

中臺科技大學課程介紹 (中英文)

Course Syllabus

開課學期 Academic Year/Semester	113-1	部別 Day/Night School	<input checked="" 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(博學)
學分數 Credit Hour	2	授課時間 Hour (s)	日間部 星期五 第 1~2 節 2 hours
辦公地點	1522	請益時間	
聯絡電話	0422391647#3978		
電子信箱	ccshih@ctust.edu.tw		
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	
	認知： 1.能清楚中醫歷代保健養生之道及替代醫療法等資訊。 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。 3.強化學生對養生與保健整體性學習活動的正確理念 4.促進學生對養生與保健專業知識，和整體概念之整合 情意： 1.啟發學生對養生與保健的了解 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 3.可以讓學生養成積極參與學習全能的課程及技能 4.建立學生積極的自我學習之態度	Cognition : The points of this semester focus on introducing and realizing the basic concepts of traditional Chinese medicine and alternative therapy. affection : 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. skill : The points of this semester focus on realizing the importance of health, to carry out by myself, and to popularize actively to home.	

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(飲食調配)	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記
5	主題 2: 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	主題 2: 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	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記

	吃出美美的皮膚)—2		
7	主題 2 ：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	主題 2 ：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	主題 3 ：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	主題 3 ：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	主題 3 ：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	主題 3 ：能情意學習後能付諸身體力行,主動推廣到家庭與家人：預防癌症、免疫力起飛	講述、電腦輔助教學	教科書，上課筆記
14	主題 4 ：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	主題 4 ：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	主題 4 ：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	主題 4 ：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	(期末學習統整) 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

- 認知：能建立人文、社會科學的基本概念與理論。
- 情意：能培養欣賞、體悟多元文化與人文內涵之美。
- 技能：能以人文社會學的知識，建構多元文化理念。

二、內省與關懷

- 認知：能建立具有創意性的思維與表現。
- 情意：能建構創意美感與溝通表達的思維。
- 技能：能開發富創意性的表現方式，運用於生活與工作之中。

三、創意與表達

- 認知：能檢視自己與群己、環境的關係，進行自我省思。
- 情意：能形成對群己、環境的關懷產生價值感，成為態度。
- 技能：能統合內觀反省，建立對群己、環境主動關懷的行為。

四、科學與邏輯

- 認知：能評析對事物的思維與表述內容結構是否完整。
- 情意：能養成具有科學邏輯思維的學習方法，進行有效的溝通與表達。
- 技能：能建立適當工具與方式表述，清楚表達自己的想法。

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%

<p>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</p> <p>英文： To carry out by myself, and to popularize actively to home</p>	50	50	75	100	100%
<p>中文：引發的心靈感動，體悟養生與保健內涵之美</p> <p>英文： To realize the importance of health, to carry out by myself from the heart</p>	50	50	75	100	100%