

敏惠醫護管理專科學校

110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理科			
計畫編號	1-1-3			
計畫名稱	功能性訓練技術與健康促進指導			
活動承辦人	陳冠惠			
舉辦時間	110/10/31			
舉辦地點	本校敏惠醫專長健科多功能教室			
參與人數 (不足請自行增列)	第一場次	學生： <u>30</u> 人次	教師： <u>0</u> 人次	其他： <u>0</u> 人次
	人次加總	共 <u>30</u> 人次		

一、計畫背景/目的

功能性動作能力呈現的是生活中完成任何單一或一系列動作的能力，其衰退是老化過程中較容易被忽略的部分，但卻是造成老人跌倒，以致於無法「活力老化」的因素。藉此，培養學生對功能性技術訓練與技術指導的概念，有效幫助老人家檢視及設計功能性的訓練技術，以促進老人家自身健康提升生活品質。

二、活動流程表或課程日程表

時間	主題	講師
08:00-08:30	報到	
08:30-10:00	體適能、競技體能與運動活動表現	環球科技大學 運動保健與防護系 陳昶旭副教授
10:00-10:30	休息	
10:30-12:00	健康促進、提升生活品質與功能性訓練	環球科技大學 運動保健與防護系 陳昶旭副教授
12:00-13:00	午餐	

13:00-15:00	樂齡運動設計與趣味競賽	初發趣體能運動空間 負責人 王任宏教練
15:00-15:30	休息	
15:30-17:00	樂齡族核心訓練與伸展操作 樂齡族功能性訓練	初發趣體能運動空間 負責人 王任宏教練
17:00	賦歸	

三、執行情形

(一)質化:

學生若未來在就業場所面臨到個案各式各樣的狀況，透由學習功能性的技術訓練與健康促進，先學習幾個功能性的訓練方式。過程中除了增加自身的功能性知識與能力，也可學習體適能設計中扮演協助的角色，如何培養自身體適能與功能性運動處方設計於長照場域相對重要。活動中學習評估個案的身體狀況、基本生存能力，及個案的屬性、特質，再針對評估及分析後的狀況，設計符合個案的身體活動，以幫助個案從中提升身體的體適能力，增加適應能力。

(二)量化:

A.研習內容規劃

1. 活動所欲達成之目標明確：非常同意70%、同意30%、尚可0%、不同意0%、非常不同意0%
2. 活動時數安排：非常同意73%、同意27%、尚可0%、不同意0%、非常不同意7%
3. 活動內容規劃與個人需求之契合：非常同意70%、同意30%、尚可0%、不同意0%、非常不同意0%
4. 活動辦理方式：非常同意70%、同意30%、尚可0%、不同意0%、非常不同意0%
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值：非常同意70%、同意30%、尚可0%、不同意0%、非常不同意0%

B.講師授課情形

1. 講師授課內容充實性與教材設計：非常同意73%、同意23%、尚可3%、不同意0%、非常不同意0%
2. 講師與學員有互動及回應：非常同意73%、同意23%、尚可3%、不同意0%、非常不同意0%
3. 講師表達清晰，有實例佐證容易瞭解：非常同意73%、同意23%、尚可3%、不同意0%、非常不同意0%
4. 講師的授課能引導我修正觀念：非常同意70%、同意27%、尚可3%、不同意0%、非常不同意0%

5. 整體而言，對於講師整體授課的方式與內容：非常同意73%、同意23%、尚可3%、不同意0%、非常不同意0%

C.學員自我幫助

1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解：非常同意73%、同意23%、尚可3%、不同意0%、非常不同意0%

2. 對於自我專業成長有所幫助：非常同意70%、同意27%、尚可3%、不同意0%、非常不同意0%

3. 對於未來相關課程學習有所幫助：非常同意73%、同意23%、尚可3%、不同意0%、非常不同意0%

4. 整體而言，此研習對我有實質的幫助：非常同意70%、同意27%、尚可3%、不同意0%、非常不同意0%

D.服務品質

1. 活動時間安排：非常同意70%、同意27%、尚可3%、不同意0%、非常不同意0%

2. 活動場地安排：非常同意73%、同意27%、尚可0%、不同意0%、非常不同意0%

3. 活動教學(硬體)設備：非常同意73%、同意27%、尚可0%、不同意0%、非常不同意0%

4. 整體而言，對此研習的整體滿意度：非常同意73%、同意27%、尚可0%、不同意0%、非常不同意0%

四、結論或建議

1. 講師談吐幽默有趣，活動規劃也很充實

2. 活動可以提早規劃與公告。

五、活動照片

敏惠醫護管理專科學校 110學年度第1學期 研習活動剪影			
活動主題	功能性訓練技術與健康促進		
活動時間	110年10月 31 日（星期日）	研習地點	多功能示範教室



照片內容或描述：講師授課情形



照片內容或描述：功能性實務操作課程

敏惠醫護管理專科學校 110學年度第1學期 研習活動剪影

活動主題 功能性訓練技術與健康促進

活動時間 110年10月 31 日（星期日）

研習地點

多功能示範教室



照片內容或描述：講述身體操作的穩定性



照片內容或描述：個案的肢體動作訓練

敏惠醫護管理專科學校 110學年度第1學期 研習活動剪影

活動主題 功能性訓練技術與健康促進

活動時間 110年10月 31 日（星期日）

研習地點

多功能示範教室



照片內容或描述：功能性運動實地操作



照片內容或描述：功能性運動實際操作