

## 中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵期末成果報告書

### 壹、計畫名稱

【整編運動與健康促進產業趨勢課程英語教材連結聯合國永續發展目標(SDGs)】

### 貳、實施課程、授課教師姓名

本「運動與健康促進產業趨勢」課程，由運動與健康促進學系(運健系)專任教授蘇俊賢授課。課程就全球健身趨勢調查分析台灣運動健康服務產業之發展，討論全球高齡化趨勢不可逆下，高齡先進國家從打造邁向「健康長壽社會」，期待更積極作為以實現「賦能社會(enabling Society)」之願景。另外，運動結合科技已是現在全球趨勢，不僅運動產業開始發展科技化產品，科技業也紛紛投入運動市場。課程主要在於傳達運動與健康促進跨領域整合與永續發展的思維，以培養學生創新整合的能力。

### 參、前言

於西元 2000 年時，189 個國家領袖制定了 8 大千禧年目標，並在 15 年期間成功推行了很多永續發展計畫，但對全球永續發展的願景來說，仍然有很多成長空間，因此 2015 年時重新制定了永續發展目標(SDGs；Sustainable Development Goals)指標，作為 2030 年前世界各國努力推動永續發展的指導方針延續千禧年目標的願景，讓世界更茁壯、健康、包容及永續。SDGs 主要可以分成 3 大類別：經濟成長、社會進步及環境保護，3 大分類再延伸出 17 項核心指標及 230 項目標。我國教育部大學社會責任實踐(University Social Responsibility, USR)第二期(109-111 年)計畫，於規劃之初即將接軌 SDGs 指標作為計畫審查要件之一，以引導大學提升影響力，並鼓勵與世界大學對接，培養具國際視野及移動力的人才。USR 第二期計畫類型分為「大學特色」及「國際連結」兩大類；計畫議題為在地關懷、永續環境、產業鏈結與經濟永續、健康促進與食品安全、文化永續、其他社會實踐六大類。大學特色類因以課程精進、場域永續為定位，其連結 SDGs 指標以「優質教育」(SDG 4)為主，「良好健康與福祉」(SDG 3)、「永續城市與社區」(SDG 11)次之。

基於國際及國內對 SDGs 廣泛且持續推進，本校於兩年前開始，將 SDGs 優先帶入校內的曉峰學苑作為實驗，提供苑生跨領域的培訓課程與活動，並由學苑導師帶著學生完成專題實作。永續發展不

僅是國家與企業在談的議題，這股風潮也吹進全國各大專院校，本校 110 學年度新的學期，將 SDGs 的 17 項目標融入課程，主要目的是要引導學生關心、覺察社會與環境問題，並祭出解決方案、採取行動。落實永續發展教育；學生則在校內成立「永續部」，向師生推動永續概念。由於社會與環境變動快速，各種形式的問題接踵而來，大學教育必須要引導學生們關注社會與環境議題、並透過教育賦予他們系統思考力、預測力、規範力、策略擬定力、協作力、批判思考力、自我覺察力、以及整合問題解決力等能力。

政府倡導 2030 雙語國家政策，教育部宣布於民國 110 年 9 月啟動「大專校院學生雙語化學習計畫」，目標是 2030 年至少 40 所大專校院推動全英語教育，校內八成以上英語課採全英語授課，且至少一成大二、碩一學生修習兩門以上全英語課程。計畫以「強化學生英語力，推動全英語授課(English as a Medium of Instruction, 即 EMI)，整體提升高教國際競爭力」為願景，並分「重點培育計畫」(分學校型及學院型兩類)及「普及提升計畫」兩大主軸推動，計畫以 2021 年至 2030 年為期，分兩期推動。第一期，110 學年度共核定補助重點培育學校 4 所、重點培育學院計 25 校 41 個學院及普及提升學校 37 所。

本校提出「普及提升計畫」，於第一期獲得推薦補助。獲普及計畫補助之學校於 2024 年應至少達成以下目標：(一)英語課採全英語教學：2024 年至少 20 所大專校院英語課採全英授課比率達 30% 以上、2030 年至少 40 所大專校院英語課採全英授課比率達 80% 以上；並逐步推動專業導向(ESP、EAP、EWP)之英語教學內涵，以逐步協助學生修習 EMI 課程。(二)鼓勵學生修讀 EMI 課程：2024 年至少 5% 大二及碩一學生修習至少 1 門全英語授課課程、2030 年至少 10% 大二及碩一學生，修習至少 2 門全英語授課課程。

本計畫「整編運動與健康促進產業趨勢課程英語教材連結聯合國永續發展目標(SDGs)」，主要目的在於配合推動本校(一)落實永續發展教育及(二)雙語化學習，引導學生適應未來 COVID-19(新冠肺炎)疫情後，新常態學習(同步或非同步遠距學習)、探索導向學習、跨領域創新學習。透過 Microsoft Teams 平台，上傳英語教材，延伸學生課後自主學習與師生互動討論。本課程教材融入聯合國永續發展目標，「優質教育」(SDG 4)、「良好健康與福祉」(SDG 3)、「永續城市與社區」(SDG 11)，藉由平台服務介面傳輸多元、深化、整合性多媒體線上非同步教材，運用行動無線技術提升學生學習成效，數位學習可以成為課堂上有力的教學輔具。

