



健康促進與健康生活營造 HEALTH PROMOTION AND HEALTHY LIFE-STYLE INNOVATION

基本素養 Basic Literacy

- ☒ 愛人。
Caring.
- ☐ 敬業。
Commitment.
- ☐ 社會關懷。
Social humanities care
- ☐ 國際視野。
International vision

核心能力 Competence

- ☒ 整合基礎醫學、行為科學、社會人文與護理專業知識於護理實務
知識的應用與整合
Integrate basic medical sciences, behavioral sciences, humanities and social sciences, and nursing profession in nursing practice
Application and integration of knowledge
- ☐ 展現對臨床倫理議題之思辯、分析與實踐能力
倫理素養與批判性思考
Demonstrate the ability of critical thinking, analyzing, and practicing in ethically clinical issues
Ethical literacy and critical thinking
- ☒ 應用護理過程評估個案（個人、家庭、團體與社區）之健康狀態，並計劃、執行與評價護理活動
護理過程的應用與批判性思考
Apply nursing process to evaluate the health status of clients (i.e., individual, family, group)

開課系所 Department/Institute: 護理系 Nursing

開課教師 Instructor: 王琪珍 Wang, Chi-Jen

開課學年 Academic Year: 0105

開課學期 Semester: 2

開課序號 Serial Number: 010

課程屬性碼 Attribute Code:

NURS1121

課程碼 Course Number: I212600

分班碼 Class Code:

學分數 No. of Credits: 2

課程語言 Medium of Instruction: 中文

課程網址 Course Website:

先修課程或先備能力 Prerequisite Course(s):

無任何先備課程需求

教師聯絡資訊 Contact with Teacher

王琪珍副教授

w49110@mail.ncku.edu.tw

助教資訊 Contact with Tutor

無

and community), to plan, practice, and appraise nursing activities

Application of nursing process and critical thinking

■ 展現國際社會的健康需求及所需之護理角色功能

護理專業角色的定位與創新

Demonstrate the health needs and nursing roles of international community

Position and innovation of nursing profession roles

■ 承擔執行護理活動時之責任
克盡職責

Take responsibility for implementing nursing activities
fulfill our duties

□ 展現個人持續專業成長之態度與能力
終身學習

Demonstrate the individual's attitude and ability of continuous professional growth
Lifelong learning

□ 參與國內外專業與社會組織以促進護理專業的發展

專業團體的參與

Participate in domestic and international professional and social organizations to enhance the development of nursing profession

Participation in professional teams

■ 與個案和健康團隊成員合作以促進個案最佳的安適狀態

人際與團隊間的合作

Cooperate with the clients and health teams to enhance the client's best status of comfort
Interpersonal cooperation and teamwork

■ 分析領導與管理對護理實務之影響
領導與管理能力

Analyze the impact of leadership and management on nursing practice
Abilities of leadership and management

學習規範 Course Policy

一次未到倒扣總分2分

單次遲到10-20分鐘倒扣總分0.5分

單次遲到20分鐘-50分鐘倒扣總分1分

單次遲到50分鐘以上，視同該次未到扣完為止

評量方式 Grading

方法	百分比%
期中考 Midterm Exam	5
其他 others:健康飲食紀錄(每周需至少記錄3天)	15
其他 others:運動目標達成率(45天)	50
其他 others:健康自我評量生活型態	10
其他 others:前後測(各10分)	20

教學方法 Teaching Strategies

方法	百分比%
講授 Lecture	18
其他:討論、分享、報告 others	17
其他:親身體驗 others	17
其他:計步器、身體組成及體適能施測 others	16
其他:工具施測 others	16
其他:Moodle system與網路 :	16

■ 規劃教與學的知識於護理實務
護理指導

Plan the knowledge of teaching and learning
on nursing practice

Nursing guidance

■ 運用實證科學步驟探索、回答及解決臨床問題
研究參與與實證實務

Use the steps of evidence-based science to
explore, answer and solve clinical problems

