

美和科技大學



護理系健康照護碩士班 課程規範

課程名稱：

健康促進與運動專題研討

中華民國 114 年 9 月制定

一、課程基本資料

科目名稱	中文	健康促進與運動專題研討	
	英文	Special topics in health promotion and exercise seminar	
適用學制	碩士班	必選修	選修
適用部別	進修部在職專班	學分數	2
適用系科別	護理系健康照護碩士班	學期/學年	一學期
適用年級/班級	在健照碩二	先修科目或先備能力	無

二、護理系健康照護碩士班目標培育人才

(一) 依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標

專業職能	就業途徑	職能
	醫療保健-醫療服務	

(二) 課程對應之 UCAN 職能

課程 \ 職能	專業職能 M	專業職能 A
質性研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立醫病關係以協助評估、了解身心健康問題。 2. 分析身心健康問題及病人需求，以訂定醫療照護計畫。 5. 依醫療照護或病人需求進行轉介或轉銜，以協助病患得到持續性照護。 	<ol style="list-style-type: none"> 6. 執行及推廣社區醫療及照護保健相關活動。

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能；A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能；PC=專業職能 (Professional Competencies)。

(三) 健康照護碩士班之核心能力

能力指標	定義
I. 健康照護能力	以質性研究方法探討並解析健康照護議題，增進對個案需求與提升照護品質。
II. 溝通諮詢能力	透過深度訪談或焦點團體技巧，能展現有效溝通與諮詢能力。
III. 邏輯思考能力	在研究設計、資料分析及結果詮釋過程中，運用批判性與邏輯思考以及理解研究所涉及的倫理議題，以確保資料收集過程之嚴謹性。
IV. 研究實證能力	熟練質性研究的設計、資料蒐集與分析技巧，並能將結果應用於臨床與政策制定。
V. 智慧科技能力	善用質性資料分析軟體（如 Atlas.ti）與數位科技工具，以提升資料分析效率。
VI. 創新思維能力	在研究議題選擇與方法應用上展現創意，開發新穎且具影響力的健康照護研究。
VII. 領導管理能力	在研究計畫中擔任領導角色，協調團隊分工，管理研究進度與資源。
VIII. 國際視野能力	熟悉國際質性研究趨勢，並將研究結果與國際文獻作比較。
IX. 文化敏感能力	在研究過程中尊重不同文化背景，並將文化脈絡納入健康照護研究與實務應用。

三、教學目標

本課程可以達到以下目標以及與核心能力之對應：

- (一) 學習者可以認識高齡者功能性體適能的基礎理論 (I-III)。
- (二) 學習者可以認識高齡者功能性體適能的檢測能力 (I-V, IX)。
- (三) 具備高齡者體適能引領活動課程設計與帶領的能力(I-V, VII, IX)。
- (四) 能討論透過衛生教育 (health education)、預防 (prevention)及健康保護 (health protection)三個層面的努力，來增強正向健康與預防負向的健康。(I-V, VI, VII, IX)。

健康照護碩士班 能力指標及使用代碼：

I.健康照護能力；II.溝通諮詢能力；III.邏輯思考能力；IV.研究實證能力；V.智慧科技能力；

VI.創新思維能力；VII.領導管理能力；VIII.國際視野能力；IX.文化敏感能力。

四、課程描述

(一) 課程說明

健康促進是目前全球要追求的一個理想。健康促進透過衛生教育 (health education)、預防 (prevention)及健康保護 (health protection)三個層面的努力，來增強正向健康與預防負向的健康。高齡者體適能，又稱為功能性體適能，係讓高齡者擁有自我照顧，並增進良好生活品質所必要的健康體適能。本課程旨於介紹一般體適能及高齡者的功能性體適能與健康促進，透過本課程，學習者可以認識高齡者功能性體適能的基礎理論、檢測與運動處方；並具備高齡者體適能檢測、運動課程設計與帶領的能力。

(二) 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：

進修部:星期六/每週2小時(第6節至7節)上課教室 G716/授課教師黃偉凡

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能
1	緒論-健康促進與運動專題	PC (1, 2)
2	相關理論與應用	PC (1, 2)
3	健康促進實務文獻研討	PC (1, 2, 5, 6)
4	賦權概念與應用	PC (1, 2)
5	功能性體適能檢測	PC (1, 2)
6	功能性體適能檢測與實作	PC (1, 2, 5)
7	專題:上肢肌力訓練與實作(肩胛活力機.胸推阻力訓練器.手臂雙向開合阻力訓練器)	PC (1, 2, 5)
8	簡易彈力帶	PC (1, 2, 5)
9	期中考	---
10	專題:下肢肌力訓練與實作(腿部伸展.髖部活力肌) 簡易彈力球	PC (1, 2, 5)
11	心靈紓壓健康促進	PC (1, 2)
12	專題:平衡訓練與實作(平衡訓練運動系統)	PC (1, 2)
13	身心適能檢測與健康促進	PC (1, 2, 5)
14	健康促進計畫	PC (1, 2, 5)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能
15	健康促進計畫與執行	PC (1, 2, 5, 6)
16	身心腦活化團體活動組合	PC (1, 2, 6)
17	身心腦活化團體活動組合	PC (1, 2, 6)
18	期末評值	---

(三) 教學活動

1. 課程內容講述。
2. 分組討論
3. 實務案例分享
4. 課程相關-英文影音教學
5. 身心腦活化活動設計與引領。

五、 成績評量方式

- (一) 期中測驗：25%
- (二) 期末評值計畫（身心腦活化引領）：25%
- (三) 課程表現參與暨出席 20%；功能性體適能檢測與相關實作討論：30%

六、 教學輔導

(一) 課業輔導/補救教學對象

1. 學習進度落後：於課堂中無法及時掌握質性研究之核心概念（如研究設計、資料收集與分析方法）之學生。
2. 研究能力需加強：於口頭報告或作業撰寫中，顯示研究問題釐清、資料分析脈絡建構不足之學生。
3. 實務應用困難：於質性研究方法應用於論文或研究計畫撰寫時遇到困難之學生。

(二) 課業輔導/補救教學之實施

1. 個別化指導：透過面談或線上諮詢，協助學生釐清學習盲點與研究方向。
2. 分小組合作學習：學習有分小組，透過同儕討論與案例練習，增進對質性研究流程的理解。
3. 彈性時間安排：除了 office hours 外，彈性安排輔導時間，以兼顧學生的工作與學習需求。
4. 進度檢核：透過作業回饋、隨堂討論或階段性評量，持續追蹤學生的學習成效。

(三) 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

1. 輔導時間：除了 office hours 外，彈性安排輔導時間。
2. 輔導老師聯繫方式：
 - (1) 授課教師：
 - (2) 校內分機：
 - (3) 授課教師 email：
 - (4) 教師研究室：