

# 仁德醫護管理專科學

## 年度高等教育深耕計畫執行成果

### 114 學年度 第 1 學期

- 一 分項計畫：1.1：通識教育精進計畫
- 二 活動主題：課後運動推廣活動：肌力訓練、皮拉提斯、運動傷害防護課程
- 三 活動地點：復健大樓 203、206 教室，以及健康體適能中心
- 四 活動目的：倡導全民運動，『運動久久，健康久久』強健體魄，自我挑戰、超越巔峰，於學生在學中除體育運動相關課程教育外，並推動課後運動、校內外競賽活動，以及培養學生運動競技能力，推廣終生運動理念。
- 五 活動內容：

時間	活動內容	負責老師
114、12、10	皮拉提斯/理論、初級墊上訓練	陳有榮、黃美慧講師/林宜靜助教
114、12、24	皮拉提斯/初級、中級墊上訓練	陳有榮、黃美慧講師/林宜靜助教
114、11、19	運動傷害防護-貼紮	陳有榮、林彥璋講師
114、12、03	運動傷害防護-按摩	陳有榮、林彥委講師

辦理課後運動推廣場次，透過以運動傷害講座及皮拉提斯為例的課程設計，不僅能提升教師的教學專業與教案設計能力，更能強化學生身體認知能與風險管理意識。

皮拉提斯是一種以核心穩定、動作控制和呼吸相結合的身體訓練法，強調「專注、呼吸、核心、控制、精確、流暢」六大原則，旨在強化深層肌肉、改善姿勢與平衡、提升身體柔軟度與力量，此課程以強調學生之各項運動能力，進而養成運動習慣。

肌內效貼布的訓練是一種透過模仿皮膚彈性，貼在肌肉或筋膜上，利用貼布本身的回縮力與張力，來促進肌肉表現、舒緩疼痛、減少腫脹、改善循環，並提供關節支撐，達到輔助復健與運動表現的效果。另外還有運動貼布白貼的教學，它是一種無彈性的棉質膠帶，主要功能是提供關節和肌肉的機械性支撐與保護，限制過度活動，預防及穩定扭傷，適合用於踝、腕等關節固定，讓運動員在受傷後或預防性地提供強力外部支撐。

其上述兩課程，其皆以聘請外部專以師資，以輔助學生學習。

※請簡述活動執行流程、參與對象、活動實施情形...

#### 六 活動花絮：

執行單位：體育運動組	活動日期： 114 年 11-12 月
對應 SDGs 指標：SDG 3 健康與福祉、SDG 4 優質教育、SDG 5 性別平權、SDG 10 減少不平等、SDG 17 多元夥伴關係	<p><b>推動之重要議題：</b>(參考附表)</p> <p>2-1-通識教育</p> <p>2-16-藝術與美感教育</p> <p>2-26-高齡教育</p> <p>2-27-健康促進學校</p>

活動花絮



拍照日期：114.11.19  
照片說明：運動貼紮教師講授



拍照日期：114.11.19  
照片說明：運動貼紮教師實作



拍照日期：114.11.19  
照片說明：運動貼紮教師講授



拍照日期：114.11.19  
照片說明：運動貼紮教師實作



拍照日期：114.12.03  
照片說明：運動按摩講授



拍照日期：114.12.03  
照片說明：運動按摩講授



拍照日期：114.12.03  
照片說明：運動按摩操作



拍照日期：114.12.03  
照片說明：運動按摩操作



拍照日期：114.12.10  
照片說明：皮拉提斯理論、初級墊上訓練講授



拍照日期：114.12.10  
照片說明：皮拉提斯/理論、初級墊上訓練講授



拍照日期：114.12.10  
照片說明：皮拉提斯/初級墊上訓練操作



拍照日期：114.12.10  
照片說明：皮拉提斯/初級墊上訓練操作



拍照日期：114.12.24  
照片說明：皮拉提斯/中級墊上訓練操作



拍照日期：114.12.24  
照片說明：皮拉提斯/中級墊上訓練操作



拍照日期：114.12.24  
照片說明：皮拉提斯/中級墊上訓練操作



拍照日期：114.12.24  
照片說明：皮拉提斯/中級墊上訓練操作

成效分析(需含有以下之分析資料, 200 字以上):

1. 本活動對於學生之學習及能力成效提升之策略描述及具體成果

透過皮拉提斯的六大原則(專注、核心、控制等)強化深層肌群,並引入專業「肌內效貼布」與「白貼」防護教學,建立學生從運動表現提升到傷害自我防護的完整知能。

具體成果: 學生不僅掌握了提升核心穩定與平衡的技巧,更學會了針對不同運動傷害進行基礎貼紮。參與學生展現出更高的身體感知力,並能識別運動過程中的風險,顯著提升了運動競技的主動防護能力。

2. 本活動與課程連結或相關性之描述及具體成果

本活動為校內體育課程的延伸與深化、復健科之健康體適能學及高齡功能性體適能指導實務,護理科之高齡功能性體適能與疾病與運動健康促進結合,將課堂上的理論與體育運動復能知能落實於「課後運動」實踐。皮拉提斯銜接了解剖生理學中對於核心肌群的理解,而防護課程則將運動保健理論轉化為具體的按摩與貼紮技術。成功補足正式課程中較少深入探討的專門運動防護技術,使學生能將課堂知能與實際操作掛鉤,達成「學以致用」的目的,並深化其對終生運動理念的認同。

