

## 中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵成果報告書

計畫名稱：年度最佳「CastBox」線上廣播 App 在全適能與智慧生活課程之教學應用

### 壹、實施課程、授課教師姓名

105學年第2學期8201757 蘇俊賢

開課部門 院系所	年班組	科目代號 授課分組	學年 學期	科目名稱/先修科目	學分	授課教師	星期節次 上課地點	必修 修別	開課 人數	選課合班 人數
運動博 DPDSP	1	F570 00	學期	人體動作表現問題探討	2	蘇俊賢	1: 03-04 李 0409	選	109	6/45
運動博 DPDSP	2	J342 00	學期	實驗設計與統計分析	2	蘇俊賢	2: 06-07 李 0409	選	109	3/18
運動碩 MPMFE	1	F570 00	學期	人體動作表現問題探討	2	蘇俊賢	1: 03-04 李 0409	選	109	39/45
運動碩 MPMFE	2	J342 00	學期	實驗設計與統計分析	2	蘇俊賢	2: 06-07 李 0409	選	109	15/18
體育 U/PPE	0	9069 01	學期	體育：保齡球	0	蘇俊賢	1: 06-07 無	必	60	60
運健系 UPHIP	1	1063 00	學期	運動與健康促進產業趨勢	2	蘇俊賢	4: 06-07 李 0711	必	100	98
運健系 UPHIP	2	H913 00	學期	全適能與智慧生活	2	蘇俊賢 龔煥文	4: 03-04 龔 0418	選	120	116
運健系 UPHIP	2	H914 00	學期	癌症與康復運動介入	2	蘇俊賢 龔誠治	3: 08-09 李 0409	選	108	94
體育系 UPSDP	2A	1871 00	學期	體育測量與評價	2	蘇俊賢	2: 03-04 恩 0102	選	166	161

本「全適能與智慧生活」課程為運動與健康促進學系(運健系)選修課程(116位同學選課)，由專任教授蘇俊賢主任授課。課程主要目的在傳達全適能對健康的正面效果、基本原理及其應用。課程內容介紹如何提升全適能以預防心血管疾病、成年型糖尿病、肥胖與下背痛等，降低文明病之罹病率與致死率，進而減低國民醫療負擔與相關社會成本的支出。針對全適能與智慧生活科技整合部分，課程內容介紹人本智慧生活科技之整合研究案例，做為創新發想之基礎。另外在實務操作面，課程內容將以問題導向方式，完成分組智慧生活科技創新計畫設計。

### 貳、計畫緣由與目的

本計畫呼應運健系訂定之「培養學生，協助各領域進行跨領域運動創意產業與健康教育工作的能力。」教育目標要項，藉以完成運健系整體教育目標部分拼圖，以協助學生瞭解運動與健康促進產業中，運動與科技整合必備的職能；開創運動健康促進，智慧生活科技創新計畫設計。早在 2005 年度 Oxford University Press 選出 podcast(線上廣播)為該年度的新詞彙，其實是由 iPod 和 broadcast 兩個字組成。在傳媒界方面，美國廣播電台 abc News、加拿大廣播公司 CBC radio3 和英國廣播公司，均將部分廣播節目透過 Podcast 的方式來進行廣播，國外一些教育工作者亦不敢忽視這股新媒體的勢力。21 世紀是一個高度資訊化、全球化的知識時代，社會的深刻變化以驚人的速度改變著人們的學習、工作、社交和生活方式。在教育領域，學生所生活的世界發生了巨大的變化，隨網際網路發展而出現的 Web 2.0、Wiki、RSS、Podcasting 等技術帶來的大量資訊和快速更新的課程週期，對 21 世紀學生必須掌握的基礎科目和學習技能提出了新的挑戰。

在遠端教育專家基更發表的《從遠端學習到電子學習再到移動學習》一文中，表達了移動學習是今後學習方式一種發展趨勢的觀點，他認為移動學習是由於人們

地理空間流動性和彈性學習需求的增加，使用移動終端設備進行學習的一種新型學習方式。Podcast 是目前業界最先進的教學技術之一，幫助教師提高教學效率，使隨時隨地學習、交流成為可能。本計畫依據移動終端設備，進行學習的一種新型學習方式之核心意義及價值——「主動建構知識」與「有趣的學習形式」，著力於篩選「CastBox」線上廣播 App 全適能與智慧生活 Podcast 內容，使學生者在廣泛的中英文 Podcast 內容學習經驗中，透過行動與反思交互作用，促使學生與所處的情境之間形成最佳之互動，啟發智慧生活科技創新計畫設計思維。期在教學中，運用新穎的教材、方法、策略與過程，使教學能夠生動活潑而富有變化，以引起學生的學習興趣。本計畫主要目的在運用「CastBox」線上廣播創新教學，試圖讓學生在學習上，引發起學習興趣、自發積極進行學習活動、透過社會文化的參與而內化相關的知識和技能、發展溝通技巧和創造力、認同自我價值。次要目的在於幫助學生組織知識及提高理解，並與現有概念知識作統整，同時亦可提高學生創新發想及撰寫運動健康促進企劃套案能力。

