

## 輔仁大學 106 年度教學卓越計畫

### 「健康促進課程博覽會」成果報告書

課程名稱	營養與體適能		
開課單位	民生學院營養科學系		
開課學期	106 學年 第 1 學期		
授課教師	駱菲莉/衛沛文		
電子郵件	031765@mail.fju.edu.tw	連絡電話	#2510

中華民國 107 年 1 月

## 一、課程簡介

### (一)課程內容

課程結合運動科學與營養科學二領域的老師進行協同授課。先學習運動階段之能量與營養生化代謝，再學習體適能養成相關知識，及運動與慢性疾病預防之關係，以期帶給營養科學系碩士班學生更深入的營養與運動科學專業知識，幫助學生未來運用相關知識進行營養與體適能培育、運動推廣教育，改善個人與民眾健康，或追求深度學習探討運動員之運動營養學、運動醫學等實務工作或研究領域。

### (二)課程目標

除一般課程目標外，請說明學生預計獲得與**健康促進**有關之知識、技能與態度三層面之核心能力(請以條列方式說明)

(1)知識面：請說明學生於修習本課程後，將具體習得哪些知識內容？

對各年齡層的民眾而言，透過均衡飲食及規律運動，建構個人體適能並維持理想體重，是促進健康、預防疾病或做好慢性疾病管理的必要條件。本課程開設於碩士班，並開放大學部四年級學生上修。課程將融合大學部營養學、生命期營養、生理學、膳食療養、營養評估、膳食設計、營養教育等課程所提供學生之基礎，幫助學生在知識面學習：

- A. 各種運動與體適能建構過程中，生化代謝、生理反應與適應性變化、營養代謝與需求之變化與特色。
- B. 運用營養與運動規劃設計，幫助不同年齡層或有健康問題之服務對象建構體適能、維持健康、預防慢性疾病、管理體重、管理慢性疾病的必要知識。
- C. 學習運動營養與體適能相關研究設計、工具與方法。

(2)技能面：請說明學生於修習本課程後，能具體展現哪些能力或行為？

- A. 學生本身能開始養成規律運動習慣，透過運動週誌的記錄，體驗並認識自己體適能的改變與進步。
- B. 針對各年齡層民眾之健康促進、體適能發展給予適合飲食與體能活動規劃。
- C. 針對各年齡層體重過重、肥胖血糖過高者，能給予適當的飲食規劃與運動/體適能建構處方，協助管理體重與慢性疾病問題。
- D. 對高齡長輩能給予適當的飲食規劃與身體活動/體適能建構處方，協助預防衰弱症與肌少症。
- E. 能發掘運動與營養相關問題，規劃設計研究。

(3)態度面：請說明學生於修習本課程後，將具體產生哪些態度或價值觀之正向改變？

- A. 認同規律運動、增加體能活動是健康生活型態的必要元素，並身體力行，體驗運動的重要。
- B. 以對均衡營養、體適能活動正向的態度與認同，服務並鼓勵各年齡層民眾追求均衡飲食與健康生活型態，維持健康、增進生活品質。

### (三)課程實施與課堂經營方式

- A. 本課程的進行方式在學生不熟悉的運動與體適能方面多採講授方式。對於運用營養學理部分將採取問題導向學習、自主學習、專題實作的方式進行。課程輔以對健康人與弱勢者的運動訓練實務學習，幫助學生連結理論與實務。由教師在學生輔導學生準備專題實作的過程中，協助學理的解說、問題思辨與判斷、專題實作的規劃與準備。
- B. 根據選課人數，選擇社會上普遍需要飲食營養管理與運動的人口群，分為：需要管理體重之成年女性、需管理血糖的中年男女性、需預防衰弱症與肌少症的老年人、有關節受傷或退化問題的中老年人等 4 組。各組須針對特定對象擬一套飲食搭配運動處方的營養照顧計畫，設計一個營養保健與運動教育宣導的壁報與一日三餐的餐食設計，呈現於健康促進教學博覽會中。