## 肆、計畫特色

本計畫全英語教材透過 Microsoft Teams 服務介面，傳輸教材內容，介面提供活動、聊天、團隊、行事曆、會議、檔案及應用程式等七個大功能分類。教材編排內容融入聯合國永續發展目標聯合國永續發展目標之「優質教育」(SDG 4)、「良好健康與福祉」(SDG 3)、「永續城市與社區」(SDG 11)，於每週教材進度標記內容與 SDGs 的關聯，提倡探索導向學習、跨域學習及終身學習之意涵。運用網路多媒體之圖文和影片連結學習主題，延伸學習的時間和掌握運動與健康促進產業趨勢的國際脈動，並強化自主學習的興趣與學習效果。

「整編運動與健康促進產業趨勢課程英語教材連結聯合國永續發展目標(SDGs)」特色優點—

### 一、參與全球永續發展目標之推動

全球永續發展目標不能只靠政府、企業組織的動員，個人的參與行動，才是改變世界邁向永續的唯一解答。當前運動與健康促進產業融合全人健康(wellness)趨勢，涵蓋身體、情緒、社交、心靈、智力、財務、職業和環境等健康促進八大範疇。生活型態、環境、基因、衛生保健等，普遍被認為影響現今人類健康和長壽的重要因素，其中以生活型態影響最大。健康產業趨勢在與整合上述八大範疇，創新健康促進服務產品，課程融入「大健康產業」趨勢之抗老化產業、身體活動產業、健康飲食、營養和體重控制產業、健康旅遊產業等，全人健康教學與實踐，推動全球永續發展—良好健康與福祉目標。

### 二、延伸持續學習

電子教材提供更多的學習選擇，將學習變成持續進行的流程，延伸學習的時間。

### 三、啟發探索學習

透過基本文字形式教材所衍伸連結之網路多媒體補充教材，學習者可自由探索學習。推動全球永續發展—優質教育目標。

### 四、擴展學習管道

電子教材把學習管道的提供擴大到課堂外、從紙上到線上。推動全球永續發展—優質教育目標。

## 五、探索導向學習

教材提供探索導向學習單元線索，提供城市與社區體驗參與機會，及國際大健康產業，社區實施案例，推動全球永續發展- 永續城市與社區目標。

## 六、教材英語化

響應學校教學英語分級化規範及雙語化學習計畫，試圖透過英語教材，提升學生對主題學習，相關關鍵詞彙的瞭解，擴增自由探索學習的觸角。推動全球永續發展- 優質教育目標。

教材融入「優質教育」(SDG 4)、「良好健康與福祉」(SDG 3)、「永續城市與社區」(SDG 11)永續發展目標，以數位教材非同步傳遞模式，將課程學習內容長時間放在網路上，學習者不受到時間的限制，可以隨時選擇適合自己的時間來進行學習。透過網際網路，即時傳遞各種資訊及知識，學習活動進行時，師生不須同時或同地，若遇有困難或不能掌握的教材內容，可以透過 E-mail、留言板、或討論區提供學習者間即時討論或合作的學習機會，提升教學品質。

## 伍、實施成效及影響

一、本學期 Microsoft Teams 全英文影片和文字教材中，自主延伸學習運動健康促進產業趨勢，使你的角色從傳統課堂裡被動的接受者轉變為主動的學習主體，有了什麼不一樣的收穫？

A 生-

從小到大在傳統課堂中的角色幾乎都是被動的接受者，上了大學後越來越多老師鼓勵我們從被動接受者的位置換到主動發言者，說出自己的看法、想法，跳脫那個被動等著資訊的角色。剛開始的時候很不習慣，但從上學期的「全人健康」再到這學期的「運動健康促進產業趨勢」，經過快一年的練習下，讓我更習慣將學習模式轉變為主動式的自主延伸學習。漸漸地可以在學習過程及成效中發現，相較於傳統被動吸收的方式，當我透過自主學習後得到的產值大過於被動學習。在被動學習的情況下，可能會因為沒興趣、聽不懂而造成課堂中的分心、不專注，導致學習成效不佳；而主動的自主學習，可以針對老師提供的教材，觀看有興趣的題材及內容，因為是自己想要的，進而從中加深加廣的去了解，最終吸收到的是經過自己消化後的