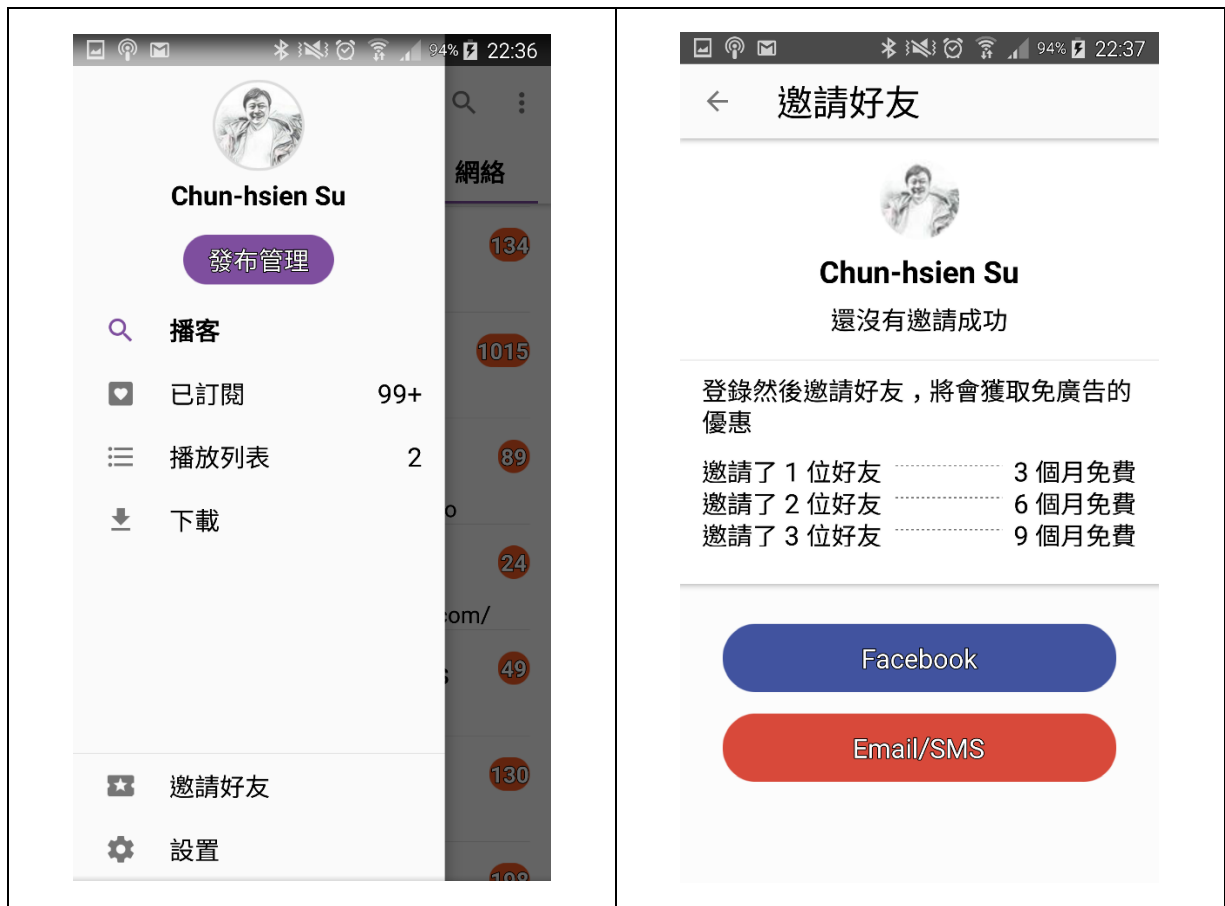
## 參、計畫特色

移動學習是時代趨勢，podcast 培養自主學習活動的意識也是終身學習的條件，podcast 應用在教學上的啟示確實值得教育工作者深思。podcasting 已經開始突破原有 e-learning 的藩籬，讓學習真正觸及到個人，podcasting 把學習內容放在 MP3 播放器上，達到真正意義的隨時隨地學習的樂趣。

本教學創新計畫包含四項特色，分別為「課程移動學習」、「課程英語化教學」、「課程跨領域學習」、「課程科技整合學習」等為本計畫主軸，內容分述如下：

### 一、「課程移動學習」

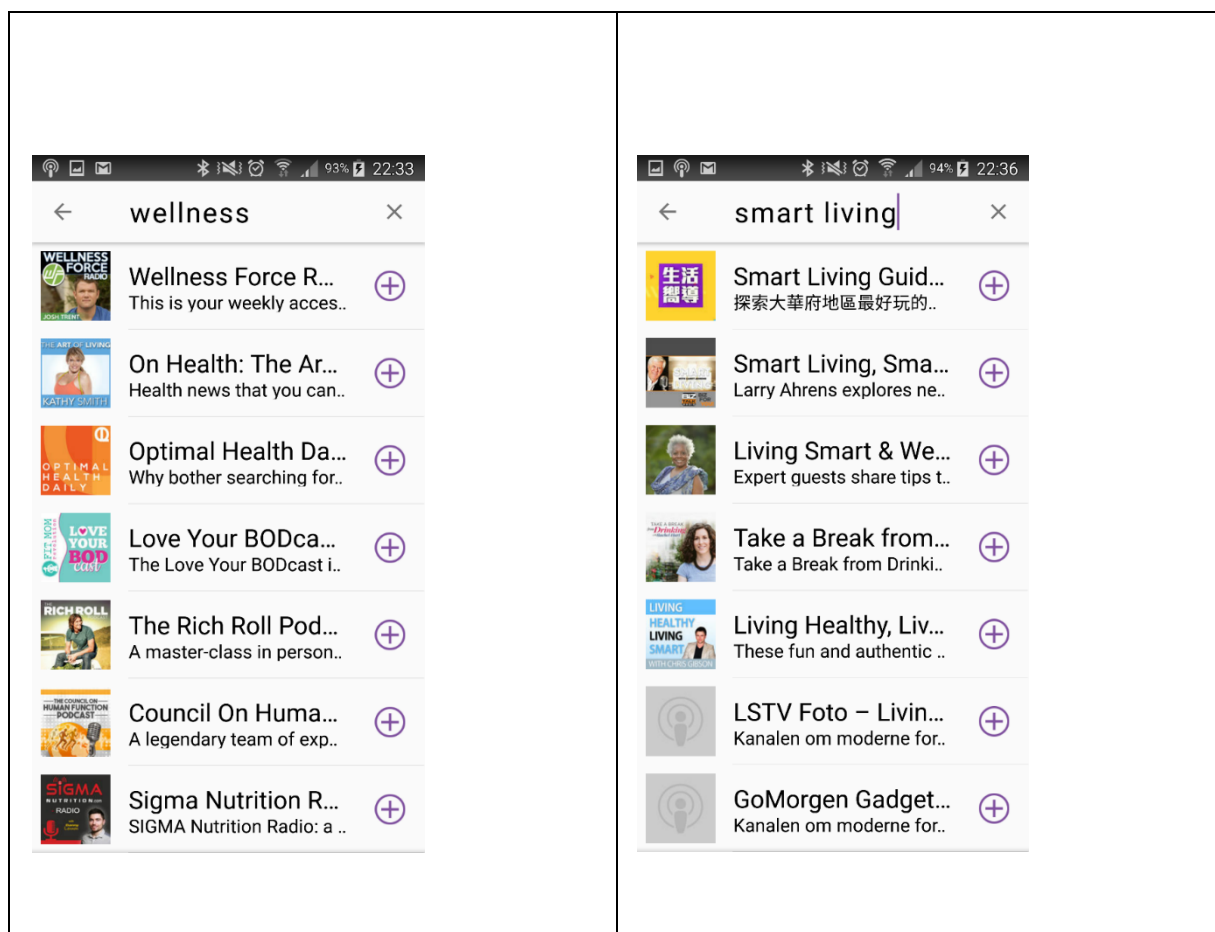
CastBox 免費提供一切想聽的內容，獲得 2016 年穀歌 Demo 日女性創業者專場-評委獎得主、在 135 個國家獲得 Google Play 編輯的特別推薦、獲得所有 podcast 和廣播電臺的最佳應用程式評選、提供 340,000 免費 podcast，70,000 個不同類別的免費廣播電臺，沒有任何額外的成本和限制、提供關鍵字搜索功能，使用小部件、通知中心、鎖屏、耳機和藍牙控制 podcast 或廣播、提供來自 30 多個國家和語種的 podcast 和廣播、針對不同的場景和情緒，創建自訂播放清單、支持 OPML 導入/匯出、podcast 網址一鍵分享，和同學、朋友共用學習。CastBox 課程移動學習功能範例(如圖一)。



