

輔仁大學 108 年度
高等教育教深耕計畫

【在地連結健康促進】

PBL 模式課程

成果報告書

課程名稱	營養與體適能
開課單位	營養科學系
開課學期	108 學年 第一 學期
修課人數	21
授課教師	駱菲莉

中華民國 109 年 1 月

一、計畫簡介

(一)課程說明

本課程為碩士班選修課，允許大四同學上修。由於課程屬性包含**健康促進**，學生預計獲得與**健康促進**相關之知識、技能與態度三層面的核心能力，請以條列方式說明下列內容

(1)知識面目標：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)技能面目標：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、社區營養與運動健康促進活動，以改善問題狀況。

(3)態度面目標：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。

(4) 由於社區據點活動都在上午，而本課程在下午進行，因此並非所有同學都能，或有意願配合社區活動時間，進行社區健康促進服務方案之學習的部分。但參與者可以學習以下內容：

- A. 透過課程學習，瞭解高齡者體適能方案和運動的設計原則。
- B. 善用課程所學，瞭解設計適合社區據點年長者的營養與體適能健康促進運動方案。
- C. 透過課程學習，掌握各項體適能檢測、評估之方法和技巧。
- D. 透過定期與社區、與師生之討論，確保學習活動與社區服務規劃運作順利。

(二)合作單位

(1)計畫合作之社區或機構

人口快速老化導致人口結構改變。截至 2018 年 4 月，國內老年人口比率已達總人口的 14%，正式成為高齡社會；推估到了 2026 年，台灣邁入超高齡社會，老年人口比率將來到 20%。

老年人口的快增長將導致長期照顧的需求和負擔隨之增加。2017 年政府推動「長期照顧十年計畫 2.0」(簡稱長照 2.0)，推動 A (社區整合型服務中心)、B (複合型服務中心)、C (巷弄長照站) 級服務據點之設立，目的在建立以社區為基礎的整體照顧服務體系及提升照顧連續性。C 級社區據點具有“長照柑仔店”的暱稱，顧名思義即為最貼近民眾之服務據點，希望能夠提供在地民眾最迫切需要的照顧和營養餐飲服務，包括問安、訪視、健康促進、社會參與、共餐和預防及延緩失能等服務。

位於新莊、泰山區的山腳、貴子、化成及牡丹心社區發展協會社區照顧關懷據點，以社區自主並結合在地人力及物力及資源，提供年長者初級預防及照顧服務。

(2)請說明該社區/機構實際需求或須解決的問題

1. 因據點經費較為缺乏，平時共餐食的菜餚中，蛋白質類食物分量很少，且常出現香腸等加工肉類。有時據點有重要人物訪視，可能會加菜。
2. 實際探訪發現，據點活動安排大多以團康或遊戲活動為主，包括：手語帶動唱、卡拉 OK 歡唱、談天說故事、其他趣味遊戲等；較少系統性課程和活動之規劃。
3. 因據點位置地處偏遠，資源較為匱乏，安排的活動型態單調且有限。
4. 健康、衛教相關課程和活動主要依賴區公所、衛生局資源不定期的協助，未能有持續性的健康促進活動和課程的安排。
5. 缺少專業師資、人員的協助，活動多由志工人員播放公開影片 (如：youtube 上運動教學影片) 並帶動，未有專業人員給予正確的建議和指導。因此據點非常高興輔大師生能給予協助。

二、成果說明與分析

(一)方案執行情況說明

請說明學生實際透過何種方法達成目標及執行情況，可另附上文書記錄、活動企劃書、影片連結等佐證資料
本課程規劃之教學策略與行動方案如下：

教學策略：課程運作方式、學習活動設計、課堂經營方法

1. 透過課程學習，瞭解高齡者體適能方案和運動的設計原則。
2. 善用課程所學，設計適合社區據點年長者的營養與體適能健康促進運動方案。
3. 透過課程學習，掌握各項體適能檢測、評估之方法和技巧。
4. 透過定期與社區、與師生之討論，確保學習活動與社區服務規劃運作順利。

