

全齡適應健康體能促進人才培育計畫

貳、學程規劃說明

一、學程針對產業發展與企業人才需求規劃

(一) 產業需求狀況

隨著台灣社會進入高齡化與肥胖問題日益嚴重的時代，健康風險逐漸攀升。截至 2023 年，台灣 65 歲以上人口已占總人口的 18.8%，預計 2025 年將進入超高齡社會。高齡化帶來慢性疾病高發的問題，約有 75% 的老年人罹患至少一種慢性疾病，如高血壓、糖尿病或心血管疾病。同時，老年人骨骼密度下降導致每年約 2 萬起因跌倒引發的骨折病例。此外，肥胖問題亦十分嚴峻，根據國民健康署統計，台灣成人過重及肥胖率高達 47%，其中約有 25% 屬於肥胖。肥胖不僅增加心血管疾病的風險，還與糖尿病的發病息息相關，每年新增糖尿病患者約 3 萬人。這些數據反映高齡化與肥胖對健康的威脅不容忽視，不僅影響個體生活品質，亦對社會醫療體系造成沉重負擔，迫切需要從健康促進、預防醫學與生活方式調整方面提出綜合解決方案。

為因應這一趨勢，仁德醫護管理專科學校復健科與家豐醫療集團及世界健身中心攜手合作，共同推動系統化的健康促進人才培訓計畫。此計畫以培育專業技能與健康管理知識兼備的人才為目標，課程涵蓋復健、運動健康及生活保健等領域，強調理論與實務的結合。透過與業界夥伴的深度合作，學員能夠迅速適應職場需求，將所學落實於實際工作中，並積極投入健康促進及相關產業。

(二) 計畫目標

隨著國人健康意識提升，健康促進專業人才的需求持續增加。我們致力於培養具實務經驗與專業技能的人才，推動健康促進產業發展，並協助學員成功踏上職業生涯的起點。本學程目標：

1. 提供具實務經驗的健康促進專業人才，以支援國內企業對健康促進專業服務的需求。
2. 透過系統化課程，提升學員的專業知識與技能，包含急救知識、健康管理法規、運動按摩及體適能訓練。
3. 協助學員無縫接軌校園學習與職場實務，使其能在健康促進領域展開職業生涯。

(三)學員修習學程後可從事之職務說明

1. EMT 初級急救人員：本課程第一階段為 EMT 初級急救人員資格。EMT 初級急救人員 (Emergency Medical Technician - Basic, EMT-B) 是提供緊急醫療服務的基層專業人員，主要負責在緊急情況下快速評估傷病者的狀況，並進行基礎生命支持 (Basic Life Support, BLS)。其工作範圍包括心肺復甦術 (CPR)、創傷處理、呼吸道管理、止血、固定骨折，以及使用自動體外心臟去顫器 (AED) 等基本救援技術。EMT 初級急救人員通常第一時間抵達現場，並穩定患者病情以便進一步送醫治療。他們的專業技能和快速反應能力對於挽救生命、減少傷害後遺症具有關鍵作用，並為緊急醫療系統提供不可或缺的支持。
2. 體適能教練：體適能教練是專業健康與體能指導的關鍵角色，專注於幫助個人或團體提升身體素質、改善健康狀況以及達成運動目標。其工作內容包括設計個人化的運動計劃，針對心肺耐力、肌力、柔軟度及平衡等方面進行專業訓練，並提供正確的運動姿勢與技術指導。體適能教練也致力於推廣健康生活方式，協助學員改善體態、減重、增肌或恢復運動功能。除了運動實務外，他們還需具備基本的健康管理知識，例如營養建議

與傷害預防，並針對不同年齡層及需求的客戶進行因材施教。體適能教練的職業使命是以專業知識與實務經驗，協助客戶提升身體素質，促進整體健康與生活品質。

3. 運動按摩師：運動按摩師是一種專業健康服務職業，專注於運用按摩技術改善運動員或一般客戶的身體狀況，以增強運動表現、促進恢復和預防運動傷害。他們透過針對性按摩技術，如深層組織按摩、肌筋膜放鬆和運動伸展，緩解肌肉緊繃、促進血液循環及提升柔韌性。運動按摩師的工作範圍包括賽前按摩以提升運動表現、賽後恢復按摩以減少疲勞，以及日常保養性按摩以維持身體最佳狀態。此職業需要熟悉人體解剖學與運動生理學，並根據客戶的需求與狀態設計個人化的按摩方案。運動按摩師在運動團隊、健身中心、復健診所或個人工作室中發揮重要作用，是促進健康與體能的重要支柱，適合熱愛健康與運動的專業人士。

