

# 中臺科技大學課程介紹 (中英文)

## Course Syllabus

開課學期 Academic Year/Semester	113-1	部別 Day/Night School	<input type="checkbox"/> 日間部 <input checked="" type="checkbox"/> 進修部
系科 Department	通識教育中心	學制 Program	大學部
課程名稱 Course Title	中文：運動療癒力 英文：The healing power of exercise	授課教師 Instructor	許秀貞
課程類別 Course type	選修	開課班級 Class	博學涵養(博學)
學分數 Credit Hour	2	授課時間 Hour (s)	2
辦公地點	8108 辦公室	請益時間	W1(7-8)、W3(7-8)、W5(11-12)
聯絡電話	0910244120, 0422391647 分機 6605、6109		
電子信箱	hchsu2@ctust.edu.tw		
課程描述 Course Description	中文	英文	
	透過運動，不但可保持身體健康、還能促進心理健康。因為在運動的過程中，會增加血清素濃度，讓心情變好、改善睡眠週期。消耗掉身體內讓人感到壓力的物質例如腎上腺素，幫助身體放鬆。同時轉移注意力，不再拘泥於原有挫折與壓力，還能確立自我價值、增加自信心。	Through exercise, you can not only maintain physical health, but also promote mental health. Because during exercise, serotonin concentration will be increased, which will improve your mood and improve your sleep cycle. Use up stress-inducing substances in your body, such as adrenaline, to help your body relax. At the same time, you can shift your attention away from the original setbacks and pressures, and you can also establish your self-worth and increase your self-confidence.	
課程目標 Course Objectives	中文	英文	
	認知：知道運動對自我療癒的重要性。 情意：能自我覺察並坦然接受自己，確立自我價值、增加自信心。 技能：能開發富創意性的自我療癒運動，規律運用於生活與工作之中。	Cognition : Know the importance of exercise in self-healing. Affection : Be able to be self-aware and accept yourself calmly, establish self-worth and increase self-confidence. Skill : Able to develop creative self-healing movements and apply them regularly in life and work.	
評量標準 Assessment standards			
<input type="checkbox"/> 期中考試 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 期中報告 <u>30</u> % <input type="checkbox"/> 平時考 _____ % <input type="checkbox"/> 期末未試 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 期末報告 <u>30</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 上課參與度 <u>10</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 出席 <u>30</u> % <input type="checkbox"/> 口頭報告 _____ % <input type="checkbox"/> 其它 _____ %			

教科書 (書名、作者、出版社、備註) Textbook (Title, Author, Publisher, Remarks)			
書名 Title	作者 Author	出版社 Publisher	備註 Remarks
參考書目 (書名、作者、出版社、期刊、備註) Reference Materials (Title, Author, Publisher/Journal, Remarks)			
書名 Title	作者 Author	出版社/期刊 Publisher/Journal	備註 Remarks
正念走路	方進隆	師大書院	
瑜伽療癒的身心復健科學	蔡士傑	幸福文化出版社	
允許自己痛，更要好好過：運動 療癒 12 週練習	蜜雪兒·史丹克鮑加德	方舟文化出版社	
授課進度 Course Schedule			
「科目主題」為整門課程之大單元名稱 (填寫約 4-6 項主題)，「授課進度」為每週上課之小單元名稱			
週次 Week	科目主題 Course Subject (填寫 4-6 項主題)	教學方式 Teaching Method	授課進度 Course Schedule
1	運動療癒科學	上課	課程內容、進度、上課規定、自我療癒
2	運動療癒科學	上課、實作	啟動肌肉找回身心的連結
3	運動療癒科學	上課、實作	肌力就是你的療癒力-滾筒筋膜放鬆I
4	運動療癒科學	上課、實作	肌力就是你的療癒力-滾筒筋膜放鬆II
5	瑜珈療癒力	上課、實作	體適能瑜珈與印度瑜珈高士基舞
6	瑜珈療癒力	上課、實作	流動瑜珈
7	瑜珈療癒力	上課、實作	陰瑜珈
8	瑜珈療癒力	上課、討論	瑜珈伸展與運動按摩
9	期中考	報告	期中報告
10	走路療癒力	上課、實作	正念走路-愉悅走路法
11	走路療癒力	上課、實作	持杖健走(日式健走、北歐式健走、不倒翁健走)
12	走路療癒力	上課、實作	公園健走療癒
13	走路療癒力	上課、實作	森林與田野健走療癒
14	運動療癒故事	上課	身體覺察與自我療癒
15	運動療癒故事	上課、討論	高年級體育課
16	運動療癒故事	上課、討論	對症運動改變人生故事
17	運動療癒故事	上課、討論	情緒修復運動課
18	期末考	報告	期末報告
「科目主題」為整門課程之大單元名稱 (填寫約 4-6 項主題)，「授課進度」為每週上課之小單元名稱			
一般能力指標 General Learning Outcomes			
一般能力			

#### 一、人文與思維

- 認知：能建立人文、社會科學的基本概念與理論。
- 情意：能培養欣賞、體悟多元文化與人文內涵之美。
- 技能：能以人文社會學的知識，建構多元文化理念。

#### 二、內省與關懷

- 認知：能建立具有創意性的思維與表現。
- 情意：能建構創意美感與溝通表達的思維。
- 技能：能開發富創意性的表現方式，運用於生活與工作之中。

#### 三、創意與表達

- 認知：能檢視自己與群己、環境的關係，進行自我省思。
- 情意：能形成對群己、環境的關懷產生價值感，成為態度。
- 技能：能統合內觀反省，建立對群己、環境主動關懷的行為。

