

## 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「體育：登山」課程兩天補充教材促進實現聯合國永續發展目標(SDGs)線上非同步中英文對照教材】

### 貳、實施課程、授課教師姓名

本「體育：登山」課程，由運動與健康促進學系(運健系)專任教授蘇俊賢授課。本校位於陽明山山區、附進可供登山之步道甚多，本課程擬善用既有之天然資源，不需特殊昂貴的裝備，也無複雜之規則，介紹學校附近可供登山、健行之路線，並授與學生正確登山常識及急救方法，以培養學生終生登山、健行之興趣及健康體能之鍛鍊。

### 參、計畫特色

「體育：登山」課程，兩天補充教材透過 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。本計畫運用 Microsoft Teams 服務介面傳達兩天補充教材中聯合國永續發展目標之確保健康及促進各年齡層的福祉與確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習之意涵，並運用網路多媒體之圖文和影片連結學習主題，延伸學習的時間和健身運動正確動作之比對修正，強化自主學習的興趣與學習效果。

「體育：登山課程兩天補充教材促進實現聯合國永續發展目標(SDGs)線上非同步教材」特色優點—

#### 一、充實天候因素學習內容

透過 Microsoft Teams 服務介面之特定主題多媒體兩天補充教材，進行非同步自我健身鍛鍊，學習者可比對檢視運動動作的準確性，透過教材指引，經歷身體接受刺激、反應、適應等運動鍛鍊過程，在課後一週三次的超載負荷和循序漸進鍛鍊原理下，獲得健康體能的提升。

#### 二、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。全人健康(wellness)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。「體育：登山」課程融入全人健康教學與實踐，推動全球永續發展-健康與福祉目標。

### 三、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。

### 四、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。

### 五、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。

### 六、教材中英文對照

響應學校教學英語分級化規範，試圖透過中英文對照教材，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。

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。

## 肆、實施成效及影響

### 一、全球永續發展-健康與福祉目標系列/健康體能運動鍛鍊：

#### A 生-

在 11 月 29 日時基本教材中，提到了智力健康，智力健康鼓勵我們從事創造性和腦力刺激活動，其中能透過心胸開闊、主動聆聽、出國學習或是旅行、學習另一種語言等，來培養自己的智力健康。

隨著年紀的增長，其實腦力刺激活動反而是衰退的，怎麼說呢？小時候的創造力是不受拘束和牽制的，天馬行空的想像，但隨著環境的不同，和上學所上的程，反而如同一個框架，將我們的思想框印著，到了大學，回想起以前不知道什麼時候，自己

對於其他事物，彷彿不那麼感興趣，小時候興奮差點尖叫地大聲回應著「好~!!!」到如今是冷漠的回應著「嗯。」，是什麼造成現在自己的冷漠呢？是一步步地成長，讓自己在對於未來有益處才會有動力去學習的嗎？這個問題，不知道該如何回答。

女子不負重的全身力量訓練/在家鍛鍊(無跳躍)，姿勢包含  
1. Prisoner Squats 2. Wide to Narrow Pushups 3. Forward to Back Lunge (right) 4. Forward to Back Lunge (left) 5. Tip Toe Sumo Squats 6. Superman to Plank 7. Cross Plank 8. Knee Tucks 做第三個動作時，其實就能感覺到身體的肌肉是在收縮著，而大腿會開始出現顫抖和爆汗的狀態，而大腿會很明顯的感覺肌肉在拉扯中，看似簡單的動作，但做起來卻是十分費力的，真的是一把老骨頭了的感覺。

B 生-

全球永續發展- 健康與福祉目標系列和——社會健康工具包  
(第四週)

我對於本篇文章之重點整理，如下表格：

多與他人建立聯繫可幫助我們保護健康並延長壽命。

在照顧他人的同時，順便找到照顧自己健康的方法。

與他人一起運動可以對自己的健康習慣產生積極影響，也創造與他人聯繫之機會。

塑造自己的健康習慣之同時，也塑造家人的健康習慣。

有小孩的人們要多與自己的孩子建立聯繫，可以幫助彼此建立積極、健康的關係。

要學習改善人際關係，學習與他人建立和維持關係之社交技能。

我的讀後學習心得：

一直以來，人際關係始終是一項永遠都十分困難的課題，其實一直到現在，我每天都還是會有許多壓力是來自於人際關係，有時候也會常常很想要逃避這些事，甚至想說乾脆當個邊緣人什麼都不要管好了，不過換一方面來想，人類於群居動物，不可能可以永遠都不與人相處，而在閱讀完本篇文章後，我也學習到了許多與人相處的方法，比方文章中有一項讓我十分印象深刻的便是，與他人一起運動，文章中說到這樣不但可以多了一個與他人建立聯繫的機會，也可以增進身體健康，其實本學期的登山客中的我，便深深的有此種體會了，記得大一學期結束後，要選大二的興趣體育時，我同學一起找我選登山課，當

