

C17-1 一般及專業理論課程綱要表

系科名稱：通識教育中心			
科目名稱：身體管理與美體保健			
英文科目名稱：Practice of body image management and body care.			
學年、學期、學分數：		第一學年、第一學期、選修 1 學分	
先修科目或先備能力：			
教學目標：			
1. 教導學生瞭解個人體質與需要，並能選擇適合自己的養生保健方式。(知識)			
2. 教導學生各種養生紓壓之方法。(技能)			
3. 透過本課程使學生達到對自我身體認識之目標，加強醫學保健觀念，配合時下盛行之養生方法，引起共同討論之興趣，並推動全民健康之概念。(態度)			
4. 透過本課程讓學生能更進一步瞭解身體管理的重要性，獨立思考的能力與判斷力，並能身體力行養成保健的好習慣。(其他)			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、課程介紹	課程目標、進度、評分方式	2	
二、生活作息與人體	1. 飲食對人體的影響 2. 運動對人體的影響 3. 睡眠與內分泌對人體的影響 4. 不良姿勢對人體的影響	8	
三、養生紓壓之技巧	1. 放鬆技巧與紓壓 2. 經絡按摩與精油 3. 運動與舒壓	6	
四、機能性產品與醫學美容	1. 養生產品與有機飲食 2. 保健產品之特性 3. 淺談醫學美容 4. 淺談整形與微整型 5. 保養產品的選擇與運用	10	
五、身體管理與美體保健之推廣	小組專題討論	10	(共 36 節 /18 週)
<p>※教學目標 (歸納為四項)：分別為知識 (Knowledge)、技能 (Skills)、態度 (Attitudes)、其他各一項</p> <p>※單元主題：為各項知能之彙整</p> <p>※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能 (表 C14 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現</p> <p>※三者之關係：教學目標 &gt; 單元主題 &gt; 內容綱要</p>			

檢核項目	是否符合
1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

**填表說明:**

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 C14 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。

# C17-2 課程大綱

98 學年度上學期

## 1. 系所、課號、科目名稱 (必修/選修)

通識教育中心、\*\*\*\*、選項體育：身體管理與美體保健 (大學部，選修)

## 2. 課程簡介

養生與紓壓之道為時下最熱門的話題之一，而正確的保健觀念可以強化大學生身心靈之健康，增加壓力耐受性進而提升個人競爭力。透過本課程教導學生瞭解個人體質與需要，進而選擇適合自己的養生保健方式，並期許能讓學生瞭解身體管理的重要性，培養獨立思考的能力與判斷力，並能身體力行養成保健的好習慣且達到對自我身體管理，運用醫學保健觀念，配合時下盛行之養生方法，引起共同討論之興趣，並推動全民健康之概念。

## 3. 先修課程

無

## 4. 教科書及其他參考資料

Arnheim's Principles of Athletic Training, 11th Edition, William E. Prentice, McGraw Hill.

Exercise Testing And Prescription, Nieman, McGraw Hill.

Physical Activity and Health/A Report of the Surgeon General.

美體保健實務/華格納

最新女性醫學事典/漢湘文化

美麗聖經(The Beauty Bible, 2nd Edition)/大康出版

減壓抗老全身療法/三意文化

## 5. 課程目標

- a. 教導學生瞭解個人體質與需要，並能選擇適合自己的養生保健方式。
- b. 教導學生各種養生紓壓之方法。
- c. 透過本課程使學生達到對自我身體認識之目標，加強醫學保健觀念，配合時下盛行之養生方法，引起共同討論之興趣，並推動全民健康之概念。
- d. 透過本課程讓學生能更進一步瞭解身體管理的重要性，獨立思考的能力與判斷力，並能身體力行養成保健的好習慣。

## 6. 每週授課主題

1	課程簡介、進度說明	10	養生食品與有機食品
2	美的定義與黃金比例	11	保健產品與特性
3	生活作息與人體(飲食)	12	淺談醫學美容
4	生活作息與人體(運動)	13	淺談整形與微整型
5	生活作息與人體(睡眠與內分泌)	14	保養產品的選擇與應用
6	不良姿勢對人體的影響	15	身體管理與美體保健之推廣、組專題討論
7	放鬆技巧與舒壓	16	身體管理與美體保健之推廣、組專題討論
8	經絡按摩與精油	17	身體管理與美體保健之推廣、組專題討論
9	運動與舒壓	18	身體管理與美體保健之推廣、組專題討論

## 7. 課堂教學/實習安排

課堂教學 18 @ 50 mins (每週一次) / 實際演練 18 @ 50 mins (每週一次)

