

# 正修科技大學 通識教育 教學綱要

科目名稱：(中文) 健康生活管理(生命科學類)  
(英文) Healthy Lifestyle Management

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：楊昭輝

上課時段：星期四下午 8.9 節

## 一、教學目標：

了解健康生活管理對於身體與心理健康的重要性，並學習如何藉由健康管理促進身心健康以及避免疾病的發生。

## 二、授課進度及科目內容：

週次	授課內容
第一週	健康的意義
第二週	健康管理與健康行為
第三週	運動管理與健康
第四週	營養管理與健康
第五週	壓力管理與健康
第六週	睡眠管理與健康
第七週	生活環境與健康
第八週	物質及藥物濫用與健康
第九週	(期中考週)
第十週	健康生活管理與心血管疾病
第十一週	健康生活管理與消化道疾病
第十二週	健康生活管理與神經肌肉疾病
第十三週	健康生活管理與眼耳鼻咽喉疾病
第十四週	健康生活管理與感染疾病
第十五週	健康生活管理與癌症
第十六週	健康檢查

第十七週	健康促進計畫
第十八週	(期末考週)

**三、上課方式：**

教師講授及綜合討論

**四、教學評量：**

1. 期中考成績(佔 35%)
2. 期末報告成績(佔 35%)
3. 上課出席率(佔 30%)

**五、指定教科書：**

健康管理：黃月桂等編著，華都文化事業有限公司（2013）

**六、參考書：**

健康管理全書：陳明豐等編著，原水文化出版（2009）

**【請遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】**