

輔仁大學 107 年度  
高等教育教深耕計畫

「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	107 學年 上 學期		
授課教師	駱菲莉、衛沛文老師		
電子郵件	031765@mail.fju.edu.tw	連絡電話	校內分機 2510

中華民國 107 年 12 月

## 一、課程簡介

### (一)課程內容

本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. 本學期選課人數僅 6 人，因此選擇社會上普遍需要飲食營養管理與運動的人口群，分為：需管理血糖的中年男女性、需預防衰弱症與肌少症的老年人等 2 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，並帶領現場民眾利用彈力帶、壓力球做簡單的運動訓練。
- 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

## 二、成果說明與分析

### (一)博覽會成果

1.請勾選攤位成果展現方式，並具體說明內容

現場服務型：

設備/產品體驗型：

資訊解說型：

(1)講解海報(介紹肌少症的飲食原則)並且教導民眾如何透過彈力帶、抗力球進行阻力運動，以達到預防或延緩肌少症的效果。

(2)講解海報(介紹糖尿病須注意的運動及飲食原則)並且教導民眾如何透過彈力帶、抗力球進行阻力運動，以達到預防或延緩肌少症的效果。

成果展現型：

其他：

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

(1) 本課程師生於 107 年 10 月 16 日到新莊國民運動中心參訪，了解運動中心為社區健康中高齡者所提供的運動設施、運動課程。

(2) 本課程於 107 年 12 月 18 日參觀國立體育大學運動與體適能研究室，學習各種運動表現指標之評估與儀器設備操作。

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	於書面心得報告說明理由	5%

#### 4. 成果說明

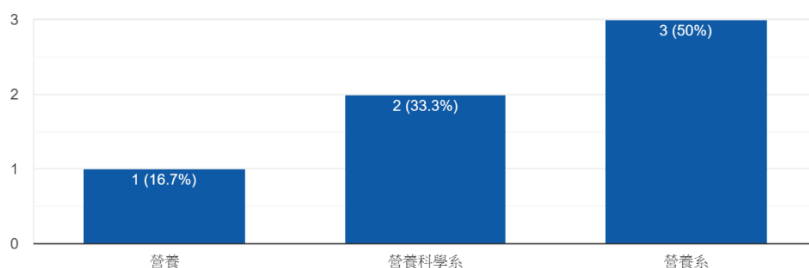
請說明課程內容及博覽會中對**健康促進概念**的具體貢獻

質化成果	量化成果
<p>原著論文閱讀心得報告</p> <p>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。</p>	<p>6人修課，每人一份，共計6份。</p>
<p>健康促進博覽會主題海報</p> <p>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) 需管理血糖的中高齡者； (2) 需預防衰弱症與肌少症的老年人等2主題。</p>	<p>每組3人，共計2個主題之宣導海報。</p>
<p>博覽會健康飲食設計與運動推廣教案</p> <p>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。</p>	<p>每組一份，共計2組。</p>
<p>運動帶領能力</p> <p>本課程於教學博覽會要求學生必須向來訪民眾說明健康與營養相關主題，運動設計理由，並帶領民眾實際練習所推薦的彈力帶與抗力球運動。</p>	
<p>運動週記</p> <p>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。</p>	

#### (二) 學生學習成效分析

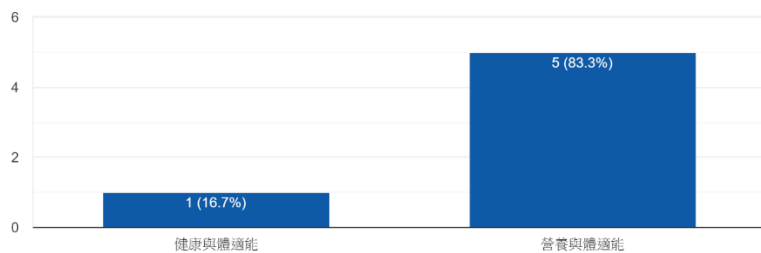
1. 請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以**圓餅圖/長條圖方式呈現**)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

