

仁德醫護管理專科學校教師專業成長社群成果報告

社群名稱	運動效率精進研習社群	社群召集人	郭祖祥
報告撰寫人	郭祖祥	聯絡電話	分機：7207
活動日期	111年11月23日	填表日期	111年 11月23日
活動地點	幼職大樓4樓復健科OSCE實驗室。	參加人數	17
活動時間	111年11月23日14時00分至17時00分（共計3小時）		
講師姓名	李秉欣	講師單位	名揚紅繩運動學苑

活動成果報告

活動議程	紅繩運動訓練概論與實作工作坊			
	時間	講題內容	主講人	
	日期	時間	活動內容	主持人/演講者
	11月 23日	13:50-14:00	報到	郭祖祥
		14:00-15:00	紅繩訓練概論及其於運動之增益效果介紹	李秉欣
15:00-16:00		紅繩運動與運動精進的運用與專項運動紅繩特化訓練	李秉欣	
16:00-17:00		實際操作紅繩之使用說明與實作	李秉欣	

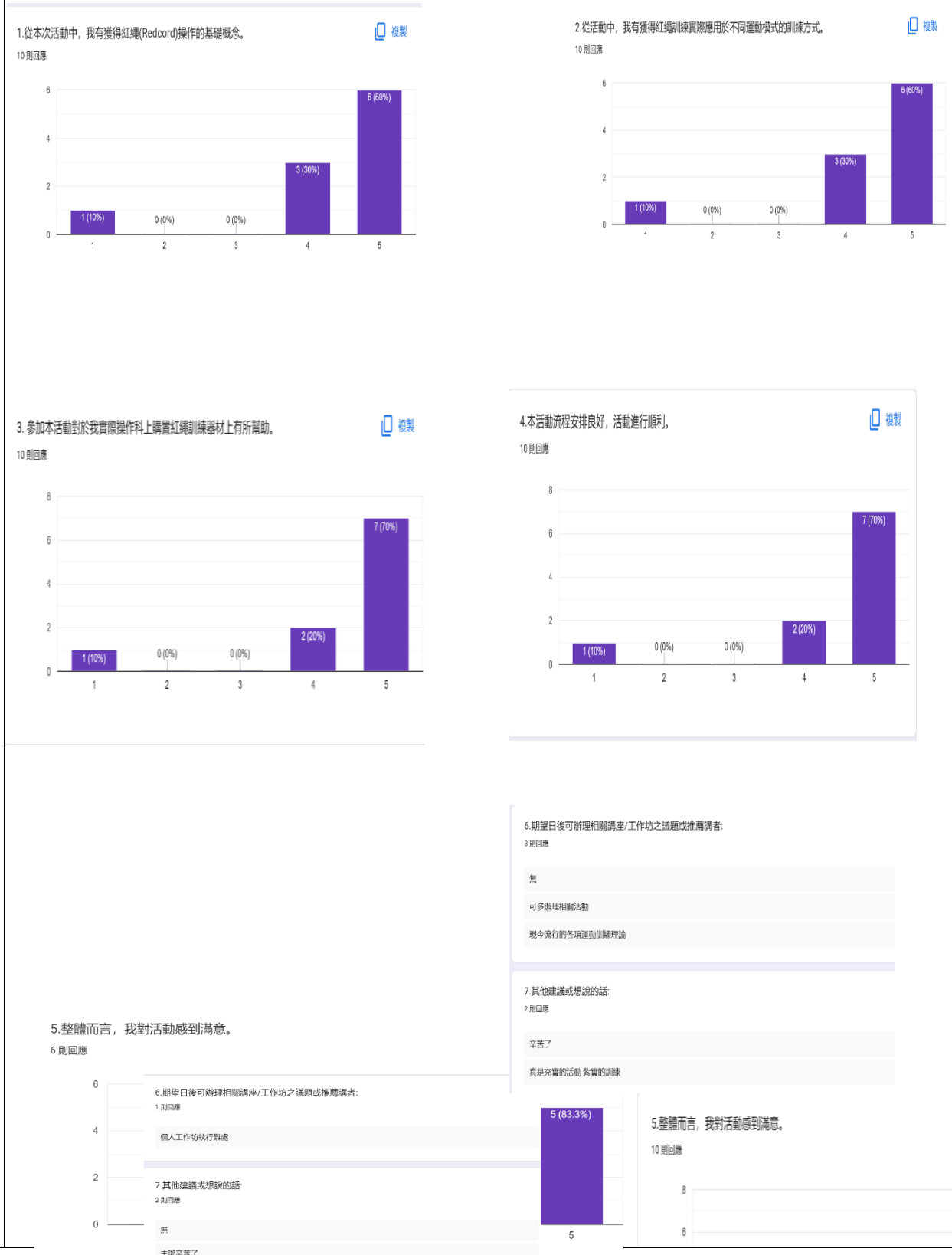
探討問題

1. 協助復健科教師瞭解並熟悉紅繩(redcord)訓練之基礎理論與其餘各式運動訓練模式中的增益效果，並藉由實際執業之物理治療師講師講解並實際操作科上購置之紅繩訓練器材，應用於實作中並驗證基礎理論，目的在於促進社群教師於紅繩訓練之增能活動。
2. 本次邀請李秉欣講師，其亦為長庚大學物理治療學系之物理治療師。本次課程針對基礎紅繩訓練與科上新購置訓練器材相結合，課程內容分為兩部分，第一部分由講師主講介紹紅繩(Redcord)是由挪威物理治療師所發展出來的懸吊運動，透過紅繩運動誘發深層核心肌群用力，改善身體平衡，增進動作控制。第二部分由講師示範請科上老師實際操作，協助復健科教師瞭解並熟悉紅繩 redcord 訓練之基礎理論與各式運動訓練模式中的增益效果，並藉由實際執業之物理治療師講師講解並實際操作科上購置之紅繩訓練器材。讓參加本次社群研討活動之教師都更能深化印證自身的專業理論基礎，同時在訓練實作時又可直接印證講師授課之理論內容。
