

景文科技大學 100 學年度第 2 學期通識教育中心

知性通識課程授課教學大綱

科目組別： 健康休閒組 (健康休閒組/人文藝術組/社會科學組/自然科學組)

備註：教學大綱上的每個項目不宜太過簡略或留白，上課時間務必填寫 2 個以上。

科目名稱	(中文) 人體奧秘與醫學保健	可上課 時 段	第一優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>7、8</u>
	(英文) Introduction to The Human Body and Health Care		第二優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>5、6</u> 第三優先 星期 <u>三</u> 節次 <u>7、8</u> (請詳填 <u>週三或週四 5、6 節或7、8 節</u> 為使各類各領域科目在週三及週四均能平均分配，請至少填寫2-3個優先順序)
授課教師	林媿彩	(學歷) 台大護理學研究所	
連絡電話	82122000-2067	(經歷) 慈濟護專講師	
e-mail	audry@just.edu.tw	(學術專長) 護理、醫學保健、性教育	
與課程相關之學、經歷佐證資料	畢業證書、護理師執照		
使用教材	自訂講義		
中文課程簡介	介紹健康之基本概念，了解人體結構與功能，討論如何建立健康的生活，包括均衡飲食、體重控制、壓力調適等。並且對於常見疾病的預防，能有進一步認識，了解如何於日常生活中預防疾病及促進健康。		
英文課程簡介	The overall objective for medical care and health promotion is good health and care for the whole population .We will strive to improve our understanding of the causes, courses, management and prevention of disease, and are committed to educate those we serve so that they may apply our knowledge.		
授課方式	講授 課室討論報告 影片觀賞與心得討論 校外參訪		

教學進度表	<p>第一週 課程介紹</p> <p>第二週 生命的奧秘</p> <p>第三週 人體的構造與功能</p> <p>第四週 健康概論</p> <p>第五週 健康生活的建立—均衡飲食與體重控制</p> <p>第六週 健康生活的建立—運動與健康</p> <p>第七週 健康生活的建立—壓力調適（一）</p> <p>第八週 健康生活的建立—壓力調適（二）</p> <p>第九週 期中考</p> <p>第十週 疾病的認識與預防—癌症</p> <p>第十一週 疾病的認識與預防—心臟血管系統</p> <p>第十二週 疾病的認識與預防—神經系統、消化道系統</p> <p>第十三週 校外參訪</p> <p>第十四週 疾病的認識與預防—精神疾病（一）</p> <p>第十五週 疾病的認識與預防—精神疾病（二）</p> <p>第十六週 疾病的認識與預防—精神疾病（三）</p> <p>第十七週 婦女與健康</p> <p>第十八週 期末考</p>
參考資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 陳俊旭(96年)，吃錯了，當然會生病，台北：新自然主義 2. 新谷弘實(96年)，不生病的生活，台北：如何 3. 黃俊傑(89年)，21世紀醫療革命，台北：生命潛能 4. 陳俊旭(97年)，吃對了永遠都健康，台北：蘋果屋 5. 吳永志(97年)，不一樣的自然養生法，台北：原水文化 6. 張天均等(90年)，醫學與生活，台北：台灣商務印書館 7. 謝明哲(96年)，保健食品這樣吃最健康，台北：三采 8. 毛家艸等(91年)，婦女與健康，台北：空大 9. 莊淑旂(92年)，自我健康管理，台北：廣河堂 10. 潘懷宗(92年)，帶醫生回家，台北：文經社 11. 曾文星、徐靜(92年)，新編精神醫學，台北：水牛出版社 12. 吳清忠(94年)，人體使用手冊，台北：達觀

授課教師簽名： 林媿彩

景文科技大學 100 學年度第 2 學期通識教育中心

知性通識課程授課教學大綱

科目組別：健康休閒組 (健康休閒組/人文藝術組/社會科學組/自然科學組)

備註：教學大綱上的每個項目不宜太過簡略或留白，上課時間務必填寫 2 個以上。

科目名稱	(中文) 人體奧秘與醫學保健	可上課 時 段	第一優先 星期 <u>三</u> 節次 <u>7-8</u>
	(英文) Body art and medical prevention		第二優先 星期 <u>三</u> 節次 <u>5-6</u> 第三優先 星期 <u> </u> 節次 <u> </u> (請詳填週三或週四 5、6 節或 7、8 節 為使各類各領域科目在週三及週 四均能平均分配，請至少填寫 2-3 個 優先順序)
授課教師	張君威	(學歷) 國防醫學院醫學士、病理學碩士 國立台灣師範大學健康促進與衛生教育博士	
連絡電話	0928265177	(經歷) 國軍北投醫院精神科主任醫師 加拿大英屬哥倫比亞大學精神醫學研究員	
e-mail	weinavy@ms22.hinet.net	(手機) 0928265177	
與課程相關之 學、經歷佐證資料	醫師證書、畢業證書		
使用教材	課本、PPT、影片		
中文課程簡介	介紹人體奧秘與醫學保健，使學生建立良好的健康知識與行為。		
英文課程簡介	The purpose of this program is to improve the ability of students' medical knowledge and improve their health behaviors.		
授課方式	講解、提問、討論、報告		
教學進度表	第一週 健康、壓力與生活 第二週 情緒與放鬆 第三週 生理時鐘與睡眠疾病 第四週 藥物、酒精、菸草 第五週 人體奧秘與身體檢查 第六週 氣喘、感冒、咳嗽與肺炎		

	<p>第七週 心臟血管疾病與心肺復甦術</p> <p>第八週 扭傷、拉傷與背痛</p> <p>第九週 頭痛、癲癇與中風</p> <p>第十週 阿茲海默症</p> <p>第十一週 憂鬱症</p> <p>第十二週 精神官能症</p> <p>第十三週 便秘、腹瀉與潰瘍</p> <p>第十四週 糖尿病、肝炎</p> <p>第十五週 皮膚病與青春痘</p> <p>第十六週 癌症</p> <p>第十七週 避孕、懷孕與生產</p> <p>第十八週 芳香療法、按摩與指壓</p>
參考資料	自己做醫師(2008)，劉力憫等著，合記出版社

