

網路使用與健康促進

Internet Use and Health Promotion

課號：11220IPTH101500

任課教師 (Instructor)：常善媚 (Shan-Mei Chang)

上課時間：R7, 8, 9 (星期四下午 7, 8, 9 節)

學分數：3 學分 (通識學分: 自然科學領域-應用科學類)

課程概述 (Course Description)

健康促進是目全世界共同追求的一個趨勢，主要透過健康與衛生的教育、疾病的預防以及健康保護這三個層面來進行，以增強健康與延緩或預防亞健康或疾病的產生。本課程擬運用網路科技來促進健康，並進行個人健康促進行為的體驗與實踐。

Health promotion is a global vision nowadays. Through taking efforts in health education, prevention and health protection, positive health is expected to enhanced and negative health is expected to stop. This course aims to promote ideas of health, and practice, experiencing personal health by means of Internet and technology.

教學目標 (Course Objectives)

1. 了解健康促進的概念與重要議題
2. 了解健康風險評估的概念與評估方式
3. 能正確運用網路進行個人健保資料查詢、用藥查詢、出國傳染病查詢、並辨別正確健康資訊
4. 能使用校內健康資訊系統並建立個人健康資料
5. 了解網路科技的進步對健康的負面影響
6. 了解如何運用網路科技促進健康行為
7. 了解網路成癮與線上遊戲成癮之評估與治療
8. 實踐日常生活中飲食、體重、壓力或網路成癮等的控制，規劃並落實個人健康促進計畫

By the end of this course, the students will be able to :

1. Capture the ideas and important issues of health promotion
2. Understand the concept and practice of health risk assessments
3. Check personal health insurance information, medication, global pandemics and tell correct health information
4. Use Campus Health Information System and build personal health status

5. Understand the negative impacts of Internet with its progress on health
6. Learn how to promote health behavior through Internet
7. Have the ideas of Internet Addiction, and diagnoses and treatments of online gaming addiction
8. Control diet, weight, pressure or Internet addiction, and plan practicing personal health promotion

關鍵字 (Course keywords)

網路使用 (Internet use)、健康促進 (Health promotion)

此科目對應之系所課程規畫所欲培養之核心能力(Core capability to be cultivated by this course)

社會變遷因應能力 (To adapt to social change)

生活實踐能力 (To practice)

慎思明辨能力 (To think critically)

跨領域能力 (To cross disciplinary boundaries)

課程要求與成績考核：

1. 出席情形 10%: 未正式請假以曠課論，整學期請假請勿超過三次。
2. 課堂參與 25%：包含閱讀報告 10%、上課投入情形、個人每周目標執行進度作業(15%)
3. 章節閱讀報告: 15%。
4. 小組討論與報告 20%。
5. 期末報告 30%: 包含第二周目標設定三選一目標之期中個人目標執行進度報告、期末口頭與個人書面報告。

上課用書

1. 李蘭 (2010)。健康行為與健康教育，臺北：巨流圖書。
2. 指定閱讀：陳利銘、薛秀宜(2023)。是不是霸凌，誰說了算？：直擊 50+教育現場實況，給第一線親師的防制霸凌實踐指南，台北：親子天下。

參考資料

1. Adams, S., Purtova, N., & Leenes, R. (Eds.). (2017). *Under observation: The interplay between eHealth and surveillance*. Springer International Publishing.

2. 王秀紅等人 (2020)。健康促進：理論與實務 (5 版)，台北：華杏出版社。
3. 張蓓貞(2015)。健康促進：理論與實務，台中：新文京開發。
4. 朴重炫 (2023)。只是上網，竟變被害人：性剝削、詐欺、賭博、駭客，滲透你我生活的網路犯罪事件實錄，台北：采實文化。

課程大綱 (Syllabus)

日期	課程主題	必讀書目	作業&報告
2/22	健康促進的生活方式與學習品質 Life style and learning quality of health promotion		
2/29	如何運用網路科技促進健康生活型態 目標設定三選一： 1.增進個人健康促進行為； 2.改善個人網路成癮行為； 3.運用數位工具幫助改善學習所遇到的阻礙。 Promoting healthy life style through Internet and technology: There are three possible goals a. To increase personal health promotion behavior b. To improve personal Internet addiction behavior c. To cope with the barriers in learning through digital tools		
3/7	健康風險評估 Health risk assessment	Chapter 3	閱讀報告一
3/14	健康促進的理論模式 Health promotion and disease prevention theories	Chapter 4	閱讀報告二
3/21	健康促進與數位健康載具的運用 Health promotion and utilization of digital health affordances	Chapter 5	閱讀報告三
3/28	網路成癮與線上遊戲成癮的評估與治療 Internet Addiction, and diagnoses and treatments of online gaming addiction	Chapter 6	閱讀報告四
4/4	國定假日停課一次		
4/11	網路科技與健康資訊：傳染病、預防注射、辨別健康資訊真偽 Internet and health information: pandemics, preventative vaccines, verification of health information	Chapter 7	閱讀報告五
4/18	期中報告：個人目標執行進度報告 Midterm presentation: progress report on personal goals		

	achievement		
4/25	健康飲食與體重控制 Healthy diet and weight control	Chapter 11	閱讀報告六
5/2	網路科技與飲食營養：如何運用網路載具計算熱量選擇食物 Internet and nutrition: how to calculate calories and choose food with digital affordances	指定閱讀	
5/9	社交網路平台與交友品質 Social online platform and quality of friendship or dating		
5/16	睡眠與作息對健康的影響 (分組報告一：上網對睡眠的影響) The influences of sleep and daily routines on health (First presentation: The impacts of surfing Internet on sleep)		分組報告一
5/23	運動與健康體適能 (分組報告二：數位載具如何促進運動) Sports and health-related physical fitness (Second presentation: The way how digital affordances promote exercises)		分組報告二
5/30	如何安全上網—數位素養議題 (分組報告四：如何預防愛情詐騙) How to surf Internet with safety: issues of digital literacy (Third presentation: Prevention of romance fraud)		分組報告四
6/6	健康的社交與友誼 (分組報告五：網路霸凌與實體霸凌) Healthy socialization and making friends (Forth presentation: Cyber-bullying and bully)		分組報告五
6/13	期末個人口頭報告 Personal presentation		
6/20	期末個人書面報告 (期末書面報告繳交) Final report		