

國立金門大學

教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：2026/01/26

科目名稱：健康生活面面觀 (Aspects of Healthy Life)

開課班級：日大學學
通識 2.0分：授課時數：
2.0

授課教師：張育嘉

必選修：必修

1. 教學目標

本課程將帶領學生瞭解影響健康的各個面向，如慢性疾病的預防與保健、傳染性疾病的預防與保健、飲食與營養、運動、身心放鬆等，期許學生可以透過本課程改變生活模式以邁向更健康的人生。

2. 教學綱要

本課程之教學方法包括課堂講授、學生分享、討論與實踐，透過理論與實作，提升學生的健康意識並落實在日常生活中

3. 教科書

書名：健康與生活：開創樂活幸福人生(四版)

3 出版日期：2024年 08月

作者：張李淑女、張育嘉等人合著 出版社：新文京開發出版股份有限公司 版本：第四版

無參考書資料。

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	課程內容介紹及課程要求說明	
2	2026/03/01—2026/03/07	健康與健康促進的重要性1	
3	2026/03/08—2026/03/14	生活習慣紀錄/身體組成的評估	
4	2026/03/15—2026/03/21	慢性疾病的預防與保健1_癌症	
5	2026/03/22—2026/03/28	慢性疾病的預防與保健2_新陳代謝症候群	
6	2026/03/29—2026/04/04	慢性疾病的預防與保健3_其它重要慢性病	
7	2026/04/05—2026/04/11	調整放假(校慶活動週補假)	
8	2026/04/12—2026/04/18	期中考	
9	2026/04/19—2026/04/25	飲食與營養1_健康飲食	
10	2026/04/26—2026/05/02	飲食與營養2_均衡營養	
11	2026/05/03—2026/05/09	影片欣賞與討論	
12	2026/05/10—2026/05/16	傳染性疾病的預防與保健1	
13	2026/05/17—2026/05/23	傳染性疾病的預防與保健2	

14	2026/05/24—2026/05/30	適合自己的運動處方	
15	2026/05/31—2026/06/06	身心放鬆	
16	2026/06/07—2026/06/13	期末考	
17	2026/06/14—2026/06/20	自主學習	
18	2026/06/21—2026/06/27	自主學習	

6. 成績評定及課堂要求

期中考30%、期末考30%、生活實踐與心得20%、出席與課堂表現20%

1. 為提升學生的學習成效，每堂課均會點名，缺曠課者，一次扣學期總成績3分，遲到算半次。
2. 上課過程中非必要禁止使用手機。

8. 永續發展目標(SDGs)：SDG3 健康與福祉

9. 大學社會責任(USR)關聯性：低