(四)學程所培育人才之職能分析

學員完成本學能後，可以提供以下服務：

1. 緊急醫療救援服務：在突發事件中提供急救處理，如心肺復甦術（CPR）、止血、固定骨折及使用 AED，穩定患者狀況。
2. 運動表現提升訓練：為運動員或健身愛好者設計個人化體適能訓練計劃，提升心肺耐力、肌力、柔軟度及核心穩定性。
3. 運動傷害預防與復健：提供針對性的運動按摩與伸展服務，緩解肌肉緊繃、促進血液循環，降低受傷風險並協助恢復。
4. 健康生活指導：針對客戶健康目標，提供基礎營養建議與日常運動指導，幫助維持健康生活方式。

5. 賽事支持與現場服務：為運動賽事或團體活動提供賽前、賽中及賽後的按摩與急救支援，確保參與者的安全與最佳表現。
6. 特殊需求健康計劃：針對高齡者或慢性病患者設計適合的體能訓練與按摩方案，促進身心健康。
7. 職場健康促進：為企業員工提供健康管理服務，包括運動課程、按摩放鬆及急救訓練，提升員工健康與工作效率。

(五)參訓學員甄選條件(含註明預定招收參訓學員之科系名稱)

招收參訓學員科系為復健科（五專四至五年級）、
調理保健科
（二專二年級）

1. 學術背景要求：
 - a. 就讀本校復健科、健身美容科、觀光科及調理保健科的在校學生。
 - b. 五專生：四至五年級學生。
 - c. 二專生：二年級學生。
2. 學業成績：
 - a. 前一學年度總平均成績達 60 分以上。
 - b. 無重大違規記錄，操行成績需達良好（80 分以上）。
3. 專業興趣及態度：
 - a. 對健康促進、運動科學或相關領域有強烈興趣，且願意接受完整培訓。
 - b. 具備良好的團隊合作能力及學習態度，能配合學程規劃之學習與實習安排。
4. 身體條件：身體健康、無重大慢性疾病，能適應體適能訓練及運動按摩實作需求。
5. 個人意願書：提交一份簡短的個人意願書，說明參訓動機、對健康促進產業的理解及未來職涯規劃。

二、課程規劃

(一)課程設計機制與流程

本課程設計以安全為首要考量，強調健康促進的基礎與專業技能的循序漸進。首先，學員將通過培訓取得 EMT 初級急救人員資格，掌握急救知識與基本生命支持技能，確保在突發情況下能迅速應對並保障安全。隨後，課程進一步涵蓋體適能運動訓練，教授學員如何設計及執行個人化運動計劃，提升身體素質與運動表現。最後，學員將學習並獲取運動按摩師資格，熟悉針對性的按摩技術與實務操作，幫助客戶促進恢復、預防運動傷害及改善整體健康。透過這樣的系統化培訓，學員不僅能具備全面的健康促進專業能力，還能在多元領域中靈活運用所學技能，滿足產業需求並實現職業發展。

復健科的物理治療與職能治療學生具備扎實的基礎醫學知識，能快速掌握急救、體適能訓練及運動按摩的專業技能，進一步拓展其健康促進的實務應用能力。此外，課程規劃整合校內調理保健科、健身美容科與觀光科的資源，結合各領域的專長，共同投入健康促進學程。這種跨學科合作不僅豐富課程內容，還讓學生具備更多元的健康管理與服務能力，例如提供健康調理、運動健康指導、健康觀光規劃等服務，滿足不同產業的需求。

本次學程發展順序說明：

1. 課程規劃與實務對接
 - a. 透過復健科內部共識會，整合學科需求與目標。
 - b. 與業界舉行座談會，了解合作單位需求與參與意願。
 - c. 設計符合專業與實務需求的課程，並進行學員招募。
 - d. 於課程中安排期中討論檢討進度，期末進行成果發表與評估。
 - e. 最後安排學員填選工作崗位，進行就業媒合。

2. 法規知識與職場權益：特邀勞動法令專家講授相關課程，幫助學員了解勞動權益與法規要求，增強未來職場的法令知識與自我保護能力。
3. 專業訓練與實務銜接
 - a. 學員完成 EMT 初級急救證照及至少一項健康促進專業認證後，由合作單位進行評估，決定是否進入校外崗位訓練。
 - b. 在訓練中進行甄選擇優，安排具發展潛力的學員到合適的工作環境。
 - c. 進行實地工作崗位訪視，確保學員訓練進展與適應。
 - d. 結訓後舉辦檢討會，檢視成果並提出改善建議，完善學程內容與流程。