## 8. 本課程對專業之貢獻

本課程為選修 1 學分之通識教育課程，藉由醫學保健結合運動科學的角度帶領學生認識各式美體保養之道，透過專題討論方式訓練學生獨立思考能力與判斷能力，強化實踐能力達到身心健康，以增強學生壓力耐受性及處理能力，提升競爭能力，培養個人未來健康與生涯之規劃能力，進而形成主動積極熱愛生命的人格特質，可快速融入人群與社會之優良品行，將有助於學生未來進入職場後的人際關係與終身運動之身體健康。

## 9. 課程目標與通識教育中心體育課群教育目標之關聯

本課程與通識教育中心體育課群教育目標之關聯矩陣如下表，表中所使用之數字意義如下：

NULL = 無關； 1 = 相關性弱； 2 = 相關性中等； 3 = 相關性強

通識教育中心體育課群教育目標	課程目標								
	a	b	c	d					
1. 培養運動知能與技能	1	2	1	1					
2. 建立終身規律運動效能	2	1	1	1					
3. 重視團隊合作與溝通互動	3	3	3	3					

本課程與通識教育中心體育課群核心能力之關聯矩陣如下表：

通識教育中心體育課群核心能力	課程目標								
	a	b	c	d					
1. 學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	2	2	1	1					
2. 應用運動知能與技能，建立運動效能	2	2	2	2					
3. 具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	3	2	1	2					
4. 培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	3	3	3	3					
5. 重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力	2	2	2	2					
6. 觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	1	1	2	1					

## 10. 建議評分方式

出席率 30%

及時間答與反應 30%

小組專題討論 60%

## 11. 修訂者及修訂日期

黃宜綸 講師，98 年 4 月 28 日。

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量  
教師自我檢核表**

1. 提醒老師！期末將針對學生進行課堂評量，以掌握本課程之教學品質，若未依系訂教學目標及綱要表授課，請適度調整教學。
2. 請老師依實際授課勾選於方格表內，如有系訂綱要表以外之教學內容增列於空欄內；反之，若未教授，請於表下備註欄簡述原因。

科目名稱：身體管理與美體保健		英文科目名稱：Practice of body image management and body care.				
授課老師：黃宜綸						
教學 目 標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教導學生瞭解個人體質與需要，並能選擇適合自己的養生保健方式。</li> <li>2. 教導學生各種養生紓壓之方法。</li> <li>3. 透過本課程使學生達到對自我身體認識之目標，加強醫學保健觀念，配合時下盛行之養生方法，引起共同討論之興趣，並推動全民健康之概念。</li> <li>4. 透過本課程讓學生能更進一步瞭解身體管理的重要性，獨立思考的能力與判斷力，並能身體力行養成保健的好習慣。</li> </ol>					
體育學群 訂教育目標	目標一 培養運動知能 與技能	目標二 建立終身規律運動效能			目標三 重視團隊合作與溝通互動	
體育學群訂之 學生 核心能力	核心 能力一	核心 能力三	核心 能力二	核心 能力六	核心 能力四	核心 能力五
課程綱要表	學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	應用運動知能與技能，建立運動效能	觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力
美的定義與黃金比例						
生活作息與人體						
不良姿勢對人體的影響						
養生紓壓之技巧						
機能性產品之介紹						
醫學美容之介紹						
身體管理與美體保健之推廣-專題討論						
課程綱要未教授之原因簡述：						

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量  
學生課堂回饋表**

科目名稱：身體管理與美體保健	非非	滿同	普	不不	非非
英文科目名稱：Practice of body image management and body care.	常常	意意	通	滿同	常常
授課老師：黃宜綸	滿同			意意	不不
	意意				滿同
					意意

**一、課程單元**

- |                         |                          |                          |                          |                          |                          |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. 老師確實教授「美的定義與黃金比例」   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. 老師確實教授「生活作息與人體」     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. 老師確實教授「不良姿勢對人體的影響」  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. 老師確實教授「養生紓壓之技巧」     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. 老師確實教授「機能性產品之介紹」    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06. 老師確實引導我們進行「醫學美容之介紹」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**二、課程核心能力**

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 07. 這堂課可以培養或增進我「培養運動知能與技能」                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08. 這堂課可以培養或增進我「建立終身規律運動效能」                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09. 這堂課可以培養或增進我「重視團隊合作與溝通互動」                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 這堂課可以培養或增進我「學習運動知能與技能，解決運動問題」之能力          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 這堂課可以培養或增進我「具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣」之能力    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 這堂課可以培養或增進我的「應用運動知能與技能，建立運動效能」之能力         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 這堂課可以培養或增進我的「觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習」之能力      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 這堂課可以培養或增進我的「培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 這堂課可以培養或增進我「重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力」之能力     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**三、學生自我檢核**

- |                  |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16. 我上課精神注意力集中程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我上課時勇於表達     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我上課理解課程內容程度  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |