

敏惠醫護管理專科學校

114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	1-3-1			
計畫名稱	樂齡運動健身教練			
活動承辦人	郭馥葵			
舉辦時間	114年07月16日(三)至114年07月17日(四)；09：00-17：40			
舉辦地點	多功能示範專業教室、樂齡樂活中心			
參與人數	第一場次	學生： <u>18</u> 人次	教師： <u>0</u> 人次	其他： <u>0</u> 人次
	人次加總	共 <u>18</u> 人次		

一、計畫背景/目的

老化是一個全球性的議題，我國在1993年65歲以上佔總人口比率超過7%進入高齡化社會，2018年老年人佔總人口比率超過14%，正式邁入高齡社會，預估在2025年將達老年人佔總人口數20%成為超高齡社會。老化無人可以避免，樂齡族健康問題無疑是越來越受重視的議題，改變我們和長輩們的生活方式，養成規律有效的運動方式和習慣，用運動替代醫療，持之以恆的維持良好生活與運動習慣，擁有獨立生活自理的能力，活的有自信、尊嚴，是成功老化的象徵及表率。

二、活動流程表或課程日程表

日期	時間	課程內容	授課老師
114/07/16	08:50-09:00	報到	
	09:00-10:30	· 樂齡族體適能概論 · 樂齡族運動生理學及心理學運動訓練原則	劉政煒講師 廖雪君助教
	10:30-10:40	休息	
	10:40-12:10	· 樂齡族運動方案設計 · 團體課程指導技巧	劉政煒講師 廖雪君助教
	12:10-13:00	午餐	

		13:00-14:30	・運動穩定姿勢分析	劉政煒講師 廖雪君助教
		14:30-14:40	休息	
		14:40-16:10	・樂齡族運動健身指導技巧樂齡族課	劉政煒講師 廖雪君助教
		16:00-16:10	休息	
		16:10-17:40	・程設計編排操作	劉政煒講師 廖雪君助教
	114/07/17	08:50-09:00	報到	
		09:00-10:30	・樂齡族運動配方	劉政煒講師 廖雪君助教
		10:30-10:40	報到	
		10:40-12:10	・分組操作複習	劉政煒講師 廖雪君助教
		12:10-13:00	午餐	
		13:00-14:30	分組操作(模擬考核)	劉政煒講師 廖雪君助教
		14:30-14:40	休息	
		14:40-16:10	音樂選擇與運動強度及氛圍掌控指導技巧	劉政煒講師 廖雪君助教
		16:00-16:10	休息	
		16:10-17:40	學科考試，術科考核檢定	劉政煒講師 廖雪君助教

三、執行情形

(一)質化:

本次參與共計18名學生，採兩天學術指導，第二天下午為學術科考證方式進行，依據考證主考官依據各項類別進行抽考。本次活動學員均為正向回饋，含「在這次研習我對柔軟度肌力心肺有更大的了解，比如說柔軟度，我之前一直以為是我的筋太硬結果現在知道是關節活動度」、「很喜歡這次的活動我覺得以後對跟長輩對話會很有幫助」、「讓我學會如何與長輩互動及溝通，還可以教長輩做運動」、「這一次的研習讓我

學到一些專業技能讓我在未來又可以多一條選擇」、「這次的研習讓我學到了特別多，不管是對於如何幫助長輩能有效的活動到，還是說在對於面對長輩時所一定要表現出來的親切，許多我都在這次的研習中學到了更多」等。

(二)量化:

本次問卷回饋以五分比算；此次活動的整體滿意度4.72，此次活動時間安排4.76，此次活動的地點安排4.72，本次研習內容對您未來需求是否可以延伸，增能自我4.78，授課教師教學內容，能符合您預期需求、課程互動式教學演練，更能強化學習4.83。

三、結論或建議

本次活動藉由專業校外講師協助學生指導現況樂齡運動健身教練培訓，讓參與學生增加第二專長，並將健康促進導入，於爾後可以與高齡者訂定專屬自我運動計畫；本次研習讓學生受益良多，建議可以除了將課程導入課程外，也可採進階式辦理讓學生學期更專精更能強化自我專業。

五、活動照片

敏惠醫護管理專科學校113學年度第2學期 研習活動剪影			
活動主題	樂齡族功能性體適能檢測		
活動時間	114年 07月16日至114年07月17日	研習地點	多功能示範專業教室
			
照片內容或描述：授課教師劉政煒講師帶領參與學員，全體實務互動			
			
照片內容或描述：授課教師劉政煒講師帶領參與學員，全體實務互動			

敏惠醫護管理專科學校113學年度第2學期 研習活動剪影

活動主題 樂齡族功能性體適能檢測

活動時間 114年 07月16日至114年07月17日

研習地點

多功能示範專業教室



照片內容或描述：授課教師劉政煒講師帶領參與學員，全體實務互動



照片內容或描述：授課教師劉政煒講師帶領參與學員，全體實務互動

敏惠醫護管理專科學校113學年度第2學期 研習活動剪影

活動主題 樂齡族功能性體適能檢測

活動時間 114年 07月16日至114年07月17日

研習地點

多功能示範專業教室



照片內容或描述：授課教師劉政煒講師帶領參與學員，全體實務互動



照片內容或描述：團體合影