

輔仁大學 111 年度
高等教育深耕計畫

【在地連結健康促進】

PBL 模式課程

成果報告書



高等教育深耕計畫

課程名稱	健康體適能
開課單位	體育系
開課學期	110 學年 第 2 學期
修課人數	74 人
授課教師	黃柏芳

中華民國 111 年 05 月

一、計畫簡介

(一)課程說明

1.使學生了解全人健康、體適能與運動的關係，並知道如何藉由運動提升體適能與促進健康。
2.使學生了解心肺適能、肌肉適能、柔軟度與身體組成對健康體適能的影響，並能實際操作檢測及分析評估。

(1)知識面目標：請說明學生於修習本課程後，具體學習到哪些知識內容。

對於體適能的了解，更清楚知道體適能的檢測方式與流程，並且能與臺北市中正區民眾互動，更清楚知道民眾的直接需求為何，能給予更多協助。

當中包含：三分鐘登階對應有氧檢測、坐姿體前彎對應柔軟度、一分鐘仰臥起坐對應局部耐力、inbody 對應身體組成。

(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。

能清楚知道測驗針對部分肌群或心肺等模式該使用什麼儀器與設備，未來畢業後也能用簡易設備自行檢測或協助身旁朋友進行測驗。

(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？

在進行檢測的過程時需要有一定的專業與認知，透過課程教導學員正確的觀念與態度，在測驗過程當中嬉戲打鬧容易發生危險，因此須嚴格指導學員正確進行檢測方式。

(二)合作單位

(1)原計畫合作之社區或機構

新北市新莊國民運動中心 (242 新北市新莊區公園路 11 號)

聯絡電話：02 7728 8898

單位負責人：余泳樟(新莊運動中心執行長)

計畫執行更正地點為

台北市河濱自行車租借站(景福站)

聯絡電話：0977320522

新北市政府泰山區楓樹福泰市民活動中心(老人會)

新北市泰山區楓江路 26 巷 26 號

聯絡電話：02 2909 9551#1377

(2)請說明該社區/機構實際需求或須解決的問題

協助臺北市中正區景美公館與新北市泰山區附近民眾進行體適能檢測，讓中正區景美公館與泰山區附近民眾更了解自己生理狀態，這當中包含：身高體重、Inbody(身體組成)、坐姿體前彎(柔軟度)、1 分鐘仰臥起坐(局部耐力)、3 分鐘登階(心肺能力)。

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

- (1)03月31日前確認學生能正確使用體適能檢測器材。
- (2)04月12日前學生清楚知道每一個檢測的結果代表什麼。

例：

民眾A：BMI檢測結果為26，因此此民眾有過重問題，建議諮詢營養師正確飲食觀念與請教健身教練正確運動方式，以便將BMI控制到正確數值。

(過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$ 、輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$ 、中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$ 、重度肥胖： $\text{BMI} \geq 35$)

(3)04月16日至台北市河濱自行車租借站(景福站)進行體適能檢測，並給予正確的數據分析。

(4)04月17日至新北市政府泰山區楓樹福泰市民活動中心(老人會)進行體適能檢測，並給予正確的數據分析。

(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
1.學員清楚知道器材的信效度。 2.學員清楚知道器材正確操作方式。	1.共有25名學員參加課程，並了解其內容。 2.共有20名學員參加社區檢測等活動。

(2)社區成果

質化說明	量化說明
1.民眾與工作人員等相關回饋。 2.增加學校與運動中心的相關連結。	1.新莊區約50名民眾因此計畫而受益。 2.每位民眾可進行5項檢測，且有專人解說檢測解果。

(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

民眾1：

十分感謝輔仁大學在泰山區老人會設立體適能檢測站，能讓我清楚知道目前體適能狀態，無論是在體脂肪指數，與核心肌力的部分，甚至如何操作能讓自己身體變更好都有專人解說，希望日後輔仁大學能針對類似相關活動繼續辦理。

民眾2：

本人有長時間規律慢跑的習慣，參與本次檢測後發現跟學生時期的自己相比感覺上體適能進步不少。很感謝輔仁大學在台北市河濱自行車租借站(景福站)設立體適能檢測站，希望日後能開設一些運動相關課程與體適能檢測。

老人會工作人員：

感謝輔仁大學在泰山區老人會設立體適能檢測站，雖然只有短短一天的時間，但也讓泰山地區的銀髮族更了解運動的重要性，希望日後能在泰山區開設體適能運動相關課程，幫助銀髮族能改善心血管疾病與骨質疏鬆的問題。

(三)學生學習成效分析

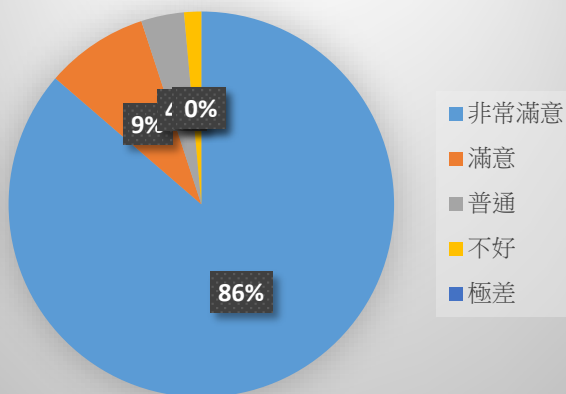
(1)請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

