

# 正修科技大學 通識教育 教學綱要

科目名稱：(中文) 健康與疾病 (生命科學類)  
(英文) health and disease

開課時間：106 學年度第 2 學期

授課年級：大學日間部

總學分數：2 學分

每週上課時數：2 小時

授課教師：林敬淳

上課時段：星期四下午 6.7 節

## 一、教學目標：

1. 瞭解健康與疾病的定義
2. 瞭解對抗疾病的醫療，以及生理及心理的分野。
3. 運用所學知識，建立身心靈的平衡。

## 二、課程內容

週次	授課內容
第一週	健康與疾病
第二週	生理與心理
第三週	情緒管理
第四週	醫學的演進
第五週	時間管理
第六週	精神醫學的歷史
第七週	認識壓力對身體及心理影響
第八週	(期中考週)
第九週	生存與生活
第十週	認識創傷後壓力症
第十一週	癌症的心理調適
第十二週	網路成癮防治
第十三週	體適能與身心健康
第十四週	認識焦慮症
第十五週	娛樂與嗜好的利弊

第十六週	電玩對大腦的影響
第十七週	全方位的評估與平衡
第十八週	(期末考週)

**三、上課方式：**

投影片教學、互動與討論

**四、教學評量：**

1. 上課出席狀況、互動討論之參與 40%
2. 期中考試 30%
3. 期末考試 30%

**五、指定教科書及參考書：**

教師自編講義

**六、參考書：**

1. 李明濱 (2000)：實用精神醫學。國立台灣大學醫學院：台北。
2. 葉英堃 (2005)：照會精神醫學。合記出版社。
3. 李明濱 (1997)：醫學的人性面。情緒與疾病。國立台灣大學醫學院。台北。

**【請遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】**