圖一： CastBox 課程移動學習功能範例

## 二、「課程英語化教學」

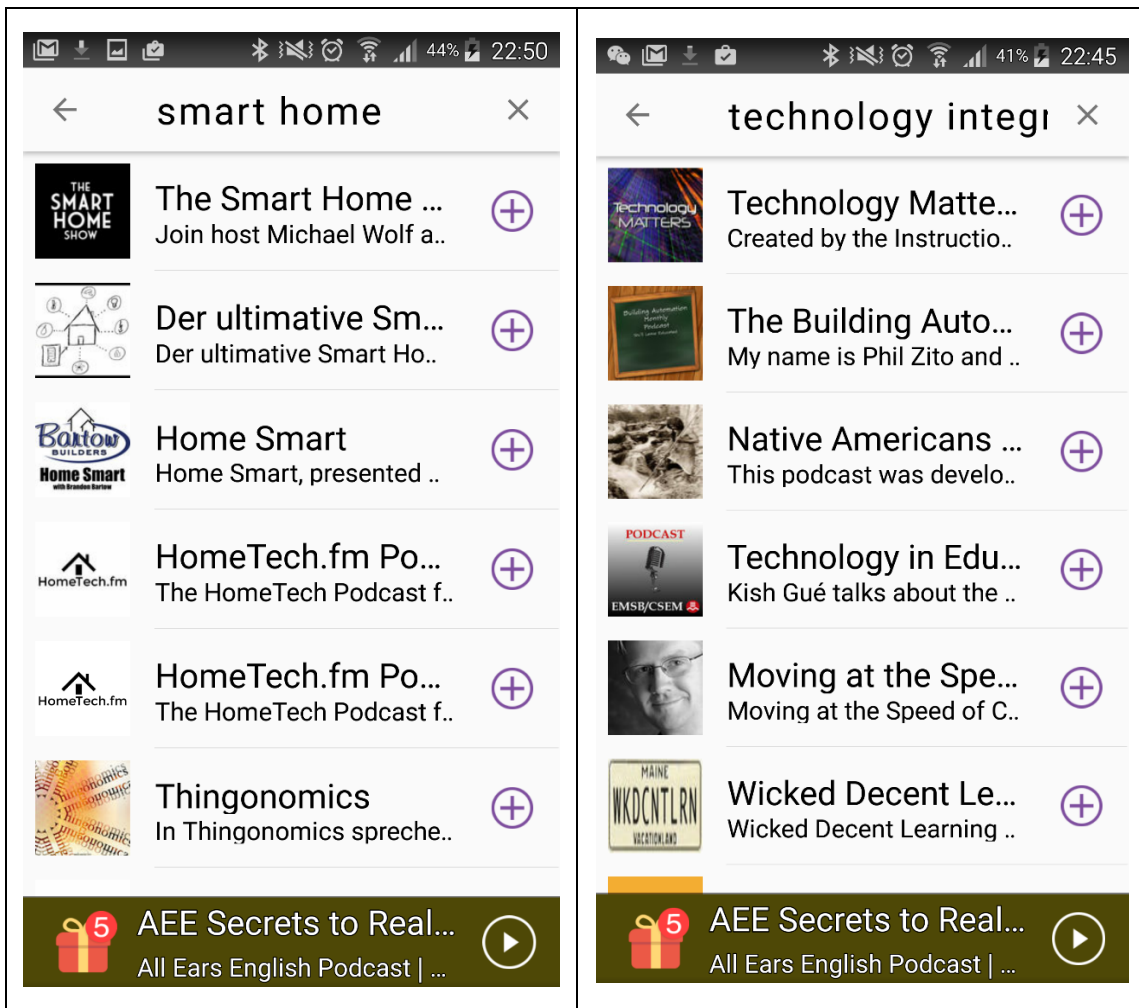
配合學校推行系所單位課程英語化分級教學政策— 本課程分級符合課程英語化 B 級課程(授課教材(含數位)英語化)。「CastBox」線上廣播 App 提供來自 30 多個國家和語種具備 340,000 個 podcast，70,000 個廣播電臺，內容涵蓋廣泛的全適能(wellness)、健康生活(healthy living)、智慧生活(smart living)。課程英語化教學範例(如圖二)。



