**106年度教育學院特色計畫**

**女性運動健康促進教育效能之研究**

申請單位：運動競技學系

計畫主持人：廖俊儒教授

計畫共同主持人：王秀華副教授

陳毓璟副教授

陳永洲助理教授

1. 計畫構想與目的：

本計畫希望透過體適能檢測與運動介入模式探討新型態的運動促進代間學習模式對社區民眾健康促進之效能，藉著培訓本校學生成為體適能檢測員與運動指導員，一方面使本計劃成為本校相關系所學生的實習場域，二方面也可藉此增強本校與周邊社區的良性互動，激發鄰近居民對身體活動的自發性、安全性與有效性，進而成為本校友善社區的良性互動模式。

本計畫擬結合本校運動競技學系、高齡所、財團法人自行車暨健康科技工業研究發展中心與在地社區及其民眾等資源，以流行病行爲架構（Behavioral epidemiology framework）作爲實施之基礎，配合健康及體適能研究調查的方式加以介入，藉此了解本校周邊社區居民的健康生活狀況，透過本校師生代間學習的自主運動介入行為，以提升本校鄰近社區居民的身體活動量，改善其健康狀況，最終達成代間學習與友善社區之目的。

1. 預期效益：

本計畫針對本校鄰近社區之居民提供運動介入與衛教服務，提昇其自主健康管理意識，藉由規律運動習慣，強化身體機能，改善生活品質，最終達成代間學習與友善社區之目的。預期完成之成果與效益如下：

一、於本校周邊社區中篩選2-3個據點，開放社區民眾報名參與本計劃。

二、提供250-450人次之體適能檢測與運動介入活動。

三、建置本校師生運動促進代間學習之標準作業流程。

四、擬定體適能檢測，以及檢測後運動介入與指導之流程，提供為期八週之運動介入課程，帶給民眾正確運動知識與介入課程之實務指導。

五、提供本校學生體適能施測員與種子運動指導員16小時之培訓進修課程，培訓其運動保健及體適能施測的專業知識與指導程序，以有效增進本校代間學習學生的正確運動觀念，並可永續經營代間計畫社區之運動風氣。

六、透過介入期間之數據分析成果，建立與驗證本校周邊居民運動介入之處方，建構運作流程與永續運動的健康促進模式，期能提供相關單位有關運動介入領域之經營與推廣模式之參考。

1. 計畫特色與實施方法：
2. 計畫特色：

本計劃之特色為結合運動競學系、高齡所、研發機構與社區鄰里，營造本校周邊社區居民的健康促進模式，培訓本校代間師生的種子運動指導員與體適能施測員團隊，促進本校與周邊社區之友善互動，結合本校的優質體育運動場域，強化及提昇本校師生與周邊社區民眾的運動風氣，其策略詳如下圖與下述：

**運動競技系暨運動休閒教育研究所**

**嘉義創業產學研發中心**

**社區鄰里**

**運動健康促進  
代間學習**

1. 調查本計劃參與民眾之整體健康行為（包含運動經驗、體適能狀況、及其他健康情形）。
2. 培訓本校相關運動介入人才與體適能施測員之知能與技能。
3. 辦理運動處方指導人才培訓工作坊暨體適能施測員教育訓練課程16小時。
4. 期待種子運動指導員與體適能施測員學成後，可提昇自主運動意識，營造運動風氣，也培養本校師生之社會關懷與奉獻精神。
5. 運動介入與整體健康行為評估
6. 參與體適能前、後測人數達100-150人次。
7. 參與全面性運動處方介入課程達150-300人次。
8. 藉由前、後測支結果分析運動介入之成效。
9. 運動介入相關資料建立與分析

