

# 新生醫護管理專科學校

## 社區護理實習團體衛教報告

要活就要動提升肌耐力～身體腦袋一起動滋動

實習單位:桃園市 XX 區衛生所  
指導老師:XXX 老師  
梯次:第 XX 梯  
班級:5N512  
作者群學號、姓名:

評語:

1. 能根據衛教主題查詢相關資料後，依照衛教對象設計教案(終身學習及一般臨床照護能力)。
2. 能選擇合宜教學方法運用於教案當中(基礎生物醫學科學)但教學方法可再增加會更好。
3. 尚能針對演出形式及道具設計加以檢討及改善以提升表演的可看性(批判性思考能力)。
4. 組員們能遵照組長安排工作職責認真負責的完成工作內容；組長也須隨時注意組員們工作進度是否依照教學計畫表進行(克盡職責性)。
5. 能事先勘查演出場地了解演出範圍及限制並主動與單位商借需使用的硬體設備，如:桌，椅子…等(倫理素養)。
6. 能藉由排練時間，培養團隊默契及注意是否有依照“教學活動”進行表演(溝通與合作)。
7. 表演過程中，注意受教者聆聽環境是否安全並隨時觀察受教者反應是否需要協助(關愛)。
8. 團體表演結束後進行評值時，經由老師引導示範後，同學們可再積極進行檢討。

一、教案：

單元名稱		要活就要動提升肌耐力～身體腦袋一起動滋動			
對象	輕中度失智長者	地點	桃喜居日照中心	日期時間	111/12/13(二)13:40~14:30
單元目標		行為目標			
<p>一、認知部份</p> <p>1. 受教者能了解提升肌耐力的原因</p> <p>2. 受教者能了解如何預防肌耐力下降</p> <p>二、情意部份</p> <p>3. 受教者願意重視肌耐力訓練的重要性</p> <p>三、技能部份</p> <p>4. 受教者能落實耐力訓練運動</p>		<p>1-1 受教者能說出提升肌耐力的原因至少一項。</p> <p>1. 運動可以增加腦血流量，降低老年人認知功能的減退和認知障礙症的風險並提升其生理功能可降低老人認知衰退情形，改善認知功能</p> <p>2. 肌耐力佳可減少因年齡老化導致認知功能及體能的惡化。</p> <p>3. 耐力差影響長者的行動能力、生活品質及增加失能及死亡風險。</p> <p>2-1 受教者能說明如何預防肌耐力下降。</p> <p>1. 每週至少運動 3 天，每天 30 分鐘</p> <p>2. 多攝取富含蛋白質食物，如魚類、牛奶和蛋</p> <p>3-1 受教者樂意接受肌耐力訓練所帶來的好處。</p> <p>1. 減少骨質疏鬆，預防跌倒</p> <p>2. 增加肌肉張力</p> <p>3. 延緩下肢老化</p> <p>4. 改善協調能力</p> <p>4-1 受教者能正確做出肌耐力訓練運動。</p> <p>1. 坐著，雙腳平放在地板</p> <p>2. 先將腳尖踮起停 5 秒，放回地板</p> <p>3. 再換腳跟踮起停 5 秒，放回地板</p> <p>4. 重複執行 10 次以上 2、3 步驟</p> <p>5. 雙腿回復平放地板</p> <p>6. 抬起左腳，放回地板</p> <p>7. 抬起右腳，放回地板</p> <p>8. 重複執行 10 次以上 6、7 步驟</p>			

