

敏惠醫護管理專科學校

109年高等教育深耕計畫成果報告

單位名稱	長期照顧與健康促進管科			
計畫編號	3-1-1			
計畫名稱	銀髮族保健體適能指導員研習			
活動承辦人	許麗芳			
舉辦時間	109年 10月 05日至 109年 10月18日（3日，共22小時）			
舉辦地點	G102多功能示範教室			
參與人數 (不足請自行增列)	第一場次	學生： <u>41</u> 人次	教師： <u>2</u> 人次	其他： <u>3</u> 人次
	人次加總	共 <u>46</u> 人次		

一、計畫背景/目的

台灣地區人口老化現象以及高齡人口的持續增加，65歲以上總人口數於民國96年已達到兩百三十一萬，佔老年人口比例10.09%，而民國120年老年人口比率將高達20%!!國家政策積極推動「活躍老化」、「老年健康促進」的方案與策略，其中老人體適能及運動休閒活動的安排即為最重要及最需要推動的部分。根據工研院針對全台灣21縣市，60歲以上銀髮族所做的調查發現，大概91%一般人認為基本需求的食衣住行，對銀髮族來說，並沒有迫切需要，反而是健康及退休後如何安排休閒娛樂活動等，成為銀髮族首要需求。

二、活動流程表或課程日程表

時間	主題	講師/ 助教
10/05日 12:50-13:00	報到	
13:00-14:30	健康的定義與整體概念(1)	梁博勛/蔡洋廉老師
14:30-14:40	休息	
14:40-16:10	銀髮族體適能概論(1)	梁博勛/蔡洋廉老師

16:10-16:20		
16:20-17:50	銀髮族體適能概論(2)	梁博勛/蔡洋廉老師
17:50~	賦歸~	

時間	主題	講師/助教
10/12日 12:50-13:00	報到	
13:00-14:30	年齡增長之正常生理變化	梁博勛/蔡洋廉老師
14:30-14:40	休息	
14:40-16:10	健康體適能檢查(1)	梁博勛/蔡洋廉老師
16:10-16:20	休息	
16:20-17:50	銀髮族運動設計的目的	梁博勛/蔡洋廉老師
17:50~	賦歸~	

時間	主題	講師/ 助教
10/18日 08:40-08:50	報到	
08:50-10:20	活動與運動的不同	梁博勛/蔡洋廉老師
10:20-10:30	休息	
10:30-12:00	運動與疾病控制之關係	梁博勛/蔡洋廉老師
12:00-12:50	午餐	
12:50-14:20	案例探討與分析	梁博勛/蔡洋廉老師
14:20-14:40	茶敘	
14:40-16:10	考試及術科檢測	梁博勛/蔡洋廉老師
16:10-16:20	休息	
16:20-17:50	考試及術科檢測	梁博勛/蔡洋廉老師
17:50~	賦歸~	

三、執行情形

(一)質化:同學質性回饋資料列舉如下:

1. 在活動過程中，學到很多，有如何訓練肌群，還有注意事項，還有在執行過程中，要先告知長者做這項活動的目的跟重要性，過程中我做了肌群的訓練，還有訓練動態及靜態的平衡能力，還有心肺有氧，還有上肢、下肢解的柔軟度，這些或許我們現在做很簡單，但在長者也許就沒有那麼容易了，而肌群訓練，可以讓長者肌肉不要那麼快萎縮
2. 在第一天時我已為這門課會很無聊、沒興趣想說這是多餘的。但第二天來的時候我就不怎麼覺得無聊、無趣；反而覺得實用且有趣了一些。可能是我第二天頭腦比較清晰所以老師講解的我都有興趣聆聽講課。當然我是有聽到一些體適能帶來的好處也很多，也因為上這堂課而交到了很多新朋友和認識了學弟和學長們。上課時有不會的或不懂得我們都互相幫助和教導。

(二)量化

銀髮族保健體適能指導員回饋單統計表

項目名稱	
1. 對舉辦此次活動的整體滿意度?	4.72
2. 對舉辦此次活動的時間安排滿意度	4.5
3. 對舉辦此次活動的地點安排滿意度?	4.7
4. 對舉辦此次活動的型式安排滿意度	4.63
5. 參與課程之後，覺得對未來工作職場上幫助程度	4.63
6. 總體來說，您對這次課程的滿意度	4.63