(二)課程發展與既有課程架構之連結、符合產業發展或就業市場趨勢之說明(應檢附預定招收參訓學員於學校入學時原科系開設之必選修課程明細，並請置於第拾貳項)

本次就業實務學程與復健科課程規劃的相關性

1. 急救基礎與緊急應變能力：EMT（初級急救人員）與治療師的訓練都注重對突發事件的處理能力。急救技能（如心肺復甦術、創傷處理）為物理治療師在處理急性受傷患者時提供重要支持，確保患者的安全與穩定。
2. 運動科學與身體機能訓練：體適能訓練與復健治療在提升身體機能與改善運動表現上有相似之處。兩者都依賴對解剖學與生理學的理解，進行針對性的訓練與康復計劃設計，以強化肌力、柔韌度及心肺功能。
3. 恢復與預防傷害的專業連結：運動按摩與復健治療都著眼於改善肌肉緊繃、促進血液循環與降低運動傷害風險。運動按摩提供即時的放鬆與恢復，而物理治療則進一步結合評估與功能訓練，進行長期的功能改善。
4. 患者功能恢復與健康促進：復健治療強調功能恢復與個人化康復計劃，運動按摩與體適能訓練則在維持或提升身體狀態方面提供支持，三者共同形成從治療到健康管理的完整鏈條。
5. 跨領域技能的補充與整合：EMT、體適能訓練與運動按摩的技能為治療師提供額外的專業基礎，例如在急救情

境下的應變能力、運動計劃設計的多樣性以及針對不同肌肉問題的快速處理，增強了治療與訓練的整體效果。

(三)辦理跨學年度之訓練計畫之理由。

1. 臨床實習需求：部分參訓學生需至醫療院所進行臨床實習，其排程往往受醫院安排及學校課程規劃影響，可能跨越學年度。
2. 職場適應需求：直接投入職場的學生需配合實際工作需求，可能需要調整訓練時程，以便銜接職場實際工作安排。
3. 學分選修差異：由於學生選修學分數量及課程內容不同，完成學業所需的時間可能有所差異，導致訓練計畫需具彈性並跨越學年度。
4. 提升學習成效：跨學年度的訓練計畫可以讓學生有更多時間掌握實務技能，減少壓力並確保學習質量。
5. 與外部機構協調：配合醫療院所或職場單位的年度計劃或特殊需求，可能需要延長或調整訓練時間至下一學年度。

參、招生宣導做法

一、 招生計畫與執行說明 本學程招收對象為本校五專復健科四至五年級學生、健身美容與觀光科四至五年級學生，以及二專調理保健二年級學生。從 113 學年度上學期開始宣傳，宣導方式包含：

1. 多管道宣傳：利用學校官網與選課系統進行學程資訊公告，方便學生查詢與報名。
設計吸引學生注意的宣傳海報，張貼於校園主要場域。
2. 校內宣導活動：透過入班宣導與各班師生直接互動，詳細介紹學程內容與發展方向。舉辦招生說明會，說明學程設計、目標及未來職業發展機會，吸引更多學生參與。