初其實我心裡是有點恐懼的，因為我知道登山課通常都要跟同學一起行動，無法像是慢跑亦或者重訓一樣可以自己獨自完成，所以我也很畏懼，深怕登山課如果我一個人上了沒有夥伴一起怎麼辦，不過後來經過同學、家人的鼓勵後，我認為可以上到登山課那麼特別的體育課機會不多，或許這次沒上將來就沒機會上了，所以我就填了登山課，後來也很碰巧的我的體育真的上了登山，而我也在登山課裡認識了很多朋友，每次登山課都與他們一起健走、聊天，真的很開心，所以我也深刻的體會到了，比起自己一個人運動，跟他人一起運動更能激勵自己，也能藉此在運動中交到許多朋友，而在這篇文章中也有寫下其他增進人際關係的運動模式，比方說與家人一同運動、找自己的小孩運動等等，可以說是一篇十分貼近生活，而且文章中所提到的方法都十分簡單容易，比方文章當中的另一個方法便是一項我中都有在時行的方法，那就是與家人一同運動，從去年開始我就時常趁著放假，或是有在家時就會找爸爸一起到河堤邊跑步、看風景、聊天，其實這也可以說是我最喜歡的時光吧，因為以前的我基本上一回家就是待在房間裡做自己的事，根本很少有機會可以跟我爸聊天，也找不到跟爸爸之間共同點，不過自從去年我們開始一起慢跑後，我認為我好想比起以前跟爸爸的關係更好了，而我們父女兩人也找到了共同興趣（一起慢跑），所以我也認為就如同本篇文章所述，與家人一起運動也是一項可以使自己更加健康，也可以順便使家人養成運動好習慣的方法，也因為如此我認為此篇文章非常的生活化，甚至可以的話，我也會將這篇文章分享給我的其他朋友們，順便問問他們願不願意以後利用下課時間，一起組一個運動小隊並且一起去健身，也可以順便增添我們大學生活的一項樂趣。

#### ➤ 健康體能運動鍛鍊系列——如何獲得更好的步行姿勢

正確的步行姿勢第六項：站立時要記得收腹

正確步行姿勢第二項：站直時不要向前傾或向後傾

正確步行姿勢第三項：站直時保持雙眼向前

正確步行姿勢第四項：站直時要抬起下巴

正確步行姿勢第五項：站立時讓你的肩膀向後放鬆

正確步行姿勢第七項：步行時保持穩定呼吸

我對於本篇文章之重點整理，如下表格：我的讀後學習心得：從以前開始，我的走路姿勢就一直不正確、也很不好看，常常被人家說誒你怎麼走路都駝背，又或者是被說誒你走路姿勢怎

麼外八等等諸如此類的話，而在我閱讀完本篇文章後，我開始嘗試使用本篇文章所述的方法來步行，確實改善了我一直以來走路駝背的問題，也讓我在健行時走路不在那麼容易腳扭傷了，我覺得本篇文章是一篇不論什麼族群的人都可以適用的一篇文章，而且是十分實用的，就好比因為閱讀了本篇文章，我開始會注意自己的走路姿勢，也改良了很多我以前走路姿勢的缺點，甚至在我按照本篇文章改良了自己的走路姿勢後，我上次去量身高還多長了 0.5 公分呢，想必是因為我走路不在駝背了吧，而在這之後我也有把這篇文章介紹給我那長期有在健走的奶奶看，並且教他正確的走路姿勢，在那之後不久，奶奶也有跟我說，這篇文章所介紹的方法真很有用，他還推薦了他好幾個健行朋友這些方法，他們都一致好評，謝謝本篇文章讓我以及我的家人可以從每日走路姿勢開始改善自己的身體健康，並且還可以把文章所學運用到日常生活之中，實在可以說是一篇會讓人受益良多的文章呢，而且更重要的是，本篇文章居然還有影片可以看，如果不會的話還可以照著影片練習喔，實在太棒了啦。

C 生-

(一)於各週之全球永續發展- 健康與福祉目標系列

我挑選了「職業健康是指擁有一個對你和社會都有意義的職業。現在，你的"職業"是做一名大學生。」內文重點是若是你的職業有健康的話勢必會出現以下幾點的論述：做一些有趣而有趣的工作、了解如何在工作與休閒之間取得平衡、以適合您個人學習風格的方式工作、與他人溝通和合作、獨立和與他人合作、受到啟發和挑戰的感覺以及在一天結束時對您完成的工作感覺很好，上述所說的都可以論證職業上你的身心是否健康。再者，倘若職業上係屬健康，那麼不要讓自己就此就安定下來了，可以嘗試讓自己更加勇敢去闖，去拼，以及找到您當前工作的好處和積極之處與您的同事建立聯繫，一起分享生活談心，保持好關係。看完以後才發現在職場上要健康並不是一件多麼困難的事，自己不但要付出努力且身心上也要健康，和別人保持良好關係，做好分內該做的事，就算是在職場上也不要停止學習和吸收知識，倘如累了，記得先停下來好好思考自己所要的是什麼，達到生活和工作上之平衡才是最重要的，最重要的事，要享受和喜歡自己現在的工作，每天才會開心，把自己的目標和計畫都擬定好，才會好好執行。也因此讓我重新好好想想自己未來該做怎樣的人，要如何讓自己享受生活

