

國立成功大學服務學習課程計畫書

| 一、課程基本資訊 | | 課程序號 | 6 |
|---|---|-----------|--|
| 課程名稱 | 長期照護之運動與健康促進 | 本課程開設次數 | <input type="checkbox"/> 首次開設 <input checked="" type="checkbox"/> 非首次開設 |
| 開課單位 | 物理治療學系 | 課程屬性 | <input type="checkbox"/> 一般性服務學習 <input checked="" type="checkbox"/> 融入服務學習內涵之通識或專業課程 <input type="checkbox"/> 共同議題(社區)融入服務學習內涵之專業課程 |
| 任課老師 | 洪菁霞 | 系所/職稱 | 物理治療學系/副教授 |
| | | 聯絡電話 | (06)2353535-5939 |
| | | e-mail | z9308025@email.ncku.edu.tw |
| 教學助理 | 陳奕安 | 系所/職稱 | 物理治療學系 |
| | | 聯絡電話 | (06)2353535-5945 |
| | | e-mail | T66044027@mail.ncku.edu.tw |
| 開課年級 | 碩士班一、二年級 | 必/選修 | <input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修 |
| 學分數 | 3 | 是否配置教學助理 | <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 每週上課時數 | 3 | 是否辦理保險 | <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 |
| 預定修課人數 | 10 | 服務單位如何擇定 | <input type="checkbox"/> 學生 <input checked="" type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學校安排 |
| 每學期服務次數 | 10 | 服務時段 | <input checked="" type="checkbox"/> 課堂 <input checked="" type="checkbox"/> 課餘時間 |
| 每次服務時數 | 2 | 是否有固定服務時間 | <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 |
| 服務議題 | <input type="checkbox"/> 課輔 <input type="checkbox"/> 志工培育 <input checked="" type="checkbox"/> 弱勢關懷與陪伴 <input type="checkbox"/> 節能減碳/環保/保育 <input checked="" type="checkbox"/> 醫療服務 <input type="checkbox"/> 其他_____ | | |
| 服務對象 | <input type="checkbox"/> 新移民 <input checked="" type="checkbox"/> 老人 <input checked="" type="checkbox"/> 身心障礙 <input type="checkbox"/> 兒童青少年 <input type="checkbox"/> 國際服務 <input type="checkbox"/> 成大校園 <input type="checkbox"/> 社區經營 <input type="checkbox"/> 機構 <input type="checkbox"/> 其他_____ | | |
| 二、課程目標 | | | |
| <p>世界衛生組織對於物理治療在長期照護中的角色，給予「以訓練個案自我照顧能力為第一優先，早期偵測障礙個案為第二優先」的建議，因此課程設計培養學生對於長期照護之能力與概念，同時以小班教學制增進學生對於慢性疾病之身心障礙者(長期輪椅使用者或重度中風患者)制定物理治療活動以維持生理功能之能力，藉由以上能力來達到訓練個案功能獨立的目標；並在服務中引導學生觀察個案條件、病程發展與環境因素等，判定潛在的長期照護個案。因此課程目標有下列幾項：</p> <p>(一) 引導學生能於專業課程學習專業知識技能之同時，實際於台南市建安照護中心進行對身心障礙者的服務，並對社會弱勢族群貢獻一己之力。</p> <p>(二) 針對身心障礙者設計合適之體適能運動訓練計畫，以落實本專業課程中的相關知識應用，培養學生主動學習、獨立思考與解決問題，並訓練學生決策分析</p> | | | |

(decision making)的能力。

1. 以設計運動處方瞭解物理治療師所能扮演的角色並增進學生的專業認同。
2. 搭配閱讀近期文獻來協助決定相關的運動處方設計並瞭解可能的影響與效益。
3. 學生能藉由團隊合作，一起思考如何帶領並鼓勵身心障礙者進行團體之體適能活動，並共同成功地營造出歡樂氣氛。

