

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9月 7日、111年9月8日	填表日期	111年 9月16 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9月7日14時00分至16時00分、111年9月8日14時00分至16時00分 (共計4小時)		
講師姓名	張詠宗	講師單位	健歲運動健身中心

活動成果報

活動議程	肌力訓練概論與實作工作坊			
日期	時間	活動內容	主持人/演講者	
9/7	13:50-14:00	報到	郭祖祥	
	14:00-15:00	基礎肌力訓練概論介紹	張詠宗	
	15:00-16:00	訓練器材使用說明與操作	張詠宗	
9/8	13:50-14:00	報到	謝祥星	
	14:00-15:00	不同種類運動的營養補給概論	張詠宗	
	15:00-16:00	徒手及訓練器材使用說明與操作	張詠宗	

探討問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本次活動目的在於協助復健科教師瞭解肌力訓練之基礎理論與訓練模式設計方法，並藉由講師說明並實際操作科上購置之肌力訓練器材，應用於實作並驗證基礎理論，目的在於促進社群教師於肌力訓練之增能活動。 2. 本次邀請講師針對基礎肌力訓練與科上新購置之肌力訓練器材相結合，課程分為兩天，第一天講師主要介紹肌肉適能概論與分類，探討內容包括肌耐力、肌力、爆發力於訓練理論中之差異性，同時藉由測定RM的理論與實作，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. 第二天講師主要講述內容為運動之營養補給策略，據文獻指出，身體利用脂肪氧化能力對身體健康、運動表現扮演著非常重要的角色。而過去研究顯示接受嚴格耐力訓練的運動員身體脂肪氧化的能力明顯的提升，而且當身體呈現肝醣耗竭時，運動員利用脂肪作為身體能量來源能力顯著地增加。相反地，肥胖病人或胰島素阻抗的第二型糖尿病患者身體氧化脂肪的能力明顯受損，因此，體內會有更多的脂肪堆積，身體將墜入體脂肪堆積、胰島素敏感性惡化的害循環。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肌力訓練與運動營養補給有相當的認識與收穫。
------	---

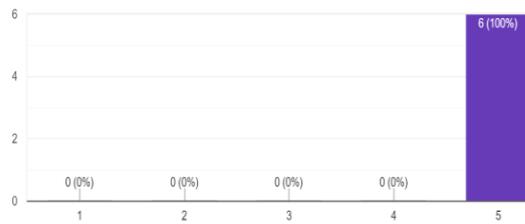
執行成果
說明

運動計畫應該包括運動類型的選擇，運動強度的執行和運動持續時間，目前的建議還是著重於運動可以增加能量消耗和提高運動的參與度。然而，還是缺乏足夠證據證明最佳的脂肪氧化(可能有助於減肥)及維持體重的運動強度。其實運動過程中脂肪氧化量並不如想像中的高，實際上，在最佳的運動強度下，平均脂肪氧化率每分鐘約0.5克。另外，運動時間是提升脂肪氧化、增加身體能量消耗的重要因素。所以，延長運動時間可以有效地促進脂肪氧化、同時提高能量消耗，因此，運動介入是克服節食造成體重減輕後無法有效燃燒脂肪的最佳方法。應用於肌力訓練時亦應遵循此項原則設計訓練計畫，方能達成更高之訓練效率與成效。本次活動會後調查之回饋問卷滿意度統計如下：

量化回饋統計：

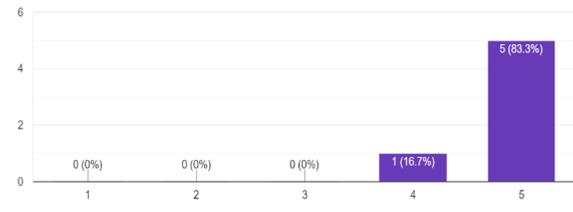
1.從本次活動中，我有獲得肌力訓練的基礎概念。

6 則回應



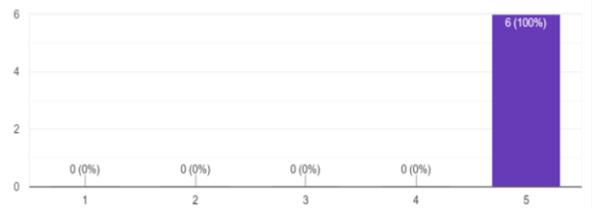
5.整體而言，我對活動感到滿意。

6 則回應



4.本活動流程安排良好，活動進行順利。

6 則回應



質化回饋：

6.期望日後可辦理相關講座/工作坊之議題或推薦講者：

1 則回應

個人工作坊執行難處

7.其他建議或想說的話：

2 則回應

無

主辦辛苦了

【肌力訓練概論與實作工作坊】活動花絮



拍照日期：2022. 9. 7

照片說明：開場由國立體育大學運保系碩士講師張詠宗為科上老師簡介肌力訓練



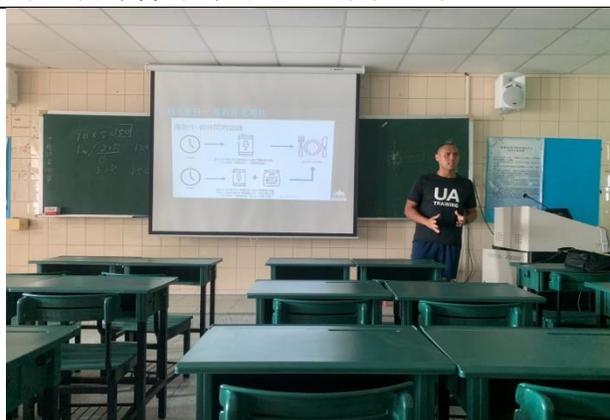
拍照日期：2022. 9. 7

照片說明：簡述概論後由講師團隊教練帶領科上教師實際操作肌力訓練器材



拍照日期：2022. 9. 7

照片說明：教練團隊另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. 9. 8

照片說明：講師於第二天工作坊開場簡述運動營養生理與補給策略



拍照日期：2022. 9. 8

照片說明：教練團隊利用調整科上老師操作姿勢動作之正確性



拍照日期：2022. 9. 8

照片說明：復健科祥星主任親自示範並由教練調整其姿勢