行動方案：透過何種行動或方法達成目標

1. 建議共餐食材種類購買原則，改善共餐餐食營養均衡。
2. 針對參與據點活動之年長者的身體及健康狀況，設計適合的體適能運動活動，並於社區據點中執行。
3. 透過衛教活動，灌輸社區年長者運動的重要性。
4. 進行體適能檢測評估，瞭解健康促進教學活動執行後的成效。

參加社區據點服務的學生們於課堂上學習學理，在據點由申請教師研究室學長姐的指導，

透過體適能檢測了解社區高齡者的身體健康狀況，包括：體位測量(身高、體重、腰臀圍、步行速度、手握力、柔軟度、平衡感及心肺耐力等身體評估)。接著藉由不同主題的衛教課程針對不同的老年症候群進行營養及運動衛教，在上課前設計衛教課程內容，包括：衛教課程安排及運動實做，在上課過程中可以增加與高齡者間的互動，提高高齡者日常生活身體活動量。而在課後進行當天衛教內容之檢討，以利下次衛教課程更加完備。

(二)執行成果

請參考申請書內填寫之**質量化成果預估**填寫成果

(1)課程成果

質化說明	量化說明
<ul style="list-style-type: none"> ● 學理學習面：(1) 運動過程生理變化與營養代謝及需求；(2) 人體體適能建構機制與程序；(3) 體適能評估原理與實作能力；(4) 營養、體適能與健康促進、疾病預防之關係。 ● 問題導向學習(PBL)：(1) 社區關懷據點高齡者健康促進活動經營問題與需求評估；(3) 以實證營養學理為依據，累積知識、設計與規劃健康促進活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生作業 ● 自評之學習成效。 ● 學生對課程之滿意度。

(2)社區成果

質化說明	量化說明
<ul style="list-style-type: none"> ● 社區據點之營養與運動健康促進相關活動可以有專業指導與協助，提供內容與時程都穩定的課程與活動。 ● 社區據點之長者認同據點舉辦活動，樂於參與，並建立起自主健康管理的觀念。 ● 社區長者在營養與運動健康識能有所提升。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 社區據點營養與運動健康促進課程數量依據點需求與課程師生服務有所提升。 ● 參與社區據點活動長輩提升，缺席率下降。 ● 接受體適能檢測長輩人數增加。

(3)社區回饋

可提供民眾問卷結果或合作單位人員訪談、心得等

長輩 A: 你們來社區帶運動讓我們每次都可以動動身體，真好。

長輩 B: 你們之後還會來帶運動嗎?有你們在社區感覺長輩們都很開心。

長輩 C: 謝謝你們來據點帶運動，讓我們可以知道一些營養的知識。

長輩 D: 你們年輕人來帶我們跳舞做運動，感覺自己好像年輕了 10 幾歲，更有活力了!

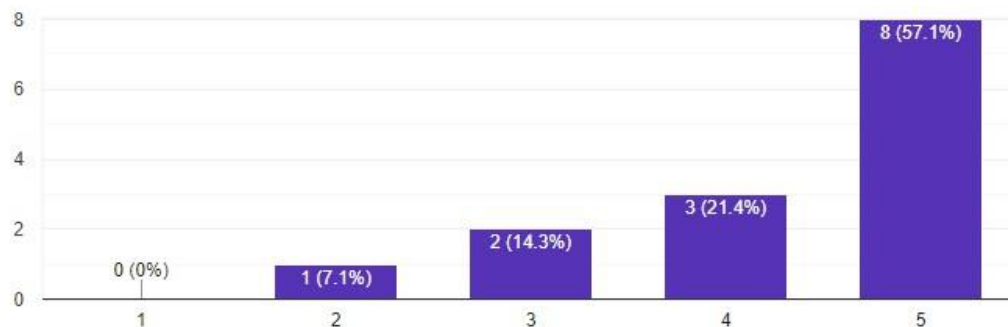
(三)學生學習成效分析

(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)