C. 學生於參加博覽會期間須進行自己的專案呈現，亦須參觀整體博覽會展示內容，將參觀經歷、問題、感想帶回展覽後課程中，進行討論，或與自己的實作議題融合討論，發展出更完滿的推廣教育宣傳內容。

## 二、成果說明與分析

### (一)博覽會成果

#### 1.請說明課程博覽會攤位展覽內容及學生分工規劃

因選課人數僅 16 人，所以選擇社會上普遍需要飲食營養管理與運動的人口群，分為：需要管理體重之成年女性、需管理血糖的中年男女性、需預防衰弱症與肌少症的老年人、有關節受傷或退化問題的中老年人等 4 組。各組設組長一人，須針對特定對象擬一套飲食搭配運動處方的營養照顧計畫，設計一個營養保健與運動教育宣導的壁報與一日三餐的餐食設計。由於現場展示空間有限，因此各組只製作三餐中的一餐，呈現於健康促進教學博覽會現場。此外，各組必須能夠指導來訪者做運動。

#### 2.若搭配其他資源(如企業或校外單位)，請寫出其在課程中的角色及博覽會中的合作方式

無

#### 3.課程博覽會評分說明

課程博覽會所占分數百分比、評分標準及內容(評分方式請自行增減)

評分方式	內容說明	分數(%)
教師評分	根據各主題壁報呈現內容、現場宣導單張內容、前置討論、現場表現、會後檢討、書面心得報告評分。	25
同儕互評	書面心得報告說明	5

#### 4.成果說明

請說明課程內容及博覽會中對健康促進概念的具體貢獻

績效指標	質化成果	量化成果
原著論文閱讀心得報告	同學依個人對運動營養與健康促進議題有興趣的主題，選擇一篇近年研究論文，研讀後分享並撰寫書面報告。學生能探索自己在此領域中有興趣或關切的議題，運用專業資源終生學習新知。	16人修課，每人一份，共計16份。
健康促進博覽會主題海報	選擇社會上普遍需要飲食營養管理與運動的人口群，分為： (1) 需要管理體重之成年女性、 (2) 需管理血糖的中年男女性、 (3) 需預防衰弱症與肌少症的老年人、 (4) 有關節受傷或退化問題的中老年人等4主題。	每組4人，共計4個主題之宣導海報。
博覽會健康飲食設計與運動推廣教案	小組成員能發揮團隊合作精神，共同為所關心的特定人口群的健康，彙整所學知識與科學實證，以服務對象所能理解或接受的方式，進行	每組一份，共計4組。

	健康飲食與運動處方的推廣教育。展現解決困難問題的能力。	
運動週記	運動週記能顯示學生重視培養運動習慣過程中，身體感受的改變，能學以致用，調整運動強度、時間、型態等因素，將運動融入生活。	16人修課，每人一份，共計16份。

## (二)學生學習成效分析

1. 請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

開設在碩士班的課程學理性很強，若僅以主題研習，很難讓學生有深刻學習。這學期的教學博覽會能讓學生有很好的健康促進宣導經驗。同時也因為要做推廣教育，更加深學生願意藉身體力行而後強化學習的動力。

2. 請分析學生學習成效，與課程目標之對應(須包含健康促進部分)，並評估課程實施效果

(1)知識面目標：

- A. 各種運動與體適能建構過程中，生化代謝、生理反應與適應性變化、營養代謝與需求之變化與特色均依課程進度完成，並進行評量。
- B. 運用營養與運動規劃設計，幫助不同年齡層之服務對象建構體適能、維持健康、預防慢性疾病、管理體重、管理慢性疾病的必要知識，學生於教學博覽會中呈現。
- C. 學習運動營養與體適能相關培育方法。此部分展現於各博覽會主題之運動處方教做中。

(2)技能面目標：

- A. 學生本身能開始養成規律運動習慣，透過運動週誌的記錄，體驗並認識自己體適能的改變與進步。
- B. 針對各年齡層民眾之健康促進、體適能發展給予適合飲食與體能活動規劃。
- C. 針對各年齡層體重過重、肥胖血糖過高者，能給予適當的飲食規劃與運動/體適能建構處方，協助管理體重與慢性疾病問題。
- D. 對高齡長輩能給予適當的飲食規劃與身體活動/體適能建構處方，協助預防衰弱症與肌少症。
- E. 能發掘運動與營養相關問題，規劃設計研究。