(三) 使學生養成主動關懷社會弱勢族群及身心障礙者的習慣，瞭解其物理治療需求，並能適時給予協助、支持與鼓勵。

(四) 培養學生具備醫療從業人員所必備的同理心、服務性與積極性等特質。

三、課程內容及特色

(一) 授課講習部分

1. 課程由介紹長期照護、運動生理與健康促進開始，再經由講授體適能之各類適用對象及臨床疾病相關知識、心肺系統之生理反應、如何進行評估、體適能健康促進及心肺功能促進之策略等課程，使學生具備專業知能與心肺物理治療技術。
2. 邀請相關領域及業界專家蒞臨，傳授學生相關知識及經驗分享。

(二) 服務學習部分

1. 主要服務對象為建按照護中心裡，需要進行體適能運動之身心障礙者。其中身心障礙者種類眾多，包含肢體障礙、精神障礙、多重障礙、視能障礙、中風、失智症老人及智能障礙等。輕中度個案可使用輪椅或獨立行動，重度患者可能無法獨立活動甚至臥床需人照護，這一類的個案皆屬於未來長期照護的潛在服務群。
2. 學生一開始先至建按照護中心與身心障礙者彼此認識，關懷並給予情緒上的支持。
3. 學生將所學知識與基本技能，學習設計運動處方，應用於協助身心障礙者，包含：
 - i. 心肺適能運動
 - ii. 肌力適能運動
 - iii. 柔軟度適能運動
4. 學生實際執行並學習團體進行體適能運動之方式及技巧。

(三) 課程特色規劃

本課程突破傳統醫學大課堂教學方式，以小班教學制將實作融入專業課程之中，能兼顧每位同學之學習進度。在物理治療師的學校教育中，學生鮮少有機會長時間接觸到慢性個案，現今政府正積極推廣十年長期照護政策，學生除藉由繼續教育課程補充相關專業知識外，本課程運用『三創』理念，以『**創新**』服務學習教學模式，激發同學運用所學之專業『**創意**』思考，並思考未來在醫療照護領域『**創業**』之可能性。

安排學生到相關機構服務，除可以直接接觸到個案，亦可將長照觀念付諸實行並思考更多可能之創業機會。學生對於長照概念可實際進行，也對於社會老年人照護方式有更多一層的了解並反思實行上的優缺點加以改進。學生於實際接觸到個案，參與到個案之生活後，無論是對其專業知識的增進，或是對自身心靈上的領悟，都將獲得深刻的成長，養成關懷並照

顧社會弱勢族群的胸懷。

本課程結合校內外跨領域專業師資授課，課程設計曾於102學年度獲成功大學「融入服務學習之專業課程創新教學設計」首獎，幾次開課後修課學生反應佳，因此此課程執行成果曾獲成功大學102學年度「服務學習課程教學傑出獎」。此次課程可培育物理治療專業醫療照護人才，預期機構內的身心障礙者也將因此可得到更多一層的照護與社會關懷。

四、教學策略(例如：如何透過課堂專業學習達成社區服務之目的、安排課程及服務比重、如何培養學生服務倫理，及服務所具備之專業能力說明…等)

(一) **課堂教學**：包含運動生理介紹、運動心肺功能測試與體適能檢測、不同族群或疾患的病理特性、併發症與運動效果，各種體適能運動模式及如何設計適合的運動處方等。另外邀請相關領域及業界專家，講授身心障礙者社會福利以及經驗傳授分享。由1) 台南市政府無障礙之家資深社工督導為學生介紹現今政府制度對於長期照護之相關政策，同時介紹建安照護中心追蹤之居家照護個案，供學生思考目前制度下長期照護的問題與可改善之處；2)邀請資深物理治療師為同學介紹身心障礙者體適能測量法3)由資訊工程系高宏宇老師教導數位影音影片製作法，讓學生學習將簡易復健動作影音數位化或製成創新動畫；4) 邀請奇美醫院復健部周偉倪主任、林佳葦臨床物理治療師、國立陽明大學物理治療暨輔具學系戴英子兼任專業副教授，為同學介紹社區老人健康運動訓練法皮拉提斯(Pilates)運動法及運動設計等。