1.能提升我對課程的學習興趣



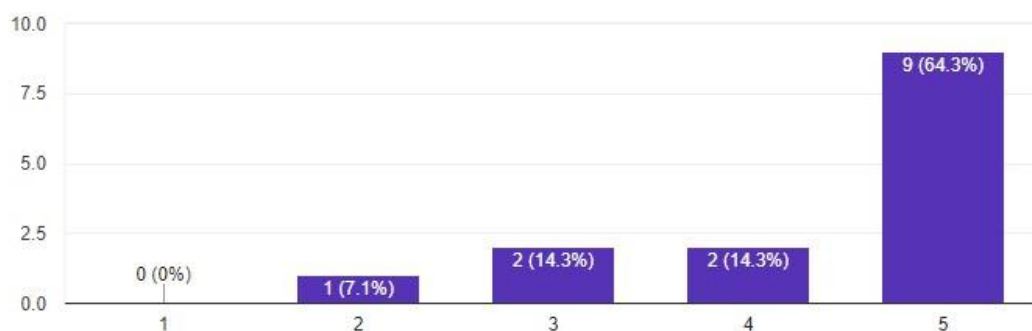
14 則回應



2.我願意投入更多時間參與課程活動



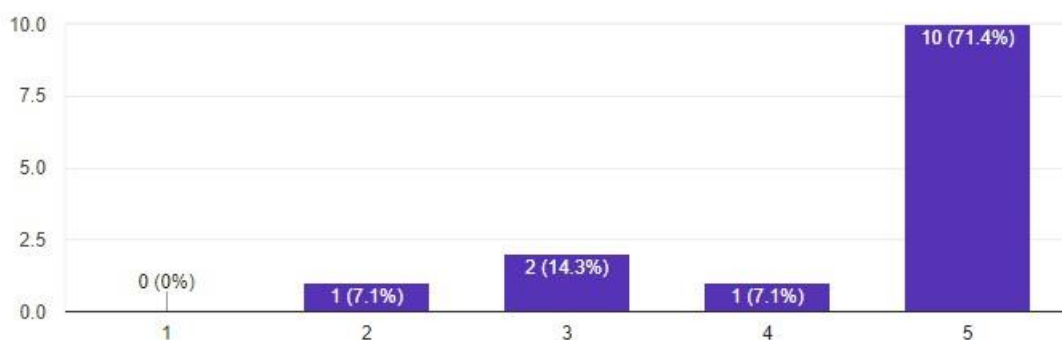
14 則回應



3.有助於我更深入地學習到專業知識



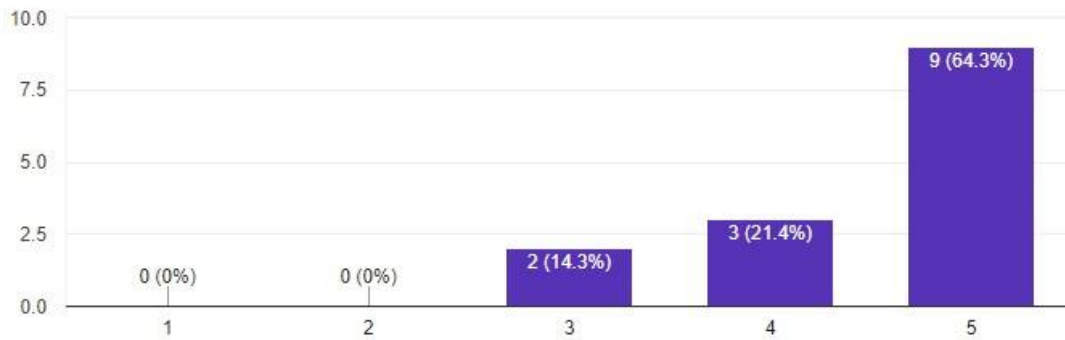
14 則回應



4. 讓我更瞭解如何將課堂中學到的知識應用於實際場合



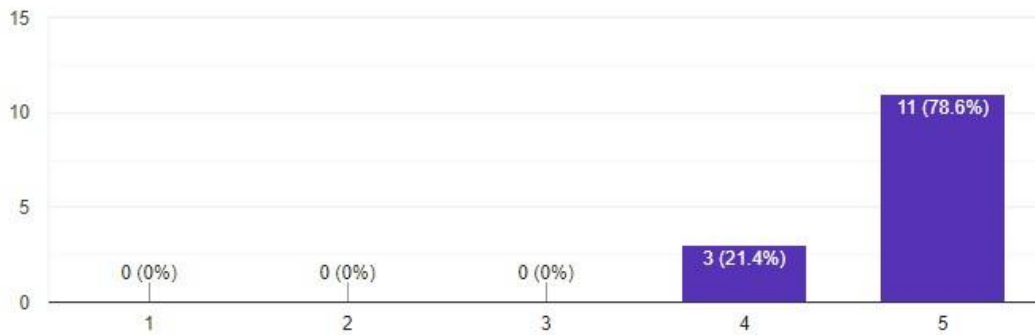
14 則回應



5. 讓我獲得與團隊合作、協調及溝通的能力



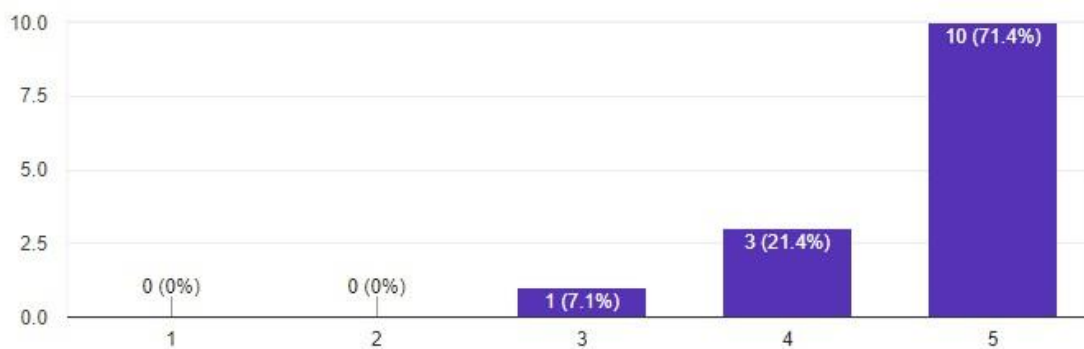
14 則回應



6. 提升我解決問題的能力和經驗



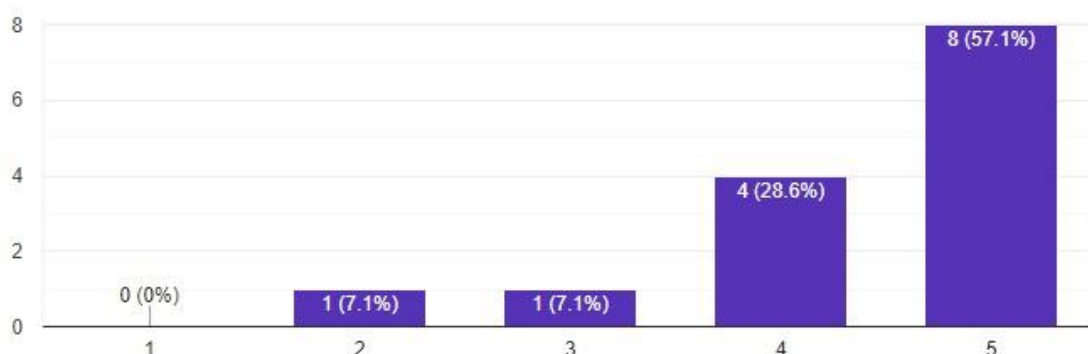
14 則回應



7.這樣的設計對我來說不會造成太大的學習負擔



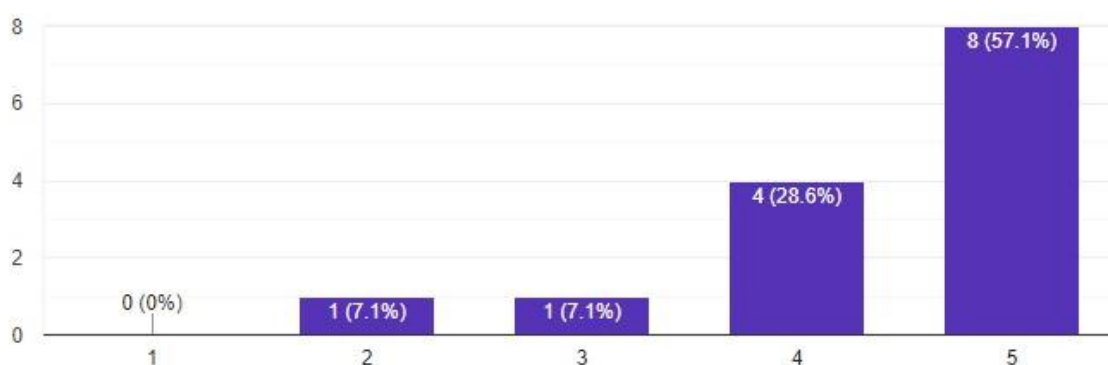
14 則回應



8.我更喜歡這樣的課程設計



14 則回應



其他意見

3 則回應

