

# 南台科技大學 103 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	運動改造大腦(與專四技休閒三甲合開)
課程編碼	B0N15C01
系所代碼	0B
開課班級	夜四技休閒三甲 夜四技休閒三乙
開課教師	林政賢
學分	2.0
時數	2
上課節次地點	五 13 14 教室 T0505
必選修	選修
課程概述	規律運動可以影響大腦功能。因此本課程將介紹規律運動對腦神經細胞生長、荷爾蒙變化、精神心裡、腦血管功能等功能之影響。
課程目標	
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一則關於運動和大腦的個案研究</li> <li>2. 運動可以增長你的腦細胞</li> <li>3. 運動可以減輕你的壓力</li> <li>4. 運動可以減輕你的焦慮</li> <li>5. 運動可以減輕你的恐慌</li> <li>6. 運動可以讓心情起飛因而減輕憂鬱</li> <li>7. 運動可以遠離分心障礙</li> <li>8. 運動可以遠離成癮而拿回自己的主導權</li> <li>9. 運動可以導正女性荷爾蒙變化</li> <li>10. 運動可以減輕老化</li> <li>11. 運動可以減輕腦心血管疾病發生率</li> <li>12. 運動可以增加壽命</li> <li>13. 運動訓練可以塑造你的大腦</li> <li>14. 讓孩子贏在體育課</li> <li>15. 藥補不如運動補</li> <li>16. 運動可以增進智慧</li> </ol>
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	運動改造大腦：IQ 和 EQ 大進步的關鍵
參考書籍	
先修科目	
教學資源	
注意事項	期中考、期末考前都有複習，採用課堂電子講義，並輔助以範例題型、活動

	進行練習，依參與程度計算平時成績。 期中考、期末考必須參加，因事不能參加須提供正當理由證據方給予補考。 出席率列入加分內容，依照全勤 20 分、過半數學時 10 分、未過半學時 0 分進行。
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	