圖二：課程英語化教學範例

### 三、「課程跨領域學習」

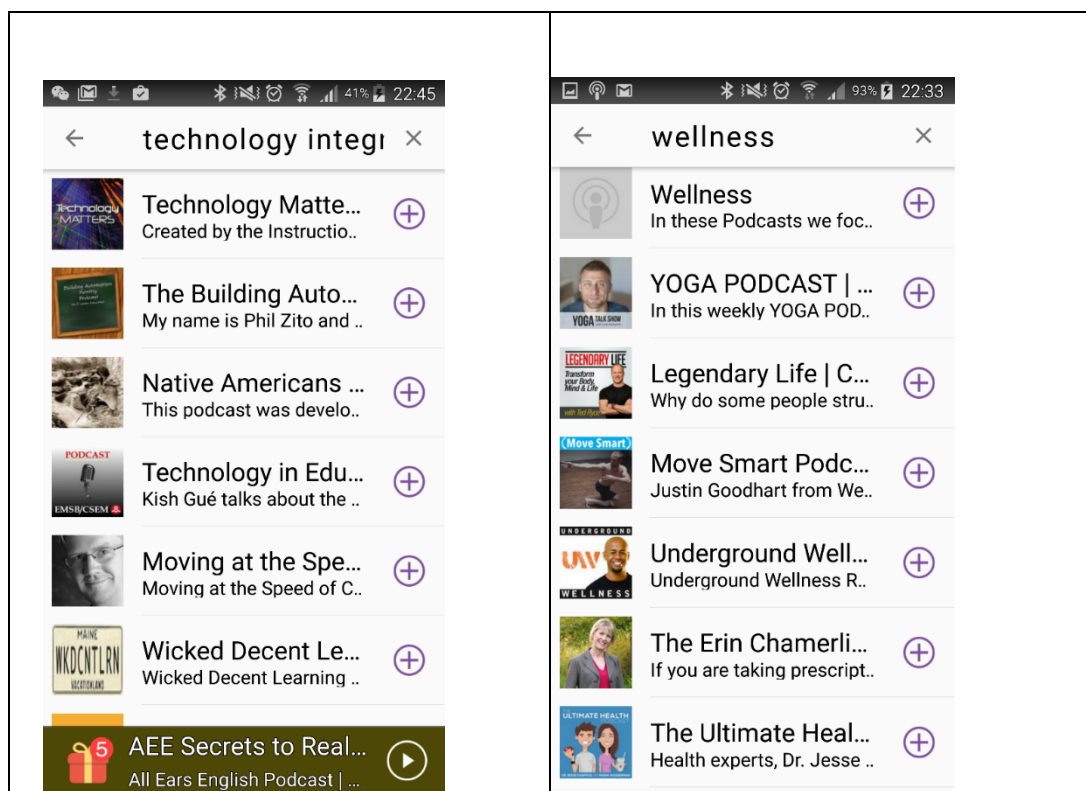
配合學校推行系所單位跨領域學習政策—「CastBox」線上廣播 App 能夠便利分類整合多種領域之學習內容，讓學生在態度上，建立高度的好奇心，開放且謙遜地去學習新的領域；學生透過平台，有更多機會去探索，去體驗，擴大自己的視野，了解自己的熱情，然後儘快選定有興趣的領域，進行有系統的學習。課程跨領域學習範例(如圖三)。



圖三：課程跨領域學習範例

#### 四、「課程科技整合學習」

科際整合課程的主要目的是聚集學科的觀點，發展出主題、議題和問題等研究焦點，讓學生在學習科目內容時也能了解學科之間的關係。「CastBox」線上廣播 App，在本質上提供了多學科的豐富資源，讓老師在課程科技整合的教學執行，提供便利的素材，學生可以透過它詮釋他們生活的自然、社會和文化世界，並以所獲得的各種訊息在這些世界中運作，提出與我們生活社會相關的問題來加以研究。課程科技整合學習範例(如圖四)。



圖四：課程科技整合學習範例

## 伍、實施成效及影響（量化及質化）

本計畫完成下列事項：

### 一、「安裝「CastBox」線上廣播 App」

學生在 Google Play、Apple Store 搜尋 CastBox，安裝完成。註冊免費帳戶，登入保存個人已訂閱 podcast 的資料庫。

### 二、「訂定全適能與智慧生活相關關鍵字」

訂閱與課程相關 podcast，訂定之搜尋用關鍵字有，wellness、healthy living、smart home、technology integration、exercise、nutrition、diet、obesity、stress management、workout 等 10 個。上述關鍵字將幫助學生，在廣泛的 podcast 媒材中，聚焦課程所涵蓋之重要內容。

### 三、「教學活動之進行」

完成本計畫之目標，執行「CastBox」線上廣播 App 在全適能與智慧生活課程之教學應用，共計四部分，分別為：「個人探索活動」、「小組溝通活動」、「問題導向學習活動」、「共識建立活動」等。教學活動之進行，依據 Donald L Kirkpatrick 的學習與訓練評量模型理論(Donald L Kirkpatrick's learning and

training evaluation model theory)進行編制，兼顧學生的學習反應、知識增進、行為履行、目標效果。

#### (一) 個人探索活動

學生個人按照上述關鍵字，在課堂中完成「CastBox」線上廣播 App 搜索，並在每一個關鍵中訂閱 10 個自認為重要且適合自己學習的 podcast 媒材，在探索中建構學習資源模組。

#### (二) 小組溝通活動

每 10 位學生組成小組，針對個人訂閱之 podcast 媒材，進行討論溝通，下決策選出小組共同認定，最具學習價值的 10 個 podcast 媒材。決策困難點可分成三個層面：問題、組織與情緒。追求理性、好品質的決策，是指決策「過程」而不是結果。過程係決策的步驟，品質是每一步驟的好壞，而不是結果的好壞。本教學活動重點在讓學生體驗決策程序中的(1)定位決策者、(2)辨明定義、決策問題、(3)釐清目標、價值與評準、(4)創造方案與決策機會、(5)評估與分析方案、(6)洞視重點、分配資源、(7)抉擇等七項內涵。

#### (三) 問題導向學習活動

小組成員討論並提出如何降低「負向健康因子」、如何提升「正向健康因子」各一個，做為待處理的全適能問題。依循馬斯垂克的七級跳步驟(Maastricht seven jump process)-- 辨識並澄清情境中不熟悉的術語、擬定需討論的議題、腦力激盪，以既有的知識來提供可能的解釋、重新回顧第二與第三步驟，找出可能的解決之道、擬定學習目標，組員間達成學習目標的共識、蒐集資料、分享成果。

