

# 中國醫藥大學【教師專業社群】活動紀錄表

填表日期：108年9月11日

社群名稱	樂齡長照跨領域教師專業社群		
<b>活動紀錄</b>			
活動名稱/主題	樂齡長照跨領域教師專業社群—講座鐘點費 主題：中醫大運醫系楊雅婷助理教授大學社會責任經驗分享		
活動日期	108年9月11日		
活動時間	<input type="checkbox"/> 上午 <input checked="" type="checkbox"/> 下午	12時00分至13時10分	
活動地點	立夫教學大樓14樓 健康照護學院會議室	參與人數 (附簽到表)	社群成員： <u>7</u> 人 非社群成員： <u>2</u> 人
活動聯絡人	鄧玉貴	聯絡電話	分機：7132 手機：0937486747
活動流程	12：00－12：05 曾副院長介紹主講者 12：05－13：05 大學社會責任經驗分享 13：05－13：10 討論提問		
活動進行方式 與內容	<p>一、曾副院長介紹主講者</p> <p>二、演講內容</p> <p>「循環式肌力訓練課程」方案透過團體訓練的方式來執行肌力與有氧訓練，並在每一次訓練結束後都利用自覺量表(RPE)來記錄每位學員的強度負荷。課程開始會先進行老人常見問題之衛教(約20-30分鐘)。主訓練課程則以20分鐘的中低強度椅上有氧運動作為暖身，接著以彈力帶或啞鈴進行8-10個動作組成之循環式肌力訓練，訓練全身的大肌群，包括：(1)臀大肌(2)股四頭肌、腿後肌(3)小腿肌群(4)臀外展、內收肌群(5)胸部肌群(6)背部肌群(7)肱二頭肌、三頭肌(8)肩部肌群(9)核心肌群，每個動作重複8-12次(1分鐘)，動作與動作間休息30秒，需完成3組，組與組之間則休息2分鐘。前4週課程每個動作的強度大約維持約1RM的40-50%(約20-25RM)，自5週起強度視情況逐漸調整到1RM的60-80%(10-15RM)。最後收操採用全身大肌群的伸展運動(15</p>		

分鐘)，以減緩訓練造成的肌肉酸痛與緊繃。

目前成果：從 107 年至今，已完成二期預防及延緩失能照護計畫，第三期已於今年 9 月開始執行。且 107 年 5 至 12 月共服務社區長者高達 115 人/5101 人次，延緩失能失智活動兩期(24 週)共 615 人次，服務滿意度達 97.7%；108 年 1 至 7 月共服務社區長者高達 92 人/2777 人次，延緩失能失智活動一期(12 週)共 221 人次，服務滿意度達 96.3%。

運醫系結合學校課程「健康體適能學實習」完成辦理「循環式肌力訓練課程」，並協同十位學生負責活動規劃、設計與執行。參與據點活動長者經由體適能前後測驗，結果分析得知：1.下肢肌力(30 秒坐站)測驗有 10 人進步(佔總人數 63%)，平均進步 2 下。2.上肢肌力(30 秒手臂彎舉)測驗有 15 人進步(佔總人數 100%)，平均進步 5 下。3.下肢柔軟度(椅子坐姿體前彎)測驗有 11 人進步(佔總人數 73%)，平均進步 2.6 分。4.上肢柔軟度(抓背)測驗有 3 人進步(佔總人數 19%)，平均進步 1.5 分。5.動態平衡(2.44 公尺繞物)測驗有 10 人進步(佔總人數 71%)，平均進步 0.8 秒。6.靜態平衡(開眼單足立)測驗有 7 人進步(佔總人數 58%)，平均進步 4.9 秒。7.心肺耐力(2 分鐘原地踏步)測驗有 10 人進步(佔總人數 91%)，平均進步 7.2 下。8.簡易心智量表有 10 人進步(佔總人數 67%)，平均進步 1.9 分。綜合以上，各個測驗在不同年齡層皆顯示出個別差異，且長者有明顯進步。

### 三、討論事項：

課程設計多元包含肌力強化運動(訓練全身大肌群)、認知促進、膳食營養以及社會參與等預防照護主題，使長者能夠在家裡附近的社區中，以健康、活躍的型態逐漸的老化，真正減輕家庭照顧者的負擔，未來考慮延伸至其他據點實行。

活動反思檢討

建議課程未來能持續追蹤學生學習成果，了解其畢業出路與發展，檢視產學合作可行性與有效性，協助學生職涯規劃。

活動內容簡述

活動剪影(請檢附至少四張照片，並做描述)



曾副院長介紹主講者



講者經驗分享



講者與大家互動



討論提問

備註

1. 請於活動辦理後一週內繳回該紀錄表與簽到表，電子檔請寄 eileenpeng@mail.cmu.edu.tw 信箱。
2. 照片除了插入 word 檔中，亦請附上原始照片清晰圖檔附件於電子信箱中一併寄上。