

100 年度護理學院《生命歷程全人關懷特色典範計畫》

各子計畫活動成果報告表

—子計畫 5-2—提升老人周全性照顧管理計畫

活動時間	100 年 10 月 26 日	活動地點	9501
活動名稱	體適能儀器教育訓練	參加人數	7
指導單位	教育部	協辦單位	護理學院
主辦單位	老人照顧系		
活動宗旨及目的	購置相關銀髮族體適能儀器，透過廠商的講解能夠讓老師了解如何使用儀器		
活動內容說明	【2 分鐘抬腿測定器】 一、檢測目的： 以原地抬腿之方式，測量較長時間運動之心肺耐力。 【開眼單足立測定器】 一、 檢測目的： 測量受測者於睜開眼睛時，感受身體動作變化及自行調整以維持平衡之能力。 【坐椅體前彎測定器】 一、 檢測目的： 測量腰部關節柔軟度，評估後腿與下背關節活動範圍。 【坐起繞物測定器】 一、 檢測目的： 評估受測者的敏捷反應，及在行走繞物過程中所需動態平衡之能力。 【30 秒坐站測定器】 一、 檢測目的： 評估受測者在固定時間內施作同一動作之次數，來測量其下肢肌耐力。 【2 分鐘抬腿測定器】 一、 檢測目的： 以原地抬腿之方式，測量較長時間運動之心肺耐力。		
精彩內容摘要	透過廠商精彩的講解，以及讓老人照顧系系上老師能夠實際上操作儀器，當有相關問題能夠直接與廠商做溝通以及反應，能夠讓廠商了解實際上操作是否會有困難，可供廠商做為儀器是否需要改進的意見。		



體適能儀器教育訓練張貼



由蔡英美老師示範 30 秒坐站的儀器



由慈安老師示範 2 分鐘抬腿測定器



由英美老師示範坐起繞物測定器



廠商講解坐椅體前彎測定器



廠商講解 2 分鐘抬腿測定器

精彩畫面
回顧