受職業，我想這相當重要。

## (二)健康體能運動鍛鍊系列

我挑選的是運動的十個好處，在其中，有討論到改善心理的健康，於體育鍛煉上是一個很好的方法，在運動後還可以改善痴呆症和精神病的發作機會，特別是老人也要好好嘗試這種運動。以下還有這些優點：改善心肺健康定期進行運動，可減低患上冠心病的風險。有規律的運動可以增強心臟肌肉和向肺部和其他身體輸送血液的能力。肺會自動加快步伐以配合運動，從而增強體力、增加瘦身質量和強度高頻訓練和低頻訓練均有助改善男性和女性的瘦身質量和強度。力量訓練也有助於新陳代謝的變化、骨密度增加、受傷風險降低、肌肉恢復。以及最後改善膽固醇水平有規律的運動和運動可有效降低血液中的膽固醇水平，從而預防冠心病、心臟病和中風。我認為運動真的是一個很好活動，幫助我們對於心情上以及身體上的好處太多了，大家應該好好運動才行。

## D 生-

### (一)全球永續發展-環境健康

環境健康指的是一種重視自身、社區和環境之間關係的生活方式。環境健康的核心原則是尊重所有的自然和生活在其中的所有物種。

透過文章中可知，進行撿垃圾、花時間在戶外、騎自行車或步行上下班、使用可重複使用的袋子和水瓶、注意用水、回收利用、捐贈不需要的衣服等方式，可以促進環境健康。

我平時都是步行上下課的，如果出遠門也都是盡量搭乘大眾運輸工具，而且也都自己帶水壺，由於政府的限塑政策，我出門購物時也都是自己準備購物袋，還有我們學校的學餐也不提供免洗餐具而是提供環保餐具，我絕著這一點很好，但因為可能會有衛生上的疑慮，我還是會使用自備的環保餐具。

關於用水的部分，我自己也會做到，但常常能看到一些人在洗完手的時候沒有把水龍頭關上，我覺得生在台灣這樣一個沒有嚴重缺水問題的國家真的非常幸福，我以前看過有一些非洲的小朋友，每天要冒著被野獸攻擊的風險，走十幾公里路，才有水可用，並且也不是乾淨的水，但對於他們來說，那已經是很好的情況了。

我是在國小的節水宣導中看到這段影片的，對當時的我來說非常震撼，原來我平常視為理所當然的事情，在別的國家是那麼的珍貴，從此以後我都很珍惜水資源了。

再來是回收，我平時也會遵守資源回收，但在學校我常常看到大家好像都沒有在管垃圾桶的回收標誌，這讓我蠻驚訝的，因為台北市的回收政策不是很嚴格嗎？我產生了這樣的疑問，而且在宿舍的時候，打掃阿姨也會叫我們不要沖用吃完的垃圾，也不用回收，直接丟進垃圾桶就好，由於從小就有養成資源回收的習慣，所以我真的很難做到完全不洗也不分類就把垃圾丟進垃圾桶，在阿姨看不到的時候我還是會做資源回收。

關於資源回收還有一個很重要的問題，就是廚餘，我個人完全不會有廚餘的問題，因為我爸爸從小就教育我們不能浪費食物，而且世界上有許多人飽受飢餓之苦，不需要到其他國家，在台灣就有了，因此，即使是我討厭的食物，比如苦瓜，我都會把它吃掉，但我有個同學就非常浪費，東西常常吃一半就不吃了，只是因為不想吃、吃膩了，咖啡也會因為冷掉了，即使還有超過半杯也會直接丟掉，我看到的時候都會覺得很心痛，所以政府也應該加強宣導食物的珍貴，降低人民浪費食物的人數。

以上這些事都是生活中就能做到的小事，但每個人都做的話，就會變成足以改變世界的大事，如今的環境汙染已經過於嚴重，若不加以重視，往後的世代就沒有健康的環境生活了。

## (二)、健康體能運動鍛鍊-波比跳

從文章中可以知道，波比跳是一種激烈的全身運動，可以燃燒大量的卡路里。此外，研究表明，像波比跳這樣的高強度運動比適度運動燃燒的脂肪多 50%，還可以加速一整天的新陳代謝，一整天都能燃燒更多的卡路里。

波比跳是一種全身力量訓練練習，也是功能健身的終極典範，能讓身體更強壯，而且非常適合發展調理和耐力，可以讓心率加快。方便的是，波比跳絕對不需要任何設備，無論在哪裡都能進行。

第一次接觸波比跳的時候是大一的體育課，一開始看老師示範動作的時候，我還覺得看起來很簡單，結果輪到自己實作的時候才知道有多困難，遑論將動作做得像老師一樣標準，而且做完以後隔天全身都很酸。但沒想到原來波比跳的好處那麼多，趁著這次寒假，我會試試看文章及影片中的波比跳挑戰。

## E 生-

### (一)全球永續發展-健康與福祉目標:心靈健康

從文章中可以知道，我們能透過冥想、尋找符合自己價值觀的宗教信仰及旅行來培養心靈的健康等等方式，來培養心靈健

康，心靈健康不但能使我們保持內在的自我，也可以促使我們找到生活的目標及價值。我認為心靈健康的重要程度不輸身體健康，甚至對於某些人而言，維持心靈的健康比身體健康還重要，如果沒有心靈的健康，我們無法面對我們遇到的困難，從我自身的經歷來看，很多時候我都因為「想很多」，而認為自己無法度過眼前的考驗，久而久之，這種不健康的心態就籠罩著我，我很常都是用「哭」的方式來逃避，但哭過才發現，事情根本沒有被解決，只有鼓起勇氣去面對，才能解決問題，因為大二的課業壓力變重，導致我整個人的心靈狀態變得很不好，看過文章之後，我覺得我需要給自己一些時間，來探索內心的自我，接受不完美的自己，不要什麼事都要追求完美，只有保持心靈的健康，才能讓我更有「韌性」去面對生活中的每一個挑戰，並去理解自己是為了什麼而努力，不是一昧的追求分數，也不要一直和別人做比較，雖然我知道自己無法在短時間內放下對「分數」的執著，但我會努力去改變自己的心態，讓自己的學習狀態是快樂的，並且使得自己的心靈更加健康及強大。

