了解現代人類應有的健康與養生：替代醫療法	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記
4	主題 1: 能認知與了解現代人類應有的健康與養生：以食療來延緩老化與疾病	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記

	(飲食調配)		
5	<b>主題 2:</b> 能認知現代人應有的健康與養生，解釋後並舉例說明： 養生保健(抗氧化物的奇蹟—怎麼吃出美美的皮膚)—1	講述、電腦輔助教學	教科書，隨堂考
6	<b>主題 2:</b> 能認知現代人應有的健康與養生，解釋後並舉例說明： 養生保健(抗氧化物的奇蹟—怎麼吃出美美的皮膚)—2	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記
7	<b>主題 2:</b> 能認知現代人應有的健康與養生，解釋後並舉例說明： 保健、美膚、與彩妝(辨別皮膚特性，選擇適合的保養品)—1	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記
8	<b>主題 2:</b> 能認知現代人應有的健康與養生，解釋後並舉例說明： 保健、美膚、與彩妝(辨別皮膚特性，選擇適合的保養品)—2	講述、電腦輔助教學、互動式教學討論 PBL	教科書，上課筆記
9	(期中學習統整)	測驗	期中考作業繳交
10	<b>主題 3:</b> 能情意學習後能付諸身體力行,主動推廣到家庭與家人： 遠離肥胖帶來的心血管疾病	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記
11	<b>主題 3:</b> 能情意學習後能付諸身體力行,主動推廣到家庭與家人： 脂肪激素(瘦身素，adiponectin，resistin) 與新陳代謝之關係	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記
12	<b>主題 3:</b> 能情意學習後能付諸身體力行,主動推廣到家庭與家人： 基因減重法	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記
13	<b>主題 3:</b> 能情意學習後能付	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記

	諸身體力行,主動推廣到家庭與家人： 預防癌症、免疫力起飛		
14	<b>主題 4：</b> 引發的心靈感動，體悟養生與保健內涵之美： 壓力的紓解(精油的介紹及使用，SPA，穴道按摩)—1	講述、電腦輔助教學	教科書，隨堂考
15	<b>主題 4：</b> 引發的心靈感動，體悟養生與保健內涵之美； 壓力的紓解(精油的介紹及使用，SPA，穴道按摩)—2	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記
16	<b>主題 4：</b> 引發的心靈感動，體悟養生與保健內涵之美； 壓力的紓解(精油的介紹及使用，SPA，穴道按摩)—2	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記
17	<b>主題 4：</b> 引發的心靈感動，體悟養生與保健內涵之美： 脈衝光，肉毒桿菌素，鑽石微雕應用於美容醫學上	講述、電腦輔助教學、互動式教學討論 PBL	教科書，上課筆記
18	( <b>期末學習統整</b> ) Final examination	學習省思回饋評量	期末考筆試

「科目主題」為整門課程之大單元名稱（填寫約 4-6 項主題），「授課進度」為每週上課之小單元名稱

一般能力指標  
General Learning Outcomes

一般能力

一、人文與思維

- 1、能瞭解人文、社會科學的基本概念與理論。
- 2、能基於人文、社會學的基礎認識，將此知識解釋人文社會的現象，並舉例說明。
- 3、能在生活中運用人文、社會學的知識，思辨、分析、批判探討人類與社會現象。
- 4、能覺知人文涵養教育所引發的心靈感動，欣賞、體悟多元文化與人文內涵之美。

二、內省與關懷

- 1、能進行內觀反省，了解自己的優、缺點，並據此作出適當的行為。
- 2、能藉由內觀反省，了解周遭人的感受，對群己、環境主動表現出關懷。
- 3、能對群己、環境的關懷產生價值感，成為態度。
- 4、能具有持久且一致主動關懷環境、群己，推己及人的品格。

三、創意與表達

- 1、能有效運用口頭語言、書面文書清楚表達自己的想法和他人的意見。
- 2、能運用適當工具與方式表述資料，且表述的內容論述與結構皆完整。
- 3、能有創意性的表述，並清楚傳達自己的想法。

4、表述的內容具有獨創見解，並與接收者可以進行有效的溝通與論辯。

#### 四、科學與邏輯

1、能認識科學方法與科學精神的基本論述及主要內涵。

2、能運用多種思考方法，思索事物變化的因果和形式，探討事物間邏輯性關聯。

3、能依據邏輯推理原則，進行批判性思考。

4、能運用邏輯推理、批判性思辨能力，運用於生活與工作之中。

科目主題對應一般能力/專業能力之涵蓋率（填寫說明）

Coverage Rate of the Course Subject Correspond to the Ordinary Ability and Professional Ability

「科目主題/單元」之能力百分比計算方法依據上方一般能力指標說明，依符合項次累積總百分比，每一科目主題(列)能力上限為100%。

科目主題 (Course Subject) (填寫 4-6 項主題)	一般能力% (每項合計 100%)				
	General				
	1 人文與思維	2 內省與關懷	3 創意與表達	4 科學與邏輯	合計
中文：能認知與了解現代人類應有的健康與養生 英文：To introduce and realize the basic concepts of health care	50	50	75	100	100%
中文：能認知現代人應有的健康與養生，解釋後並舉例說明 英文：To realize the basic concepts of health care and explain the reason and convent an example	50	50	75	100	100%
中文：能情意學習後能付諸身體力行,主動推廣到家庭與家人 英文：To carry out by myself, and to popularize actively to home	50	50	75	100	100%
中文：引發的心靈感動，體悟養生與保健內涵之美 英文：To realize the importance of health, to carry out by myself from the heart	50	50	75	100	100%