#### (四) 共識建立活動

各小組就每個關鍵字遴選出最具代表之 5 個 podcast 媒材，12 小組總計提出 60 個 podcast 媒材，其中重疊度最高次數的前 5 個 podcast 媒材，將成為所有修課同學共識認為在「CastBox」線上廣播 App 中，最適合該班做為「全適能與智慧生活」課程學習之移動學習教材。

## 陸、結論

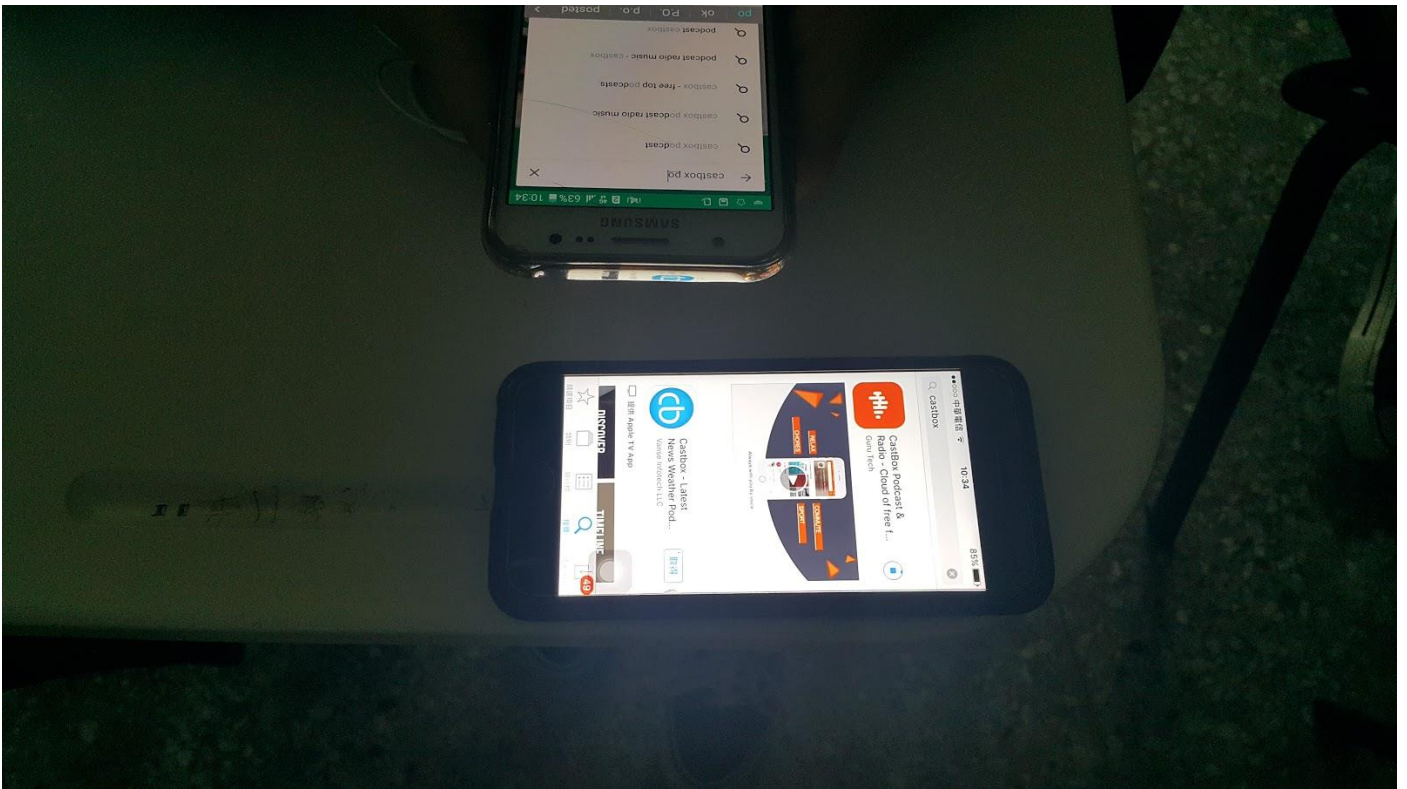
透過「CastBox」線上廣播App podcast媒材，進行輔助教學，整合多種多親歷和反思元件獲得認識和情感，提供多種內容互動功能，可以幫助學生瞭解正確的全適能與智慧生活概念知識及之間的關係，提高學生學習之效率。過體驗式學習，以媒材為基礎的多樣性教學活動，經歷親身體驗(Concrete

Experience)、觀察反省(Reflective Observation)、總結領會(Abstract Conceptualization)、積極嘗試(Active Experimentation)等學習過程，學生能擁有獨立思考及組織思考的能力，從而激發其潛能。透過移動式學習進程，提升學生學習動機與成效；提升教學與學生之間的溝通與交流，並能清楚了解對自己最有效的學習策略；培養解決學習困難的能力與創意整合的能力。

柒、執行計畫活動照片













## 捌、附件

### 一、課堂同學學習心得分享

1. 最大收穫：在這堂課，聽到蠻多的關於身體健康的專業辭彙還有如何活用這些技巧！運動生活在我們日常的生活本來就是非常值得注意的課題，直白地說假設身體健康是一，而金錢、名聲、地位等等是後面的零，而我們的教育是告訴我們去追求後面的無數零，沒有教我們如何讓那個一變強大。身邊有些朋友之前完全沒有運動習慣，進入職場之後面連強大壓力沒有辦法抒發，導致肩頸痠痛或是精神不濟等等，然而這時候你才開始運動，除了特別吃力你也會寧願在家裡躺著，也不願走出去曬曬太陽或是嘗試一些外外活動！因為身體只會覺得太吃力，不會感覺到運動之後身體的舒爽感。

後期老師讓我自己想一個活動設計，雖然尷尬於報告，但藉由小組溝通其實更能感受到大家對於運動想法、熱情，雖然活動設計是很天馬行空的，也沒有太多設限，但深刻感受到原來一個活動本身就是一個不斷提案然後修正過程，我們只是提早演練，但這個過程中老師沒有強迫，只是單純給我們一個平台，我自己覺得這樣的感覺很好，發現自己思考的侷限，然後由組員的互補，才會讓一個活動更加完整。