(二)健康體能運動鍛鍊：要收割運動的好處比你想像的還容易  
(影片：[https://youtu.be/yTL\\_bNvXJ9s](https://youtu.be/yTL_bNvXJ9s))

影片當中提到透過運動鍛鍊身體是全球醫護人員最常提供有關促進身體健康的建議之一，影片中有提到好幾個運動所帶來的好處，提升記憶力和專注力、改善心理健康、減緩認知的衰退、減肥、改善心肺健康和降低得到慢性病等多個好處；現代人因為生活忙碌，很少有人會把「運動」當作下班或放學之後一定要做的事，雖然現在這種情況已經有在慢慢改變，很多人就算下班時間很晚或是沒有什麼自由運動的時間，還是會擠出空檔去運動，但是大部分的人還是選擇下班後直接回家吃飯休息睡覺，沒有預留時間去運動，我能理解為什麼這些人不運動，因為好不容易有自己的時間，卻還要拖著疲憊的身體去運動，讓自己更累，我之前也是保持的這種想法，只要有空閒的時間，我一定會躺在床上滑手機追劇，運動從來不是我「假日要做的事」的選項，直到高中在準備學測的時候，才讓我知道運動可以讓自己的心情穩定，不會過度焦慮，我要感謝我的朋友願意在讀書之後，利用空閒時間，帶著我這個運動新手去打羽球和邊走操場邊聊天，如果沒有這樣的喘息空間，我的讀書效率不會提升，心情也不會變得比較平穩，所以有了這個經驗之後，讓我知道運動可以改變一個人的心情，並且透過運動轉換心情，能夠使自己用新的角度去看待自己煩惱的事物。除了

自身的經驗之外，身旁的家人也為我展現運動所帶來的好處，我阿公已經八十幾歲了，但身體依舊很硬朗，我想是因為他每天都堅持早上五點起床、六點出門運動，只有下雨天，才不會出門運動，我想我阿公是因為有保持良好的運動習慣，才會精神很好及活力充沛，雖然他有點重聽，但除此之外，他不但眼睛視力很好，身體的各項健康指數都是維持在正常的範圍內，也沒有「三高」，我有時候甚至覺得他比我更有活力，因為當我起床的時候，他已經運動完回來開始吃早餐了，從我阿公的例子來看，運動就是最好的保養，我阿公也很少吃補品或是中藥，三餐也都是自己煮，就能證明他就是藉著運動保持身體的健康，這也讓我明白運動在不同的年紀都扮演著對身體重要的角色，只要維持良好的運動習慣，身體絕對會反應出運動所帶來的好處及美好的成果。

## 二、冠狀病毒:在家實踐全人健康

### A 生-

由於 COVID-19 在全球大流行，許多人在家辦公，遠程辦公可以為我們的日常生活提供一個愉快的休息時間，但這種情況遠非正常。約翰霍普金斯大學 Sibley 紀念醫院的綜合醫學項目主任 Harpreet Gujral 就疫情期間在家工作時保持專注和健康提出以下建議。

如果你早上醒來並因為你的日常生活如此不同而感到不確定，Gujral 建議你進行 15 分鐘的儀式來為你的一天做好準備。

“早上的第一件事，我建議花 10 到 15 分鐘進行自我護理。我花點時間想一想我很感激的三件事。它們可以是簡單的東西，例如舒適的毯子、安全的家、溫暖、春天的樹木、藍天或開花的樹木。”我們中的許多人一有意識就會沖向我們的手機，但 Gujral 說，她強調至少 15 分鐘內不要拿起手機。

Gujral 指出透過一些緩解壓力的呼吸可以集中注意力，這種呼吸方法稱為「4-7-8 呼吸」、「放鬆呼吸術」，練習很簡單，吸氣數到 4，屏住數到 7，呼氣數到 8。每天練習 4 次呼吸或者更多次，有助於緩解焦慮並重置自主神經系統。

保持活躍可以提高免疫力並促進心理健康。人們通常會關注壓力而不是身體健康。嘗試 10 分鐘的氣功，幫助你練習正念的動作，或使用伸展運動和瑜伽姿勢將你的意識帶回你的身體。她說，即使你不知道如何練習這些學科，你也可以簡單地閉上眼睛，將你的意識轉移到你的腳上，讓你感覺更踏實。保持身體距離並不意味著您必須隔離自己或待在室內。園藝和戶外遠