東西。

全人健康的 8 大趨勢	
1. 神奇蘑菇	用途:抗衰老氧化劑, 保護身體免受癌症、老人癡呆影響、適應性 產品:護膚品、化妝品、護髮系列產品
2. 變革旅行的新時代 (全人健康旅行)	通過講故事的強大媒介, 融入健康體驗
3. 重新開始前 1000 天	孕前進入健康模式, 幫助個人的基因組&健康
4. 全人健康廚房	健康為主的設計, 滿足新鮮食物&有機食材的飲食。 鼓勵社交互動&環保的生活模式
5. 清潔空氣法	推出:智能個人空氣淨化氣、抗汙染皮膚護理制度
6. 極端全人健康	創造超個性化的健康路線圖
7. 全人健康遇見幸福	推動更多社交聯繫
8. 新女權的全人健康	女性在職場的成功、消費能力的飆升, 在健康方面的支出也將飆升

B 生-

在這堂課老師給我們看了許多影片, 以及分享了很多不錯的文章, 讓我更了解這堂課所需要學習的。我覺得很不同的是, 不像其他堂課是傳統的被動教學, 而是讓我們吸收完再去延伸學習, 蠻喜歡老師的教學方式的, 像期中考報告的部分, 也是給了我們參考的網址, 自行去讀裡面的文章, 讀完、消化完之後才開始寫報告, 再寫報告的過程中也同時在學習, 而且這些文章以及網址都不會是平常自己找得到或發現的, 都要很感謝老師的分享, 才知道原來有這麼多的資源能夠觀看、使用。所以反而是我們能夠去認真學習到的, 而且不會有一個死的答案, 答案是非常多元的, 老師都不會設限我們一定要說出甚麼, 實際上去看資料、延伸閱讀, 自然而然好像懂了許多有關運動與健康促進產業趨勢相關知識, 我個人非常喜歡這堂課所學到的, 現在的我也很重視所有身邊有相關的事物, 覺得能夠跟自己所學到的知識加以並用, 也或許可以幫助到身邊的人, 告訴他們有關的正確知識。

C 生-

Due to the wild spread of covid-19. Technologies has been a huge yet major impact in each and every one of our lives. Modern technology has infiltrated the education sector and as a result, many students now

prefer taking online classes, as opposed to attending the traditional regular classes. This is because online classes are more convenient for such students, and more so for those who have to both work and attend classes in universities or colleges. As such, online learning gives them the flexibility that they needed. In addition, online learning also gives an opportunity to students and professionals who would not have otherwise gone back to school to get the necessary qualifications.

Online classes mainly take place through the internet. As such, online classes lack the regular student teacher interaction that is common with traditional learning. On the other hand, learning in traditional classes involves direct interaction between the student and the instructors.

This is beneficial to both the learner and the instructors because both can be able to establish a bond. In addition, student attending the traditional classroom often have to adhere to strict guidelines that have been established by the learning institution. As such, students have to adhere to the established time schedules. On the other hand, students attending online classes can learn at their own time and pace.

One advantage of the traditional classes over online classes is that students who are not disciplined enough may not be able to sail through successfully because there is nobody to push them around. With traditional classes however, there are rules to put them in check. As such, students attending traditional classes are more likely to be committed to their education and activities.

In conclusion, I personally think that online learning is convenient and has less basic requirements compared with traditional learning. It also allows learners who would have ordinarily not gone back to school to access an education. However, online students do not benefit from a close interaction with their peers and instructors as do their regular counterparts. Also, regular students can engage their instructors more easily and relatively faster in case they want to have certain sections of the course explained, unlike online students.

D 生 -

老師，其實我很喜歡這樣子的自主延伸學習方式，就像你所說的從一位被動的接受者轉化為一位主動的學習者，在台灣有一個潛規則在，這是我自己看到的，不要太常主動回答老師的問題，因為你容易被其他同學針對……這是真的，而且也很病態，我是不知道為何台灣會發生這樣子的事情，但自從變為遠

距以後這件事情反而輕鬆很多~~雖然老師您不常問同學問題，但是您很常給予我們許多文章資訊讓我們自行去該網站吸收，其中我最有收穫的是企畫書的部分，未來我會成為系學會的行政文書，對於寫企畫的部分可能未來會多很多，且這項技能在各大企業都用得到，畢竟要向上層請求資源那就必須寫出一個像樣的企畫書，影片中把所有企劃該注意的部分都有說道，人事時地物預期效益以及工作整體流程，並且最好使用簡報的方式去呈現可以讓下面聽眾不會分神等等。

