

## 計畫書 2：運動處方與心肺功能促進-洪菁霞副教授

### 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	111
課程名稱	運動處方與心肺功能促進		本課程開設次數*	非首次開課
開課單位	醫學院物理治療學系碩士班		課程屬性*	專業課程
任課老師	職稱	系所	聯絡電話	e-mail
洪菁霞	副教授	物理治療學系	5939	z9308025@email.ncku.edu.tw
教學助理	職稱	系所	聯絡電話	e-mail
開課年級*	1		必/選修*	選修
學分數/時數	3/3		是否配置教學助理*	否
修課人數	20		是否辦理保險	否
每學期服務次數*	10		服務單位如何擇定*	教師
每次服務時數*	1		服務時段*	課餘時間
是否要求進行服務*	是		是否有固定服務時間	否
二、課程目標				
<p>(一) 引導學生能於專業課程學習專業知識技能之同時，實際於台南市政府無障礙福利之家(簡稱-無障礙之家)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。(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(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。(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。</p>				
三、課程內容				
<p>(一) 主要服務對象為無障礙之家住宿養護中心裡，需要進行體適能運動之身心障礙者。(二) 課程由介紹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。(三) 邀請專業呼吸治療師、資深治療師及專科醫師蒞臨，傳授學生相關知識及經驗分享。(四) 學生學習設計運動處方，並體驗團體進行體適能運動之方式及技巧。(五) 至無障礙之家關懷身心障礙者，並給予情緒上的支持。(六) 將所學知識與基本技能，應用於協助身心障礙者，進行服務學習：1. 心肺適能運動 2. 肌力適能運動 3. 柔軟度適能運動</p>				

#### 四、教學策略

1. 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，及如何設計適合的運動處方。2. 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。3. 服務學習：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。4. 小組討論：學生將分組進行服務學習工作，並定期進行小組討論與經驗分享，針對服務學習過程中所遇到的問題來進行探討與問題解決。

#### 五、各階段工作及各週流程

	(一) 學期前	次數	內容	時數
準備	聯繫校外合作單位-台南市政府無障礙福利之家，確認服務時間、服務病患人數與工作內容	1	課程簡介、說明服務學習課程內涵 工作內容、學生進行分組	4
	與無障礙之家主任、社工組長、護理長及其復健醫療診所之物理治療組長，進行理念的溝通與合作模式的建立	2	運動生理 I	3
		3	運動生理 II、介紹無障礙福利之家、服務病患種類及注意事項	4
	(二) 蒐集相關資料以製作授課資料與講義 (三) 進行行前教育訓練	4	心肺功能測試	3
服務	實際至無障礙之家教導身心障礙者體適能運動	5	體適能	3
		6	體適能檢測	3
		7	介紹體適能運動原則	4
		8	期中報告	3
		9	針對幼童、青少年與成年人的運動處方設計	3

反省	(一) 定期參與專業課程 (二) 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	針對年長者的運動處方設計、施行團體之體適能運動的技巧	4
		11	針對肥胖者的運動處方設計、實際進行服務工作	4
		12	針對糖尿病與高血脂患者的運動處方設計、實際進行服務工作	4
		13	針對高血壓的運動處方設計、實際進行服務工作	4
		14	針對心臟血管疾病患者的運動處方設計、實際進行服務工作	4
慶賀	服務學習成果發表與展示。由授課老師主持期末成果發表會，邀請無障礙之家主任、社工組長、物理治療組長、護理長及相關成員參加，由同學分組簡報服務心得分享。	15	針對懷孕婦女與骨質疏鬆患者的運動處方設計、實際進行服務工作	4
		16	針對移植病患的運動處方設計、服務學習口頭報告、小組討論與分享	3
		17	針對氣喘與慢性阻塞性肺疾病的運動處方設計、繳交心得報告與服務日誌	3
		18	期末報告	3
		合計		63

#### 六、合作機構

合作機構	機構聯絡人	機構電話	e-mail	機構地址
台南市政府 無障礙福利之家	蔡翰文	(06)2005800 #3111	badace777@yahoo.com.tw	臺南市林森路 2 段 500 號

#### 七、講習訓練與服務進行方式

##### (一) 講習訓練

項目	日期	地點	內容	講師	時間
專業講習課程		B02 教室	如上述	洪菁霞	54
講習課程	100/9/17	B02 教室	身心障礙者之體適能檢測	無障礙之家 復健診所蔡翰文物理治療師	2
講習課程	100/9/24	B02 教室	運動心肺功能測試	奇美醫院周偉倪醫師	2
講習課程行	100/10/1	B02 教室	心血管疾病病患之	成大醫院心	2

前訓練			用藥與運動反應	臟內科詹世鴻醫師	
行前訓練	100/10/8	B02 教室	資深物理治療師經驗分享	奇美醫院江昭彥物理治療師	2

## (二) 服務進行方式

服務進行方式 1.日期：100 年 10 月 15 日起至 12 月 17 日止，共 10 次/每人。2.地點：台南市政府無障礙福利之家 3.時間：星期六上午 9:00~11:00 於無障礙之家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 4.進行方式(活動內容)：以小組為單位，設計體適能運動，並帶領養護中心之身心障礙者一起進行體適能活動。

## 八、評量方式

項目	分數百分比(%)
1. 期中報告與期末報告	50
2. 出席與參與度(服務學習日誌)	30
3. 服務學習期末報告與反思心得報告	15
4. 分享討論	5

## 九、預期效益

1. 預計修課人數：20 人。2. 提供服務人次：20 人\*10 次 = 200 人次。3. 接受服務人次：約 30 人次\*10 次 = 300 人次。4. 影響效益：1) 修課學生：預期透過實際到無障礙之家，規劃合宜的體適能運動計畫，能讓學生應用心肺物理治療的相關技術在身心障礙者身上。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。2) 校外合作單位：提供協助人力及健康促進相關專業上的協助。3) 身心障礙者：對行動不便者、理解能力較差需耐心教導等身心障礙者，提供其所需之相關協助。4) 大學部學生：由於大學部一年級學生亦有安排服務學習課程至無障礙之家進行，因此可讓大一學生初步了解認識物理治療專業所包含的一部分，以及實際運用情形。

## 十、延續性規劃及具體作法

1. 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。2. 進行身心障礙者以及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。3. 融入服務學習內涵之專業課程計劃可用於未來其他專業課程的規劃。