可以再多安排幾堂的實務課

課程中有實際到社區據點對長輩做銀髮族體適能項目，能將所學實際應用，收穫良多

收穫很多

(2)請分析學生學習成效與課程目標之對應，並評估實施效果

大多數學生對於課程學習是感到很有興趣，並且在課程當中可以學習到專業知識、團隊合作、協調、溝通及解決問題的能力，也願意投入更多時間參與活動課程，希望未來可以多安排更多實際到據點衛教的課程。

三、照片錦集

請提供 3~4 張活動照片，並附上 10~15 字的文字說明



照片 1

說明：社區據點長輩進行體適能檢測(測量體位)



照片 2

說明：社區據點長輩進行體適能檢測(功能性評估)

照面 3



說明：肌少症衛教課程-有氧律動舞蹈

照片 4



說明：肌少症衛教課程-上肢及下肢肌力訓練

四、反思與檢討

計畫執行過程中，課程設計、課堂經營、實際場域操作等面向遇到的問題或困難之檢討

1. 本學期營養與體適能課程修課學生人數比去年多，但因為社去據點活動、共餐時間與課程時間不一樣，所以學生到據點進行衛教課程時需要利用額外的時間到據點，造成有些同學們因為有其他課程，或當天有事情，就無法到據點一起進行營養衛教或協助帶活動。所以之後的課程安排可能要考量據點共餐時間。
2. 由於進入社區參與活動必須有事先的培養與訓練，而這部分並非本可成的最主要目的。因