教學方法	視聽教育法、講述法、展示教學法、示範法、有獎徵答法、回覆示教法	
行為目標	教學活動	評量
1-1 受教者能說出提升肌耐力的原因至少一項。	先運用視聽教育法並配合講述法，教導受教者了解提升肌耐力的原因，最後藉由有獎徵答法來評估受教者了解程度。	60%受教者能說出提升肌耐力的原因，40%受教者不能說出提升肌耐力的原因，不能說出的原因分別是35%受教者視力不佳導致無法看清楚 PPT 的內容，5%受教者如廁導致無法知道教學活動的內容，而無法說出提升肌耐力的原因。
2-1 受教者能說明如何預防肌耐力下降。	先運用視聽教育法並配合講述法教導受教者了解如何預防肌耐力下降，再利用展示教學法加深受教者對預防肌耐力下降的印象，最後藉由有獎徵答法來評估受教者了解程度。	70%受教者能說明如何預防肌耐力下降，30%受教者不能說明如何預防肌耐力下降，不能說出的原因分別是 18%受教者語言無法使用國語，12%受教者注意力不集中導致無法專心聆聽，而無法說明如何預防肌耐力下降。
3-1 受教者樂意接受肌耐力訓練所帶來的好處。	先運用視聽教育法並配合講述法，教導受教者提升肌耐力的好處，再利用展示教學法加深受教者對肌耐力訓練所帶來的好處，最後藉由有獎徵答法來評估受教者了解程度。	45%受教者樂意接受肌耐力訓練帶來的好處，55%不能樂意接受肌耐力訓練帶來的好處，理由分別是20%受教者是參與度不足而內容聽不懂，20%受教者因活動內容太無聊睡著，15%受教者重聽而導致無法跟上大家，因此受教者無法理解主講者的講解內容。
4-1 受教者能正確做出肌耐力訓練運動。	先運用視聽教育法並配合講述法，教導受教者了解肌耐力訓練運動動作，再利用示範法加深受教者對肌耐力訓練運動步驟，最後藉由回覆示教來評估受教者是否能正確做出肌耐力訓練運動。	93%受教者能正確做出肌耐力訓練運動，7%不能正確做出肌耐力訓練運動，理由是腳抬不動而無法正確執行運動，因此受教者不能做出主講者的訓練內容。

二、執行：



內容說明：運用視聽教育法及講述法教導受教者提升肌耐力的原因(耐力影響長者的行動能力)



內容說明：運用視聽教育法及講述法教導受教者如何預防肌耐力下降(多攝取富含蛋白質食物-蛋)



內容說明：運用展示教學法教導受教者預防肌耐力下降(一次 30 分鐘)



內容說明：運用展示教學法教導受教者預防肌耐力下降(蛋白質食物-魚)



內容說明：運用展示教學法教導受教者肌耐力訓練所帶來的好處(延緩下肢老化)



內容說明：運用展示教學法教導受教者肌耐力訓練所帶來的好處(改善協調能力)



內容說明：運用示範法教導受教者能正確做出肌耐力運動(墊腳跟)



內容說明：運用示範法教導受教者能正確做出肌耐力運動(抬腿)



內容說明：運用有獎徵答法評量受教者說出提升肌耐力的原因至少一項



內容說明：運用有獎徵答法評量受教者能說明如何預防肌耐力下降(每週運動 3 天，每天 30 分鐘)



內容說明：運用回覆示教法評量受教者是否能正確做出肌耐力訓練運動(墊腳尖)



內容說明：運用回覆示教法評量受教者是否能正確做出肌耐力訓練運動(抬腿)

### 三、評值未來改善方針：

項目		優點	缺點	改善方法
人	主講者	1. 主講者會更換講解位置 2. 能與受教者互動 3. 有活力	1. 語速過快 2. 肢體語言不足 3. 主講者未能隨機應變	1. 講話速度放慢 2. 可利用小道具如金手指 3. 詳細排練各種突發狀況
	場控者	1. 與主講者配合良好 2. 正確引導受教者上台 3. 切換 PPT 速度適宜	1. 反應力不佳 2. 未能注意動向 3. 未能帶動氣氛	1. 需更機靈 2. 隨時注意動向 3. 增加互動式設計
	攝影者	1. 能按照教學法拍攝 2. 能拍攝不同角度照片 3. 能觀察周圍環境走動	1. 未與頒獎者溝通好 2. 主講者未看鏡頭 3. 未根據教學方法拍攝	1. 與頒獎者事先溝通好 2. 增加排練次數以建立彼此默契 3. 更換不同角度拍攝
	頒獎者	1. 讚美受教者 2. 注意受教者安全 3. 能協助頒發禮物獎品	1. 未能協助受教者答題 2. 與主講者未溝通好 3. 未協助主講者觀察受教者	1. 增加排練次數 2. 事先與主講者排練好 3. 觀察受教者專注度
	受教者	1. 多數受教者願意學習 2. 多數受教者積極 3. 多數受教者認真傾聽	1. 多數受教者動作緩慢 2. 少數受教者注意力不集中 3. 少數受教者精神不濟	1. 報告內容再更簡潔 2. 主講者可以更生動 3. 給予受教者鼓勵
環境		1. 光線充足 2. 為受教者熟悉的環境 3. 乾淨整潔	1. 活動空間受限 2. 主講者不熟悉 3. 不通風	1. 周遭雜物清空 2. 可藉由場勘時，拍攝衛教場地。 3. 開窗或打開空調
道具	簡報	1. 內容以圖片為主 2. 色彩多樣 3. 版面豐富	1. 圖片重複過多 2. 字體太小 3. 缺少影片撥放	1. 多找不同圖片 2. 簡報字體放大 3. 放置影片
	圖卡	1. 圖片淺顯易懂 2. 文字簡潔有力 3. 底色淺易見文字及圖片	1. 圖片解析度差 2. 字體太小 3. 圖卡太小	1. 圖片選擇解析度高的 2. 圖卡字體放大 3. 圖卡印全開