E 生-

首先很感謝院長這麼細心、認真為了我們去找不同的影片、教材讓我們除了從課堂教材以外，從這些額外的資料去學習都更深入以及全面的知識。我個人覺得這種自主延伸學習方式，讓我在學習上相對於傳統的填鴨式教育比較，有更高效率的學習，因為比較起於傳統的上課模式，我更喜歡自己去看一些額外的東西，但傳統的課堂是學習的基礎，比較像是讓我們了解相關議題，這樣我們自己再去看額外議題的時候才會懂那些知識，要比喻的話，傳統課堂就是報告中的內容/重點，而那些額外的教材與影片就像是報告中的參考文獻，有更多/深入知識。而從院長所提供的額外教材當中，我對其中的三個心得最深，其中之一是打做一個客製化的健身 app 最少只需要 35k 美金，這比我想像中的遠低很多。另外一個議題是，因為 covid-19 的影響，民眾意識到提升個人免疫系統的重要性，因為比較生病去看醫生吃藥/做手術，倒不如依賴個人的免疫力去打敗病毒/預防疾病，不然病倒了要花超多的錢及時間，那花多一點點錢/時間去吃營養/去做運動，提升免疫力，比到最好得不償失好多了。最後一個是，健身房營運企劃書撰寫手冊，因為我本人也希望自己未來可以開健身房以及做到連鎖，因為我覺得目前健身房有很大的問題及進步空間，看了這一篇文章後，我了解了要如何吸引投資者及籌集資金等。

F 生-

上完這學期的課的心得感想是，雖然到後面是透過遠距的方式上課，教授還是提供了很多網站數據影片給大家參考，資料裡面也有很多都是由專業機構提供的資料，可以看到教授就算透過遠距也提供了很多不同面向的資料給大家參考使用，也在期中、末考試給了學生很多題目去思考上課的內容等等，比起傳統在教室的教學會更喜歡透過線上的方式去看老師的補充內容

等等這樣可以比較激起”主動”學習的欲望，因為在教室的話不見得效果會這麼好，因為上課時間有限制導致很多東西是沒辦法在上課的時候就去做吸收的，都要等到回到家才能再慢慢的去吸收，這樣會導致學習成效不是很好，線上的話就可以慢慢看各種資料，資料也不會消失就算未來沒有再修這門課也可以再回去看之前的內容

G 生-

首先是學習的方式，正如是之前坐在教室裏是一個被動的學習方式，而這種的自主延伸學習方式是要主動去學習的，因為這個是沒有人強迫你去學習，我個人認為在不同方面重點在於學習的方向，因為當自主延伸去學習時你會學習一些較為有興趣的東西，而並不是學習一些強制性的課題等，而因為較為主動去學習自我有興趣的那一方面，所以會在這一方面學習的東西會更加精細和因為會比較有興趣所以會更加用心去閱讀及學習，最不同的收穫是可以從中學習到我對於某樣議題是感到興趣的，便會對這方面學習更多。

H 生-

我認為在傳統被動的授課中，因為內容可能是經過老師簡化與理解後的內容，或許會有些老師認為是基本認知的內容就不多加講解，或老師用老師的說法來授課，部分學生聽不懂或來不及吸收，而部分學生可能就因此無法融會貫通，也可能因為必須配合課堂時間，使得有突發狀況等臨時有事，而漏聽了部分，但若是改成主動的學習主體，那麼就會讓學生自己看過整篇完整內容，應自主思考，且閱讀時間彈性，可以慢慢看、分次看等，不過我並不是說傳統式教育較差，好處是更快速，因為是老師們看過後得出的結論與重點，若是都主動式學習，那就不用老師了不是嗎，傳統式教育的老師能有條理的分析與解說，以一本艱難的教科書為例，如果直接丟給學生看，我想大部分的學生都會學得很痛苦也不一定學得會，所以我認為如果是這種類型的，較適合用傳統是被動學習，而讓學生理解事物、認識新觀念等類型的，則是適合用主動式學習，而不是一味地用別人的思考模式來判斷，這就是以自身為主體的學習。

I 生-

我認為這學期的運動健康促進產業趨勢課程，前期是採用實體上課，跟一般的課程沒什麼差別，老師適用投影片上課，課程



上也會使用大量的影片來讓同學們理解老師在講的主題，影片播完之後老師也會認真的跟同學們解釋影片上的內容，我認為是非常不錯的傳統教學方式，後來因為台灣本土新冠肺炎疫情的關係，全台灣被迫採用遠距教學的方式來上線上課程，變成線上遠距教學之後，老師一樣也是採用全英文的影片還有文字ppt來教導大家，目的是要讓大家能夠從中學學習，自己找答案自主學習，從全英語的教材上自己尋找自己疑惑點的解答，這無非是一個挑戰，因為對於英文不是我的第一語言來說，確實有些困難，而且我的英文也不是特別好，甚至可以說是差勁，但是我們可以花時間去查一查這些英文資料，不僅能解答，還能讓自己的英文能力提升一點，而且更能促進學生們自主學習，培養學生對自子負責任的意識，線上課程帶給大家很多方便，但也同時產生了一些問題，線上課的好處是不用為了本人到達學校而提前很早的準備服裝儀容等問題，起床就能夠上課，而且待在家裡也省下了交通時間的問題，也減少與人群之間的接觸，使得學生減少染疫風險，但是壞處也是有的，我自己比較喜歡上實體課程，因為我覺得實體課程才有上課的感覺，而且旁邊有同學能夠互動，比較真實，遠距教學雖然為大家省去不少的麻煩，但同時對我造成了懶散的困擾，我變的會想要躺在床上不想動，變得如此懶散我覺得不好。