2. 一直對運健系的課很感興趣，但想要修術科相關的課又怕自己程度落差太多太丟臉，「全適能與智慧生活」起初認為這門課大概就是教我們學生不要太仰賴3C產品以免得文明病這類的衛教，但卻完全顛覆我的想像，年輕人總是很鐵齒，也是仗著自己年輕，我想對「健康」的關注度相對是低的，不過看著身邊的長輩可能身體漸漸開始出現不適，毛病一項一項出現，才真的體會到健康真的是有再多財富也買不到的，唯有健康才会有尊嚴，老師安排我們小組做的報告也相當有意思，看到各組五花八門的主題，發覺原來健康也是

可以充滿趣味的，野餐也是很有學問的，也發現運健系的同學真臥虎藏龍，好多的有氧老師和健身教練，可能我的身體素質和體能都不如他們，但我希望我能和他們一樣將運動變成不只是習慣而是興趣，讓自己的體態越來越好，細條越來越細。更能享受在運動中，如果可以也想拉著朋友家人們一起，讓周遭身邊的人都身體心理都健康開心。

3. 透過此課程，我學習到了更多有關健康生活的知識及方法，其中在製作報告中，也讓我有機會去發想如果要創立一個不同於其他業者的健康餐飲，要如何想出創意又健康的飲食及要如何去做宣傳，這次的餐車構想雖然還有待改進，但我想如果真的在學校附近有開設這種以健康出發的餐車，我一定常常去購買，畢竟現在外面的餐廳小吃都過鹹、味素太多，造成身體的負擔，也可能導致癌症的機率提高。另外透過「CastBox」線上廣播App搜索，也讓我得知了一個新的App，裡面有許多頻道可以去點播，讓我更了解健康飲食、壓力紓解的方法，裡面也有許多英文頻道可以藉此增強英文能力又能提升在健康方面的知識，而且現在手機很方便，在坐公車或是捷運的路上，就可以利用這個App多了解健康的大小事。

4. 這堂課中，接觸了許多平常不會接觸到的新東西，也做了創意的健康飲食創業，覺得很有趣，增加了許多知識，也了解到運動對生活的重要性，他們息息相關、密不可分。現在越來越多人們都有在運動的習慣，上了這堂課後，也讓我有動力，想開始培養對運動的興趣，不僅能大大提升身體免疫力，也能增強抵抗力，我本身是很常感冒的人，身體不是很好，希望能藉由如此，來讓我的身體更強壯。也能讓體態變得更好，讓思想變得更正面，當心情不好時也能藉由運動來抒發，是個很好的方式，比起很多人利用暴飲暴食、唱歌、喝酒等等來要得更有意義，規律的運動習慣也會有正向的生活態度，不僅在生活上、職場上，甚至是周遭的事物都會造成影響，肥胖也會對身體造成很大的負擔，甚至是疾病，在吃的同時也應該注意自己的身體狀況，而不要讓自己後悔莫及。

5. 這門課分兩學期，本身是外系的學生，一開始看課程名稱覺得很有趣，自己本身也很喜歡運動，會參與路跑的賽事，所以選了這門課，在上學期的課程中，讓我眼界開了許多，那位醫生給我們看很多他實際上碰到的病人經驗，還給我們腦與脊椎模型，讓我覺得超級新鮮和特別，在本系根本不會有機會去接觸，我想這就是修外系課程的優點，多多開闊視野去學習不同的事物，接下來就是這堂課了，雖然只短短上了幾個星期，但我們也利用這次的報告利用商學院所學的在報告去連結這門課程，在報告的開始原本還不知道要做什麼，還好後來有找到方向，做了這報告也覺得非常新鮮有趣，希望未來有機會還能接觸這門課程相關的東西，而不是我們本系一些枯燥乏味的理論，最後~謝謝老師☺

6. 這堂課，跟上半學期截然不同，上學期老師教的感覺比較屬於身體外部的東西，而這星期老師教的是比較內在、思想的健康方面。雖然一剛開始聽到要做報告，而且還要自我介紹就覺得很奇怪，畢竟我也不是運健系的，也沒有特別的運動方面的專長，讓我在自我介紹的時候感覺很奇怪很緊張，也覺得說在很多不同系的面前、從來沒看過的同學面前要自我介紹，真的很緊張，但是其實在其他同學面前自我介紹後，感覺放得更開了，也比較可以不那麼拘束的在台上講話，而且上台報告跟以往對運健課程的想法很有差距，以前會想說可能運健系的課會比較偏向影片或者比較單調的講課解說，所以這堂課有點讓我不

習慣，但是上台報告也是多一分練習，讓我們更能習慣在台上不緊張，也是滿好的。而且看他們其他人的自我介紹，發現其實運健系學的很多專業都滿厲害的，而且也拿到很多證照，而且很多不同專業是跟我認定的運健系是不同的，從別人的自我介紹，能看到更多不同的眼界，讓我對上台做自我介紹，多一分了解及興趣。課堂聽別人的報告，有些想法真的滿棒的，像是野餐的那組，那我知道原本還有那麼多不同的想法在健康的方面，也是另一種學習。

7. 雖說這門課是外系的課，但我覺得很有意思，上課的內容不是死的，其中前的課程主要是著重在全適能的部分，跟我們講一些人體的機制等等，都是很有用的常識，下半學期的課程就著重在智慧生活，說真的上課內容差異蠻大的，但不變的是，學到的都是有用的常識或知識，老師後來推薦的CASTBOX也是我從沒運用過的源，雖然裡面幾乎都是英文的，但也能順便練習英文聽力雖說老師所提的關鍵字只有wellness、healthy living、smart home、technology integration、exercise、nutrition、diet、obesity、stress management、workout這十項而已，但這個APP內的資源是多不勝數的，其中我最有興趣的是diet因為我是屬於易胖體質，所以平常有在控制飲食，獲取一些資訊對我來說很有幫助!相信這個資源系統對於他們本科系的同學來說會更有用，裡面包含的運動相關非常多，在做實際訓練以外，多補充這些知識也是很必要的，這一學期來收穫良多，感謝老師的教導！

