

嘉義縣精準運動指導員 之指導成效分析

陳依靈 魏惠娟 丁文琴

中國醫藥大學運動醫學系

中正大學成人及繼續教育學系

嘉義大學體育與健康休閒系



前言

- 臺灣「超高齡社會」的來臨，身心功能逐漸喪失，衰老導致的退化問題接連而來 (MARMELEIRA, FERREIRA, & RAIMUNDO, 2017)
- 嘉義縣老年人口比例20.48%(截至2月底統計)，居本島之冠
- 超高齡社會「長期照顧」的新方向

二、精準運動訓練的需求

- 身體活動不足 (INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY) 為全球前死亡率之前十大危險因子(體育署，2021)
- 精準? (王明亮，2020)
- 精準運動?

三、培育質量精準專業人力的重要

- 證照之人數「量」的提升，進而提升指導者資「質」知能〔體育署，2016〕

四、教師教學觀察與專業成長

- 教學觀察與回饋(張德銳，2021)

五、精準運動指導成效

- 【一】功能性體適能檢測之成效

項目	前測	後測	t	p
抓背測驗 (cm)	-14.5±13.47	-13.7±13.51	-1.622	.109
椅子坐姿前彎 (cm)	5.10±12.20	6.55±11.09	-3.170	.002*
30秒手臂屈舉 (reps)	17.1±4.14	19.3±4.52	-5.373	.000*
30秒起站 (reps)	14.3±4.08	14.1±4.39	.553	.582
功能性體適能 握力測驗 (kg)	21.3±6.13	21.8±6.26	-1.480	.143
開眼軟表(SI)	1.25±0.35	1.06±0.69	3.967	.000*
閉眼軟表(SI)	2.18±0.69	1.81±0.71	3.811	.000*
2.44M立走 (s)	8.51±4.14	8.47±5.25	.022	.825
兩分鐘踏步 (reps)	105.7±16.1	104.6±19.1	.554	.581

- (二)社區運動教學觀察工具與回饋資料

- 各社區一名課程觀察員

- 1.觀察工具

- 參酌中華民國全國教師會-觀議課實務手冊（董書攸等人，2018）和佛蘭德斯（**FLANDERS**）互動分析法量化分析表（**FLANDERS**, 1970)編製而成

● 2.觀察紀錄發現

- **(1)**指導語與生活經驗連結，可增進高齡者記憶，以利學習遷移。
- **(2)**教具的使用可增進內容豐富，提升高齡者學習之興趣。
- **(3)**給予高齡者挑戰自我能力，增加學習之滿意。
- **(4)**指導員與高齡者的良好互動，可提升學習之動力。
- **(5)**場地及時間適當的安排，能提高教學之精準功效。
- **(6)**課前指導員復習，課後高齡者自主學習，可提升學習成效。
- **(7)**合作學習，提升同儕互動。
- **(8)**協助員的安排能協助指導員精準調整高齡者動作正確性，亦能提升高齡者的學習效益。
- **(9)**精準且妥善的教學設計可以有效減緩或改善高齡者身心功能的退化。
- **(10)**教學內容設計依據**PRICE**教學策略，能讓高齡快樂學習、成功老化。
- **(11)**精準的評估方式及設備才能精準呈現學習成果。
- **(12)**指導員教學過程能彈性調整，尊重個別差異，協助每一位高齡者皆能有效執行合適的動作。
- **(13)**正向教學，多鼓勵高齡者，能增加自我效能，亦能提高學習動機。
- **(14)**高齡者認同指導員的教學時，參與度就會逐漸提高。

六、結論

- 【一】教材內容精準
- 【二】運動處方的精準設計
- 【三】教學策略的精準
- 【四】日常精準落實運動

~謝謝聆聽，亦請指教~