3. 企業參與與座談

安排企業座談，讓學生了解學程與未來就業需求的銜接，提升報名意願。

- 二、 課程啟動：招生結束後，於114年暑期開始進行EMT急救課程授課，作為學程的第一步，建立學生健康促進的基礎能力。

肆、學習輔導措施

一、 出席率統計及點名

1. 透過嚴格的點名機制，統計每堂課學生出席率，確保學習參與度。

2. 定期分析缺席數據，針對異常情況進行追蹤與輔導。

二、 學習資源：業界參訪與導師時間

1. 安排業界參訪活動，讓學生親身了解職場環境與工作需求。

2. 提供專業導師時間，進行學術指導、技能輔導及職涯建議，提升學習效果。

三、 學生實地訪視

定期實地訪視校外實習或訓練的學生，檢視其適應情況與學習進展，並與合作單位保持溝通，確保學員發展順利。

四、 生涯規劃及適性輔導

1. 提供職涯規劃講座及適性輔導，幫助學生了解個人專長與職場發展方向。

2. 協助學生訂定短期與長期職涯目標，建立自信與明確方向。

五、 期中預警及轉銜機制

1. 在期中階段進行學業與表現評估，針對學習困難的學生提出預警。

提供補救措施或適性調整建議，協助學生順利完成學程或轉銜其他發展途徑。

伍、就業輔導措施

一、措施內容：

1. 專業證照指導：提供輔導課程，協助學生順利取得 EMT 急救證照、體適能教練及運動按摩師資格。
2. 就業需求分析：定期與業界單位合作，了解相關職位需求，為學生提供符合市場需求的職業建議。
3. 實務技能強化：透過模擬面試、實務演練，提升學生的專業技能與職場應對能力。
4. 職涯規劃輔導：針對不同職種提供職涯路徑建議，如急救工作、健身中心教練職位或運動健康診所服務等方向。

二、就業輔導工作項目與時程：

1. 學期間（每學期）：
 - a. 開設專業講座與工作坊，邀請 EMT 急救人員、體適能教練及運動按摩師分享職場經驗。
 - b. 舉辦模擬職場實務操作，例如緊急救護演練或運動健康課程設計。
2. 畢業前半年：
 - a. 組織專場徵才活動，邀請健身中心、醫療單位及休閒產業參與，進行校園招聘。
 - b. 提供個別化的履歷檢視與面試技巧指導，針對職種特性強化學生的求職能力。
3. 畢業後半年內：
 - a. 定期安排企業媒合，推薦學生至合作單位試用或實習。
 - b. 協助學生適應職場環境，提供職場溝通技巧與問題解決策略的指導。

三、畢業後就業追蹤措施：

1. 設立畢業生職業發展追蹤系統，記錄就業情況及專業發展進度。
2. 與畢業生定期聯繫，提供職涯進修建議或推薦進階培訓課程。
3. 建立畢業生回饋機制，收集職場經驗分享，作為未來課程設計的參考。

四、 與外部就業服務連結：

1. 與醫療與健身機構合作： 建立與醫院急診部、健身房及運動按摩中心的合作管道，定期提供職缺信息。
2. 加入職業認證體系： 協助學生與專業組織（如急救協會、健身教練協會）對接，拓展求職人脈與資源。
3. 參與產業活動： 鼓勵學生參加行業博覽會與研討會，增進與業界的交流，獲取更多就業機會。

一、 學校資源投入與行政配合情形

- 一、 經費配合：本學程總預算為 888,889 元，包括課程設計、師資聘任、教材設備及業界合作支出。
- 二、 人力整合：
 1. 師資團隊： 校內復健科物理治療與職能治療專業教師，負責基礎醫學課程與專業技能指導。業界專家，包括世界健身中心、家豐醫療集團的專業教練與技術人員，提供實務操作與實地指導。
- 二、 合作單位與職場環境：
 1. 診所：提供急救與基礎醫療操作實習。
 2. 健身中心：實施體適能訓練與指導。
 3. 按摩工作室：進行運動按摩技術的實地操作訓練。
 4. 運動場邊防護：培養場地急救與運動傷害預防的實務能力。
- 三、 產學合作資源：

1. 建立與合作單位的長期合作機制，定期交流與共享資源。
2. 提供學生校外實習機會，並透過產業顧問提升課程的實務化程度。

四、 學校各處室協助內容：

1. 教務處：配合課程設計及調整，將學程納入學校正式選課系統。協助安排校內外師資課程表，確保教學順利進行。
2. 學務處：協助學生招募與宣導，透過校內宣傳系統進行推廣。提供學生實習期間的心理支持與問題處理機制。
3. 總務處：提供教室與實習場地安排及設備管理。協助採購實習所需器材與教具（如運動器材、按摩床等）。
4. 技術合作處：聯繫並維繫合作單位的業界資源。協助安排產學合作座談會及企業參訪活動。
5. 創新育成中心：提供學生就業輔導，包含履歷撰寫與面試指導。安排專場徵才活動，協助學生媒合工作崗位。
6. 資訊中心：協助建立學程專屬網站或平台，方便學生查詢相關資訊及報名。聯繫校友資源，邀請相關領域畢業生分享職場經驗，提供實務建議。

柒、管控機制（如整體計畫達成度、教學品質、學員參與度之控管等）

為確保學程的順利推行及成效，設立以下管控機制，針對整體計畫達成度、教學品質、學員參與度、經費使用及職場師資培訓進行全面監控與調整。

一、 整體計畫達成度控管

1. 目標進度追蹤：
 - a. 設定每學期的階段性目標，包括課程開設、招生人數、證照取得率及實習安排。
 - b. 定期召開專案會議，檢討計畫進展，並調整執行方案。
2. 績效指標評估：

