

國立中正大學115學年度第1學期 運動與休閒教育研究所課程



休閒活動與健康促進

授課老師：許文蔚
嘉義長庚醫院 名譽院長
長庚大學醫學系 名譽教授
教育部 名譽教授

wwh@cgmh.org.tw

05-3621000#2000

休閒活動與健康促進



週次	日期	題目	主講人
一	9/8	休閒活動與健康促進-課程介紹	許文蔚
二	9/15	健康促進(I)理論	
三	9/22	健康促進(II)對策-健康管理	
四	9/29	健康促進(III)預防醫學、健康檢查	
五	10/6	調至11/3上課	
六	10/13	休閒活動需求理論及重要性	
七	10/20	休閒活動領域	
八	10/27	休閒活動規劃	
九	11/3	休閒活動與健康促進 + 期中考週(11/2~11/8)	

休閒活動與健康促進



週次	日期	題目	主講人
十	11/10	運動、體適能與健康	許文蔚
十一	11/17	健康適能的評估	
十二	11/24	心肺適能與心臟病	
十三	12/1	肌適能、柔軟度適能與運動外傷	
十四	12/8	身體組成、代謝症候群	
十五	12/15	骨質疏鬆症	
十六	12/22	心理健康、身心症	
十七	12/29	體重控制	
十八	2024/01/05	期末考(1/2~1/8)	

報告題目



1. 我所認識的健康促進
2. 如何執行有效的健康管理
3. 述論影響健康的因素
4. 談菸害防制
5. 體重控制
6. 落實愛滋病預防
7. 休閒活動如何達到健康促進
8. 談運動、體適能與全人健康
9. 論休閒活動，規劃，執行與評估
10. 談運動與健康促進
11. 談健康體適能
12. 談競技體適能
13. 論” Flexibility, Muscle strength, Endurance” 與運動傷害
14. 論運動與骨質疏鬆症
15. 談性教育
16. 情緒管理與壓力調適
17. 事故傷害防制
18. 檳榔健康危害防制
19. 預防接種與傳染病
20. 談婦嬰衛生

報告題目



- | | |
|-------------------------------|--|
| 21. 口腔衛生 | 32. 職掌安全(Occupational safety) |
| 22. 食品與藥物安全 | 33. 醫療產品安全
(Medical Product Safety) |
| 23. 登隔熱之防治 | 34. 暴力預防(Violence prevention) |
| 24. 癌症 | 35. 心理異常(Mental Disorders) |
| 25. 談關節炎之防治 | 36. 下背痛(Low back pain) |
| 26. 家庭計劃 | 37. 心臟病和中風
(Heart Disease and Stroke) |
| 27. 視力保健 | 38. 預防接種(Immunization) |
| 28. 自殺防制 | 39. 洗腎的預防(談慢性腎臟病) |
| 29. 性教育 | 40. 關節炎 |
| 30. 全民健康保險 | |
| 31. 物質濫用
(Substance Abuse) | |

報告題目



- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 41. 關於健康生活習慣 | 51. 認識流感(Influenza) |
| 42. 談AI和醫療 | 52. 帕金森氏症(Parkinsonism) |
| 43. 談養生旅遊 | 53. 糖尿病 |
| 44. NAD療法+逆齡 | 54. 談長壽 |
| 45. 談身心靈 | 55. 談憂鬱症(Anxiety) |
| 46. 精準醫療 | 56. 談超高齡社會 |
| 47. 談失眠症(Insomnia) | |
| 48. 老年痴呆症(Dementia) | |
| 49. 肝炎防治(Hepatitis) | |
| 50. 新冠疫情 | |