

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	B0N15T03
課程中文名稱	體適能與全人健康研究
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	夜四技休閒三甲
任課教師	林政賢
上課教室(時間)	週四第 12 節(T0206) 週四第 13 節(T0206) 週四第 14 節(T0206)
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"> <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> </ol>

	12. 運動可以增加壽命 13. 運動訓練可以塑造你的大腦 14. 讓孩子贏在體育課 15. 藥補不如運動補 16. 運動可以增進智慧
英/日文課程大綱	
課程進度表	
教學方式與評量方法	※課程學習目標，教學方式，評量方式 ----- 學生將學習規律運動對腦神經細胞分子層次，--，-- 心理.生理，--，-- 心血管疾病，--，-- 以及壽命長短之影響，--，--
指定用書	
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	