足等活動以及注意自然世界有助於緩解焦慮並改善幸福感。每天到戶外呼吸新鮮空氣和曬太陽 15 分鐘有助於身體製造維生素 D。維生素 D 缺乏會導致容易患普通感冒。

在壓力大的時候，良好的營養是必不可少的，但是嘗試通過補充劑來提高我們的免疫力可能不如簡單地吃全食那麼有幫助。吃富含植物性食物的食物，尤其是多葉蔬菜和水果，對您的健康有益。增加您對多種農產品的消費，以獲得更多的植物營養素。採取措施減少糖和壞脂肪等炎症性食物是個好主意。當您感到緊張或擔心時，這些食物可能更誘人。用生薑和薑黃烹製自製食物。在你的飯菜中加入一點迷迭香可以幫助你集中注意力。多喝水，考慮綠茶或紅茶。

從戶外為您的家庭辦公桌帶來一些東西。岩石、樹枝、花朵，甚至是描繪美麗、平靜場景的圖片、照片或屏幕保護程序，都可以幫助您想起大自然。

聆聽能激發您靈感的音樂可以幫助您集中注意力並改善心情。保持專注-當您的日常生活不規律且未來不確定時，您可能很難專注於工作。保守地使用社交媒體。芳香可以讓你的家庭辦公室更有利於平靜的工作效率。重要的是要記住，精油不是治療疾病的有效方法，但它們可以幫助提升情緒或創造更輕鬆的環境。

練習正念-與朋友保持聯繫也很重要，尤其是那些提升你的人，並在這個充滿挑戰的時期讓人們從懷疑中受益。練習正念和感恩也對你的幸福有益。每天花時間對自己進行積極的肯定可以改善您的心理健康和情緒。

在疫情期間，每天看到台灣如此多人確診的新聞，心情是十分沉重的，也如同 Gujral 所說，其實是真的會感到焦慮，當時在陽明山上的宿舍時，盡量不外出，也在宿舍裡伸展、深蹲，以及抄寫藥師琉璃光如來本願功德經，並念誦著，心裡也有一絲的慰藉，和台中的朋友也互相聯絡，講講最近的趣事，壓力也就不那麼大，也能保持專注在課業上。

B 生-

➤ 內文重點之簡述，如下表格整理：

1. 每日起床時，應給予自己 15 分鐘進行自我護理，來為自己的一天做好準備。
2. 花幾分鐘專注於自己的呼吸，以便緩解壓力集中注意力。
3. 無論處於室內或室外，都應保持身體的活躍—每日都要進行伸展、移動之運動。

4. 可以的話每日到戶外呼吸新鮮空氣和曬太陽十五分鐘。
5. 壓力大時，切記勿透過吃高熱量、不健康的美食來緩解壓力。
6. 多吃富含植物性之食物，由其是多葉蔬菜及水果，有益身體健康。
7. 從戶外帶一些裝飾品置放於你的家庭辦公室，幫助你回想起大自然。
8. 保持自己的專注力。
9. 切勿過度使用社交媒體。
10. 香薰可有利於平靜的工作效率。
11. 與有助於提升你的朋友保持聯繫。
12. 練習正面思考並環抱感恩的心有助於改善心理健康和情緒。

➤ 疫情期間，我的個人健康實踐如下

1. 每日到河堤運動、與家人聊天：於疫情嚴峻期間，我會固定每日於下午四點鐘至五點鐘與家人至住家附近的河堤散步、慢跑看風景，並且與家人聊天，以保持一天的活動量，也剛好可以趁這段時間多與家人相處，畢竟至從上大學後住在學校後變很少再有如此多時間可以與家人相處了。
2. 雨天運動備案：若是下雨天時，我也會到社區的健身房進行慢跑，一次跑半小時然後慢走十五分鐘後再跑十五分鐘，來讓自己維持每日運動的好習慣，而不因雨天而導致自己沒有運動。
3. 養成寫行事曆之習慣：在疫情期間，為了不讓自己處於每天頹廢的狀態，我也養成了每天睡前會將隔天要複習的科目以及想閱讀的書籍，甚至自己想做的事都記錄在記事本上，隔天起床後就能確保自己會實踐上述計畫，而不會因為自己的惰性而使自己預實踐的計畫沒完成。
4. 練習正面思考，保持正能量：每天我也會在自己的記事本上寫下一段激勵自己或者幫助我保持正能量的句子，讓自己能夠保持每日好心情，遠離負面思考。
5. 保持自己的休閒時間，遠離社交媒體：於疫情之時，我也會讓自己保有適當的休閒空間，遠離社交沒過，讓自己有喘息、休息、做自己的時間，在這段時間內，不論我是想要廢、追劇、看書，不論我在做什麼事，我都會讓自己保持不點開社交媒體，好讓自己能夠完成自己想做的事。
6. 帶家中狗狗去散步：我家有養一隻紅貴賓，趁著暑假因為疫情而放了五個月的時間，我也會用這段時間多陪陪我家的小