授課教師簽名： 張君威

景文科技大學 100 學年度第 2 學期通識教育中心 知性通識課程授課教學大綱

科目組別： 健康休閒組 (健康休閒組/人文藝術組/社會科學組/自然科學組)

備註：教學大綱上的每個項目不宜太過簡略或留白

科目 名稱	(中文) 自然步道	可上課 時 段	第一優先 星期 <u>4</u> 節次 <u>5、6</u>
	(英文) Knowing and Enjoying Nature Trails		第二優先 星期 <u>4</u> 節次 <u>7、8</u> 第三優先 星期 <u> </u> 節次 <u> </u> (請詳填 <u>週三或週四</u> <u>5、6節或7、8節</u> 為使各類各領域科目在週三及週 四均能平均分配，請至少填寫2-3個 優先順序)

授課 教師	1. 原友蘭	(學歷) 1. University of Illinois at Urbana-Champaign 2. 景文科技大學觀餐所
	2. 曾鈺琪	(經歷) 1. 師大環境教育所 2. 玉山國家公園管理處解說課
連絡	02-82122000 ext. 6954	(手機) 091659134
與課程相關之學、 經歷佐證資料		請見附件
使用教材	<p>朱仙麗，(2003)，台灣的自然步道，台北：遠足文化。</p> <p>登山協會，(2005)，登山聖經，台北：商周出版。</p> <p>理查洛夫，(2009)，失去山林的孩子，拯救大自然缺失症兒童，台北：野人出版社。</p>	
中文課程簡介	<p>前往戶外或原野的各種自然步道從事健行活動已成為現代社會視為日常生活的一部份。戶外活動能否成為一生的鍾愛，是與年紀輕時有無機會學習戶外活動的技能與知識有關。本課程即因應此日愈增加的需求，提供一個完整的健行活動所需之知識與技能課程，給那些需要前往戶外或原野地區從事各種遊憩活動的同學。此外，並強調在享受自然步道童時，如何減小對大自然之影響，降低對環境之破壞。課程之進行，除室內教學外，另有安排 3-4 天的戶外實務教學，讓修課學生親身參與健行活動，體驗自然步道之美，以利實際操作經驗的累積；還要求學生閱讀冒險運動文學與環境保育的報導文學，以充實環境教育的人文素養。</p> <p>課程內容包括：健行活動之計劃與準備，食物與裝備之認識與準備，羅盤儀及地形圖之判圖，各種困難地形之通過技巧，營地之搭設等。</p>	
英文課程簡介	<p>It aims to improve the understanding of environment to young generation. The class is designed to introduce the philosophy of leisure, Taiwan hiking/natural trails system, and basic outdoor skills including clothing, equipment, navigation, cooking and minimal impact camping.</p>	
授課方式	<p>室內課程：每次 2 小時為一單元，連續進行 10 單元。</p> <p>戶外課程：一天的背包裝填與爐具操作，另外安排兩個周末(一天)或是在期末考結束後為期一週的野外健行與野外實際操練(自然步道健行實習活動)。</p>	
教學進度表	<p>一、前言：為何前往戶外、嗜好 vs. 志業與事業</p> <p>二、台灣的自然步道系統</p> <p>三、步道健行準備篇</p> <p>四、裝備篇：裝備與使用</p> <p>(1) 靴與鞋 (2) 營帳</p> <p>(3) 服裝 (4) 爐與餐具</p>	

	(5) 背包 (7) 睡袋與睡墊 (6) 濾水器 (8) 其他雜項（照明、急救包、修補包等） 四、計劃篇 (1) 旅程設計 (2) 糧食與燃料計畫 (3) 背包打包與調整 (4) 體適能 五、行動篇：在戶外的前進技巧 (1) 地圖解讀 (2) 羅盤使用 (3) 方位判斷 (4) 定位 (5) navigation (6) 基本繩結與背負 六、露營篇：營地與紮營 (1) 營地之選擇 (2) 紮營 (3) 取火 (4) 野外飲食 (5) 烹調 (6) 用水之取得 (7) 拔營 (8) 衛生行為（沐浴與如廁） 七、特殊情況的應對 (1) 惡劣氣候 (2) 危險生物的應對 (3) 迷失方向 (4) 水泡與失溫預防與處理 八、原野哲學	
週次	課程內容	指定閱讀/活動
第 1 週	課程說明	
第 2 週	綠色夥伴關係的建立	活動：動物認親 小組討論 I：訂定組規
第 3 週	環境責任感的建立	讀物：The Giving Tree 小組討論 II：低衝擊行為理念的
		宣言
第 4 週	戶外教學 I：傾聽自然的聲音	活動：生態平衡拳 小組討論 III：人與自然之間的關係
第 5 週	戶外教學 II：生態網	活動：生態網 小組討論 IV：認識生物多樣性
第 6 週	遊憩活動與環境衝擊	讀物：沙地郡日誌 小組討論 V：
第 7 週	旅遊倫理	讀物：東西的故事系列 小組討論 VI：
第 8 週	裝備競賽	讀物：無痕山林手冊 活動：決戰伸展台

第 9 週	山野大飯店	讀物：速食帝國的黑暗面 活動：
第 10 週	安全評估與危機預防	華江雁鴨公園地圖、鳥類圖鑑、植物圖鑑
第 11 週	戶外教學 III：環境觀察與調查技巧	地點：華江雁鴨公園 林清木組長、黃馨蕙執行長及其它四位解說員【請見 附錄一】
第 12 週	低衝擊遊程設計 I：綠色採購	授課教師：熊漢琳 http://greenliving.epa.gov.tw/GreenLife/
第 13 週	低衝擊遊程設計 II：遊憩與撤退計畫	登山聖經、陽明山國家公園地圖、國家公園史 小組討論 VII：如何愉快出門、安全回家，又兼顧環境友善？
第 14 週	戶外教學 IV：低衝擊旅遊實作練習	地點：陽明山國家公園 曾鈺琪解說員、蕭淑碧解說員，與當天能配合之解說員
第 15 週	戶外教學活動記錄與展現	
第 16 週	體驗自然後的反思	小組討論 VIII：接下來呢？
第 17 週	補第 11 週時間	
第 18 週	補第 14 週時間	
參考資料	險峰歲月、八千米高地平線、在另一片天空下、絕地求生、用心, 走在世界頂峰、山徑之旅、意志極境、深海潛航、極境科學、爬樹的女人、地圖上的藍眼睛、紅色列車、南美攀登記、別跟山過不去、大山之歌、曠野的聲音、來自石器時代的女孩	

