

109年度「預防及延緩失能照護方案研發與人才培訓計畫」



創意健走

執行教官：謝騏竹

授課教官：李昇達

課程指導員：陳毓叡、劉昂學



電子書



太極有氣協會

今日流程

- 考試動作說明
- 考試流程
- 評分方式
- 分組討論
- 開始考試
- 講評



考試動作說明

1. 正常系列
2. 拍手系列
3. 側走系列
4. 趣味系列
5. 轉圈系列
6. 肌力系列



健走要領

(戴旭志2009)

- 抬頭挺胸背如松
- 雙臂擺動手微鬆
- 調心調氣調壓力
- 邁開腳步身如風

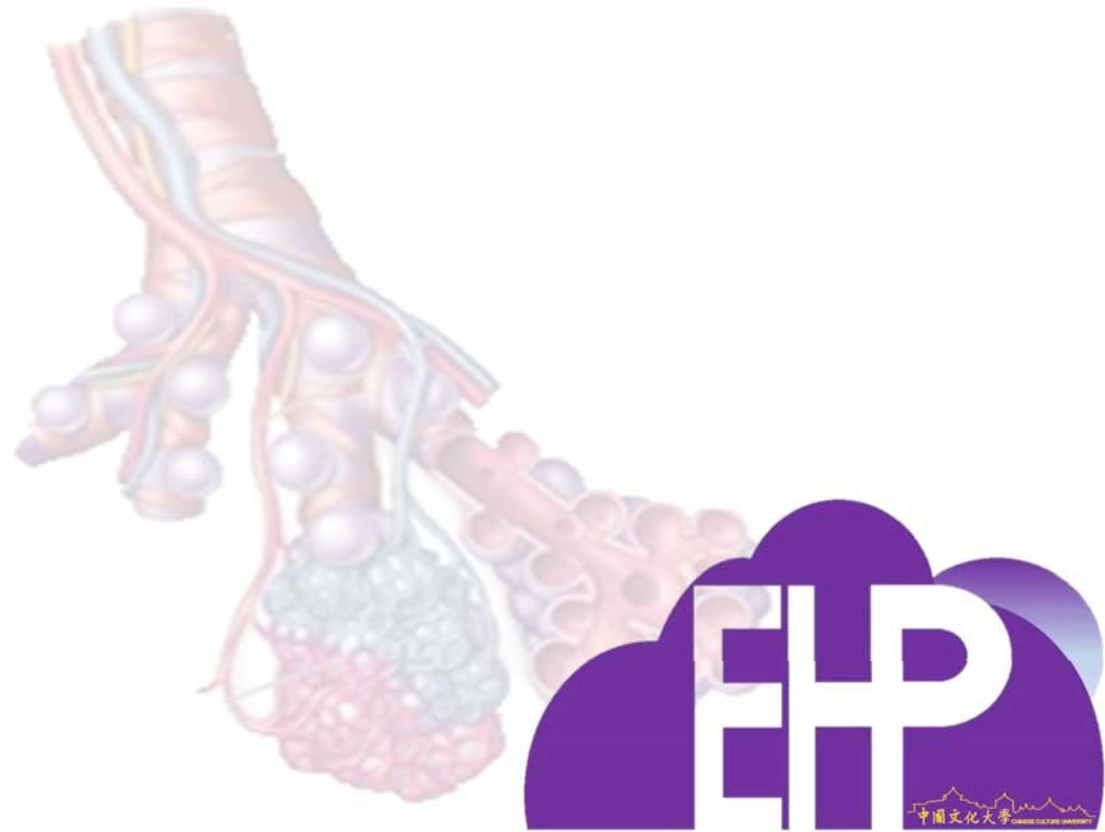


資料來源：智慧健康城市官網。 <https://www.smarthealth.org.tw/zh-tw/news.php?act=view&id=86>



談「呼吸」

- 呼吸有很多種方式:
- 一吸一吐
- 二吸一吐
- 二吸二吐
- 三吸一吐
- 四吸一吐



走到忘我，健康忘記我

- **姿勢不正確**：下巴抬太高、手擺動不正確、呼吸不會調節、鞋子穿錯、背包背太重
- **涂富籌**：足底筋膜炎、甲溝炎阿基里斯腱發炎、拇指滑液囊腫、足踝扭傷、壓力性骨折.....等

引用：臺大醫院復健部兼任主治醫師、前東元綜合醫院復健科主任



考試流程

- 五人一組，共七組。
- 抽籤制—組員各抽一支籤，共七支籤。
- 請組內研討各自主題內容。一組有五個主題。
- 考試時間一組為**25分鐘**，一人**5分鐘**。
- 考試組別請入教室，剩下組別再教室外等待考官指令。
- 考試時，請一名學員模擬教練，其餘四名模擬其學員。
- 考試結束時，換剛才模擬學員的其中一人來模擬教練。以此類推。
- 五人全部輪完考試後，請至教室外面等待，自行休息。
- 全部結束時，各組請回座位，等待講解。



評分方式：

- 請各組按照所抽的籤上指定的情境，模擬上課狀態，並請按照籤上規定的動作教學。
- 請模擬教練的考生，使用正確指令和適當動作教學，引導模擬學員，並配合科技操作。
- 臨機應變，發揮創意。



The background features a row of six grey silhouettes of people in business attire at the bottom. Above them are several overlapping speech bubbles in various colors: green, yellow, orange, pink, purple, and light blue. The text '開始討論' is centered in the middle of the image.

開始討論



你今天運動了嗎？我們將運動強度做分級，以心跳率分出四個階段。來試試看，今天的運動課程對您的身體是屬於哪一種運動強度呢？

紅色

高強度運動心跳率
 $\geq 90\%HR_{max}$

黃色

中強度運動心跳率
 $\cong 70-89\%HR_{max}$

綠色

低強度運動心跳率
 $\cong 55-69\%HR_{max}$

白灰色

安靜心跳率
 $\cong 35-54\%HR_{max}$



講評時間

- 察言觀色的能力
- 氣氛帶動能力
- 科技運用

