

仁德醫護管理專科學校

112 年度高等教育深耕計畫執行成果

111 學年度 二 學期

- 一 分項計畫：分項2_2.5專業技術證照
- 二 活動主題：樂齡健身運動指導員證照輔導課程
- 三 活動地點：行政大樓5樓綜合教室
- 四 活動內容：聘請中華民國健身運動協會鄭子揚老師進行為期二天的學科及術科教學並在第二天下午原場地進行學科考試及術科考核檢定，輔導協助師生取得「樂齡健身運動指導員證照」，並完善臻備學生為「高齡體適能」的健康促進執業人員，以符合科系辦學的自我定位及教育目標。
- 五 活動花絮：

執行單位：高齡健康促進科 參加人數：30人	活動日期：112 年 7 月 8-9 日 活動滿意度：97%
活動花絮	
	
拍照日期：112 年 7 月 8 日 照片說明：參與活動全員合照	拍照日期：112 年 7 月 8 日 照片說明：參與活動全員合照
	
拍照日期：112 年 7 月 9 日 照片說明：教練教學現場-輔具毛巾運用	拍照日期：112 年 7 月 9 日 照片說明：同學進行術科考核檢定

六 成效分析(含質化成果及量化成果)：

(一)質性成果

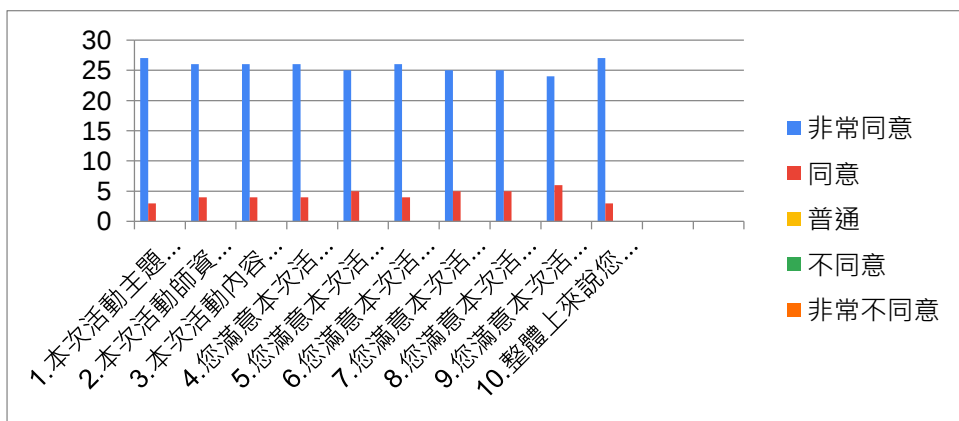
衛生福利部國民健康署表示依2022年調查，國內老年人口已達16.9%，相當於全台長輩有多達394萬人，國內肌少症盛行率7%，推估全台約30萬名長輩有肌少症，恐增加失能風險。為預防長者肌少症的發生衛生福利部在2017年啟動「預防及延緩失能照護計畫」之「肌力強化運動」持續推動至今，為提昇師生於體適能之健身運動指導之專業素養與因應市場日益增加之需求，為因應科系的明確自我定位及教育目標故本科系極力推廣執行樂齡健身運動指導員證照輔導課程。

112年度高等教育深耕計畫之「分項2_2.5專業技術證照」，本科系於7月8-9日假行政大樓5樓綜合教室「樂齡健身運動指導員證照輔導課程」師生共計30人參訓，鄭子楊老師，教導同學要進入樂齡運動市場要先有一簡單易記的字，例如：傑克老師，習得帶領健身運動技巧後要勇於到社區據點自我推薦，可先提供免費的試教課程來打開知名度並善用多媒體自我推銷。此次運動課程有三大好處：1. 心肺好走路比較不會喘、2. 肌力好抱孫子提菜手比較不會酸、3. 核心好比較不會彎腰駝背腰酸背痛。專業課程內容涵蓋學術科，其中學科包括「體適能概論、健康與功能評估：PAR-Q表、樂齡族運動生理學與老人心理學、樂齡族運動方案、特殊族群」，術科包括「面對面教學、面對面教學正確的中心姿勢、樂齡健身運動指導技巧、勇骨健身操指導技巧、齡配件與輔具的運用、分組操作勇骨健身操、模擬考核」，及學術科考核檢定。

李毅涵老師除教導健身運動在學理上如何有效促進身體各部位機能的功能運作，並教導大家如何進行正確指導、動作的編排，讓運動更生活化更安全有效，並分享了輔具——極球的操作方式，最後透過考核與授證，提昇參與師生的專業能力，以完備教育高齡者運動的專業成效。

(二)量性成果

1. 課程滿意度調查結果



2. 教職員生通過考照比率

人員(人數)	教職員(1)		學生(29)		全體教職員生(30)	
認證別	通過	未通過	通過	未通過	通過	未通過
人數	1	0	24	5	25	5
證照通過率	100%		82.75%		83.33%	