授課教師簽名： 原友蘭

景文科技大學 100 學年度第 2 學期通識教育中心 知性通識課程授課教學大綱

科目組別： 健康休閒類 (健康休閒組/人文藝術組/社會科學組/自然科學組)

備註：教學大綱上的每個項目不宜太過簡略或留白

科目 名稱	(中文) 自衛防身術	可上課 時 段	第一優先 星期 三 節次 5.6
	(英文) defend oneself and defend oneself		第二優先 星期 四 節次 5.6 第三優先 星期 三 節次 7.8 (請詳填週三或週四 5、6 節或 7、8 節 為使各類各領域科目在週三及週 四均能平均分配，請至少填寫 2-3 個)

			優先順序)
授課 教師	(姓名)林鼎政	(學歷) 國立台灣體育學院	
	(學術專長) 柔道、角力、潛水、游泳、撞球	(經歷) ROC 水上救生員、NAUI 潛水教練、國家級角力教練、國家級柔道教練	
連絡	(電話)02-82122236	(手機)0936903408	
	(E-mail)linching@just.edu.tw		
與課程相關之學、 經歷佐證資料		國家級角力教練証、國家級柔道教練証	
使用教材		1. 吳正明、紀俊安：柔道家手冊 2. 劉振豐：最新柔道規則 3. 王榮錫：柔道訓練法	
中文課程簡介		<p>教學目標：1. 讓學生瞭解柔道技能欣賞柔道比賽能力及防身技術運用 2. 培養學生防身技能，精力善用 3. 利用柔道學習防身術 4. 使成為終生休閒活動之一 5. 促進學生人際關係</p> <p>主要內容：1. 柔道史、禮儀介紹 2. 護身倒法 3. 摔倒法 4. 壓制法 5. 關節勒頸法 6. 防身技術使用</p> <p>成績考核：1. 出席率 40% 2. 術科測驗 30% 3. 期末報告 30%</p> <p>學科：1. 柔道人體力學</p> <p>選課注意事項： 1.選課學生須自行準備上課練習服(休閒服)。 2.術科上課地點為本校角力教室(本校羽球館)。</p>	
英文課程簡介		<p>Teaching goal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Let students understand that technology is used to appreciate the match ability of the judo and defend oneself in judo skill 2.The skill that cultivation students defend oneself, energy is made the best of 3.Study the skill of defending oneself through judo 4.Enable becoming one of the activities of lying fallow all one's life 5.Promote student's interpersonal relationships <p>Main content:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Judo history, etiquette introduction 	

	<p>2.Protect oneself in France 3.Falling down law 4.Suppress the law 5.Tie the neck law tight with joint 6.Defend oneself and use technologically</p> <p>The achievement is examined: 1.Attending rate is 40%. 2.Test 40%. 3. Report 10%</p> <p>Discipline: 1.Human mechanics of judo</p> <p>Select the precautions of the lesson:</p> <p>1.Is it must is it have a class the exercise clothes to plan by oneself to select lesson student (easy dress) .</p> <p>2.The subject is based on place in the wrestling classroom of the school on class (this school badminton hall) .</p>
授課方式	1. 課堂講授。2. 動作介紹、解說 3. 示範動作 4. 實際操作。5. 個別指導。
教學進度表	<p>第一週：柔道運動之起源、柔道禮儀、柔道衣的認識</p> <p>第二週：護身打法</p> <p>第三週：護身倒法及復習護身打法</p> <p>第四週：滾翻、前迴轉</p> <p>第五週：投技之基本概念及扶腰動作介紹</p> <p>第六週：護身法扶腰之複習、背負投動作介紹</p> <p>第七週：大外割之介紹</p> <p>第八週：固技之介紹(迦裘壓制、橫四方壓制正四方壓制…)</p> <p>第九週：關節技之介紹（十字關節..）</p> <p>第十週：絞技之介紹（片羽勒、握勒、三角勒等）</p> <p>第十一週：寢技之聯合運用</p> <p>第十二週：二人對摔</p> <p>第十三週：寢技對抗</p> <p>第十四週：防身擒拿之簡介</p> <p>第十五週：防身擒拿練習</p> <p>第十六週：防身擒拿練習</p> <p>第十七週：動作驗收</p> <p>第十八週：動作驗收</p>
參考資料	<p>1. 吳正明、紀俊安：柔道家手冊 2. 劉振豐：最新柔道規則</p> <p>3. 自編講義</p>

授課教師簽名： 林鼎政

景文科技大學 100 學年度第 2 學期通識教育中心

知性通識課程授課教學大綱

科目組別： 健康休閒組 (健康休閒組/人文藝術組/社會科學組/自然科學組)