J 生-

這學期的上課模式從原本的被動的接受者轉變為主動的學習主體，這種自主延伸學習方式，讓我在學習上和傳統的學習方式比較，有了不同的收穫，我們從小學開始一直是被動的去接收知識，上了大學有了不同模式去吸收新的知識，相比較過去傳統式教育我更傾向於新型的教育模式，不僅能擺脫既定老舊的刻板印象讓學生有耳目一新的感受，還更能勾引出學生內心的興趣趨使想仔細去了解更多該課程的所有，而且全英文的影片雖說有中文字幕，但也能同時訓練自己的英語能力，因為有些詞彙在翻譯上會與原本詞意有些差距，此時就考驗自身的英文程度。

K 生-

在自主延伸的學習裡在有影片的教材，比起只有上課聽課，在聽不明白的地方要慢慢回去思考更直接跟方便；畫面可以更為直接補充課堂的學教內容，簡易地整理好資訊，可以加深我對內容的印象，提高我對內容的了解。當然遇到有興趣的部份也

令我個人可以主動學習更多，進一步去獲取這方向的知識，我相信對於很多同學也得到不少助益。

二、個人對運動與健康促進產業趨勢的整體綜合認知是什麼？

A 生-

我對運動健康促進產業趨勢的認知是，因應不同時期及環境，多數人對於運動健康相關系列、產品所選擇的方式及型態。每種趨勢都以前所未有的獨特方式推動健康相關發展，這些新方向皆在健康領域中蓬勃發展。讓我大開眼界的是趨勢暫居第一的「神奇蘑菇」，以前從沒聽過這個詞，但現代人忙於生活，疾病發生的頻率漸增，因此近年來越來越重視健康議題，它所主打的功效深得民心，將成為未來頂級的健康趨勢。

B 生-

我認為運動與健康促進產業趨勢是利用我們所重視健康去發明或創造一些幫助我們的東西還有概念。不管是人工智慧、還是有關運動的場館、運動課程等等，都是我認為的促進產業趨勢，也都是以運動健康這個方向去延伸，為了大家能夠擁有更好的健康生活。每一年也都有持續有關於健康的調查，運動產業也會因為這些調查而去改變，看怎麼樣可以更好。

C 生-

In this era of modernization, Artificial Intelligence (AI) has been a huge and major impact in the human world. Whether if we're summoning Siri, going on Netflix, recommendations or following the navigational guidance of Waze. Moreover, it's valuable for the fitness sector as well, allowing gyms to accurately predict the future and take informed action to improve company's sales, boost retention or any one of a long list of other opportunities. Here are the 10 steps of implementing AI in your health clubs :

Step 1 : Doing research. Look at every area of your business to map where data is captured, from a proactive collection, such as membership applications to an automatic datasets, such as entry systems.

Step 2 : would be expanding the net. This allows you to collect all data, even if you have no current requirement for all of it.

Step 3 : Fill in the gaps. State each data source on a condition value,

zero out of ten being the messiest, and a ten out ten being a perfect condition. And if any sources scoring is below seven, should be listed, and educate on what's needed moving forward.

Step 4 : Appoint the best out of the best. Establish responsibility. We want someone who can own the business data performance.

Step 5 : Engage your team. Everyone in the organization should understand the value of what's being collected and their role in ensuring it's done correctly.

Step 6 : Asking yourself if there's any problem to solve. Don't ask AI to look for a problem, never adopt it just because it's a trending technology in the human world.

Step 7 : Make time. It's normally 12 months before we see the true justification. You have to be willing to dedicate your time to implement the platform, to engage with it.

Step 8 : Prepare for action. You'll need potentially new workflows in place to actually take advantage of the new insights.

Step 9 : Allowing it to be automatic. Making it automatic means removing the need for any team member intervention, this is where the real results are.

Step 10 : Pick a partner. Find the right person to work with. Take what's already available for the sector. The best solution will always be your data being fed into fitness operator- specific applications.

D 生 -

我對於運動與健康促進產業整體綜合認知就是結合身體以及心理上的全人健康，不一定是狹義上的健身而已，而是包含了健康類別創業、環境教育、健康飲食、心理輔導、AI 智能、健康應用程式以及相關健康產品開發等等。好的環境才能擁有好的身體，現在的空氣汙染就是一大項問題，以台灣來說肺癌已經連續 38 年全台第一名了，而解決的方式除了發現根源以外另外也有開發好的空氣清淨機等。我國肥胖也是逐年上升，健康飲食教育能夠降低許多疾病風險，讓我們懂得去預防疾病，心理輔導也是重要一環，我國有憂鬱症的患者恐怕每 4 人就有一位擁有憂鬱症機轉，心理層面的健康可以讓所有身體機能提升，