(二) **目標導向情境 (Goal Based Scenarios) 教學**：運用統一學習模式 (Unified Learning Model) 準則—由操作中學習 (learning by doing)，根據多數個案之疾病史、年齡、病程變化、臨床狀況及預期達到之日常生活功能恢復程度等，設計合宜的體適能運動計畫。

(三) **影片欣賞**：藉由欣賞熱門的老人關懷影片『桃姐』之方式，讓學生從影片中瞭解多數住在機構中之住民可能的心路歷程，引發學生對他們之同理心，並激勵學生產生關懷服務機構住民的意願與熱情。

(四) **服務學習**：本課程期望以接觸不同程度之個案，培養學生洞悉觀察身心障礙者之自我能力與需求，並為其制定活動以提高其身體適能為目的，達到改善身心障礙者自我照護能力為目標。透過直接與身心障礙者接觸，瞭解其所遭遇的問題，培養學生具備關懷幫助社會弱勢族群之情操，並能在服務中體認到復健對身心障礙者的影響。透過課餘時間直接與個案接觸，瞭解其主要問題，更能將專業課程所學之知識技巧，做最直接的應用。且能在服務中體認到物理治療對身心障礙者的重要性。

服務方式參考世界衛生組織建議方針—「定期評估、短暫介入」。預計為機構內之身心障礙者評估其情形、簡略紀錄其生理情況、制定體適能活動，並帶領個案進行；最後將簡易復健動作影音數位化或製成創新動畫，提供予機構內社工或教保人員往後持續協助身心障礙者運動之依據，亦可置於機構網站上提供予社會大眾使用。

- (五) **分組討論**：學生分組討論設計適合建安照護中心裡身心障礙者的團體體適能活動，帶領並鼓勵身心障礙者進行。安排有經驗的博士班學生擔任課程助教或諮商，協助學弟妹設計適合建安照護中心之身心障礙者或老人的體適能活動或復健運動，讓學生將物理治療的專業知識技術應用在身心障礙者身上，以期改善身心障礙者之健康。並學習如何能讓身心障礙者瞭解復健運動的重要，同時給學生自我專業肯定的機會。
- (六) **立即討論分享**：每次進行服務學習工作結束後，由授課老師立即帶領學生小組討論與反思，針對服務學習過程中所遇到的問題，進行探討與問題解決，「從做中學，更從錯中學」，慢慢學習調整協助身心障礙者進行運動的合適方法，在下次實際執行上能更篤定，使服務過程進行得更加成功順利。過程中亦引導學生在服務不同類型之個案時，能深入思考長期照護中社區照護的重點，即如何幫助身心障礙者或老人掌握自己生活環境，增加生活滿意度及獨立感，並將感想反思與其他同學分享，共同思考更多未來可行之發展。授課老師、助教，連同社工、物理治療師，將與學生進行經驗分享，並適時給予建議。
- (七) **同儕互評**：以同儕間相互評分並給予獎勵的方式，可讓同學之間互相督促，並提高學生對於課程之積極興趣與參與度。
- (八) **課程網站規劃**：
1. 成功大學數位學習平台：
 - i. 運用網路教學系統，上課前先將上課講義置於網路教學平台，使學生能進行課前預習及課後複習，並方便其上課時記錄與整理筆記之用。在系統中提供每週上課進度，包含課程資訊、課程內容、預定時間、課程進行概況、授課方式(演講或服務)等其他細節，並記錄學生服務內容與點滴。
 - ii. 該系統可設定行事曆提醒學生上課時間或者課程時間協調，同時可提供學生發問並由老師或助教回應。
 - iii. 同學於每次服務結束，上課程網站填寫繳交當次之服務日誌後，由老師給予回應，選出並表揚當次最優秀之作品，並同儕觀摩，以激勵同學更努力。學期末繳交心得書面報告時，亦可由該系統上傳繳交。學生不需再以書面紙本繳交作業或報告，直接利用網路教學平台繳交電子檔即可，既環保亦省去諸多繁複過程。
 2. 社群網站 Facebook 臉書：
 - i. 由於目前學生多使用 Facebook 社群網站進行溝通交談，為配合學生上網習慣，將在 Facebook 上建立服務學習群組。每次活動之照片，亦上傳至此群組之相簿中。學生亦可隨時發表相關言論或疑問，上傳任何感想、影片或相關文章轉載分享等，老師與學生、或同學與同學間互相對話分享，以達成充分交流之目的。
 - ii. 各組上傳其設計之創意居家運動影片或創新動畫，期末由 Facebook 上