此在社區具電動的參與，課程中學生參與的工作，會依學生事前是否有社區衛教經驗而安排。因為人數及課程安排，每組學生到據點衛教次數有限，沒有機會讓學生有比較多次的實戰經驗，未來可以在課程安排上讓學生有更多參與此類型活動的機會。

六、結論與未來展望

1. 首先非場感謝教發中心的創舉，給予有意願將教學研究工作與社區需求結合的老師、團隊，能有經費支持，幫助我們有機會回應新莊、泰山社區的大學資源的渴望，以及建立輔大與新莊泰山社區的關係。
2. 學生在社區中每次看到的狀況都是鮮活的實況，融合有社會現實狀況，是教科書、研究論文找不到的。在地連結課程的執行，讓學生在學習上不僅能了解學術實證知識，還能將其運用在實務上，讓學生能學以致用、活用所學、累積實務經驗。
3. 此活動能讓參與據點活動之年長者了解自身身體及健康狀況，藉由學生設計適合的體適能運動活動於社區據點中執行，且透過衛教活動，灌輸社區年長者運動的重要性，並透過體適能檢測評估瞭解健康促進教學活動執行後的成效，一方面讓學生將自己設計的衛教課程實際應用在社區據點中，並且在衛教課程中可以學習與高齡者進行互動，增加學生對於社區高齡者的了解，也能藉機讓學生瞭解在社區中該如何去設計一完善適用於長輩活動的方案，對於其日後營養與運動知識技能的發揮相當有幫助。