

 國立東華大學
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	114/1
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					
一、建立經理人健康管理的正確認知與觀念 二、設計適合經理人的運動計畫，提升體能與活力 三、建立健康飲食策略 四、培養可持續的健康生活習慣					
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				
2	身體組成測量(前測)				體能訓練室
3	體適能 & 運動前評估				

4	運動處方設計	
5	運動營養	
6	心肺適能訓練-跑步姿勢教學與練習	
7	運動強度監測與實作	
8	肌力適能訓練	
9	柔軟度訓練	
10	健康生化數據與運動的關係	
11	11/29 校外教學（移地教學）（補）	
12	11/29 校外教學（移地教學）8小時	
13	11/30 校外教學（移地教學）8小時	
14	身體組成測量（後測）	
15	心得報告	
16	11/29 校外教學（移地教學）（補）	
17	11/30 校外教學（移地教學）（補）	
18	11/30 校外教學（移地教學）（補）	

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(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	30%								
期中考成績 Midterm Exam									
期末考成績 Final Exam									
作業成績 Homework and/or Assignments	20%								
其他 Miscellaneous (校外教學)	50%								
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)									