

## 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：2026/01/21

科目名稱：健康管理 (Health Management) 開課班級：運休一 學分：2.0 授課時數：2.0  
授課教師：胡巧欣 必選修：必修

**1. 教學目標**

一、了解健康管理方法與健康促進觀念並積極推廣全適能的健康概念。二、尋求能維持及增進健康的生活方式，達到生理心理及社會行為的全面健康。三、運用各種健康資源養成規律的運動習慣及具備規劃個人健康管理計畫與評估的基本能力，達到健康體適能做好健康管理。

**2. 教學綱要**

認識健康健康檢查、健康與身體活動、營養、傳染病防治健康、慢性病防治、壓力調適、健康行為、健康危害行為、健康與生活環境、健康素養健康促進計畫等。

**3. 教科書**

書名：健康管理與促進

4 出版日期：2021年 08月

作者：張菽琴、廖容瑜 出版社：全華科技圖書股份有限公司 版本：初版

**4. 參考書**

- 4 書名：健康達人125 出版日期：年 月  
作者：行政院衛生署 出版社：天下遠見出版股份有限公司 版本：
- 5 書名：運動休閒健康管理總論 出版日期：年 月  
作者：郭秀娟 出版社：新文京開發出版有限公司 版本：
- 6 書名：健康運動的方法與保健 出版日期：年 月  
作者：林正常、王順正主編 出版社：師大書苑有限公司 版本：
- 8 書名：運動健康管理 出版日期：年 月  
作者：張妙瑛等 出版社：全華科技圖書股份有限公司 版本：

※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	課程簡介與注意事項、健康管理與促進	
2	2026/03/01—2026/03/07	第1章認識健康	
3	2026/03/08—2026/03/14	第2章健康檢查	
4	2026/03/15—2026/03/21	第3章健康與身體活動	
5	2026/03/22—2026/03/28	第4章健康與營養	
6	2026/03/29—2026/04/04	第5章健康與傳染病防治	
7	2026/04/05—2026/04/11	6日(二)民族掃墓節(補假)。	6日(二)民族掃墓節(補假)。
8	2026/04/12—2026/04/18	第6章健康與慢性病防治；複習及綜合討論	
9	2026/04/19—2026/04/25	期中考	
10	2026/04/26—2026/05/02	第7章健康與壓力調適	
11	2026/05/03—2026/05/09	第8章健康行為	
12	2026/05/10—2026/05/16	第9章健康危害行為	
13	2026/05/17—2026/05/23	第10章健康與生活環境	
14	2026/05/24—2026/05/30	第11章健康素養	
15	2026/05/31—2026/06/06	第12章健康促進計畫、複習及綜合討論	
16	2026/06/07—2026/06/13	期末考	

17	2026/06/14—2026/06/20	彈性補充教學(自主學習)	
18	2026/06/21—2026/06/27	彈性補充教學(自主學習)	
<b>6. 成績評定及課堂要求</b>			
1. 平時成績(40%)：出席率、學習態度與其他。2. 期中考(30%)：筆試。3. 期末考(30%)：筆試或文書報告。 1. 為提昇教學品質，不遲到早退、無故缺課。2. 為提昇教學品質，請同學關閉手機。3. 隨時保持教室整潔衛生。			
<b>8. 永續發展目標(SDGs)：SDG3 健康與福祉、SDG4 優質教育</b>			
<b>9. 大學社會責任(USR)關聯性：高</b>			