這是有科學根據的。一位時常快樂的人壽命比在環境壓力大的工作者高出許多，透過心理師的了解以及時常的家庭陪伴能夠減少心理疾病的機率等等，目前科技日新月異我們健康與健身必須跟上這些潮流，不在是傳統線下人與人的連結，而是結合線上以及各大領域不同的專家一起共同創造出一個提高完全健康之人的世界。

E 生-

我個人對運動與健康促進產業趨勢的整體綜合認知是各種不同運動的未來發展都會與科技結合，讓使用者及運動員能從一個更科學、方便、節時節力的方式去及早達到自己的目標。但我認為人力不會完全被科技所取代，而是更像一種互相依賴的效果。

F 生-

對健康促進趨勢的總體認知是，透過一些學習到的健康產業發展去推盤出未來可以跟哪些東西去做結合，然後發展出一個新興產業這樣，也可以透過自己學到的健康知識去做加以結合來發展出不一樣的簡康產業鏈，就項上面提及到可以用 AI 去做運動結合，整理出數據並且去有一個大數據統計，或是透過身邊常常看到的物品去作結合去發展出一個更有效率樂趣的健康產品，造成一種商機，這也是健康產業發展的一種方式，以上就是我對健康促進產業發展的想法。

G 生-

對運動與健康促進產業趨勢認知得到最多的是，首先是更加快捷、方便，除此之外便是開始融入 AI 等的技術，因為可以為了更加方便不同人士，利用 AI 等的技術可以為大眾帶來更多的方便，除此之外便是更加快捷，因為就例如運動方面的傳統產業，請私人教練是要等待的但因為有了 A I 技術並不需要等待，更加可以隨時隨地就可以開始利用 AI 去進行運動訓練等的事情，我認為這個產業的趨勢就是要令每個人都更方便及快捷等的方式，而除此之外搞不好過了一段時間後 AI 可以得到更好的發展，會更加多的和更加好的的技術，就例如人性化等等的技術，可以令到更加精準化任何事情，所以我認為在這方面的產業趨勢，會更加投入更多的 A I 等的人工智能技術方向。

H 生-

我了解的運動與健康促進產業趨勢認知就是，因現代人的改變而改變，也就是說運動健康產業的趨勢是因當下人們對健康態度的趨勢，或許未來會更加重視，或許不會，也可能往大家意想不到的方向發展，但無論如何，我認為不管怎麼樣都是好的，畢竟這才是趨勢，而當代的趨勢就是往非傳統真人服務的高科技電子類發展，很顯然的，這對於此時的人們更有吸引力，並慢慢一點一滴地改變人們的習慣，雖然會有許多產業因此重創，但相反的也能造福許多人，所以我認為這都是一體兩面的，進步就是來自改變！

## I 生-

我覺得運動與健康促進產業趨勢是就現今社會的運動健康情況來判定，從以前到現在再到未來，一個情勢走向，然後再去做未來的分析。美國運動醫學會體能健身趨勢分析在運動健康促進產業的重要性和影響包括了許多，利用商業、企業、臨床（包括醫療健身）和社區健康健身行業的全球健身趨勢，進一步促進體育鍛煉研究關於 2021 年確定的健身趨勢的專家意見年度 ACSM 健康與健身雜誌®由健康健身專業人士確定行業趨勢的全球調查現已連續第 16 年進行。COVID-19 大流行無疑對 2021 年的調查產生了影響，並將繼續影響 2022 年的調查結果。1 趨勢是可穿戴技術。可穿戴技術（2021 年排名第 2）位居榜首。2019 年趨勢第一，2020 年再次下降至第 1 位。2018 年排名第 3。2021 年的第一大趨勢是在線培訓，這是沒有的。2020 年排在第 26 位，現在已降至第 26 位。9 為 2022 年。家庭健身館首次亮相。今年 2 名，以及最近被評為第 2 名的團體培訓（超過 5 名參與者）。2（2018, 2019）和沒有。3（2020），急劇下降到沒有。2021 年排在第 17 位，甚至更遠。20 為 2022 年。似乎 COVID-19 建議將社交聚會（包括運動課程）限制在非常小的群體中，這對團體訓練的排名產生了巨大影響。高強度間歇訓練已經從沒有的高位下降。2020 年第 2 至第 2 位。5 為 2021 年，現在沒有。2022 年排名第 7。結果測量（2021 年第 20 位）是 2021 年至 2022 年跌出前 20 名排名的唯一趨勢。且還有很多的重要性，例如：可穿戴技術、家庭健身館、戶外活動、自由重量力量訓練、運動減肥、個人訓練、高強度間歇訓練、體重訓練、在線直播和點播運動課、健康/保健指導、老年人健身計劃、運動就是良藥、聘請經過認證的健身專業人士、功能性健身訓練、瑜伽、移動鍛煉應用、在線個人培訓、健身專業人士執照、生活方式醫學、集

