



高等深耕計畫看見希望就業工場-全方位體適能與運動防護課程

時間：2023-08-05 ~ 2023-09-03

地點：商管大樓 B129

一、執行過程

本次「全方位體適能與運動防護」相關課程的體驗安排，主要藉由物理治療師傳遞與實作體驗，了解「體適能與運動防護」實質內容與應用，講師第一次上課即點出利用人體解剖學，根據肌肉位置及走向進行放鬆，將運動按摩其應用於運動前後中，體驗運動按摩與一般按摩差異，帶給人們不同的療癒感受與效益，每次課程皆有安排實際操作，由專業物理治療師帶領學員體驗體適能，並於課程中帶入不同的運動生理特性、運動按摩與運動防護相關原理知識。

課程共分為五次，講師希望學員先對不同肌肉與生理特性了解熟悉，並在認識體適能過程中，了解自己喜歡與適合運動項目，再進一步探索運動傷害評估與功能性評估介紹及運動按摩運用等等，課堂中從認識人體構造與運動生理學開始，體驗不同運動強度，如：有氧與無氧運動、上肢與上背訓練、核心肌群訓練、下肢訓練等等，並進而開出個別的運動處方設計。此外，運動防護與舒緩也是必要的，運動按摩與貼紮相當實用，且皆取自，自然無化學刺激，學員可以參酌講師的建議進行個別化調整，故體驗感受也是最直接的。

每次課程開始，講師皆會請學員分享運動課程的製作與體驗心得與感受，每位學員幾乎表示確實感受到運動按摩帶來的放鬆效果，亦有學員表示，感受到體適能知識給予運動品質的改善，例如：睡眠品質，肌肉舒緩與防止運動傷害而。透過講師領導，課程帶給學員不僅有知識獲取、技能學習，更有運動休閒的療癒體驗。

二、滿意度調查

經過 6 點滿意度調查，平均滿意度為 5.75，顯示學員們對此課程持正向滿意的態度，也提供若干建議，做為日後開設培訓課程參考之建議。

三、檢討與建議

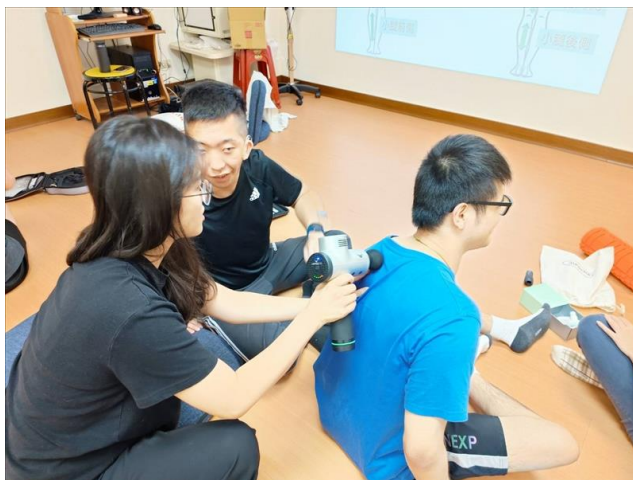
- (一) 這次課程採實體上課，並由不同的專業物理治療師擔任講師，學員們表示，許多傳授的按摩知識或緩解的運動貼布運用等技巧，受益良多。
- (二) 課程地點為借用職涯諮商中心團體活動室，地點鄰近資源教室，採木地板，適合地板活動與按摩示範。
- (三) 部分課程單元因為颱風不可抗拒因素而延後，時間調整對於學員比較不方便。



高等深耕計畫看見希望就業工場-全方位體適能與運動防護課程

時間：2023-08-05 ~ 2023-09-03

地點：商管大樓 B129



講師示範與說明運動按摩相關應用



學員分組練習



講師帶領學員筋膜放鬆與防護運動傷害