

課程名稱 (course name)	(中) 健康與人生				
	(Eng.) Health and Life				
開課系所班級 (dept. & year)	通識教育中心	學分 (credits)	2	規劃教師 (teacher)	保健組張淑良
課程類別 (course type)	必修	授課語言 (language)	中文、英文	開課學期 (semester)	上、下
課程簡述 (course description)	(中) 本課程主要是探討人生歷程中各階段的身心發展及健康相關議題，建立正確的認知，由預防觀點著手規劃健康促進措施，建立健康的生活，提升生命的品質，達成身心、社會及靈性等最健康安適狀態。				
	(Eng.) The purpose of this course is to understand the meaning of life, physical and mental development of each stage and related issue of health. From the view point of preventive medicine, we plan to empower the students with health-promotion procedures, setting-up healthy lifestyles and improving quality of life. Thus lead them to the most comfortable condition in biological, psychological social and spiritual status.				
先修課程 (prerequisites)	無				
課程目標與核心能力的相關性/配比(%) correlation / percentage of course objectives and core learning outcomes					
課程目標	course objectives	核心能力 core learning outcomes	配比 合計 100%		
人自出生、成長至年老，整個生命歷程中，健康是不可忽略的議題，本課程目標是希望透過學習，使同學能夠尊重生命，關懷健康，做好健康管理，享有健康的人生。	From birth, growth to old age, health is an important learning issue in the whole life. The object of the course for learning students is to respect life, concern health, make a better health management and have a healthy life.	人文素養	0%		
		科學素養	50%		
		溝通能力	0%		
		創新能力	0%		
		國際視野	0%		
		社會關懷	50%		
課程目標之教學方法與評量方式 (teaching and assessment methods for course objectives)					
教學方法 (teaching methods)			評量方式 (assessment methods)		

講授  
討論  
專題探討

紙筆測驗  
書面報告  
口頭報告  
出席狀況

**授課內容 (單元名稱與內容、習作/考試進度、備註)**  
**(course content and homework/tests schedule)**

1. 簡介
2. 尊重生命、關懷健康
3. 健康的定義、健康的願景、健康生活規劃
4. 新生兒、嬰幼兒、學齡前兒童、學齡兒童的身心發展與健康管理
5. 青少年、成人的身心發展與健康管理
6. 孕產期的身心發展與健康管理(一)
7. 孕產期的身心發展與健康管理(二)
8. 中老年的身心發展與健康管理(一)
9. 期中考
10. 中老年的身心發展與健康管理(二)
11. 臨終關懷與安寧照顧
12. 壓力調適與健康
13. 認識精神疾病
14. 性教育(一)
15. 性教育(二)
16. 中西醫療與全民健保
17. 用藥安全
18. 期末考

**教科書&參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)**  
**(textbook & other references)**

1. 傅佩榮著,《拓展生命的深度與廣度》,天下遠見出版社。
2. 曾文星,徐靜合著,《人生與心理衛生》,水牛。
3. 曾文星、徐靜著,《新編精神醫學》,水牛。
4. 李孟智著,《家庭醫學與全民健保醫業管理》,合記。
5. 張珣編著,《婦女健康管理》,空中大學。
6. 陳俊忠等編著,《健康管理》,空中大學。
7. 蕭淑貞等編著,《精神心理衛生照護》,空中大學。
8. 晏涵文著,《性、兩性關係與性教育》,心理出版社。
9. 陳月枝等編著,《臨終關懷與實務》,空中大學。

**課程教材 (教師個人網址請列在本校內之網址)**  
**(teaching aids & teacher's website)**

**課程輔導時間**  
**(office hours)**

另行公告