3. 本活動對於教師專業的啟發與成長之描述及具體成果

透過聘請外部專業資深師資進入校園,與校內教師進行協同教學或交流,帶入業界最新的皮拉提斯教學法與運動傷害防護實務。教師透過觀察外部專家的授課邏輯與示範,獲得了創新的教案設計靈感,特別是在如何結合「核心訓練」與「損傷預防」的複合式教學上有所突破,強化了教師在運動健康管理領域的教學專業深度。

4. 結合學校教研能量及社會資源,促進在地永續發展之作法及成效

引進外部專業師資作為社會資源,結合校內場地與教研能量,建構校內外運動教育資源網絡,將「健康久久」的觀念落實於學生日常。不僅讓學生受益,亦透過專業防護觀念的建立,減少在地運動愛好者的運動損傷率,落實聯合國永續發展目標(SDGs)中的「良好健康與福祉」。

5. 本活動執行成效與亮點

多元專業跨界: 活動整合了皮拉提斯(肌力)與防護貼紮(傷害預防),提供「訓練與防護」雙軌並行的完整訓練。課程強調手把手教學(如白貼固定、肌內效回縮力應用),學生結訓後具備立即的防護應用能力。聘請外部專門領域師資,確保技術教學的精準性與專業度。學生對課程滿意度極高,尤其在「自我傷害防護意識」與「核心控制力」上有顯著的自我評分提升。

6. 活動執行檢討與未來精進

部分學生對於進階皮拉提斯動作及複雜貼紮技巧(如腳踝複合固定)需要更長的時間消化與練習,單次場次的練習深度仍有提升空間。未來可規劃初、中、高級分階課程,讓具備基礎的同學能深入鑽研。建立教學微影片(如貼紮步驟教學),讓學生在課後能隨時複習。

※量化分析:

1. 本次活動以全校師生為參與對象,活動時間為社團活動時間,活動地點復健科骨科教室及體適能中心,但大部分活動之學生以運動性設隊及校隊為居多,活動結束後參與人數最後統計為 151 人次。
2. 取得證照張數:目前此講座已針對全校師生而安排,因而鼓勵學生參與運動傷害與防護、

114/09/24 修訂

體適能或運動相關證照之考照，目前學校已有辦理 YMCA 肌力訓練教練考照，今年(114)已有 30 張證照。。

3. 學習及能力提升人數：活動結束後參與人數最後統計為 151 人次，以輔導人數為 35 人。
4. 可融入的課程數/課程名稱：復健課之運動傷害預防與防護、健康體適能學、體適能與職能治療、高齡功能性體適能與執導實務，護理科之高齡功能性體適能，疾病與運動健康促進、體適能與職場健康促進活動等。

填表人：陳有榮

單位主管核章：

## 配合政策推動之重要議題參考附表

### 一、重要政策或計畫

- 1-1-六大核心戰略產業(資訊及數位產業、資安卓越產業、臺灣精準健康產業、國防及戰略產業、綠能及再生能源產業、民生及戰備產業等，結合 AI 科技發展課程，詳見 <https://reurl.cc/YqQ31l>)
- 1-2-2050 淨零排放路徑(結合「能源轉型」、「產業轉型」、「生活轉型」、「社會轉型」四大策略，詳見 <https://reurl.cc/0dnKGY>)
- 1-3-學生獎助學金
- 1-4-強化教學支持資源(教學助理、教學軟硬體、教師專業成長社群)
- 1-5-校務專業管理 (IR)
- 1-6-大專校院就業職能平臺(UCAN)之推廣運用
- 1-7-強化原住民學生輔導機制，並支持原住民族學生資源中心運作
- 1-8-教師教學實踐研究計畫
- 1-9-教師多元升等
- 1-10-建置學術倫理自律機制
- 1-11-深化推動 CEDAW(消除對婦女一切形式歧視公約)精神，並開設相關課程(詳見 <https://reurl.cc/jrm3DM>)
- 1-12-玉山學者及玉山青年學者

### 二、推動議題

- 2-1-通識教育
- 2-2-資訊科技/Coding 人才培育 (網路經濟) / 電子商務/ 數位教學素養
- 2-3-媒體素養
- 2-4-創新創業/職涯課程/社會企業

- 2-5-USR/地方創生
- 2-6-本土 (語言) 教育/多元文化教育
- 2-7-原住民族教育/原住民族語
- 2-8-新住民語言/教育
- 2-9-海洋教育
- 2-10-性別平等教育、情感教育、性別暴力防治及保護
- 2-11-國防教育
- 2-12-STEM 人才培育
- 2-13-交通安全
- 2-14-法學教育/法治教育/ 人權教育/ 轉型正義教育
- 2-15-生命教育
- 2-16-藝術與美感教育
- 2-17-氣候變遷教育與永續校園/環境教育/綠能光電
- 2-18-食品安全/食農教育/食品營養
- 2-19-藥物濫用/毒品防制
- 2-20-品德教育
- 2-21-智財權保護
- 2-22-善用所在地社區大學深耕資源並共同合作
- 2-23-校園學生自我傷害三級預防工作計畫
- 2-24-戶外教育/山野教育
- 2-25-勞動權益教育法
- 2-26-高齡教育
- 2-27-健康促進學校
- 2-28-適應體育