狗，帶他出去散散步、陪他玩，這樣不但可以保持自己的活動量，也可以讓平時都躺在家吃吃喝喝的狗狗增強體力。

7. 自己製作飲養餐點：疫情期間，我也學會了製作幾樣菜，甚至學會了如何做甜點，

讓自己不在疫情期間常常吃外食，並確保自己能有健康均衡的飲食，想當初沒有疫情時住在學校的我，每日都只能吃外食，而且都是十分油膩、不健康的。

### C 生-

內文重點：最近，隨着新冠肺炎的大流行，很多人在家工作。也因為在家工作，時間上可以相當彈性，不會因此有壓力要照著時程去完成事務，這將會有壓力。本文說係在論述，於家裡工作時需保持中立之狀態，養成良好習慣外也要保持健康。首先一早利用 10~15 分鐘自我管理，也儘量不要碰手機，讓自己好好放鬆好好的由淺至深之深層呼吸，得以紓緩壓力，這種方式不但可以提高精神還可以促進身體健康，提高免疫力，種種好處。此方法可以有很多：可試著由氣功開始，利用伸展之運動或瑜伽姿勢來恢復意識，而此活動也不一定要在家裡才可以做，可至戶外或是利用出門踏青之機會去實行，提高自己的健康程度，還可以因此消除內心的負面情緒和不安，使自己心情不在如此憂鬱不安。再者，利用一個小小的動作也可以促進健康，那就是在戶外呼吸新鮮空氣，不但可以將所呼吸之新鮮空氣及陽光排入體內後於體內生成維生素 D，還可以預防感冒。在現代都市生活以及課業上難免會有壓力，壓力大時也總是不知道如何舒緩，但切記在壓力大時一定要攝取良好之營養，多吃葉菜類以及水果，對身體皆是有益的，但絕不要吃零食及壞脂肪之食物，建議可以利用迷迭香幫助自己提振精神，多喝水也可以。可選擇綠茶和紅茶。在情緒低落時也可以播放音樂以及利用芳香療法讓自己放鬆，集中精神以及提高情緒，最重要的是在困難時也可以與朋友保持聯繫，相約出門走走踏青，談心等等皆是很好的選擇。多加注意自己之身體以及時常保持感謝的心，感謝自己感謝身體，對自己說肯定的話，一定對心情和精神有很大的幫助。

實踐的具體行為：疫情期間，自己利用待在家裡的時間，都有攝取足夠的營養，以及適當運動，偶爾利用假日或是空閒時與家人、朋友出門走走，自己個人也非常喜歡香氛蠟燭，心情不好時就會利用它讓自己情緒更加舒緩，以及播音樂，這也將導致自己可以更加放鬆。在家的時間因為也沒什麼地方可以去，

就會常常去陽台以及庭院呼吸新鮮空氣，攝取維生素D，一早起來也會要求自己不要一起床就碰手機，讓自己好好面對自己內心的情緒以及想清楚一整天的行程和活動，也因為這樣讓自己更加了解自己，好好的和自己相處，是一個很好的體驗。

## D 生-

### 1. 迎接新的一天

防疫在家時，早上起來的 15 分鐘內不要拿起手機，而是專注於比如個人護理之類的事，以放鬆心靈，迎接一天的開始。

### 2. 呼吸緩解壓力

花幾分鐘時間專注於呼吸。有一種方式稱為 4-7-8 呼吸，：吸氣計數為 4，保持計數為 7，呼氣計數為 8。每天四次或更長時間練習四次呼吸可以緩解焦慮並重置自主神經系統。

### 3. 移動和伸展

保持活躍可以提高免疫力，促進心理健康，維持社交距離並不表示必須隔離自己或待在室內，每天外出 15 分鐘的新鮮空氣和陽光有助於身體製造維生素D 維生素D 缺乏症會使人容易患上普通感冒，且接觸大自然可以有效緩解焦慮。

### 4. 營養的攝取

吃富含植物性食物的膳食，特別是葉類蔬菜和水果，對健康有益。

減少食用炎症性食物，如糖和壞脂肪。用生薑和薑黃烹製自製食物。在飯菜中添加一點迷迭香可以使注意力集中。多喝水，或綠茶或紅茶。

### 5. 在家辦公時

從戶外帶一些東西到辦公桌上。岩石，樹枝，花朵，甚至是描繪美麗，平靜場景的圖片，照片或屏幕保護程式都可以。

聽能激發靈感的音樂可以集中注意力，改善情緒。

### 6. 保持專注

當日常生活不正常，很難專注於工作時，保守地使用社交媒體。

芳香療法可以使辦公室更有利於生產。但精油不是治療疾病的有效方法，但它們能創造一個更輕鬆的環境使情緒平靜。

### 7. 練習正念

與朋友保持聯繫很重要，特別是那些讓你振奮的人。

練習正念和感恩也有益於心理。每天花時間對自己說積極的肯定可以改善你的心理健康和情緒。

去年防疫期間，雖然哪裡都不能去，但我覺得這其實反而讓我

能夠有更多時間思考自己的事，而且因為待在家裡也很少吃外食，飲食變得健康許多，也有每天攝取蔬果，飯後我也都會和家人出去散步超過 30 分鐘，但也因為疫情，導致我更加依賴社群軟體，真的有比較難專注的感覺，為了讓自己把重心回歸到現實，我刪掉了大部分的社群軟體，只保留了一個與家人聯絡常用的，結果真的比較不會有焦慮的情緒，也不會三分鐘內就要拿起手機查看一次訊息，有效的提升了我的專注力。

