



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	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础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 Industry-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	其他
平時成績 General Performance	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)