1. 建立民眾接受正確運動指導課程前後之統計分析結果，並據此製作本地健康資料庫。

2. 建立相關體適能運動介入處方內容。

1. 實施方法：
2. 運動健康評估：
3. 調查與評估參與實施計畫之民眾的整體健康行爲。參與檢測與運動介入計畫之民眾須符合以下條件：身體功能可獨立活動、無行動不便及肢體障礙、意識清楚能以國、台語溝通，若有慢性疾病則處於長期穩定狀態，基本認知能力正常狀態之民眾。經由設計者說明計畫目的與步驟後，社區民眾願意參加本計畫，並親自簽妥參與及運動同意書，再接受各種身心健康量表（包括個資提供同意書、基本資料問卷、身體活動準備問卷、生活品質量表等），並進一步進行體適能檢測評估。
4. 藉前項之評估活動，本地居民之運動與健康生活狀況，由此評估以及訂定運動處方。同時，將取得的資料以統計方法進行分析，以了解受測民眾的基本屬性、運動行為與體適能之關係，作為往後健康促進代間學習的參考。
5. 辦理「運動健康促進說明會」，鼓勵本校周邊社區民眾踴躍參與此計畫。
6. 參與體適能前、後測人數達100-150人次。
7. 參與全面性運動處方介入課程達150-300人次。
8. 人才培訓：
9. 辦理運動處方指導人才培訓工作坊，以期達成本校健康促進代間學習永續經營、自主運動之宗旨。
10. 進行為時16小時的體適能施測員與種子運動指導員培訓，期待參與計畫的學生能夠成爲種子運動指導員，散佈正確運動之知能與觀念至本校與本地社區，激勵校內師生與民眾持續參與運動。
11. 運動處方：
12. 透過體適能前測，分析受測民眾健康體適能之狀況，由專家安排運動處方介入課程。
13. 於本校周邊挑選2-3個據點，各自進行為期八週之代間學習運動介入課程，共開設2-3班，每班上限30人。
14. 建立團體體適能運動之安全處方及運動介入指導策略：初步以簡易、入門的動作提升民眾自主運動的意願，利用便利的運動器材作為教具，配合以體適能為基礎的居家式運動，讓運動變得平易近人，顧及在家運動之便利性。以提升身體機能之體適能為前提，實施內容包含：心肺功能、肌耐力、柔軟度、平衡、協調與敏捷反應等項目，利用簡單、有趣的方式，配合容易掌握的器材(如：桌椅、彈力帶、小抗力球)、空間(如：里民活動中心、居家的客廳)，讓社區民眾透過簡單的器材，在熟悉的環境做運動，降低缺乏專業設備、不熟悉場地等相關的運動阻礙因子，提高實行的便利性，最後進行比較，以了解民眾在參與運動介入課程後，於後測中呈現的差異性。
15. 透過運動處方，以持續性的運動介入給予強化。
16. 運動處方以美國運動醫學協會 (ACSM)身體活動種類及身體活動量建議之處方為依據。
17. 依據上述運動處方表格，復依據民眾接受前測之結果，透過專業教師教授居家簡易有氧，肌力訓練、伸展運動及平衡協調敏捷、正確健走動作以及認識受傷的動作。以演講及實際操作（示範教學）兩種模式，利用最新的研究資訊，讓受測民眾確實瞭解體適能訓練的基本原則與訓練技巧，並藉由居家練習，幫助民眾擁有良好體適能，進而改變運動行為並養成持續性地規律運動的習慣。
18. 新型檢測儀器導入︰

本計畫導入新型態資料輸入系統，直接於電腦系統中輸入資料以淺顯易懂的雷達圖相關檢測資訊，方便民眾判讀自我體能狀況。

1. 計畫流程：

伍、預定進度

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月次  工作項目 | 3  月 | 4  月 | 5  月 | 6  月 | 7  月 | 8  月 | 9  月 | 10  月 | 11  月 | 備註 |
| 召開專家會議，討論施行策略 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 準備相關教材、器材與軟硬體 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 召開健康促進說明會 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 辦理運動處方人才培訓工作坊暨體適能志工教育訓練 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 執行體適能前測 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 建立功能性體適能介入運動處方內容 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 進行運動介入課程 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 執行體適能後測 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 相關數據分析與歸納研究成果 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 撰寫成果報告 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 完成核銷結案 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

陸、經費預算

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 經費類別 | 項目 | 金額 | 備註 |
| 一、資本門 | 電腦 | 30,000 |  |
| 電腦桌椅 | 30,000 |  |
| 小計 |  | 60,000 |  |
| 二、經常門 | 電腦耗材 | 30,000 |  |
| 辦公用文具、印刷 | 20,000 |  |
| 研究助理工讀費 | 60,000 |  |
| 雜支 | 30,000 |  |
| 小計 |  | 140,000 |  |
| 總計 |  | 200,000 |  |