備註：教學大綱上的每個項目不宜太過簡略或留白，上課時間務必填寫 2 個以上。

科目名稱	(中文) 自衛防身術 (女性)	可上課 時 段	第一優先 星期 <u>三</u> 節次 <u>5.6</u>
	(英文) Self-defense technologies (female)		第二優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>5.6</u> 第三優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>7.8</u> (請詳填週三或週四 5、6 節或 7、8 節 為使各類各領域科目在週三及週四 均能平均分配，請至少填寫 2-3 個 優先順序)
授課教師	金育台		(學歷) 台灣師範大學教育所
連絡電話	82122100 (H)22596882		(經歷) 高中、大學教官 高中獨立生輔組長
e-mail	ytc0718@just.edu.tw		(學術專長) 學生安全、軍事知能、教育史
與課程相關之 學、經歷佐證資料	1. 學生安全維護工作 19 年經驗 2. 台北市政府教育局 97、99 年度高中職校校園性侵害或性騷擾防治教育研習		
使用教材	自訂講義 power point		
中文課程簡介	婦女因先天體質弱勢，在求學、工作、家庭生活中，常因不知如何自我保護，而發生不公平對待，嚴重時甚至可能發生性騷擾、性侵害與家庭暴力之不幸事件。本課程主要針對女學生設計，透過對性騷擾、性侵害與家庭暴力的了解，進而學習預防與防治要領，減少危險發生機率，且當危機發生時也能臨危不亂妥適處理，將傷害程度降低。		
英文課程簡介	Women have inherent physical weakness in school, work, and family life due to not knowing how to protect themselves. While the occurrence of unfair treatment, severe cases may even be sexual harassment, sexual violence and domestic violence tragedy. This course is mainly designed for female students through knowing sexual harassment, sexual and domestic violence, then studying the prevention and control of essentials, and reducing the risk. When a crisis occurs, students can handle the crisis unruffled, and reduce the hazard level.		
授課方式	一、口頭講授。 二、案例討論。 三、技能實作。 四、狀況演練。 五、報告討論。		
教學進度表	第一週 本課程大綱計分方式說明。 第二週 婦女防暴預防守則 第三週 性侵害防治要領		

	<p>第四週 性侵害風險量表施作與討論</p> <p>第五週 防身術演練</p> <p>第六週 防身術演練</p> <p>第七週 性侵害案例解析與討論</p> <p>第八週 性侵害防治狀況演練</p> <p>第九週 期中考試</p> <p>第十週 性騷擾防治要領</p> <p>第十一週 「性騷擾防治法」、「性別平等法」介紹</p> <p>第十二週 「性別平等法」、「性別平等教育法」介紹</p> <p>第十三週 性騷擾案例解析與討論</p> <p>第十四週 性騷擾防治狀況演練</p> <p>第十五週 家庭暴力防治處理</p> <p>第十六週 家庭暴力案例分析與討論</p> <p>第十七週 家庭暴力防治狀況演練</p> <p>第十八週 期末考試</p>
參考資料	<p>台北市政府警察局（2001）。婦幼安全手冊。臺北：編者。</p> <p>教育部性別平等教育全球資訊網（2011）。校園性侵害與性騷擾。2011 年 9 月 19 日，取自 https://www.gender.edu.tw/index.asp</p> <p>台北市政府警察局婦幼警察隊（2011）。婦女安全生活專區。2011 年 10 月 1 日，取自 http://www.tcpd.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=1042</p>

授課教師簽名： 金育台

景文科技大學 100 學年度第 2 學期通識教育中心

知性通識課程授課教學大綱

科目組別：_____健康休閒組_____ (健康休閒組/人文藝術組/社會科學組/自然科學組)

備註：教學大綱上的每個項目不宜太過簡略或留白，上課時間務必填寫 2 個以上。

科目名稱	(中文) 身心靈健康 (英文) The Physical and Mental	可上課 時 段	第一優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>7.8</u> 第二優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>5.6</u> 第三優先 星期 _____ 節次 _____ (請詳填週三或週四 5、6 節或 7、8 節 為使各類各領域科目在週三及週 四均能平均分配，請至少填寫 2-3 個 優先順序)
授課教師	吳芳瑤	(學歷) 美國紐奧良州立大學人類表現與健康 促進研究所碩士	
連絡電話	0932394798	(經歷) 99-1~100-1「身心靈健康」課程教師 現任職景文科大體育室助理教授 體適能瑜珈初級教練 擔任健康促進系列活動瑜珈教師 擔任教職員工瑜珈社團指導教師 adidas yogi 種子教師培訓 參與 Mayly99 樂活 100 舞動京華城之瑜珈推廣	
e-mail	anita@just.edu.tw	(學術專長) 身心靈健康	
與課程相關之 學、經歷佐證資料	如提交至人事室之學歷證明		
使用教材	自編教材		
中文課程簡介	身心靈健康是一門經由各種多樣不同的實務操作，來探索身體整合的哲學。這些實務包括規律修養、動作練習、呼吸技巧和操作，藉以啟發冥想的藝術並帶領學習者的感官知覺至更高的境界。透過實務操作使心靈意識擴展，引導了解自我並幫助我們充分發揮真正的潛力。		
英文課程簡介	The Physical and Mental is a philosophy that seeks to integrate the whole person through a variety of different practices. These practices include ethical disciplines, movement practice, breathing techniques and practices that develop the art of meditation to lead the practitioner to a higher state of consciousness. It is a practice of moving inward that teaches us about ourselves and helps us to realize our full and true potential.		
授課方式	依照教學進度表進行現場解說、示範及實際演練與指導。		
教學進度表	第一週 課程綱要介紹、身心靈健康概要 第二週 八步功法的介紹、呼吸法練習及注意事項。全身掃描放鬆法。 第三週 調息/調和身體內部之氣息融入身體合而為一。全身掃描放鬆法。		

