

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	111 年高等教育深耕子計畫「活躍老化學習加值計畫」		
活動名稱	運動是良藥衛教增能講座	指標	B5-2.4
執行單位	運動保健學系		
活動日期	111 年 11 月 01 日 星期 二		
活動時間	10:30-13:00	活動地點	科技大樓 302、308 教室
活動網址	http://aaa.ntsus.edu.tw/activity/content/41		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input checked="" type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	杜宜樺	聯絡電話：0981236930 電子信箱：1100605@ntsus.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>9</u> 人，合計 <u>10</u> 人 校外人士 <u>0</u> 人		
相關附件			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input type="checkbox"/> 其他：_____			
單位承辦人	陳麗華	單位主管	教學業務發展組

1. 活動內容簡述

衛教目的為提供民眾正確的保健常識以達到預防疾病的發生。藉由本工作坊學習如何正確傳遞衛教觀念及技巧，比如活動帶領原則、指導員注意事項、教學技巧等。透過專業領域及衛教講解技巧，了解高齡者關注議題，並期待學生自身學習之後能除了高齡者運動指導外，給予其正確的知識及觀念，並分享給其親友。

以團體工作坊的形式進行，分為「課程講解」、「實地練習」、以及「團體討論」三大類。透過運動是良藥衛教技巧之演練，增進民眾健康適能，以提升活躍老化行動力。

內容大綱：社區活動帶領原則、衛教活動設計、指導員注意事項、教學 123 應用、實際演練、分享討論、回家作業。

2. 執行成果指標(量化與質化)

一、量化指標：

1. 於 11/01 辦理一場工作坊。

2. 運動是良藥衛教增能講座整體滿意度為 5 分 (滿分為 5 分)。

運動是良藥衛教增能講座滿意度調查						
	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	非常不滿意	平均分數
請問您對講師分享內容的滿意度為何	9					5.0
請問您對安排的講師滿意度為何	9					5.0
專題演講內容符合您的需求	9					5.0
我認為講座主題目標明確，內容充實豐富	9					5.0
我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂	9					5.0
我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習	9					5.0
請問您對此次活動場地設備的滿意度為何	9					5.0
請問您對此次活動的工作人員滿意度為何	9					5.0
請問您對此次活動時間的安排滿意度為何	9					5.0
請問您對本活動整體的滿意度為何	9					5.0
對於本次活動主題是否有其他建議	1. 可以多請這位老師來上課。 2. 老師給的建議很精闢！！ 3. 有機會再來。					
您對本活動的感想與建議	1. 老師的講解簡單明瞭。 2. 講師經驗豐富使人有更多想法浮出。 3. 老師超棒。 4. 講師講解仔細，給的建議很精闢，學到很多東西。 5. 老師提供我們的意見都很有幫助，讚。 6. 我覺得很清晰易懂。 7. 很棒。					

圖 1. 運動是良藥衛教增能講座之滿意度調查

二、質化指標：

1. 學習如何正確傳遞衛教知識：從衛教目的到指導員注意事項再到教學方法的學習，真正學習到衛教帶領技巧，並透過實際練習及回家作業的布置，使同學們可以反覆地練習及實體操作。

2. 結合服務方案設計：藉由這次工作坊結合服務族群的特性，訂定出適合各族群之衛教主提及帶領方式。

3.活動訊息傳遞方式

☐校內簽辦 ☐學校最新消息 ☒海報

☐ e-mail ☒其他：<http://aaa.nts.edu.tw/activity/content/41>

教育部補助111年度高等教育深耕計畫
B5-2 活躍老化學習加值計畫

增進健康識能 • 產生行動力

Your Prescription for Health

Exercise
is Medicine®
Taiwan
運動是良藥

衛教增能講座
2022.11.1 (二)
10:30-13:00(備午餐)

【課程講師及報名】
● 講師：鄭力仁主任
(普拉斯健康管理顧問有限公司)
● 上課地點：科技302及308教室
● 報名截止日期：10/31(一)

【報名QR-code】



EIM Taiwan：新北市政府衛生局官網 (<https://reurl.cc/pM8jad>)

活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



開場介紹



社區活動帶領技巧

	
<p>活動帶領原則</p>	<p>分組練習-1</p>
	
<p>實際演練</p>	<p>分享討論</p>

4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

活動議程：

10:30-11:00 社區活動帶領原則、衛教活動設計

11:00-11:30 指導員注意事項、教學 123 應用

11:30-12:30 分組練習、實際演練

12:30-13:00 分享討論、回家作業