E 生-

(一)內文重點：

文章中提到疫情期間在家工作時「保持專注和健康」的幾種方法，第一個方法是在早上睡覺醒來後的 10 到 15 分鐘，進行的思考儀式，為自己「今天要做什麼事」做好準備，並且不要一起床就開始滑手機；第二種方法是可以透過「呼吸」緩解壓力和集中注意力，因為在疫情期間我們都會面對很多「不確定」的事務，產生焦慮，導致影響到工作效率，利用「4-7-8 呼吸方式」，不但可以讓自己專注在呼吸上，同時也可以減緩焦慮和不安的情緒；第三個方法是在室內做伸展運動及在室外曬太陽增加維生素 D，因為保持身體的活躍可以提高免疫力和促進心理健康，而且「接觸」陽光不一定要在人群眾多的地方，只要保持好一定的社交距離，就能在戶外呼吸新鮮空氣和曬到太陽，緩解焦慮和讓自己不容易得到感冒；第四個方法是「吃的好」，透過食物攝取好的營養素可以增強免疫力，尤其是多吃蔬菜和水果，並且減少攝取糖和脂肪，能有效幫助自己的身體健康；第五種方法是在居家辦公的時候，保持專注和練習正念，可以藉由「香氛」，可以讓自己平靜且提高工作效率，因為香氛能幫助創造一個輕鬆的工作環境，所以有助於自己能在工作上保持專注力，「練習正念」和「感」除了可以增加幸福感，同時也能將「正能量」帶給身邊的家人朋友，讓大家都感受到積極正面的能量，平安地度過這段充滿困難挑戰的時期。

(二)在防疫期間，實踐了哪些促進健康的具體作法？

在疫情期間內，我為了促進身體健康，開始做一些簡單的伸展運動和改變自己的飲食習慣，在遠距上課的時候，我幾乎都在家裡，甚至長達三個禮拜不出門，但是這段時間讓我意識到保持身體健康有多麼重要，以往在家裡的我，不是坐著就是躺著，在家運動從來不是我的選擇，但從社群媒體上，看到很多朋友都分享自己在家運動的經驗，於是在網路上搜尋一些簡單伸展運動的影片，開始在家裡做一些簡單的運動，雖然減肥

也是我開始在家運動的其中一個原因，但最重要的是，自從開始遠距教學，我的精神和專注力變得超級不好，通常只要上完一節課，我就會想要睡覺，但為了自己的學業還是要硬撐下去，所以每次上完課之後都一定要補眠，因此我想透過運動，提高我的專注力和讓自己的精神變好，在我開始在家運動後的一個禮拜，精神明顯有變得更好，上課的時候也比較專注，我之前一直認為運動只能減肥，但經過自己的實驗之後，發現運動的好處不只有減肥，對於心理方面也有很多的幫助。

我想要改變飲食習慣的原因，是因為飲食對一個人的身體健康有很重大的影響，在還沒開始實施改變飲食習慣之前，我是一個外食族，除了因為宿舍不能煮飯之外，我也沒有心力去準備要做飯的食材，加上買外食很方便，另外最不健康的是，我是一個「飲料中毒者」，我可以不吃飯，但不能不喝飲料；我改變飲食的第一步驟就是「喝足量的水」，因為一旦喝水有喝到一定的量，就不會想要喝飲料，但有時候還要會想喝飲料，所以我就一個禮拜選擇一天喝無糖茶，也都不加珍珠或寒天，就是只喝單純的茶，而之前我吃早餐的時候一定要搭配飲料，後來我也戒掉了，改喝自己沖泡的美式咖啡；三餐的部分則是盡量自己下廚，不叫外送，因為我沒有很會煮飯加上很怕「油爆」，所以我都是用水煮或是清蒸的方式，處理食材，食物美味的程度一定不會像外面賣的怎麼好吃，但對我來說，只要食物不難吃，代表它就是好吃的，自己開始試著下廚之後，對於「吃的」方面也省下很多錢，因為只要花錢在買食材上就可以了。

開始在家運動和改變飲食習慣除了有促進我的健康之外，也讓我更用心地去體驗「生活」，從疫情開始爆發之後，我們都不知道明天會變得怎麼樣，我們不能沒有目標或動力來過日子，只有好好的「過生活」，才會讓自己的每一天都是有意義的。

### 三、自主體能鍛鍊成效與經驗分享/學習反思

#### A 生-

這學期很開心能和老師、同學們一同在學校附近走走，在冷冷的冬天這樣步行其實是十分舒服的，能讓身體暖和起來，一直坐在教室和宿舍，都快變冰塊了；老師選擇的路線也不會太過於顛波，但又能鍛鍊到心肺功能，很謝謝老師，有考量到每個同學的身體狀況，謝謝老師，其實大學生應該是體力要最好最佳的狀態的時候，但是長時間的久坐，導致我們外表看似年輕，身體卻是老骨頭一般；每當經過花卉試驗中心時，看到繁

花盛開，心裡也是開心和放鬆的，陽明山的土培育花草盛開，應該也希望有人能欣賞他們，以免孤芳自賞，而我們能在課堂中欣賞美景，也是一大收穫，在沒有上登山課之前，家人們常說陽明山的什麼花呀草的，都很漂亮，但我也就尷尬笑笑，因為沒有自己親眼看過，說不出如何地漂亮，謝謝老師帶領著我們走出狹小的教室，到學校附近走走，謝謝老師在這學期的登山課裡，帶給我許多新的體驗，謝謝老師