附件 1 學生學習問卷成果

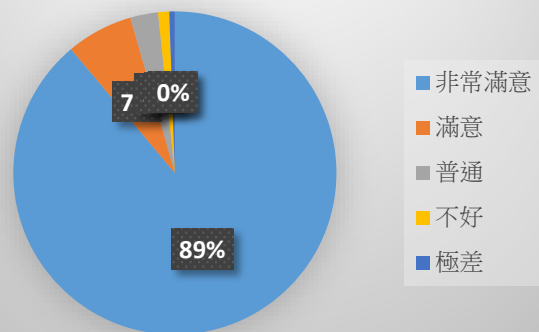
問卷施測 20 人，回收 20 份

體適能教學與評估滿意度：

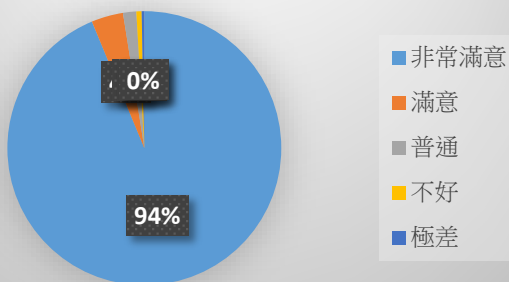
對本次活動滿意度結果



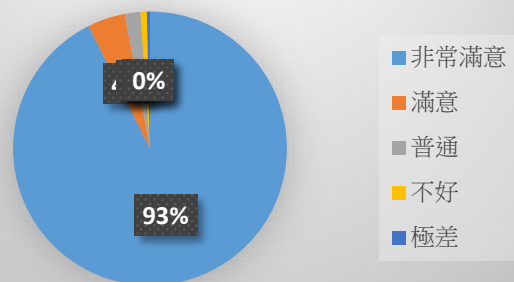
對本次課程滿意度結果



對本次活動流程滿意度結果



本次活動收穫滿意度結果



項目：	非常滿意	滿意	普通	不好	極差
對本次活動滿意度結果	86%	9%	4%	1%	0%
對本次活動流程滿意度結果	94%	4%	2%	0%	0%
對本次課程滿意度結果	89%	7%	3%	1%	0%
本次活動收穫滿意度結果	93%	4%	3%	0%	0%

(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

透過此課程學員清楚了解何謂健康體適能與體適能檢測，在未來能與身旁朋友分享何謂健康體適能，甚至考取相關運動證照，並且在業界從事運動教學等工作。甚至利用身邊簡單器材，便能幫助家人做到體適能檢測，例如：身高與體重即可計算出 BMI，瑜珈墊或軟墊即可操作局部肌力檢測例如一分鐘仰臥起坐與一分鐘伏地挺身，能了解目前局部肌力狀態。

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：一分鐘仰臥起坐檢測照片。

照片 2



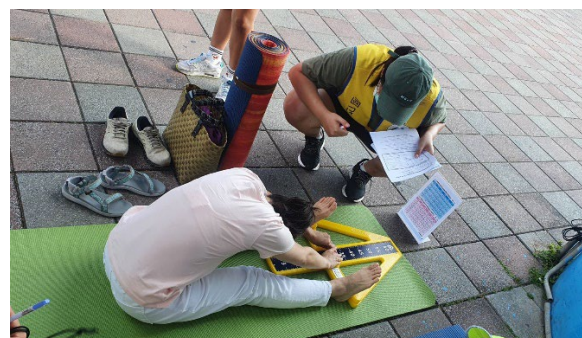
說明：三分鐘登階檢測照片。

照片 3



說明：坐姿體前彎檢測照片。

照片 4



說明：坐姿體前彎檢測照片。



說明：自行車租借站，體適能檢測站準備中。



說明：體適能檢測站。



說明：坐姿體前彎。



說明：平衡能力測驗。



說明：泰山區老人會體適能檢測站。



說明：平衡能力測驗。

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

一、反思：

在執行計畫之前，可以提早放一些海報與傳單宣傳，甚至與老人會和自行車租借站粉專合作發布一些檢測消息，讓更多民眾知道有體適能檢測的消息，而不會只有當天進出中心民眾才有機會能進行檢測。未來能幫助到更多人。

二、檢討：

體適能檢測當天動線設計上有誤，因此造成檢測回堵的狀況發生。

三、困難：

1. 因為疫情在檢測上勢必須要戴上口罩，多少會影響檢測結果的數據，呼吸量比較少的強況之下在局部耐力與心肺功能的強況之下，數據會稍差一點。
2. 有些民眾不會每一站都想操作，因此有些學員有較多次的操作經驗例如：身體組成儀器，一分鐘仰臥起坐較少人願意測量。

五、結論與未來展望

一、結論：

感謝新莊運動中心的合作與配合，讓學生能在運動中心完成體適能檢測的任務。透過此課程讓學員清楚知道體適能的重要性，並且了解檢測的信效度，且實際針對新莊區民眾進行體適能檢測。

二、未來展望：

未來能幫助到更多運動中心進行體適能檢測，以及協助各中心針對民眾進行體適能檢測。甚至協助輔大醫院護理人員進行體適能檢測，一般人都會到醫院進行身體健康檢查，往往忽略了體適能檢測這部分，未來能與醫院合作幫助護理人員更了解自己體適能狀態。

希望能開設體適能運動相關課程，讓檢測後的社區民眾能夠過檢測結果並加以訓練，得到有效的幫助與提升，進而改善生活品質。