Research participation and evidence-based
practice

□ 規劃與推展社會關懷活動
社會關懷

Plan and promote social humanities caring
activities

Social humanities care

課程概述 Course Description

本科日期望藉由對健康促進相關學理的認識，引導學生藉由健康生活型態量表及體適能狀況，經由「反思」強化對自己的健康責任、營造個人與組員的健康生活（包含健康責任、運動、營養、人際支持、自我實現及壓力處理六大項），並能分享個人與小組健康生活營造的故事。

Based on the core concepts of our master program, this introductory course develops students' professional competencies in order to improve their nursing care quality. Through learning these core concepts and applying the theoretical and research outcome, students will understand the influences of diseases on physical, mental, social, spiritual, and personal development. In addition, to achieve the ultimate goal of health care, family-centered, integrated, continuous, and individual based nursing philosophy are to be applied in order to strengthen their abilities of confirming and managing patients' needs and to facilitate care in place and peaceful dying process.

<http://moodle.ncku.edu.tw/others>

※請遵守智慧財產權觀念 不得
不法影印

Please follow the Intellectual
Property instruction and No
illegal copy

課程教材 Course Material

- 1.講義
- 2.錄影帶
- 3.網路影片
- 4.實物操作
- 5.計步器

參考書目 References

陳美燕、洪麗玲、趙曲水宴、蕭雅竹、蔡慈儀、張淑紅、高月梅、萬國華（2006）。*健康促進與人生*（二版）。台北：啟英。

備註 Remarks

2學分，每週上課時數2小時（星期四
上午08:10-10:00）

課程學習目標 Course Objectives

- 說明健康促進之時代意義與健康生活的意義。
- 藉由評量健康生活型態及體適能，省察自我生活方式與健康狀態。
- 應用相關健康知識，計畫健康飲食與體能之「具體可行」的個人健康生活營造計畫。
- 透過小組討論與分享，找出有效實踐策略，以促進健康實施自我效能。實際執行。
- 結合現代科技如計步器、雲端記錄等，協助自我監測健康行為。
- 強化自身健康責任、以營造個人的健康生活。
- 與同儕分享促進自我健康生活營造過程，落實健康社交生活。

課程進度 Course Outline

週次 Week	進度說明 Progress Description
1	2/23,王琪珍(2)健康促進與生活營造課程介紹,分組,填帳號(請務必出席)
2	3/2,王琪珍(2)你健康嗎?1.身體組成前測,2.測試柔軟度,肌力前測與登錄
3	3/9,王琪珍(2)你健康嗎?1.身體組成前測,2.測試柔軟度,肌力前測與登錄
4	3/16,王琪珍(2)健康促進與生活型態的意義與測量（請在家先自我檢測）（帶手機），分組比賽與分享
5	3/23,王琪珍(2) 打造個人健康飲食生活與一日身體活動與健康睡眠（帶照片）
6	3/30,王琪珍(2) 校際活動日
7	4/6,王琪珍(2) 學習使用科技協助健康管理（帶智慧型手機）
8	4/13,王琪珍(2) 翻轉學習--成大健康生態之旅（找健康飲食店家）
9	4/20,外聘講師(2)正確的體能訓練:知識與技能

10	4/27,王琪珍(2) 維持健康飲食及運動的策略
11	5/4,王琪珍(2) 心律測量, 體力指數期中測試及如何增強體力
12	5/11,王琪珍(2) 討論執行健康飲食的障礙與策略
13	5/18,王琪珍(2) 討論執行運動的障礙與策略
14	5/25,王琪珍(2) 飲食與疾病實證研究
15	6/1,王琪珍(2) 健康評價 1.身體組成後測, 2.柔軟度與肌力後測與登錄
16	6/8,王琪珍(2) 健康評價 1.身體組成後測, 2.柔軟度與肌力後測與登錄
17	6/15,王琪珍(2) 繳交數位計步器, 成果報告-1.團體競賽 2.個人競賽
18	6/22,王琪珍(2)課程評價(上網填寫你在本課程的健康改變與收穫)

以上每週進度教師可依上課情況做適度調整。

The schedule may be subject to change.

有關課程其他調查 Other Surveys of Courses

1.本課程是否規劃業界教師參與教學或演講? 否

Is there any industry specialist invited in this course? How many times? No

2.本課程是否規劃內含校外實習 (並非參訪)? 否

Is there any in (out of) school practicum involved in this course? How many hours? No