3. 依據不同身體狀況其運動處方的強度應有所不同。同時運動之目的亦影響營養補給之原則。此外，本次研討工作坊在相對應於復健科專業之科目包含解剖學、生理學、運動生理學、生物力學等，令社群教師都能對於紅繩訓練與運動增益效果有相當的認識與收穫。

執行成果
說明

過往紅繩器材多半使用於傷害復健或復能治療，因全民運動風氣提升，各項不同運動專項如操作時未能熟悉技巧，常發生運動傷害情形。科上教師於運動傷害防護已有多年的授課與操作歷史，經驗十分豐富。實際於近年紅繩在運動之運用層面已逐漸由復健復能性質轉化為運動前中後之特化部位肌力訓練、運動中增加個人表現，以及運動後促進恢復或是加速受傷組織重建之用。此因紅繩運動可有效針對不同專項之運動，加強其有效之肌肉動力鍊，並可增加關節之保護程度，延長運動時間及運動壽命。因此，紅繩運動不啻為增進運動效率最佳方法之一。應用於本次實作工作坊，期許參與教師皆能透過更高之運動訓練效率與成效，同時增進自身相關授課科目之教學。本次活動會後調查之回饋問卷滿意度統計如下：

質量化回饋統計：



【紅繩運動訓練概論與實作工作坊】活動花絮



拍照日期：2022. 11. 23
照片說明：復健科於 OSCE 教室購置之紅繩復健器材與治療床



拍照日期：2022. 11. 23
照片說明：簡述概論後由講師李秉欣教練帶領科上教師實際操作紅繩懸吊訓練器材



拍照日期：2022. 11. 23
照片說明：秉欣教練與科上教師介紹地板徒手肌力訓練要領並實際操作



拍照日期：2022. 11. 23
照片說明：由科上雨軒老師實際操作四肢懸吊動作



拍照日期：2022. 11. 23
照片說明：由科上世鴻老師實際操作紅繩於手部肌力訓練方式



拍照日期：2022. 11. 23
照片說明：科上祖祥老師體驗操作站立姿懸吊動作之訓練方式