體運動訓練，這些都是它對運動健康促進產業的重要性和影響。

J 生-

本人對運動與健康促進產業趨勢的整體綜合認知是有助於幫助人們在當今社會下達到促進健康的目的，不管是人工智能、還是有關運動的場館、課程等，都是有助於幫到他人邁向健康的道路，上完這一學期的課讓我深刻體會運動與健康促進產業也是一門學問，當然單單一學期不可能了解透徹，但是院長利用一些淺顯易懂的話與試圖讓我們能更快速了解此課程的重要大綱，都是以運動健康這個方向去延伸，運用自身學習到的知識幫助身邊的親朋好友，告訴他們相關的正確知識，為了讓大家能夠擁有更好的健康生活。

K 生-

個人對運動與健康促進產業趨勢的整體綜合認知透過課堂產生了不少變化，雖說我知道在現代社會、後疫情時代裡有更多人去注重個人、家人的健康情況，也願意作出改變，但在接收到有關的課堂內容後，我發現自己的了解還是不足的。運動與健康促進產業趨勢在全球的需求當中比我想像當中還要來得高，不只是提供服務，也包括了零售跟研發的方面的需求，這也是科技的進步也我們帶來更多的方便跟滿足我們最大程度上的需要。同時也包括了飲食等等，可是說是非常多樣化。

陸、 結論

一、自主學習運動健康促進體能反思報告，使學生的角色從傳統課堂裡被動的接受者轉變為主動的學習主體。採用主動學習概念，體現學習者中心之教學方式，進而培養學生自主學習、深化學習、同儕共學之素養。

二、英語多媒體新教材學習，進行討論自主延伸學習成效與經驗分享、書面報告，同學依學習目標與作業完成本教材預期之探索、經驗、興奮、延展、容易、有效等數位學習的意涵成效。

柒、 執行計畫活動照片


20220414-第八週

課程 1102 運動與健康促...

課程筆記本  
作業  
成績  
Insights

精選  
一般  
20220224-第一週  
20220303-第二週  
20220310-第三週  
20220317-第四週  
20220324-第五週  
20220331-第六週  
20220407-第七週  
20220414-第八週  
20220421-第九週(期中假)

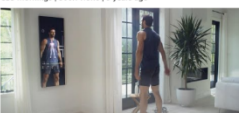
ezFacility  
EZFacility | 455 views | one year ago



In this webinar-- we discuss the integration between EZFacility and CoachMePlus. Learn how to best create and provide digital fitness programming while simultan...  
YouTube | 36:56

新傳真 4/13 下午 08:56  
3. This smart mirror puts a personal trainer in your reflection(這款智能鏡子讓您的私人教練煥然一新)- (影片連結教材)  
(<https://www.youtube.com/watch?v=n5mTTzPVGg8t+208s>)

YouTube  
This smart mirror puts a personal trainer in your reflection  
CES Mornings | 306K views | 3 years ago



新聞交流


20220310-第三週

課程 1102 運動與健康促...

課程筆記本  
作業  
成績  
Insights

精選  
一般  
20220224-第一週  
20220303-第二週  
20220310-第三週  
20220317-第四週  
20220324-第五週  
20220331-第六週  
20220407-第七週  
20220414-第八週  
20220421-第九週(期中假)


YouTube  
Top 20 Profitable Business Ideas in Health Industry | New Business Ideas 2021  
Young Entrepreneurs Forum | 54.9K views | one year ago



Introducing 20 best profitable new business ideas that you can start in health industry. These are the health products that are in demand in 2021 and 2022. 56...  
YouTube | 09:33