8. 這堂課讓我受益良多，從期中考前的龔煥文老師就帶給我們很多正確的知識，例如什麼才是正確的減肥觀念及一些疾病的介紹與防範，健康飲食，讓我們能從日常生活去做改變，除了從身體上更從心靈上去做調節，並達到全適能的健康生活目的！而另外期中考後的蘇俊賢老師更讓我們在其麼做分組報告，達到真正運用到龔老師與蘇老師的教導觀念，正所謂學以致用，老師這樣的想法，不僅能將多系的同學組合在一起，激盪出不一樣的火花，另外各系都有他們的專長，做出來的東西也會因為這個專長而有所不同，最酷的還是請每位學生做一頁自我介紹，讓大家彼此認識，也因為這個自我介紹，讓我覺得自己好比是個井底之蛙，還缺許多技能，也因為能看到各系不一樣的多彩生活而更激勵自己著！另外報告的部分，則是看到每個人因為認真上課而把商品或活動與健康做一個結合，而這個結合甚至能吸引老師的注意，讓老師覺得可以實踐，是更令人心奮不已的，很開心自己選到了這堂課，因為帶給我的不是教科書上的死板文字而是真正能讓我進步的生活知識！

9. 在這堂全適能與智慧生活的課堂上，上半學期學到了許多健康相關的知識，讓我對自己的身體有了更多的了解，也變得更重視自己的健康問題！而下半學期的課，讓我們分組做報告，我的選擇以健康野餐為主題策畫舉辦一個健康野餐派對，透過老師的每週進度報告的分配，讓我們整個報告組織更加流暢也比較好準備，一整個非常順利。在這個課程的引導下，我深入了解了如何才是真正健康的飲食，例如：四少一多·健康多多— 少油炸、少肥肉、少油湯、少醬料、多蔬果國人營養不均衡，飲食中吃入過多的脂肪，而忽略了纖維的攝取，所以如果在日常飲食習慣中注意到少油炸、少肥肉、少油湯、少醬料、多蔬果，就可以達到增加纖維減少脂肪攝取的目的了。也學到如何有效的規劃一場活動，可以找贊助商，可以找網紅提升知名度等，這些都是我在這堂課所學到的。這堂課不只是關於健康的課，他把健康與生活完美的融合在一起，還有讓人學習到報告的分配等，在這個國人開

始重視健康的時代下，這個課程將會是未來一大主流，希望未來還有機會再修到類似課程學習到很受用的知識，謝謝老師的這堂課讓我獲益良多！

10. 因為我已經大四了，所以想利用最後的這一年多多修習外系的課程，因此這學期在朋友的推薦之下，和她們一起跨領域選修了這門「全適能與智慧生活」，這也是我第一次選修運健系的課，一開始我原本很擔心自己會因為跨領域選修而在這門課上產生學習的困難，但上課後我才發覺，這門課的難度不高，也很適合外系的學生來選修，最重要的是，這門課是實用而且也可以學到東西的，其中，上半學期講了很多理論上的知識，讓我們更佳了解全適能和人體健康之間的關係，也讓我學到了不少新知識，而下半學期則講了許多關於智慧生活的方法，許多關於智慧生活的科技都讓我覺得很新奇有趣，最後老師也讓我們進行分組的實作報告，讓我們互相討論和創意思考，而我們這組的主題—酵素，在經過我們小組的討論之後，讓我學到最重要的一點就是破除了我對「酵素是萬能的」的迷思，透過這個分組實作報告，也讓我對全適能與智慧生活這個課程有更多的了解了，也期許自己未來能夠將這堂課所學到的，應用在生活當中。

11. 這學期老師授課的方式很酷，用我們自己去找資料的方式，上台報告，老師在修正並把問題提出來，讓我們每一次回去小組討論自己解決問題，這樣的學習讓我能實際操作，又能在跟小組合作分工找報告時意外的收穫了很多的資料跟意想不到的收穫，或許小組分工會有些不愉快，不過也是訓練我們未來上了職場我們會碰到更多不同行行色色的人，會有更多的摩擦跟事情，現在學到的以後對我們上了職場都會有很大的幫助。這學期也教我們怎麼做一個企劃書計畫書，要出一個自己的產品品牌，真的很酷，從來沒有想過會有自己的產品，當做完做出來後更了解，要出一個產品並要把他打造的好、有品質，不是一件非常容易的事，這堂課讓我接觸到了，我很有興趣，希望如果以後有機會我也可以創立我自己的產品品牌。

12. 很快的，一個學期已經過去了，前半段是業師對於醫學有關的知識以及疾病的講解，透過業師非常詳細及專業的介紹，讓我們對於醫學相關的專業知識有個概念，老師也告訴我們很多重點，讓我們比較聽不懂的地方能夠快速理解真的非常的棒。

而後半學期由主任帶領的課程更是受益良多，不但教導我們很多新觀念，以及運動與健康促進的相關知識，也分享了很多現在生活中或者是國外已經搶先實驗的成功例子，每個真實例子都是在告知我們，這產業的重要性以及可行性。不但告訴我們例子之外，也讓我們發想，去自己思考一個方案，用促進健康相關的計畫，然後思考理念及起源還有動機一直到如何執行怎麼放到現實，各個小細節的關鍵主任都幫我們觀察到並給予我們寶貴的意見，真的很謝謝主任及業師的教導，能夠趁自己即將面臨畢業的階段，讓自己再多上一課。