B 生-

上完本學期的登山課後，我認為本次登山課真的讓我受益良多，不但讓我學習到原來健行也是一項可以增進心肺功能的運動，比方在本次體育課中，有一次最讓我印象深刻的便是，有一次老師帶我們從學校外面走下去，剛開始走下去時，我還覺得不會到太累，不過沒想到後來爬上來時，我卻喘得不行，我才知道原來平時那些登山的阿公阿罵是如此的厲害，而在本次的登山課中，我也超佩服老師的，每次我跟我同學走一下下就已經很累差點走不動的時候，沒想到老師都已經走很前面了，真的超強的，而本次登山課除了平常健行課程之外，老師也有在線上教學上放了許多不同主題的體育相關影片以及文章供我們來閱讀，每次當我無聊或者想運動時，我都會上網看看老師所放的影片以及文章，來找尋一些平常自己也可以做的運動來做，我認為這次的運動課可以算是我上過的體育課中最有趣的一項了，不但可以利用平常上課時間與老師和同學們一起去學校外面走走、健行，也可以觀看老師平常提供的一些體育相關資訊，了解更多體育知識，真的是一堂非常有趣的體育課，而且在本次體育課中，我也認識了許多朋友，每個禮拜二也可以算是最期待的一天了，因為可以和朋友們一起去登山，沿路還可以看風景聊天，真的很謝謝這堂課，為我的大二上大學生活增添了不少樂趣，也謝謝老師平常都超用心的，會為我們找很多相關體育資訊放在網路教學平台給我們看，如果可以的話，希望以後還有機會能選修到老師的相關體育課程!! 我真的超喜歡這門體育課的啦!! 大推大推!!

C 生-

這學期上登山課真的對我來說是最棒的選擇，早上上完課下午真的很適合在後山或是學校外面走走呼吸新鮮空氣，老師每次也會變換登山的路徑和時間，每次都會按照不同的路線走，也不會讓大家都走的氣喘如牛，都是盡力而為，就算因為下雨天

無法登上老師也會放兩天教材讓大家學習，我覺得對我來說是一個非常好的學習機會，還可以透過網路的方式，學習到好多知識。還記得有一次沒跟上老師腳步，因此而迷路了然後亂走，但老師會時時刻刻注意我們的狀況，請我們照原路走回去向老師簽到即可，真的很感謝老師！也因為這節課我才會愛上登上這個運動，覺得在登山的時候可以好好與自己相處，並且散心以及消耗卡路里，每天花一點時間登山真的很棒，無論是身體上還是心理上都是，最後，謝謝老師這學期的教導還有帶我們登山，辛苦老師了，也謝謝老師。我會將所學到的運用在生活上，以及養成運動好習慣，讓自己更加健康。

#### D 生-

這學期的登山課讓我知道原來學校附近有那麼多步道，還有也透過報告學到了很多關於步行的好處，我原本以為上完課會很累，沒辦法讀書，但其實我爬完山精神比較好，比較能集中注意力，而且比較不會想睡，在偶爾因為天氣狀態不好而停課的時候，反而讓我很想睡覺，也沒辦法集中注意力看書。因此除了有一節課因為打疫苗沒辦法上，其他堂課我都有出席。我原本以為登山課很難，就是要用到登山杖還有繩索的那種，結果只是在學校周圍簡單的走一些步道而已，讓我鬆了一口氣。

在登山的過程中，我感到身心靈都很放鬆，而且情緒也比較快樂，比較不焦慮，這學期由於課業壓力相較大一變得重很多，我常常沒辦法放鬆，也很容易失眠，透過上體育課，讓我在繁忙的課業中得以喘息，也讓我了解適時的運動真的可以有效地緩解壓力以及焦慮的情緒。謝謝老師這一學期以來的教導。

#### E 生-

在還沒上到老師您開的這門登山課之前，其實我對「登山」的第一印象就是「很累」，因為在大一的時候，有一堂體育課是代課老師來上課，那次上課的內容就是「登山」，出發之前，那個代課老師還跟我說，要確定自己可以在爬完山之後回來學校，我很懷疑代課老師為什麼要對我這樣說，因為在我的印象當中，登山是相較於球類或跑步，比較「不刺激」的運動，但是當我爬完山之後，我直接沒辦法好好走路，只能邊走邊休息，連爬樓梯都爬得很慢，因為有大一的經驗，所以我對「登山」就有一種「很累」的感覺；因為大二的體育是興趣體育，可以選擇自己想要上的體育課，由於我只有禮拜二下午有時間，所

以就鼓起勇氣選了這堂登山課，上完實體的第一堂登山課之後，讓我對「登山」改觀，因為老師您給的路線不會太難走，也帶我們認識學校周遭的環境，其中我最喜歡的路線就是經過「花卉試驗中心」的路線，如果沒有登山課，我也不會看到很多美麗的花卉，而且每次走到裡面的時候，就有一種放鬆的感覺，也使得我每次上完體育課之後，不會有「很累」的感覺，謝謝老師每次精心安排的路線，讓我對「登山」改觀，留下一個對「登山」好的印象，也讓我再次感受到自己是身處在一個美麗及擁有豐富自然景色的讀書環境。

## 伍、 結論

一、兩天多媒體教材，採用非同步線上延伸學習的應用，可以擺脫傳統課堂上術科操作時間的不足情形，讓學生有較充裕的時間在學習過程中思考，經過消化、沉澱後再去表達、挑戰，並反應彼此間對學習內容的理解與詮釋，除產生「同儕效應」的效果，更讓成員間透過互動過程有相當程度的「參與感」，可有效提升學習動機與學習深度。

二、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。