	<p>第四週 朝拜日光－拜日核心/瑜珈的核心動作，拜日式分解強調各動作細節練習。全身掃描放鬆法。</p> <p>第五週 太陽能量－拜日之姿/拜日式組合練習，配合呼吸使動作間流暢與連貫。全身掃描放鬆法。</p> <p>第六週 觀想內境/身心靈平衡的練習；藉由七輪色彩觀想，引領身體旅程。中脈七輪冥想放鬆法。</p> <p>第七週 自我禪定/平衡各式，藉由身體的平衡來達成心靈的禪定。中脈七輪冥想放鬆法。</p> <p>第八週 心中英雄/勇士各式練習；訓練腹部力量與腿部平衡。中脈七輪冥想放鬆法。</p> <p>第九週 期中考</p> <p>第十週 身體鞦韆/滾球、船式練習，按摩背部肌肉與脊椎同時訓練身體協調。大自然冥想放鬆法。</p> <p>第十一週 柳影搖曳/蛇式、蝗蟲式、弓式；強化後腰的穩定性，脊椎的伸展及彈性。大自然冥想放鬆法。</p> <p>第十二週 脊椎運動/貓式、虎式、狗式、蛇式及美人魚式；運用動物各式柔軟脊椎活動度。大自然冥想放鬆法。</p> <p>第十三週 蘿蔔修飾/小腿美腿操，達到放鬆按摩美化小腿的功效。生命之河冥想法。</p> <p>第十四週 雙人瑜珈/透過雙人體位法可提昇彼此的信賴與心靈。生命之河冥想法。</p> <p>第十五週 體位動作創意組合。生命之河冥想法。全身掃描放鬆法。</p> <p>第十六週 體位動作創意組合呈現。中脈七輪冥想放鬆法。</p> <p>第十七週 體位動作創意組合呈現。繳交報告。大自然冥想放鬆法。</p> <p>第十八週 心靈交流與分享。生命之河冥想法。</p>
參考資料	<p>郭懷慈(2007) 呼吸、放鬆與微笑。風潮音樂。</p> <p>三采文化編輯部(2006) 身心靈瑜珈。三采文化出版。</p> <p>陳玉芬(2007) 哈達瑜珈。文經出版社。</p>

授課教師簽名： 吳芳瑤

景文科技大學 100 學年度第 2 學期通識教育中心

知性通識課程授課教學大綱

科目組別： 健康休閒組 (健康休閒組/人文藝術組/社會科學組/自然科學組)

備註：教學大綱上的每個項目不宜太過簡略或留白，上課時間務必填寫 2 個以上。

科目名稱	(中文) 身體組成與塑身	可上課 時 段	第一優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>78</u>
	(英文) The Theory of Body Composition and Building		第二優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>56</u> 第三優先 星期 <u> </u> 節次 <u> </u> (請詳填週三或週四 5、6 節或 7、8 節 為使各類各領域科目在週三及週 四均能平均分配，請至少填寫 2-3 個 優先順序)
授課教師	賴韻宇	(學歷) 國立體育大學運動科學研究所	
連絡電話	82122000 # 6210	(經歷) 景文科技大學、行政院體育委員會訪視委員、大同大學、德明財經科技大學	
e-mail	fisher36@just.edu.tw	(學術專長) 運動生理學	
與課程相關之學、經歷佐證資料	1. 國立體育大學運動科學研究所生理組。 2. 教育部健康體適能規劃與研究專案成員。 3. 自民國 94 年於本中心開課至今。		
使用教材	彙整相關學術及自編教材及術科操作。		
中文課程簡介	<p>體重輕＝瘦？體重重＝肥？想知道自己身體組成的分配嗎？想知道要如何「吃」、怎麼「動」來達成你的體重控制與塑身計畫？想知道正確親身的體驗會讓身體發生什麼樣的雕塑結果和奧妙變化？</p> <p>本課程包括：1)身體組成的內容。2)體重控制的原理原則。3)基礎營養學及飲食攝取原則。4)人體能量消耗量及需要量。5)運動種類屬性介紹等等。</p> <p>初步瞭解相關原理原則後，融合實際親身的體驗與操作，並使用科學的方法及儀器來檢視身體，看看會發生什麼神奇的奧妙變化，你會清晰地發現，原來身體組成和體重控制的改變如此有趣、簡單，以及更堅定自己的健康生活行為模式。</p>		
英文課程簡介	<p>Is Heavy weight equal to fat? Is Light weight equal to thin? How to intake food energy and how to "move" to achieve your weight control and body sculpting plans? The Class Course program include: 1. The content of body composition, 2. Principles of body weight control, 3. Basic nutriology, 4. Principles of food energy intake, 5. human energy consumption and requirements, 6. Exercise prescription. Use actual operation to learn more change in human's body composition.</p>		
授課方式	1. 學科課堂講授。 2. 術科實作。 3. 地點：教室、重量訓練室、韻律教室、體適能中心。		

教學進度表	週次	授 課 大 綱
	1	選課週；課程簡介
	2	身體組成與塑身概觀
	3	身體組成評估 Pre-Test
	4	健康體適能評估 Pre-Test
	5	熱量平衡與體重控制
	6	人體能量消耗量及需要量
	7	營養攝取原則與食物熱量計算
	8	運動屬性介紹及運動處方設定
	9	期中考試
	10	期中考試檢討 心肺適能原理及實作（跑走）
	11	心肺適能原理及實作（自行車）
	12	心肺適能原理及實作（有氧運動） 肌肉適能原理及實作（本體負重）
	13	心肺適能原理及實作（有氧運動） 肌肉適能原理及實作（重量訓練）
	14	心肺適能原理及實作（有氧運動） 肌肉適能原理及實作（重量訓練）
	15	心肺適能原理及實作（有氧運動） 肌肉適能原理及實作（重量訓練）
	16	身體組成評估 Post-Test
	17	健康體適能評估 Post-Test
	18	期末考試
參考資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, ACSM, 2000. 2. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, ACSM, 2000. 3. ACSM'S Healty & Fitness Certification Review, Jeffrey L. Roitman. ACSM Group Exercise Leader_{SM}, 2005. 4. Fundamentals of Human Performance, MPC, New York, 1987. 5. Training for Sport and Activity, WCB, Iowa, 1988. 6. 健康體適能理論與實務，卓俊辰總校閱，林晉利編著，華格那，台北，民 96。 7. 基礎全人健康與體適能 Fit to be Well，林正常，藝軒圖書，台北，民 96。 8. 運動生理學，林正常，藝軒圖書，台北，民 90。 9. 功能性體適能，李淑芳、劉淑燕，華都文化，民 97。 10. 營養評估手冊，蔡秀玲等，黎明書店，台北，民 82。 11. 運動營養學，郭家驊等，華格那，台北，民 90。 	

授課教師簽名： 賴韻宇

景文科技大學 100 學年度第 2 學期通識教育中心

知性通識課程授課教學大綱

科目組別： 健康休閒組 (健康休閒組/人文藝術組/社會科學組/自然科學組)

