

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	1-1-2			
計畫名稱	樂齡體適能與指導工作坊			
活動承辦人	陳冠惠			
舉辦時間	110/10/03			
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>35</u> 人次		

一、計畫背景/目的

在人口急遽老化的環境下，藉由工作坊幫助學生了解老化所帶來的影響，及如何協助老人在老化過程，透由體適能的規劃與指導，幫助老人活躍老化，提升老年時期的生活品質。

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	樂齡族的生理機能、運動心理、訓練原則、健身保健及健康老化	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	樂齡體適能活動、運動方案設計與團體課程指導技巧	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	

13:30-15:00	樂齡族運動處方概念及設計	S-Pace 體能空間 健身教練 張世昕教練
15:00-15:30	休息	
15:30-17:00	樂齡族體適能檢測 分組討論及示範	S-Pace 體能空間 健身教練 張世昕教練
17:00	賦歸	

三、執行情形

(一)質化:

學生對於樂齡體適能的概念更進一步的瞭解釐清，並能針對銀髮族的長輩，設計適合的體適能活動，日常生活中肌力及肌耐力需另外安排活動訓練，促進長者在日常生活中的基本生存的體力與能力，幫助老人家成功老化，能夠擁有健康的生活品質與生活的目標。學生若未來在就業場所面臨到個案各式各樣的狀況，透由體適能的訓練設計與健康促進，學習體適能活動的設計。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，及個案的屬性與特質，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67%、同意23%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%
2. 活動時數安排：非常同意63%、同意27%、尚可3%、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63%、同意27%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%
4. 活動辦理方式：非常同意63%、同意27%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值：非常同意67%、同意23%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%

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57%、同意33%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%
2. 講師與學員有互動及回應：非常同意67%、同意23%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%

3. 講師表達清晰，有實例佐證容易瞭解：非常同意67%、同意23%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%
4. 講師的授課能引導我修正觀念：非常同意67%、同意23%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%
5. 整體而言，對於講師整體授課的方式與內容：非常同意67%、同意23%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%

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70%、同意20%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%
2. 對於自我專業成長有所幫助：非常同意70%、同意20%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%
3. 對於未來相關課程學習有所幫助：非常同意70%、同意20%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%
4. 整體而言，此研習對我有實質的幫助：非常同意70%、同意20%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%

D.服務品質

1. 活動時間安排：非常同意70%、同意20%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%
2. 活動場地安排：非常同意70%、同意20%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%
3. 活動教學(硬體)設備：非常同意70%、同意20%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%
4. 整體而言，對此研習的整體滿意度：非常同意70%、同意20%、尚可3%、不同意0%、非常不同意7%

四、結論或建議

1. 希望活動時間可以避開周日。
2. 教練們講課用心，經驗豐富，下午也讓大家的充分運動機會。

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	多元專業證照輔導(一) 體適能與指導工作坊		
活動時間	110年10月03(星期日)	研習地點	多功能教室



照片內容或描述：體適能介紹與指導



照片內容或描述：彈力帶練習

敏惠醫護管理專科學校 110學年度第1學期 研習活動剪影

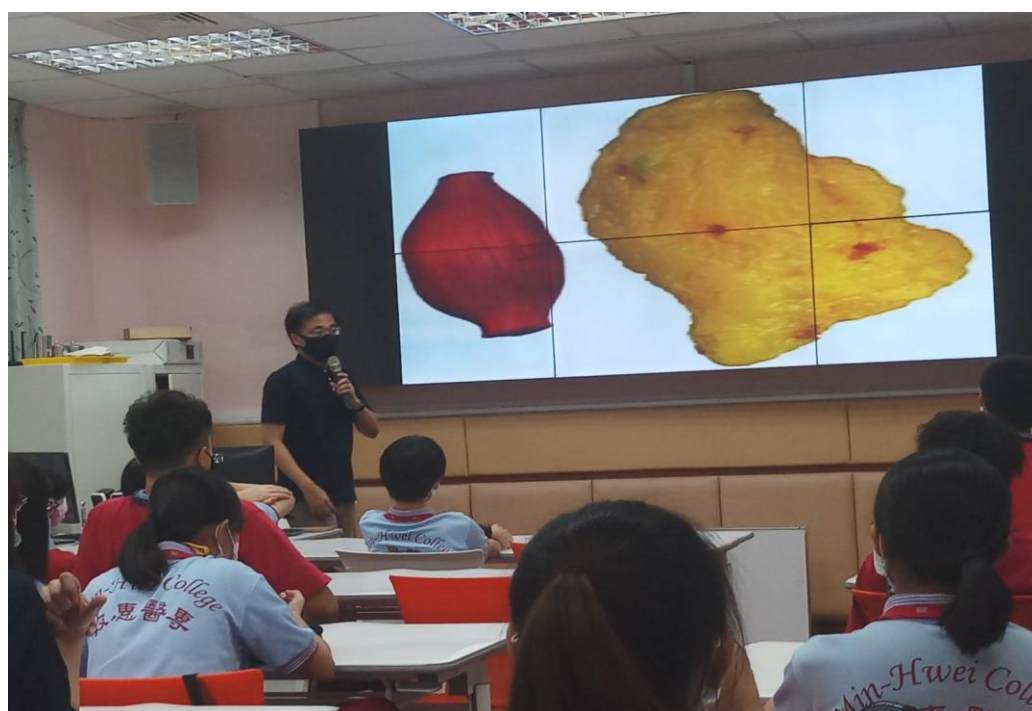
活動主題 多元專業證照輔導(一) 體適能與指導工作坊

活動時間 110年10月03(星期日)

研習地點 多功能教室



照片內容或描述：肌肉的差異性



照片內容或描述：肌肉與脂肪的差別

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 多元專業證照輔導(一) 體適能與指導工作坊

活動時間 110年10月03(星期日)

研習地點 多功能教室



照片內容或描述：實際操作肢體前彎



照片內容或描述：練習協調與平衡感