系所  
6 則回應



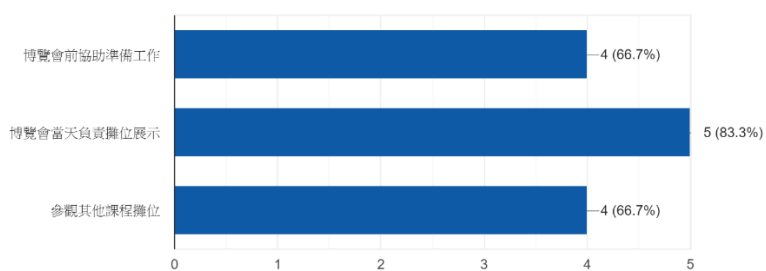
### 課程名稱

6 則回應



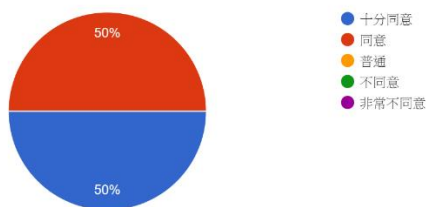
### (複選) 我在博覽會中的工作

6 則回應



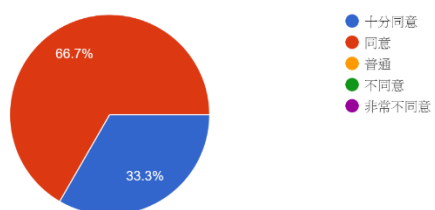
### 可提升個人學習興趣

6 則回應



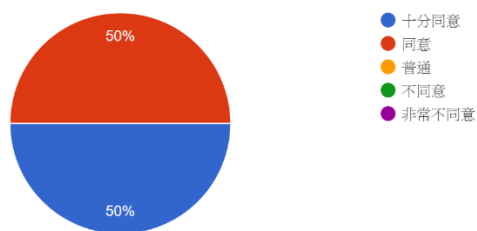
### 藉由博覽會，增加我對課程知識的瞭解度

6 則回應



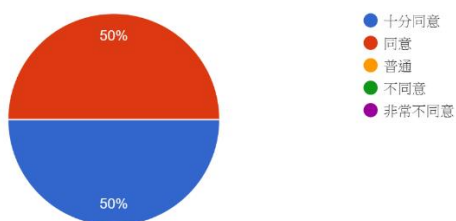
這樣的成果展現模式讓我有更多機會接觸到課程以外的知識，達到跨領域學習

6 則回應



我喜歡這樣的課程模式

6 則回應



參加博覽會，你最大的收穫是什麼？

6 則回應

能夠看看其他課程內容展示，也能跟民眾展示課內內容並與他們互動

讓我知道目前民眾對於健康知識的程度，與提升自我表達的能力

知道很多民眾還不認識甚至沒聽過"肌少症"這個詞

可以將硬知識轉換成軟知識

營養與體適能結合教育給民眾

讓我可以將這堂課所學的知識傳遞給民眾們，讓民眾們都可以維持健康，擁有營養與運動的基礎常識，就覺得很有成就感

在課程或博覽會的規劃與安排上，還有其他更好的建議可以供我們？

6 則回應

無

希望下次集點贈的餐具數量能多一點，整體很棒👍

博覽會今年似乎比去年的參與人數少，可能宣傳上可以更好

覺得場地有點小

沒有

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. 教學博覽會中特別選用彈力帶與抗力球運動之教做，這些運動除可在室內進行，更可以讓臥床的病人或長者在病床上做，以便早日復原。
- F. 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，並附上10~20字的文字說明





說明：到體育大學運動科學研究所參觀，此圖為衛沛文老師同學體驗呼吸中二氧化碳和氧氣量的檢測。



說明：到體育大學運動科學研究所參觀，此圖為衛沛文老師為大家介紹運動中檢測心電圖的注意事項。



說明：到新莊國民運動中心參觀並體驗館中提供給老年人使用的運動器材。



說明：健康促進博覽會中同學教導民眾如何使用抗力球做運動，以預防肌少症。



說明：健康促進博覽會中同學教導民眾如何使用抗力帶做運動，以預防肌少症。



說明：健康促進博覽會中同學教導民眾如何使用抗力帶做運動，以預防肌少症。



## 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。上學年第一次參加健康促進教學博覽會，由於碩士班學生考慮要做論文研究、大四學生部分需要在學期中返回實習醫院實習，或要準備營養師國考、補習，以致許多學生不選課，這門課程幾乎面臨開不成的窘境。班級人數雖少，但選課學生之學習動既便非常積極。經討論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、血糖的中年男女性、需預防衰弱症與肌少症的老年人)設計宣導方案、帶動實際運動練習，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，也考慮氣候變遷、空氣汙染問題嚴重，導致民眾外出運動意願下降，我們準備一些彈力帶、抗力球，指導來訪的高齡長輩做運動。如果學完各種彈力帶、抗力球之運動，可以將彈力帶帶回家；民眾表示高興，學生也非常有成就感。抗力球的運用是今年新嘗試，但非常受歡迎。我們以抗力球運動指導民眾，請他們回家可以傳授給行動不便，甚至臥床的長輩或家人，因為運動能帶給他們生體健康與功能的進步，是每個人都應該積極努力的生活方式。

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、教民眾做運動、來訪校園師生、社區民眾在攤位上認真學習、練習，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、較發中心承辦同仁的全方位支持，讓輔仁第二年的健康促進博覽會有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。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、產業參訪、實務實作中有更寬廣的學習。