備註：教學大綱上的每個項目不宜太過簡略或留白，上課時間務必填寫 2 個以上。

科目名稱	(中文) 咖啡與休閒	可上課 時 段	第一優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>5,6</u>
	(英文) Coffee and Leisure		第二優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>7,8</u> 第三優先 星期 <u> </u> 節次 <u> </u> (為配合實作教室 H507，請協助設定開課人數上限為 30 人))
授課教師	張文婷		(學歷) 中國文化大學國企所博士
連絡電話	(手機) 0928-502-960		(經歷) 景文旅館管理系專任副教授
e-mail	wenting@just.edu.tw		(學術專長) 消費者行為
與課程相關之學、經歷佐證資料	City & Guild "Barista" 合格證書，勞委會"飲料調製"乙級證照		
使用教材	自編講義		
中文課程簡介	<p>***重要說明：本課程需搭配實作進行，實作所需各項耗材費用(例如咖啡豆、濾紙及紙巾等)須由選修上課同學平均分擔***</p> <p>從大街小巷到處林立的咖啡館，可以看出咖啡已經成為現代人生活的一部分。不僅忙碌的時候，需要咖啡提提神；休閒的時光裡，咖啡也成為人們不可或缺的伴侶。本課程將介紹世界各地不同品種的咖啡，並教導學生咖啡的沖煮方式，進而引導同學學習如何品評一杯好咖啡。</p>		
英文課程簡介	This course will introduce different kinds of coffee-beans all over the world. Then students in this class will learn how to make a good coffee, furthermore they will be trained to evaluate what a cup of good coffee is.		
授課方式	1. 課堂講解 2. 實作沖煮 3. 分組討論		
教學進度表	第一週—課程介紹與相關說明 第二週—咖啡的沖煮—手沖法(南美洲豆-1，巴西，喜拉朵的介紹與品嘗) 第三週—咖啡感官品評方法(南美洲豆-2，哥倫比亞，雪峰的介绍與品嘗) 第四週—精品咖啡的介紹(非洲豆-1，肯亞 AA 的介紹與品嘗) 第五週—咖啡的變遷(非洲豆-2，椰加雪菲的介紹與品嘗)		

	<p>第六週—咖啡豆的原生種(亞洲豆-1，曼特寧的介紹與品嚐)</p> <p>第七週—咖啡豆的生長(島嶼豆，西格里 AA 的介紹與品嚐)</p> <p>第八週—咖啡豆的精製法(中美洲豆-1，薇薇特南果介紹與品嚐)</p> <p>第九週—期中考週</p> <p>第十週—義式咖啡介紹與咖啡飲品實作</p> <p>第十一週—拿鐵卡布介紹與咖啡飲品實作</p> <p>第十二週—冰咖啡與調酒咖啡介紹與實作</p> <p>第十三週—咖啡影片賞析(第 36 個故事-朵兒咖啡館)</p> <p>第十四週—其它咖啡器材介紹與實作</p> <p>第十五週—校外教學</p> <p>第十六週—不同產地的咖啡比較(非洲豆與中美洲豆)</p> <p>第十七週—不同產地的咖啡比較(非洲豆與亞洲豆)</p> <p>第十八週—期末考週</p>
參考資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 咖啡大全，田口 護・著，積木文化出版，2004。 2. 咖啡學，韓懷宗 著，時週文化事業，2008。 3. http://grassland.agron.ntu.edu.tw/yuewen/CoffeeCulture.htm

授課教師簽名： 張文婷

景文科技大學 100 學年度第 2 學期通識教育中心

知性通識課程授課教學大綱

科目組別： 健康休閒組 (健康休閒組/人文藝術組/社會科學組/自然科學組)

科目名稱	(中文) 按摩與芳香療法	可上課 時 段	第一優先 星期 <u>三</u> 節次 <u>7、8</u>
	(英文) Massage & Aromatherapy		第二優先 星期 <u>三</u> 節次 <u>5、6</u>
授課教師	陳湘	(學歷) 國立體育學院教練研究所	
連絡電話	(電話)02-82122000 轉 6246 (手機)0939953007	(經歷) 本校體育室副教授 殘障體育國家 A 級教練 教育部人力培植方案 「按摩指壓人材證照班」講師	
e-mail	hsiang@just.edu.tw	(學術專長) 人體解剖學、運動傷害防護	
與課程相關之 學、經歷佐證資料	教育部人力加植「按摩指壓人材證照班」講師感謝狀 惠盲教育協會授課感謝狀 NSW TIF AUS 芳療師培訓班結業		
使用教材	佐佐木薰、曾俊民 芳香療法 按摩技術士丙級檢定考教材		
中文課程簡介	一、自我身體認識，瞭解精油特性與保健，學會輕擦法、揉捏法、按壓法、扣打法、震顫法、曲手法、運動法等基本手法，頭、頸、肩背、上肢、下肢、胸部、腹部環保、腰臀部、腳底按摩、纖纖玉手按摩、玲瓏玉腿按摩、泰式、瑞典按摩等中外按摩手法。 二、學習健康生活與態度，身心靈平衡，壓力釋放。 三、學會第二專長獲得丙級按摩證照先修課程。		
英文課程簡介	For health improvement, we are going to introduce the structure of human body, the features of essences and the basic massage skills such as rubbing, pressing and knocking in this class. Students are going to practice and be examined those massage skills with each other.		
授課方式	從做中學，實際術科操作練習重於理論，學習第二專長。參訪健康按摩 spa 中心，參與服務學習。評量方式 - 平時 30% 期中 30% 期末 40%。		