新傳真 3/9 下午 10:18  
#12 Wellness trends for 2021 - YouTube

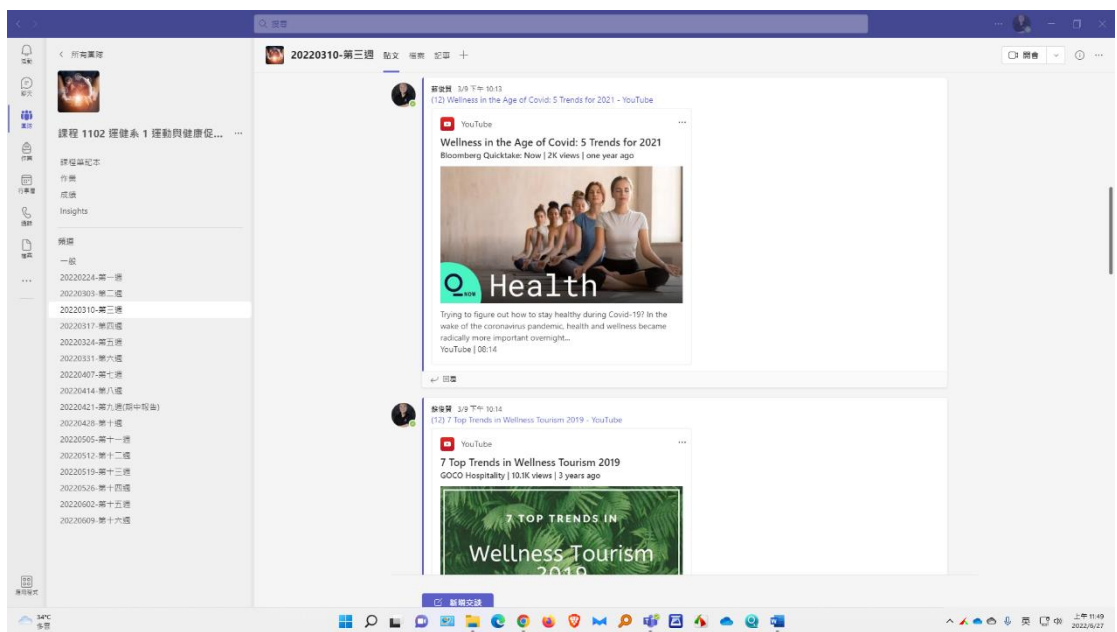
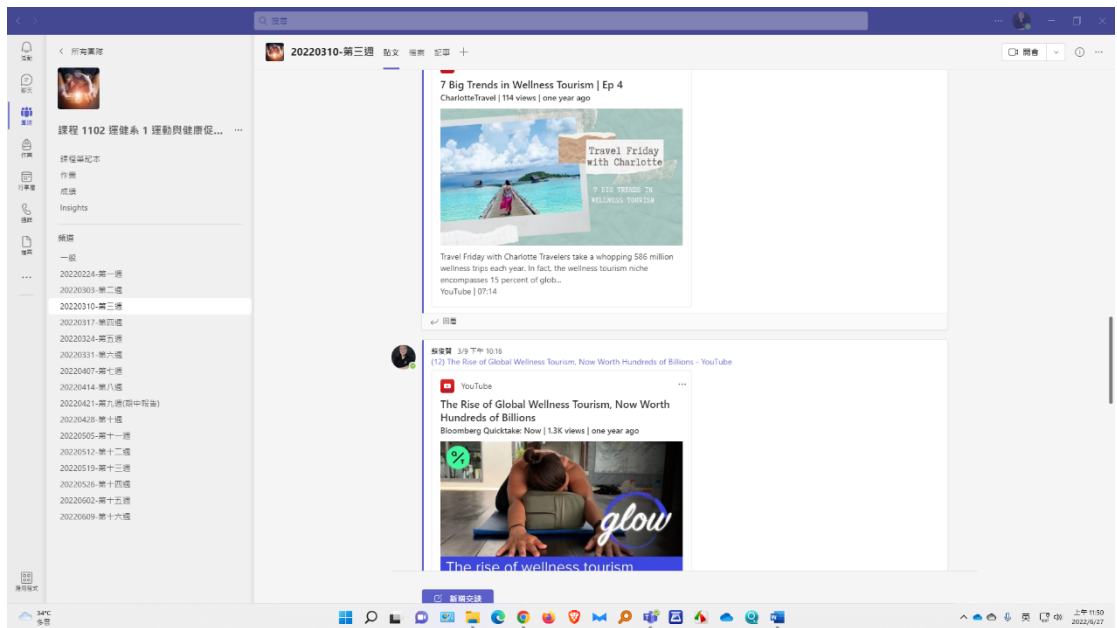
YouTube  
Wellness trends for 2021  
azfamily powered by 3TV & CBS5AZ | 554 views | one year ago



新聞交流

14°C 多雲

上午 11:50 2022/6/27



## 捌、 附件

### 補充教材

1.Create a healthier workplace(影片連結教材)

([https://www.youtube.com/watch?v=wV2\\_ttQ-EDQ](https://www.youtube.com/watch?v=wV2_ttQ-EDQ))

2.Build a happy and engaging place to work(影片連結教材)

(<https://www.youtube.com/watch?v=7lpJFYQY0qI>)



3.Top 10 Trends in Workplace Wellness(影片連結教材)

(<https://www.youtube.com/watch?v=uVuesRvRHhM>)

4.國內外複合式健康中心簡介

- Club Fitness

(<https://www.clubfitness.us/classes/>)

- Basic-Fit

(<https://www.basic-fit.com/en-fr>)

-GymPlus

(<https://gymplus.ie/classes-at-gymplus/combo-at-gym-plus/>)

5.MIRROR(數位教練官方網站)

(<https://www.mirror.co/>)

6.Meet MIRROR(影片連結教材)

(<https://www.youtube.com/watch?v=S9yIcNyEfbY>)

7.Meet Tonal | The World's Most Intelligent Fitness System(影片連結教材)

(<https://www.youtube.com/watch?v=j1RdHmefjml>)

7. How to Establish and Design a Wellness Program

(<https://www.shrm.org/resourcesandtools/tools-and-samples/how-to-guides/pages/howtoestablishanddesignawellnessprogram.aspx>)

8. 121 Employee Wellness Program Ideas, Tips, & Activities For 2022 That Your Team Will Love

(<https://snacknation.com/blog/employee-wellness-program-ideas/>)