票選出『最佳創意影片』，並給予表揚及獎勵。

3. email、skype、MSN、line 等網路管道：

提供 email、skype、MSN、line 等網路管道方式與學生教學互動，讓學生能即時獲得問題答覆與相關協助。

4. FTP 網站：課堂上之上課內容全程以 powercam 錄下來並放置於學生之 FTP 站中，讓學生課後複習時，可選擇自己需要的部分再聽一次。

五、各階段工作及各週流程(以每學期 18 週計算)

| 準備階段工作 | 次數 | 內容 | 總時數 |
|--|----|--|-----|
| 準備階段工作 內容：(一)學期前聯繫校外合作單位-建安照護中心，確認服務時間、服務病患人數與工作內容 (二)與建安照護中心執行長，進行理念的溝通與合作模式的建立 (三)蒐集相關資料以製作授課資料與講義 (四)進行行前教育訓練 | 1 | 1. 介紹此專業課程融入服務學習之必要性、協力單位之需求與現況、服務學習之進行模式與規劃等。 2. 另以行前訓練課程提供學生對於機構的基本了解。 3. 藉由各相關專業教師教導身心障礙者體適能測量法、介紹老人健康適能活動中進行要點與運動設計、以及數位影音影片製作法，幫助學生在服務前建立基礎概念及具備相關技能。 課程簡介、說明服務學習課程內涵工作內容、介紹無障礙福利之家、服務病患種類及注意事項、學生進行分組 | 3 |
| | 17 | 專業訓練課程： 長期照護、運動生理、體適能介紹、體適能檢測法、身心障礙體適能檢測、體適能運動原則、心肺功能測試、幼童青少年與成年人的運動處方、年長者的運動處方、老年人的運動設計技巧、施行團體之體適能運動技巧、皮拉提斯(pilates)運動法、本體感覺神經肌肉促進療法 (proprioceptive neuromuscular facilitation; PNF)、肥胖者的運動處方設計、糖尿病與高血脂患者的運動處方、高血壓的運動處方、心臟血管疾病患者的運動處方 | 51 |
| 服務階段工作 內容：至建安照護中心進行服務 | 1 | 第一次服務為相見歡，學生先至建安照護中心與身心障礙者彼此認識，關懷並給予情緒上的支持。 | 2 |
| | 1 | 分組對身心障礙者施行體適能檢測評估。學期初體適能運動介入前的前測值，可作為體適能設計的依據。 學生再依據場地、身心障礙者之體適能狀況等，於服務前，分組討論規劃設計團體之體適能運動並進行準備工作。 | 3 |
| | 7 | 至建安照護中心教導身心障礙者進行體適能運動，每次服務工作結束後，立即進行分組討論與經驗分享，討論當次服務成功或失敗之處，針對 | 14 |