## 二、受同學喜愛的「CastBox」線上廣播App podcast媒材

1. TED talks health：TED談論關於健康的話題。Talk Health Today：提供最新的研究，工具和常識提醒你需要並保持健康。15Minutes to Wellness：15分鐘幫助我們過上最適合的

生活。健康，心理學，科學，健身等各個領域的專家都提供了寶貴的見解。Tips on Healthy Living：大多數人的“健康生活”意味著身體和精神健康，在一個人身體中平衡或運作良好。在許多情況下，身心健康密切相關，所以一個變化（好或壞）直接影響另一個。因此，提供包括情緒和精神“健康生活”的建議。Fitness For Freedom Tips：提供在10分鐘或更短時間內適用於每個人的健身技巧。Healthy Mind Fit Body：使用心靈身體的連接來實現你的完美體重。Nutrition Matters Podcast：營養師和營養學家，探討營養方面的熱門話題，訪問健康和健康領域的專家，並慶祝成功克服飲食失調，體重鬥爭和食物問題的人們。The Keto Diet Podcast：目標是幫助人們擺脫對食物的過度壓力和控制，你需要與幸福，健康，和大量的膳食脂肪注入你的生活。The Disney Diet：當我像迪士尼公主一周時，發生了什麼事。No Meat Athlete Radio：引導你創造一個簡單的運動習慣，以一種你可以感覺到的方式讓你感覺比以往更輕，更有活力。

2. Happy and Healthy Living with Darlene、Scott baptie from food for fitness shares、Bone docs、4.Tips on healthy living、5.Take a break from drinking、6.Healthy living weight loss、7.Five minute habits、8.Gluten free school、9.The healthy living、10.Life Enthusiast co-op。

3. 健康飲食、壓力不倒翁、The Comapssion Fatigue Podast、我的家庭醫生、Making fitness fun、We love fermented、離家吃走、Ted Talk、Healthy on the road、心旅程。

4.

#### 提升正向健康因子 - keyword：wellness

##### 1.Channel – The Ultimate Health Podcast：

Dr. Jesse Chappus 和 Dr. Marni Wasserman是這個節目中的主要傳遞資訊者，兩位醫生會利用教學以及激勵的方式，提供充分知識的管道，讓讀者達到想要的健康標準，例如：每次播報固定的營養以及健身主題；還會邀請權威專家當貴賓，與聽眾們一起探討主題重點，深入了解想要知道或是原本不清楚的全適能問題。

#### keyword: stress management

##### 2.Channel–Healthy positive lifestyle：

裡頭介紹了許多如何放鬆心情紓解壓力的方法，主要都是用瑜珈的方法來紓解壓力，我認為現在的人都長期處在壓力大的環境下，應該要多多找一些運動或是其他興趣，來放鬆自己，像我覺得瑜珈是很不錯的運動之一。

#### keyword：exercise

##### 3.Channel–2 minute fitness：

運動可以提升一整個人的健康，若少了運動，則疾病將伴隨而來，一天一蘋果，醫生遠離我，那麼相對的，適當的運動也能讓你遠離病痛及醫生。



Coach James 跟 Coach Paul是這個廣播節目的主持人，透過兩分鐘的簡短廣播，簡單兩分鐘的聆聽，他們就能幫你在你減肥旅途中，透過簡單且有力量又方便進行的運動，讓你在繁忙的行程裡，也能抽空出來做個小運動，另外他們也會利用這兩分鐘告訴你正確的減肥觀念！讓繁忙的你抽出兩分鐘的時間，建造更美好的自己！

**keyword: stress management**

#### 4.Channel–stress release stress management technique :

是釋放壓力的教學。最近有好久沒有好好放鬆了~現代人生活在一個高壓社會，學會壓力管理變成一個非常重要的技能！透過這個廣播，學會了幫助壓力管理的三招！時代不斷地在進步，現在的生活步調也因此變得愈來愈快，而為了跟上多變的時代，現代人壓力越來越沉重，所以如何提昇對環境中挫折的容忍度，對現在許多像我一樣的大學生而言，是一個很重要的課題。

**5.keyword: healthy**

示範健康展是一個有趣，有趣和啟發性的健康和健身。沒有主題在這裡不受限制！世界知名作家和營養學家肖恩·史蒂文森分解了複雜的健康問題，使其易於理解和克服。無論是體重減輕，慢性疲勞，心臟病，飲食，運動，性別，激素，睡眠問題或無數其他健康問題，您所獲得的見解將幫助您改善身體健康，過上最好的生活。

**降低負向健康因子 - keyword : diet**

#### 1.Channel – The 5:2 Diet Podcast with Kate Harrison :

這個廣播節目是針對「飲食」方面為需要的人做的規劃，因此會在減重以及「應該吃什麼」對自己體重才是最有幫助進行探討；運動方面建議實施「間歇性」，時間是彈性並且動作能夠自由伸展和簡單為最佳選擇，以這樣的方式變成每週規律的飲食和健身習慣，就能在有效時間內達到理想的體重數字。

**keyword : workout**

#### 2.Channel – Earn your happy :

基礎的運動能讓你變健康，但想要真正能減少負向健康因子，就必須去健身，為什麼呢，因為健身除了能幫助你變瘦也能減少你的體脂肪，而體脂肪及沒有任何肌肉的身體才是真正的健康殺手！

這個節目的主持人不僅創立了Bliss Project，更曾得過健身冠軍及成為模特兒，這個節目不僅能教你一些健身技巧，也提供你一個正向的想法，讓你離開自己的椅子，馬上去運動或是做一個改變，去實踐並開創你新的人生，是時候讓你愛上這個變好的過程而不再自怨自艾了！

#### 3.Channel–Ben greenfield fitness :

裡頭都是在介紹如何吃得健康，像是也有針對特殊狀況來做講解，像是高血糖的人要怎麼吃才健康等等，所以我覺得這個頻道是不錯的。

#### **keyword: smart home**

#### **4.Channel—here come the robot**

因為我認為科技逐漸進步以往的人力已經被取代，越來越強調優異的操控與便利功能，為的就是帶給家庭進一步的舒適度。

隨著現代科技不斷的進步，人們生活水準不斷的提高，生活更加便利「智慧家庭生活」成為一個重要的發展趨勢，透過網路寬頻硬體建置普及、無線網路數度提高、APP、還有我上述定月的機器人及雲端發展讓成本降低提供更便利的生活。

#### **5.keyword: healthy**

健康生活秀是關於生活更健康，更快樂，更加充實的生活。我們的播客涵蓋各種話題，包括營養，健身，瑜伽和冥想。了解特定健康障礙食物和天然草藥的驚人動力。使用科學，我們討論日常挑戰，分享我們簡單的遵循生活方式健康提示。