

# 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	112年11月08日、112年11月15日	填表日期	111年 11月23日
活動地點	復健科閱覽室、復健科OSCE實驗室。	參加人數	12
活動時間	112年11月08日、112年11月15日 14時00分至17時00分（共計6小時）		
講師姓名	鄭百副	講師單位	竹南和光物理治療所

## 活動成果報告

活動議程 探討問題	紅繩運動訓練概論與實作工作坊			
	時間	講題內容	主講	
	日期	時間	活動內容	主持人/演講者
	11月 08日	13:20-13:30	報到	郭祖祥
	13:30-15:00	紅繩訓練概論介紹	鄭百副	
	15:00-16:30	訓練器材使用說明與操作	鄭百副	
11月 15日	13:20-13:30	報到	郭祖祥	
	13:30-15:00	紅繩訓練及其於運動之增益效果	鄭百副	
	15:00-16:30	實際操作紅繩之使用說明與實作	鄭百副	

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. 本次邀請鄭百副講師，其亦為竹南和光物理治療所院長。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。

## 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由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：

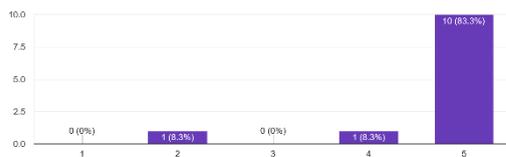
#### 2023. 11. 8, 2023. 12. 13 紅繩訓練於改善運動效率 實作工作坊回饋單

敬愛的老師您好，  
感謝您參與活動，希望本活動的安排能讓您有所收穫。為使未來活動辦理更臻完善，請提供您真實意見，作為往後規劃活動的參考。請您撥冗數分鐘時間填寫這份回饋單，由衷感謝您的協助。

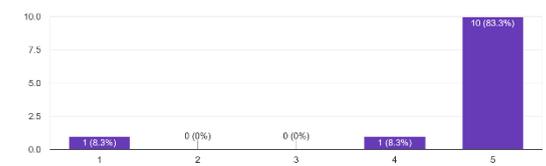
1. 從本次活動中，我有獲得紅繩(Redcord)操作的基礎概念。 \*

非常不同意    1    2    3    4    5    非常同意

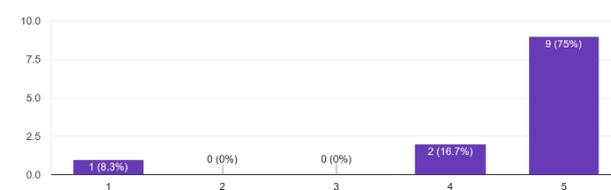
1. 從本次活動中，我有獲得紅繩(Redcord)操作的基礎概念。  
12 則回應



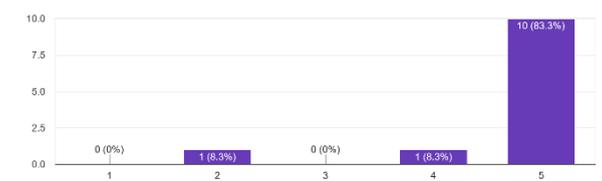
2. 從活動中，我有獲得紅繩訓練實際應用於不同運動模式的訓練方式。  
12 則回應



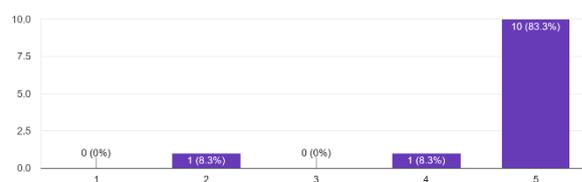
3. 參加本活動對於我實際操作科上購置紅繩訓練器材上有所幫助。  
12 則回應



4. 本活動流程安排良好，活動進行順利。  
12 則回應



5. 整體而言，我對活動感到滿意。  
12 則回應



### 質性回饋：

6. 期望日後可辦理相關講座/工作坊之議題或推薦講者:  
4 則回應

皮拉提斯運動

皮拉提斯或揮柔運動

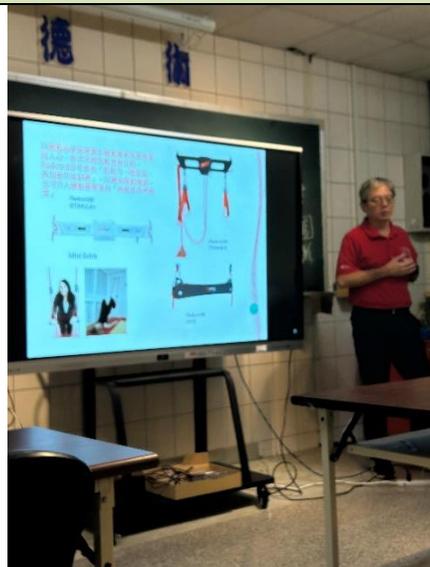
可以有兒童或孕婦運動訓練的入門課程

Good

7. 其他建議或想說的話:  
1 則回應

社長辛苦了

【紅繩運動訓練概論與實作工作坊】活動花絮



拍照日期：2023. 11. 08  
照片說明：邀請鄭百副院長蒞臨於復健科為社群老師開場說明紅繩歷史與起源



拍照日期：2023. 11. 8  
照片說明：簡述概論後講師繼續說明紅繩器材於治療與運動上的應用模式



拍照日期：2023. 11. 8  
照片說明：講師與科上社群教師介紹目前紅繩操作訓練認證方式



拍照日期：2023. 11. 15  
照片說明：由科上祥星主任與社群教師實際操作紅繩四肢懸吊動作



拍照日期：2023. 11. 15  
照片說明：由百副院長帶領科上社群教師實際操作紅繩於核心肌力訓練方式



拍照日期：2022. 11. 23  
照片說明：科上社群老師實際體驗紅繩操作懸吊動作之訓練方式