- a. 使用量化數據（如學員通過率、就業率、合作企業數量）與質化數據（如合作單位回饋）進行綜合評估。
3. 經費使用達程度：
 - a. 設立經費控管機制，定期檢視各項支出的進度與比例，確保經費使用符合預算規劃。
 - b. 提交經費執行報告，評估資金運用效率，確保經費達到學程目標效益。
4. 成果呈現與檢討：
 - a. 學期末舉行成果發表會，展示學生學習成果，並收集師生及業界建議，改進計畫內容。

二、教學品質控管

1. 教學評鑑機制：
 - a. 學員定期填寫教學評估問卷，針對教學內容、方法及成效進行反饋。
 - b. 成立教學觀察小組，由校內專業教師及業界顧問共同參與，進行教學觀摩與建議。
2. 職場師資培訓：
 - a. 定期舉辦專業技能提升培訓，針對合作單位的教練及導師提供進階課程，如教學技巧、急救技能更新及最新健康促進技術分享。
 - b. 結合業界需求，舉辦產業實務研討會，促進校內外師資的交流與協作。
3. 教材與資源管理：
 - a. 確保教材內容符合業界需求，並持續更新相關技術與知識。
 - b. 定期檢查教學設施及設備，確保教學環境完善。

三、學員參與度控管

1. 出席率與學習參與追蹤：
 - a. 建立點名與出勤記錄系統，對缺勤學生進行提醒與輔導。
 - b. 設置課堂互動機制（如分組討論、實作評量）以提升學員參與度。

2. 學習成果監測：
 - a. 設計階段性考核與實作評估，確保學員掌握學習重點。
 - b. 建立學生學習檔案，記錄其學習歷程與成果，以便追蹤進度。
3. 學員輔導機制：
 - a. 提供個別輔導，針對學習進度落後或出勤不足的學生進行專項輔導。
 - b. 定期與學員面談，了解其學習狀況與需求，調整教學安排。

四、 持續改善與回饋機制

1. 業界合作單位回饋：收集合作單位對學生實習表現的評估，作為課程改進依據。
2. 學生意見調查：學期結束進行學員滿意度調查，了解學程整體體驗，收集改進建議。
3. 年度檢討與修正：年度末召開檢討會議，整合學期各項回饋與數據，對次年度計畫進行修正。

捌、預期效益及評量指標

包含自訂參訓學員訓後三個月內就業率及其他具體預期效益指標(欲規劃國際化學程之學校，請加入具國際認可之技能評量作為參訓學員評量指標)。

一、 預期效益

1. 培育專業健康促進人才
 - a. 至少 15 名學員完訓，並具備完整的健康促進專業技能。
 - b. 全體學員取得 EMT 初級急救人員資格，證照通過率達 100%。
 - c. 至少 80%學員額外取得體適能教練或運動按摩師其中一項專業資格。
2. 提升學員就業率與產業即戰力
 - a. 學員訓後三個月內就業率達 70%，投入診所、健身中心、按摩工作室或運動場邊防護等相關領域。

- b. 透過與業界合作單位的密切連結，縮短教育與職場的銜接時間，為產業提供即用型專業人力。
- 3. 促進產學合作與課程優化
 - a. 強化學校與業界的合作機制，建立長期穩定的合作平台。
 - b. 收集學生與合作單位的回饋，作為後續課程設計與實務訓練改進的依據。

二、評量指標

- 1. 學員完訓人數
 - a. 指標：至少 15 名學員成功完成課程並符合畢業條件。
- 2. 證照取得率
 - a. EMT 初級急救人員資格：100%學員通過考試並取得證照。
 - b. 體適能教練或運動按摩師資格：至少 80%學員取得其中一項專業資格。
- 3. 就業成效
 - a. 訓後三個月內就業率達 70%，且多數就業單位來自合作的診所、健身中心及相關產業。
- 4. 學員滿意度
 - a. 透過學員滿意度調查，課程設計、教學品質與實習安排滿意度達 85%以上。
- 5. 業界滿意度
 - a. 合作單位對學員專業能力與職場表現的評價達 80% 以上滿意度。
- 6. 課程改進建議：收集學員與業界回饋，撰寫課程檢討報告，應用於下一年度課程規劃。