教學進度表	週次	授課內容	
	1	1 課程簡界、按摩芳香療法簡介 2. 介紹教育部數位教材 http://ups.moe.edu.tw 健康生活課程-單元01 健康促進的概念與行為模式 3. 操作本校 Moodle 平台與 http://eportfolio.just.edu.tw/web/hsiang 包括如何閱讀教材、線上測驗、討論及繳交作業 4. Q&A	
	2	中醫理論與芳香療法 1 介紹教育部數位教材 http://ups.moe.edu.tw 健康生活課程-11 尋找「現代華佗」	
	3	中醫理論與芳香療法 2 介紹教育部數位教材 http://ups.moe.edu.tw 健康生活課程-09 向藥物說「不」	
	4	芳香療法功效 介紹教育部數位教材 http://ups.moe.edu.tw 健康生活課程-10 遠離疾病(預防醫學)	
	5	芳香療法如何影響人體 介紹教育部數位教材 http://ups.moe.edu.tw 健康生活課程-打開「心窗」說亮話之I. 壓力與情緒管理	
	6	精油主要成份及運用 介紹教育部數位教材 http://ups.moe.edu.tw 健康生活課程-15 黑心生活不要來. 漫談安全的生活	
	7	神奇精油 DIY	
	8	美容美體與芳香療法 介紹教育部數位教材 http://ups.moe.edu.tw 健康生活課程-02 睡眠與休息	
	9	期中考試	
	10	芳香療法如何影響人體 介紹教育部數位教材 http://ups.moe.edu.tw 健康生活課程-單元 17 偷得浮生半日閒之二. 音樂聆賞與心靈保健	
	11	芳香全身按摩	
	12	健康經絡學刮痧	
	13	拔罐療法與精油	
	14	腸胃按摩 介紹教育部數位教材 http://ups.moe.edu.tw 健康生活課程-03「食」在有夠讚(均衡飲食)	
	15	泰式按摩	
	16	肩頸背按摩	
	17	腳底按摩	
	18	期末考試	
參考資料	按摩益壽多(99), 方宜珊、張泳泳、林傑斌, 中醫誌		
	摩利夫人的芳香療法(98), Marguerite Maury, 中信出版社		
	百年芬芳(99), 林艷秋, 時報出版		
	美麗生命: 愛的芳療(99), 林艷秋, 時報出版		
	自然生活家(99), 三采文化		
	精油美人漂亮 CC(99), 流行速報企畫小組, 台灣廣廈		
	純露芳香療法(96), 蘇珊·凱帝, 世茂		

授課教師簽名：_____ 陳湘

景文科技大學 100 學年度第 2 學期通識教育中心

知性通識課程授課教學大綱

科目組別：_____健康休閒組_____ (健康休閒組/人文藝術組/社會科學組/自然科學組)

科目名稱	(中文) 球類休閒運動	可上課 時 段	第一優先 星期 <u>三</u> 節次 <u>5、6</u>
	(英文) Ball outdoor activity		第二優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>5、6</u> 第三優先 星期 <u>三</u> 節次 <u>7、8</u>
授課教師	林榮培	(學歷) 日本東京學芸大學院保健體育教育碩士 輔仁大學體育學士	
連絡電話	0930421516	(經歷) 1. 新店市運動大會桌球團體賽季軍。 2. 汐止市理事長杯網球團體賽季軍。 2. 景文科技大學桌球隊指導老師。 3. 景文技術學院網球社指導老師。 4. 台灣大專教職高爾夫賽-個人第三名 (80 桿)、團體第四名。 5. 世界留學生排球賽亞軍。 6. 景文技術學院課指組組長。	
e-mail	p88888@just.edu.tw	(學術專長) 運動教育管理	
與課程相關之 學、經歷佐證資料	浮士德球教練證、網球教練證、桌球校教練、大專教職高爾夫球錦標賽第三 名、汐網季軍、新店男桌球團賽第三。		
使用教材	1. 林榮培體育教學（遠距教學網）。 2. 各項球類休閒運動書籍與雜誌。 3. 各項球類休閒運動資訊網。 4. 各項球類休閒運動器具。		
中文課程簡介	1. 休閒運動領域之介紹。 2. 各項球類運動之介紹。(浮士德球、滾球、木球、槌球、高爾夫球、網 球) 3. 各項球類休閒運動資訊探討。 4. 熱身操、運動傷害防護之介紹。 5. 各項球類運動常識與規則之介紹。 6. 各項球類休閒運動之實務操作。 7. 各項球類休閒運動與健康探討。		
英文課程簡介	1.Introduction to the outdoor activity field. 2.Introduction to every ball game. (Fistball, Petanque, Woodball, Gateball, Golf, Tennis.) 3.Every ball outdoor activity information discussion . 4.Warm up and hold , the movement injures the introduction protected. 5.The sports knowledge per ball and regular introduction.		

	6.Practice operation of every ball outdoor activity. 7.Every ball outdoor activity and health discussion.
授課方式	1. 網路各項球類運動之介紹與遠距教學。 (浮士德球、滾球、木球、槌球、高爾夫球、網球) 2. 各項球具與裝備之介紹。 3. 熱身操、運動傷害防護之實務操作。 4. 各項球類休閒運動之實務操作。 5. 各項球類休閒運動與健康之探討。 6. 各項球類休閒運動技能之測試。
教學進度表	第一週 球類休閒運動領域之介紹。(高爾夫球、浮士德球、滾球、木球、槌球、網球之課程內容、評分等之講解..網路遠距教學) 第二週 各項球類球具與裝備之介紹、資訊探討、熱身操、運動傷害防護之介紹、各項球類運動常識與規則之介紹。(網路遠距教學) 第三週 各項球類休閒運動之領域之介紹。(網路遠距教學) 第四週 浮士德球、滾、槌、木球休閒運動技能探討、實務操作。(操場) 第五週 浮士德球、滾、槌、木球休閒運動技能探討、實務操作。(操場) 第六週 浮士德球、滾、槌、木球休閒運動技能探討、實務操作。(操場) 第七週 浮士德球、滾、槌、木球休閒運動技能探討、實務操作。(操場) 第八週 網球休閒運動之實務操作。(網球場) 第九週 (期中考週) 第十週 各項球類休閒運動技能探討、實務操作。(運動器材室) 第十一週 各項球類休閒運動技能探討、實務操作。(網路遠距教學) 第十二週 各項球類休閒運動技能探討、實務操作。(網路遠距教學) 第十三週 高爾夫球休閒運動之實務操作。(安康高爾夫球場) 第十四週 高爾夫球休閒運動之實務操作。(安康高爾夫球場) 第十五週 高爾夫球休閒運動之實務操作。(安康高爾夫球場) 第十六週 高爾夫球休閒運動之實務操作。(安康高爾夫球場) 第十七週 高爾夫球休閒運動之實務操作。(安康高爾夫球場) 第十八週 (期末考週)
參考資料	1.林榮培桌球教學網。 2.林榮培網球教學網。 3.林榮培高爾夫球教學網。 4.林榮培體育教學網。 5.各項球類休閒運動書籍與雜誌。 6.各項球類休閒運動資訊網。