| | | | |
|---|----|---|---|
| | | 需改進處進行修正，並制訂下次服務時的活動進行方式。同時拍攝適合身心障礙者之簡單居家運動影片，並製作創新動畫。 | |
| | 1 | 學期末再次對個案進行體適能評估，體適能運動介入後的後測值，可瞭解學生自己設計的體適能運動，是否改善身心障礙者的體適能。 | 2 |
| 反思階段工作規劃內容：每次服務後由授課教師主持，進行經驗分享與討論，引導學生思考服務的學習心得 | 10 | 1. 每次服務後由教師帶領，與服務機構人員、助教、學生一同分組討論當次之服務表現及進行模式之優缺點，以及改善方式，並依據「What」、「So what」、「Now what」帶領同學反思。如：長期照護的意義？我在長期照護扮演的角色？如何能提供更多更好的幫助？等。每位同學並上課程網站填寫繳交當次之服務日誌。 2. 學期中由教師帶領進行心得分享。 | 5 |
| 慶賀階段工作規劃內容：服務學習成果發表與展示；期末表揚與頒獎。 | 1 | 1. 學期末由教師帶領，邀請受服務單位主任、社工組長、物理治療組長、護理長及相關人員一同來參與成果報告，學生以電腦簡報報告整學期服務以來的心得與自我心靈成長，同時提出書面報告整理整學期來的設計資料，並給開課單位與機構改進的建議，讓課程更臻完善。 2. 表揚並頒獎予表現優良之同學與小組。 | 2 |

六、合作機構

| 合作機構 | 機構聯絡人 | 機構電話 | e-mail | 機構地址 |
|--------|--------|-------------|--------|---------------|
| 建安照護中心 | 李明星執行長 | (06)2454515 | | 臺南市安南區同安路235號 |

七、服務進行方式(請具體說明服務時間、地點、執行方式、執行次數及活動內容)

(一) 講習訓練

| 項目 | 日期 | 地點 | 內容 | 講師 | 時間 |
|-----------|----|--------|---------------------|----------|------|
| 講習課程與行前訓練 | 待定 | B02 教室 | 彼拉提斯核心運動 | 林佳葦物理治療師 | 2 小時 |
| 講習課程與行前訓練 | 待定 | B02 教室 | 長期照護福利、殘障照顧、殘障福利 | 鄭慧清督導 | 2 小時 |
| 講習課程與行前訓練 | 待定 | B02 教室 | 神經物理治療學、本體感覺神經肌肉促進法 | 戴英子老師 | 2 小時 |

(二) 服務進行方式

(一) 地點：建安照護中心

(二)時間：星期六於建安照護中心安排之團體活動時間開始進行服務工作，並視狀況與需求協調時間。每位學生進行服務時數約共 20~21 小時。

(三) 服務進行流程與考評

1. 分組活動：

- i. 學生先與身心障礙者彼此認識，並分組對身心障礙者施行體適能檢測評估。
- ii. 於每次服務前，針對身心障礙者之體適能狀況，分組討論設計體適能活動並進行準備工作。服務時，每小組分別至建安照護中心，實際帶領養護中心之身心障礙者一起進行體適能活動。
- iii. 立即反省：每次服務活動結束後，由授課老師立即帶領學生分組討論當次服務成功或失敗之處，針對需改進處進行修正，以制訂下次服務時的活動進行方式，同時引導同學反思。授課老師、助教，連同建安照護中心社工，將與學生進行經驗分享，並適時給予建議。
- iv. 學期末再對身心障礙者進行一次體適能檢測評估。
- v. 分組設計並拍攝簡單居家運動影片或製作創新動畫。

2. 作業設計：

- i. 服務日誌：於每次服務結束後，每位同學必需上課程網站填寫繳交當次之服務日誌，由老師給予回應，選出並表揚當次最優秀之作品，並同儕觀摩，以激勵同學更努力。
- ii. 期中心得分享口頭報告
- iii. 期末心得與成果口頭報告
- iv. 期末心得書面報告：每位同學於學期末上課程網站填寫繳交整學期之心得報告。
- v. 分組設計並拍攝簡單居家運動影片或製作創新動畫，期末票選出『最佳創意影片』，並給予表揚及獎勵。
- vi. 期末表揚並頒獎予服務表現優良之同學與小組。

