

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	B0N15T02
課程中文名稱	體適能與全人健康研究(與專四技休閒三甲合開)
課程英文名稱	Fitness and Holistic health studies
學分數	3.0
必選修	選修
開課班級	夜四技休閒三丙
任課教師	林政賢
上課教室(時間)	週二第 12 節(T0508) 週二第 13 節(T0508) 週二第 14 節(T0508)
課程時數	3
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
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。
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 -----</p> <p>1.學生將學習規律運動對腦神經細胞分子層次，--，1 休閒專業知識 2.心理.生理，--，2 專業技能 3.心血管疾病，--，4 綜合知識運用 4.以及壽命長短之影響，--，4 綜合知識運用</p>
中文課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> 1.一則關於運動和大腦的個案研究 2. 運動可以增長你的腦細胞 3. 運動可以減輕你的壓力 4. 運動可以減輕你的焦慮 5. 運動可以減輕你的恐慌 6. 運動可以讓心情起飛因而減輕憂鬱 7. 運動可以遠離分心障礙 8. 運動可以遠離成癮而拿回自己的主導權 9. 運動可以導正女性荷爾蒙變化 10. 運動可以減輕老化 11. 運動可以減輕腦心血管疾病發生率

	<p>12. 運動可以增加壽命</p> <p>13. 運動訓練可以塑造你的大腦</p> <p>14. 讓孩子贏在體育課</p> <p>15. 藥補不如運動補</p> <p>16. 運動可以增進智慧</p>
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>第 1 周. 概論</p> <p>第 2 周. 何謂體適能?</p> <p>第 3 周. 體適能對於人體健康的重要性</p> <p>第 4 周. 國定假期</p> <p>第 5 周. 有氧運動及運動訓練</p> <p>第 6 周. 運動與正向心理的研究</p> <p>第 7 周. 運動與瘦身</p> <p>第 8 周. 期中複習及活動</p> <p>第 9 周. 期中考</p> <p>第 10 周. 女性運動</p> <p>第 11 周. 老年人運動及延壽研究</p> <p>第 12 周. 運動及疾病預防</p> <p>第 13 周. 運動改造大腦影片分享與討論</p> <p>第 14 周. 如何選擇運動</p> <p>第 15 周. 運動與營養</p> <p>第 16 周. 運動傷害防護</p> <p>第 17 周. 期末複習及活動</p> <p>第 18 周. 期末考</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>學生將學習規律運動對腦神經細胞分子層次，課堂講授，筆試</p> <p>心理.生理，課堂講授，日常表現筆試</p> <p>心血管疾病，課堂講授，筆試</p> <p>以及壽命長短之影響，課堂講授，筆試</p>
指定用書	<p>書名：運動改造大腦：IQ 和 EQ 大進步的關鍵</p> <p>作者：約翰·瑞提醫師、艾瑞克·海格曼合著</p> <p>書局：野人</p> <p>年份：2006</p> <p>ISBN：9789866807459</p> <p>版本：二</p>
參考書籍	<p>書名:健康體適能 作者:Brian Sharkey 出版社:合記圖書出版社 出版日期:2013.1</p>
教學軟體	

課程規範	<p>課程中運動專項實務操作採用影片教學。</p> <p>課程中無須購買任何書籍，期中考期末考前皆會分發講義。</p> <p>期中考、期末考必須參加，因事不能參加須提供正當理由，在課程時間內安排補考。</p>
------	--