授課教師簽名： 林榮培

景文科技大學 100 學年度第 2 學期通識教育中心

知性通識課程授課教學大綱

科目組別： 運動與體適能 (健康休閒組/人文藝術組/社會科學組/自然科學組)

備註：教學大綱上的每個項目不宜太過簡略或留白，上課時間務必填寫 2 個以上。

科目名稱	(中文) 運動與體適能	可上課 時 段	第一優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>7、8</u>
	(英文) Sport and Fitness		第二優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>5、6</u>
			第三優先 星期 <u> </u> 節次 <u> </u> (請詳填週三或週四 5、6 節或 7、8 節 為使各類各領域科目在週三及週 四均能平均分配，請至少填寫 2-3 個 優先順序)
授課教師	賴清財		(學歷)文化大學運動教練研究所碩士
連絡電話	0919566690		(經歷) 景文科技大學助理教授
e-mail	ian0912@tmu.edu.tw		(學術專長) 體適能、休閒運動管理
與課程相關之 學、經歷佐證資料		碩士證書及助理教授證書	
使用教材		運動健康管理、卓越體適能、運動改造大腦	
中文課程簡介		1. 健康的意義與重要性 2. 運動的益處 3. 健康體適能的意義與重要性 4. 健康體適能的組成因素與運動訓練處方	
英文課程簡介		1. The meaning and importance of health. 2. The benefits of exercise. 3. The meaning and importance of health related physical fitness. 4. The components and training prescriptions of health related physical fitness.	
授課方式		課堂講授與運動訓練實務	
教學進度表		1.健康的重要性與運動的益處-The healthy importance and benefits of exercise 2.健康體適能的意義與重要性-The meaning and importance of health related physical fitness 3.健康體適能的組成要素與健康的關聯性-The factors of health related physical fitness with connection of health 4.心肺循環耐力的意義與重要性-The meaning and importance of cardiorespiratory 5.心肺循環耐力訓練處方擬定與實務-Training prescription and practice 6.心肺循環耐力訓練處方擬定與實務-Training prescription and practice	

	7.肌肉適能的意義與重要性-The meaning and importance of muscular 8.肌肉適能訓練處方擬定與實務-Training prescription and practice 9.肌肉適能訓練處方擬定與實務-Training prescription and practice 10.期中考- In the time tests 11.柔軟適能的意義與重要性-The meaning and importance of flexibility 12.柔軟適能訓練處方擬定與實務-Training prescription and practice 13.柔軟適能訓練處方擬定與實務-Training prescription and practice 14.身體組成的意義與重要性-The meaning and importance of physical composition 15.體重控制訓練處方擬定與實務-Training prescription and practice 16.體重控制訓練處方擬定與實務-Training prescription and practice 17.健康體能檢測介紹與實務-Physical test and practice 18.期末考- The end of the period tests
參考資料	運動健康管理、卓越體適能、運動改造大腦

授課教師簽名： 賴清財

景文科技大學 100 學年度第 2 學期通識教育中心 知性通識課程授課教學大綱

科目組別： 健康休閒組 (健康休閒組/人文藝術組/社會科學組/自然科學組)

備註：教學大綱上的每個項目不宜太過簡略或留白，上課時間務必填寫 2 個以上。

科目名稱	(中文) 禪學與茶道	可上課 時 段	第一優先 星期 <u>三</u> 節次 <u>5、6</u>
	(英文) The Buddhist studies and tea ceremony		第二優先 星期 <u>四</u> 節次 <u>5、6</u> 第三優先 星期 <u> </u> 節次 <u> </u> (請詳填 <u>週三或週四</u> <u>5、6 節或7、8 節</u> 為使各類各領域科目在週三及週 四均能平均分配，請至少填寫2-3 個 優先順序)
授課教師	林以斌	(學歷) 輔大宗教學碩士	
連絡電話	0935090383	(經歷) 國立空中大學面授講師 景文科技大學兼任講師	

e-mail	lip6814@ms27.hinet.net	(手機) 0935090383
與課程相關之學、經歷佐證資料	輔大宗教學碩士	
使用教材	禪・生命的微笑	
中文課程簡介	這門課有『禪學』與『茶道』兩個單元。禪學的課程，主要是希望透過禪的學習，來達成生命自覺；從認識自己進而擴大生命的視野，從瞭解時代的趨勢來幫助我們找到自己生命的定位。而茶道的課程，是希望透過對茶的認識，以品茗來滋養生命以及豐富生活的內涵。	
英文課程簡介	" two units of and " tea ceremony " that the deep meditation is studied that there is this subject ". Course that deep meditation study, hope through to study deep meditation, come, reach life to be conscientious mainly; From knowing oneself then the visual field which expands the life, help us to find the localization of one's own life in the trends of the times from understanding. And course of the tea ceremony, hope through the understanding of tea, nourish the intension of the life and abundant life by sipping tea.	
授課方式	課堂授課	
教學進度表	課程依「禪學」、「茶道」分成兩個階段，期中考之前為「禪學」，期中考之後為「茶道」，基本上以每週一個主題，課堂授課為主。	
參考資料	《禪宗與中國文化》葛兆光.東華書局 《中國茶道》林啟三等.暢文出版社	

授課教師簽名：_____ 林以斌 _____