八、評量方式

| 項目 | 分數百分比(%) |
|------------------|----------|
| 體適能運動處方設計 | 35% |
| 服務學習參與度(含服務學習日誌) | 30% |
| 服務學習期末報告與反思心得報告 | 15% |
| 分享討論 | 10% |
| 同儕互評與自評 | 10% |

九、預期效益(預計修課人數、提供服務人次、接受服務人次、影響效益等)

- 1. 預計修課人數：10 人。
- 2. 提供服務人次：10 人*10 次 = 100 人次。
- 3. 接受服務人次：約 30 人次*10 次 = 300 人次。
- 4. 影響效益：
 - i. 修課學生：預期透過實際到建安照護中心，規劃合宜的體適能運動計畫，

能讓學生將心肺物理治療的相關技術，應用在身心障礙者身上。並在與身心障礙者接觸的過程中學習如何能讓其瞭解復健運動的重要，同時給學生自我肯定的機會。培養學生的同理心、關懷社會弱勢族群、與身心障礙者的溝通技巧；另外，藉由小組團體活動，讓學生了解團隊如何互相溝通、合作、準備，最後成功達成預期目標。

- ii. **校外合作單位**：提供協力單位『建安照護中心』健康促進相關專業上的協助，並針對機構場地與個案照護給予建議。
- iii. **身心障礙者**：服務學習場域之身心障礙者，皆長期居住於機構，與外界少有接觸。機構內人員編制亦不足以提供每位身心障礙者健全的社交活動，使得個案長時間處於封閉的生活範圍而容易出現情緒低落等問題。此門課程的服務介入，除了預期改善身心障礙者之體適能與健康，並使身心障礙者接觸年輕活力世代，得到較多聊天及有人陪伴的機會，從而使其獲得較多心靈上與精神上的支持。對行動不便者、理解能力較差及需耐心教導等身心障礙者，提供其所需之相關協助。

十、延續性規劃及具體作法(自申請當學年起含二學年度內提升課程品質之遠景規劃)

- i. 對學生進行課程滿意度調查與學習成效調查，藉此瞭解學生的學習反應與收穫，並針對其課程意見與期望進行課程改進計劃。
- ii. 對機構進行合作單位對此課程之滿意度調查及服務成效調查，以瞭解課程進行之具體成果，並依此及其課程意見改善課程進行方式。
- iii. 學生之評估結果與設計活動皆可使用電子化方式存於機構檔案中，提供機構內照護人員、治療師或社工可快速了解個案各種情況；並將簡易復健動作影音數位化或製成創新動畫，置於機構網站上提供予社會大眾。

本課程曾於 100、102、103 學年度上學期開設並融入服務學習，課程結束後，對於台南市政府無障礙福利之家的身心障礙者之體能改善與心理支持皆達到很好的成效。由於這六年來經營的服務場域已無身心障礙者，因此服務場域改至建安照護中心，持續服務身心障礙者。

十三、前次課程執行成果(首次開課免填)

| | |
|------------------------------|--|
| 修課人數 | 8 人 |
| 提供服務人次 (每學期每人平均服務次數*修課人數) | 8 人*6 次 = 48 人次 |
| 提供服務時數 (每人服務總時數*修課人數) | (2 小時*4+ 6 小時) *8 人= 112 小時 |
| 經費報支執行率 | 100% |
| 獲獎紀錄 | 1. 獲教育部「103年服務學習獎勵計畫」大專校院組績優教師 2. 獲成功大學103學年度全校「教學特優教師」 3. 獲成功大學「融入服務學習之專業課程創新 |

| | |
|--|---|
| | <p>教學設計」首獎</p> <ol style="list-style-type: none">4. 獲成功大學醫學院102 學年度「勵人獎」5. 獲成功大學102 學年度「服務學習課程教學傑出獎」6. 獲成功大學100 學年度下學期「服務學習課程教學傑出獎」7. 獲成功大學 100 學年度上學期「服務學習課程教學優等獎」8. 獲成功大學醫學院 103 學年度教學創新與教學成果發表活動-成果個人組第三名(第一、二名從缺) |
|--|---|