#### 四、科學與邏輯

- 認知：能評析對事物的思維與表述內容結構是否完整。
- 情意：能養成具有科學邏輯思維的學習方法，進行有效的溝通與表達。
- 技能：能建立適當工具與方式表述，清楚表達自己的想法。

#### 科目主題對應一般能力/專業能力之涵蓋率 (填寫說明)

#### Coverage Rate of the Course Subject Correspond to the Ordinary Ability and Professional Ability

「科目主題/單元」之能力百分比計算方法依據上方一般能力指標說明，依符合項次累積總百分比，每一科目主題(列)能力上限為 100%。

科目主題 (Course Subject) (填寫 4-6 項主題)	一般能力% (每項合計 100%) General				
	1 人文與思維	2 內省與關懷	3 創意與表達	4 科學與邏輯	合計
中文：運動療癒科學 英文：Exercise therapy science	20%	20%	10%	50%	100%
中文：瑜珈療癒力 英文：The healing power of yoga	10%	50%	20%	20%	100%
中文：走路療癒力 英文：The healing power of walking	20%	50%	10%	20%	100%
中文：運動療癒故事 英文：Movement healing story	0%	30%	50%	20%	100%
中文： 英文：					
中文： 英文：					

112 學年度第 2 學期中臺科技大學通識教育中心師資專長表

教師姓名	許秀貞	歸屬系所	體育室
課程名稱	運動療癒力		
學 歷	美國路易士安納州州立大學健康與體育學系碩士 中國文化大學體育學系學士		
研究專長或與開課課程相關之學術論文、經歷	<p>1.林佳蓉、許秀貞、盧秋如 (2007)。桌球上旋發球之學習方法探討。台南科大學報，26 期。65-76 頁。</p> <p>2.蔡英美、吳淑卿、許秀貞 (2008)。大學生之目標取向及知覺體育動機氣候對課餘運動參與程度的影響。嶺東體育暨休閒學刊，6 期，1-7 頁。</p> <p>3.蔡英美、許秀貞、林佳蓉 (2008)。訓練時數與獲獎等級對大專甲組運動員競技倦怠的影響：資源保存理論的觀點。台南科大學報，27 期，181-194 頁。</p> <p>4.許秀貞 (2009)。游泳競賽項目的能量代謝探討。雲科大體育，11 期，123-134 頁。</p> <p>5.許秀貞 (2010)。大專院校推動「生活與服務課程」之研究--以中臺科技大學學生為例。中臺學報，21 卷 3 期。121-144 頁。</p> <p>6.張碧玉、林海清、許秀貞 (2010)。大學生參與「生活與服務」課程學習態度之研究—以中臺科技大學為例。中臺學報，21 卷 4 期。161-186 頁。</p> <p>7.劉珣尹、許秀貞*、鍾志強 (2010)。桌球拍品牌形象對消費者行為意圖之影響-以 2010 大專運動會中區桌球團體預賽乙組選手為例。嘉大體育健康休閒期刊，9 卷 2 期。51-60 頁。</p> <p>8.許秀貞、李文姬、杜光玉、葉秀煌。(2011) 壓力管理的訓練對木球選手運動表現影響之探討。《雲科大體育》 13 期 (2011/04) Pp. 43-50。</p> <p>9.許秀貞、陳仁精、鍾志強 (2010)。登山步道遊客涉入程度、知覺價值與行為意圖關係之研究。《文化體育學刊》 11 輯 (2010/12) Pp. 1-10。</p> <p>10.陳好瑄、許秀貞、陳怡婷、周佩蘭、張世沛 (2011)。六週有氧運動介入對學童體適能及睡眠品質之影響。《嘉大體育健康休閒期刊》 10 卷 1 期 (2011/04) Pp. 138-146。</p> <p>11.許秀貞、鍾志強(2011)。目的地意象、參與體驗、知覺價值與行為意圖關係之研究—以登山步道遊客為例。《臺灣體育運動管理學報》 11 卷 3 期 (2011/09) Pp. 233-253</p>		

<p>個人專長與開設課程之相關性</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.芬蘭北歐式健走聯盟 ONWF 領導員國際證照（銀級、銅級指導員）認證。</li> <li>2.NPWA 日本健走杖協會健走杖健走教練認證。</li> <li>3.不倒翁學校健走杖運動指導員認證。</li> <li>4.ISCA 國際運動教練協會自我筋膜放鬆指導技術員認證。</li> <li>5. 中華民國體適能瑜珈協會初級筋膜適能指導員認證。</li> <li>6. 推廣健走，辦理教職員與社區民眾「走讀台中城市公園健走小旅行活動」30 餘場次。</li> <li>7. 協助帕金森症病友完成「2022 誰怕誰徒步環島」，擔任台中站站長。</li> <li>8.協助台灣健走杖運動推廣協會完成「2023 健走杖接力環島」，擔任台中站站長。</li> <li>9.擔任本校體育課程生活瑜珈授課教師。</li> <li>10.擔任本校 109 年度教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地（USR）子計畫：USR Hub-健康密碼體能存摺計畫主持人。</li> </ol>
<p>備註：煩請老師針對您所申請之「博學涵養」課程，填寫相關之學、經歷及研究專長，以做為課程審核之依據。</p>	