



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	經理人健康管理			學年/學期 Academic Year/Semester	113/1			
課程名稱(英文) Course Name in English	Health Management of Managers							
科目代碼 Course Code	MGT_5417Z	系級 Department & Year	碩專 Postgraduate Degree	開課單位 Course-Offering Department	管理學院			
修別 Type	選修 Elective	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	2.0/2.0					
授課教師 Instructor	/張嘉珍							
先修課程 Prerequisite								

課程描述 Course Description

本課程以養成規律運動為目標，提昇個人生活品質。

課程目標 Course Objectives

本課程的設計理念如下：

- (一) 認識體適能的內涵與理念。
- (二) 認識身心適能的內涵與理念。
- (三) 認識全人健康的內涵與理念。
- (四) 認識冒險教育與團隊動能。
- (五) 認識風險管理與組織韌性的關係。
- (六) 休閒活動體驗與實踐。

院基本素養與核心能力 College Basic Learning Outcomes		課程目標與院基本素養與核心能力 Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes
A	具備企業管理理論體系的基礎與進階實務知識的應用能力。With a solid foundation of management theories and advanced practical application abilities	
B	具備邏輯思考、問題分析、問題解決與決策能力。With logical thinking, problem analysis, problem solving and decision making ability	●
C	善用資訊科技進行資訊蒐集、分析與統整的能力。With capacity to utilize IT in conducting information gathering, data analysis and integration	○
D	具備領導、溝通協調與團隊合作的統合能力。With leadership, communication, cooperation, coordination and team integration ability	●
E	具備國際視野以及當前商管趨勢的掌握能力。With a global perspective and mastery of current management trends in business	

圖示說明 Illustration : ● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated

授課進度表 Teaching Schedule & Content

週次 Week	內容 Subject/Topics	備註 Remarks
1	課程介紹 身體組成測量及其測量結果說明 三分鐘登階測試說明	
2	運動處方設計原則	
3	暖身概念與實作	
4	正確運動姿勢的概念	

5	心肺耐力處方設計	
6	肌力處方設計	
7	運動營養-運動前、中、後的補充	
8	緩和運動概念與實作	
9	期中考試週 Midterm Exam	
10	校外教學	
11	校外教學	
12	校外教學	
13	校外教學	
14	校外教學	
15	校外教學	
16	校外教學	
17	身體組成與三分鐘登階測試	
18	期末考試週 Final Exam	

教 學 策 略 Teaching Strategies

課堂講授 Lecture 分組討論 Group Discussion 參觀實習 Field Trip
 其他 Miscellaneous:

教 學 創 新 自 評 Teaching Self-Evaluation

創新教學 (Innovative Teaching)

問題導向學習 (PBL) 團體合作學習 (TBL) 解決導向學習 (SBL)
 翻轉教室 Flipped Classroom 磨課師 Moocs

社會責任 (Social Responsibility)

在地實踐 Community Practice 產學合作 Industy-Academia Cooperation

跨域合作 (Transdisciplinary Projects)

跨界教學 Transdisciplinary Teaching 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments						
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定
平時成績(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	20%							課程參與與態度
期中考成績 Midterm Exam								
期末考成績 Final Exam	50%							校外教學參與
作業成績 Homework and/or Assignments	15%							個人運動處方設計
其他 Miscellaneous (身體組成與三分鐘登階測試)	15%							

評量方式補充說明
Grading & Assessments Supplemental instructions

教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)

Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

課程教材網址(含線上教學資訊,教師個人網址請列位於本校內之網址)
Teaching Aids & Teacher's Website (Including online teaching information.
Personal website can be listed here.)

其他補充說明 (Supplemental instructions)