三、結論或建議

經過三天的學習同學除學理的了解外，進而實際操作如何評估長輩的體適能狀況，最後在進行術科考試時，也能夠謹慎以對，大家都表示這樣的學習讓自己更加有成就感，收穫很多。

五、活動照片

敏惠醫護管理專科學校 109 學年度第 1 學期 研習活動剪影

活動主題 銀髮族保健體適能指導員

活動時間 109 年 10 月 5 日（星期一）

活動地點 多功能示範教室



照片內容或描述：課程講解及示範



照片內容或描述：課程講解及示範

敏惠醫護管理專科學校 109 學年度第 1 學期 研習活動剪影

活動主題	銀髮族保健體適能指導員		
活動時間	109 年 10 月 5 日（星期一）	活動地點	多功能示範教室



照片內容或描述：課程講解及示範



照片內容或描述：課程講解及示範

敏惠醫護管理專科學校 109 學年度第 1 學期 研習活動剪影

活動主題	銀髮族保健體適能指導員		
活動時間	109 年 10 月 5 日（星期一）	活動地點	多功能示範教室



照片內容或描述：課程講解及示範



照片內容或描述：課程講解及示範

敏惠醫護管理專科學校 109 學年度第 1 學期 研習活動剪影

活動主題 銀髮族保健體適能指導員

活動時間 109 年 10 月 12 日（星期一）

活動地點 多功能示範教室



照片內容或描述：課程講解及示範



照片內容或描述：課程講解及示範

敏惠醫護管理專科學校 109 學年度第 1 學期 研習活動剪影

活動主題	銀髮族保健體適能指導員		
活動時間	109 年 10 月 12 日（星期一）	活動地點	多功能示範教室



照片內容或描述：課程講解及示範



照片內容或描述：課程講解及示範

敏惠醫護管理專科學校 109 學年度第 1 學期 研習活動剪影

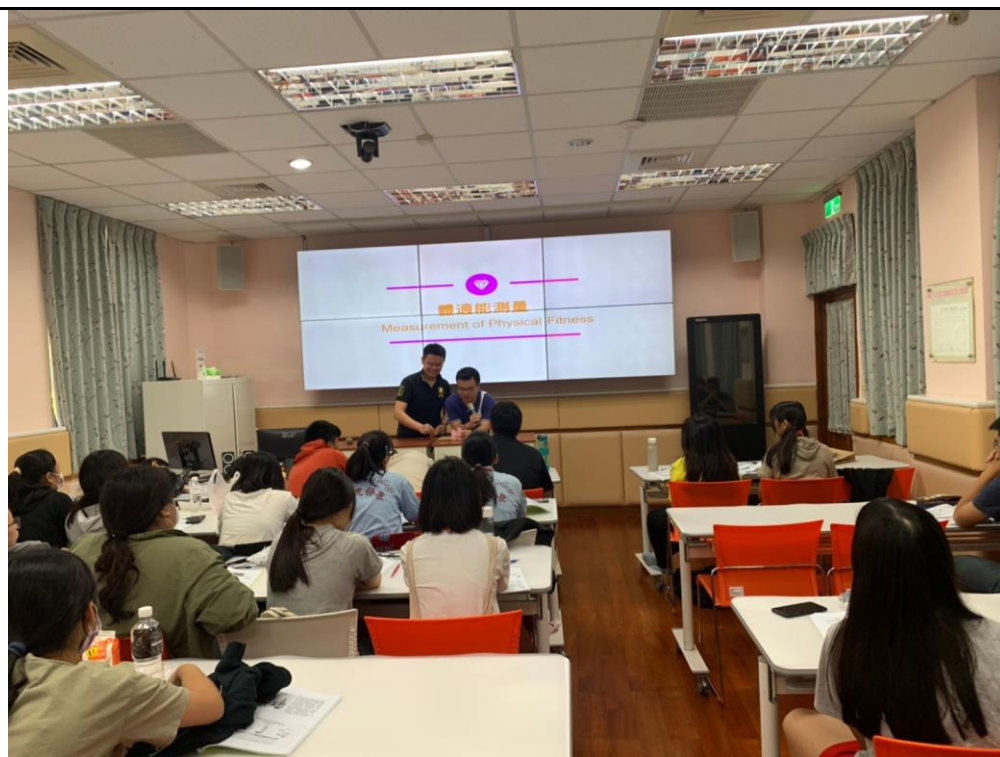
活動主題 銀髮族保健體適能指導員

活動時間 109 年 10 月 12 日 (星期一)

活動地點 多功能示範教室



照片內容或描述：課程講解及示範



照片內容或描述：課程講解及示範

敏惠醫護管理專科學校 109 學年度第 1 學期 研習活動剪影

活動主題 銀髮族保健體適能指導員

活動時間 109 年 10 月 18 日（星期日）

活動地點 多功能示範教室



照片內容或描述：課程講解及示範



照片內容或描述：課程講解及示範

敏惠醫護管理專科學校 109 學年度第 1 學期 研習活動剪影

活動主題 銀髮族保健體適能指導員

活動時間 109 年 10 月 18 日（星期日）

活動地點 多功能示範教室



照片內容或描述：課程講解及示範



照片內容或描述：課程講解及示範

敏惠醫護管理專科學校 109 學年度第 1 學期 研習活動剪影

活動主題 銀髮族保健體適能指導員

活動時間 109 年 10 月 18 日（星期日）

活動地點 多功能示範教室



照片內容或描述：膳食 48 份。



照片內容或描述：課程講解及示範