### 四、總心得：

我們能運用一般臨床照護技能以衛教對象為中心，像我們這次負責的是輕中度失智長者，運用護理知識及技能，提供合適的衛教內容，找適合的 ppt 圖片，字體大小也會特別放大以免受教者看不見，並選擇適合的衛教方式，例如視聽教育法、展示教學法等（一般臨床照護技能）。並且我們做足了準備，查了很多資料，反覆的與組員們討論適合衛教對象們最適合的教案，以及選擇適合的評值法也是非常重要的環節（批判性思考）。在討論的過程當中運用溝通與合作互助，有同學遇到困難會互相解答，分組報告時也能善用溝通來完成作業（溝通與合作）。在團衛時，我們能正確衛教導爺爺奶奶肌耐力的相關事項，並說明其意義，讓爺爺奶奶能理解其含義（基礎生物醫學科學）。且在團體衛教排練時，能夠將自己負責的工作做好，也能夠把自己不熟練的地方反覆練習，使整個團體衛教過程可以更順暢（克盡職責性）。在整個衛教從排練到結束，我們都能互相尊重、關心、協助、指導組員，用良好的溝通去協調，共同完成團衛教案的準備與練習（關愛）。也在整個衛教過程與爺爺奶奶們保持禮貌，且在開始前做自我介紹，離開時也好好的向爺爺奶奶們致謝（倫理素養）。在團衛後，我們各個同學皆能依照自己的部分將工作完成，並能藉由老師的指導改善問題，且學習到團衛從教案一直到執行的過程是如何變化，在以後有任何衛教也能運用本次的學習加以運用（終身學習）。

五、附件：

<p>要活就要動提升肌耐力～ 身體腦袋一起動滋動</p>  	 <p>成員介紹</p> 
<p><b>1</b></p> <p><b>提升肌耐力的原因</b></p>  <p>1. 運動可以增加腦血流量，降低老年人認知功能的減退和認知障礙症的風險並提升其生理功能可降低老人認知衰退情形，改善認知功能</p> <p>2. 肌耐力佳可減少因年齡老化導致認知功能及體能的惡化</p>  <p>3. 耐力差影響長者的行動能力、生活品質及增加失能及死亡風險</p> 	<p><b>2</b></p> <p><b>如何預防肌耐力下降</b></p> <p>1. 每週至少運動3天，每天30分鐘</p> <p>2. 多攝取富含蛋白質食物，如魚類、牛奶和蛋</p>   
<p><b>3</b></p> <p><b>肌耐力訓練所帶來的好處</b></p> <p>1. 減少骨質疏鬆，預防跌</p> <p>2. 增加肌肉張力</p>   <p>3. 延緩下肢老化</p>  <p>4. 改善協調能力</p> 	<p><b>4</b></p> <p><b>肌耐力訓練運動</b></p> <p>(1) 坐著，雙腳平放在地板</p>  <p>(2) 先將腳尖踏起停5秒，放回地板</p>  <p>(3) 再換腳跟踏起停5秒，放回地板</p>  <p>(4) 重複執行10次以上(2)、(3)步驟</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>肌耐力訓練運動</b></p> <p>(5) 雙腿回復平放地</p>  <p>(6) 抬起左腳，放回地板</p>  <p>(7) 抬起右腳，放回地板</p>  <p>(8) 重複執行10次以上(6)、(7)步驟</p>	<p>我們再來複習一次～ 如何預防肌耐力下降</p>  <p>展示教育法</p>
<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>



9



10



11



12



13



14



15



16