(3)態度面目標：

- A. 認同規律運動、增加體能活動是健康生活型態的必要元素，並身體力行，體驗運動的重要。
- B. 以對均衡營養、體適能活動正向的態度與認同，服務並鼓勵各年齡層民眾追求均衡飲食與健康生活型態，維持健康、增進生活品質。

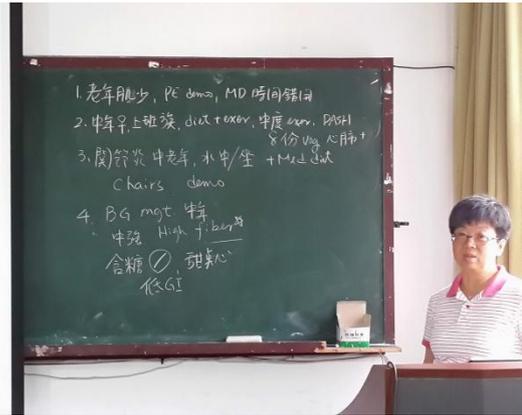
## 三、照片錦集

請提供課堂活動與成果展示之照片各 3 張，底下請提供 10~20 字的文字說明

課堂活動 1	課堂活動 2
--------	--------



說明：課堂中的發問與討論



說明：討論各組發表重點

博覽會 1



說明：同學忙著指導一家人的飲食與運動

博覽會 2



說明：同學忙著指導同學飲食與運動

博覽會 3



說明：參訪來賓很認真的學習  
用彈力帶做運動。

博覽會 4



說明：認真學完運動的來賓可以獲贈一段彈力帶。開始運動並不難。

#### 四、反思與檢討

課程執行中，課程設計、課堂經營、博覽會規劃等面向遇到問題或困難之檢討

本課程開設於碩士班，允許大四學生上修；歷年修課人數在 25 人左右。這學第一次上課向學生宣布本課程將參加教學博覽會，由於碩士班學生考慮要做論文研究、大四學生要準

備營養師國考、補習，許多學生決定退選。後來有博士班學生加入，其中 2 位是醫師、一位是營養研發人員，帶給課程許多更深入的臨床醫學、臨床營養實務基礎。班級人數雖少，但能選擇對營養與運動需求最高、最有困難的族群(需要管理體重之成年女性、需管理血糖的中年男女性、需預防衰弱症與肌少症的老年人、有關節受傷或退化問題的中老年人)設計宣導方案，對學生學習的幫助很大。可能如此，在現場詢問的社區民眾絡繹不絕。為了教導民眾、讓他們了解開始運動並不困難，我們準備一些彈力帶，指導來訪的高齡長輩做運動。如果學完各種彈力帶使用之運動，可以將彈力帶帶回家；民眾表示高興，學生也非常有成就感。

在課程配合博覽會運作上最大的困難是，有關運動生化代謝的學理單元在前半學期，有關體適能培育、運動與疾病、運動處方的主題在後半學期，如何能在博覽會前對課程有相當完整的教學，再讓學生對主題規劃，與做正確無誤的宣導，是課程設計的大挑戰。所幸學生為大四至博士班生，學理方面有一定基礎，未來需要較多的是運動指導方面的問題與學習。或許未來可以思考與體育系合作，並在課程前段加入更多的運動指導實作學習。

## 五、結論與未來展望

許多證據顯示均衡正確的營養與運動是為健康人保持身體強健，幫助病人早日康復的不二法門。這些實證若只在課堂中學習討論，很難有將寶貴的知識貢獻社會的機會。看到學生熱情的學習、來訪校園師生、社區民眾在攤位上認真學習，心中有非常多感動。學生也在民眾對學習的渴望上感受到自己的責任。

非常感謝學校的大力支持，感謝教師發展中心韓主任的創意創新見解，讓輔仁許多健康促進相關課程，能齊聚一堂，互相觀摩，共同合作辦教學博覽會。從博覽會的展示與彼此學習，相信學生能看到健康促進工作較完整的面貌；對於自己在健康促進工作有那些跨領域的夥伴？未來如何能與各領域夥伴攜手合作，都是無價的學習收穫。未來我會帶領學生，向這學期沒有參加的老師、同學宣導，希望未來能對課程規劃有更理想的調整，讓學生從創新創意教學活動中有更寬廣的學習。