Subject 實用健康課獲獎！中山醫大教授教你「運動＋營養」戰勝代謝症候群

公關組 / 教師成長中心



由中山醫學大學醫學系教授李彗禎與副教授黃惠珮共同開設的開放式數位課程「代謝症候群的運動與營養」，在「2025臺灣開放教育卓越獎徵選——開放教育優良課程獎」中榮獲優選獎。該獎項由社團法人臺灣開放式課程暨教育聯盟主辦，表揚高等教育機構推動高品質、開放共享的數位課程成果，促進全民學習與教育資源流通。

「代謝症候群的運動與營養」課程結合兩位教師長期投入健康促進及跨領域教學的經驗，整合最新的代謝症候群研究成果，涵蓋運動處方設計與營養介入實務。以數位平台為載體，提供彈性化學習環境，並運用視覺化與互動式內容，有效提升學習者的實際應用能力。其教學設計兼顧理論基礎與實務應用，在創新性與可近性上獲得評審高度肯定，展現該校在開放教育領域的耕耘成果。

李彗禎表示，她長年教授生物化學，深切體會應以科普方式，讓大眾理解代謝機轉與生活習慣的密切關聯。她指出，代謝症候群屬於亞疾病，可透過適當的飲食及運動回復健康，但如何「正確執行」仍是民眾普遍的疑惑。因此，在落實大學社會責任（USR）的目標下，課程不僅介紹代謝症候群連結的疾病，更透過實作運動訓練、日常食物配比及實作食物方式進行介入，將專業知識深入民眾生活。李教授強調，最好的藥是正確的食物，最好的藥局是廚房，最好的醫生是自己良好的生活習慣，透過課程讓大家把代謝觀念內化，健康一輩子。

黃惠珮指出，課程的初衷是希望讓學生與社會大眾理解「預防勝於治療」的概念，讓健康成為一種可以被練習的日常。因此，課程強調「實作與生活化」，例如為忙碌者設計了以蔬菜為主體的綠拿鐵菜單公式，以及在健身房現場無稿示範運動單元，鼓勵大眾只要願意開始運動，即便沒有完美器材，也能找到自己的節奏。她感謝學校的支持與各方回饋，對於課程能從校內教材數位化推廣至一般民眾，並獲得此獎項肯定，表達了驚喜與感動。同時，她也希望這門課能讓「預防」走出教室、走進生活，用教育的力量，讓健康成為一種持續的習慣。

目前，民眾可於教育部MOOCs平台及ewant育網開放教育平台觀看課程影片。校方表示，課程適合正在面對三高或代謝症候群的族群，包含照顧者、醫療及健康教育相關工作者，或是對自身代謝狀態感到好奇的一般民眾觀看。未來，中山醫大將持續推動數位教學創新與開放教育資源共享，期望透過課程示範效應擴大健康促進教育影響力，並鼓勵更多師生投入開放教育課程設計，讓知識傳遞更具深度與廣度。