

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵成果報告書

壹、計畫名稱：9動職場，導正筋骨

貳、實施課程：職場運動設計 授課教師姓名：運建系彭淑美

參、前言

近年來經濟結構轉型，傳統職業衛生無法解決新衍生的職業衛生問題，必須再加入健康促進觀念；尤其新興職業病，如職業性肌肉骨骼傷病、心血管疾病、過勞及心理壓力相關疾病，預防勝於治療，唯有賴職場健康促進方可達到預防之效。設計一套人人可行的健康操，可藉由工作間之健身操，放鬆（紓解）負荷肌群壓力，且能調整姿勢促使血流再分配，幫助全身體循環，增強有氧功能，協助職工擁有更好的工作能力及生活的動能品質，進而達到預防及減低職業傷痛，為本健康操設計目的。並將此設計產品成果，於本系所開課程「職場運動設計」做討論學習，引導同學有更多創意發展。

肆、計畫特色及具體內容

1. 以貼切的歌詞道出勞工身體健康的需求，再以流行嘻哈饒舌歌唱方式律動，讓參與運動者感受時尚流行，並能展現力與美的活力，使全民運動達到輕鬆、開放及樂趣的生活化。其差異性為，改變過往傳統較死板健康操 設計模式。
2. 創新教材之教法分為 4 種設計分別為；
 - A. 分解動作教學（上、下肢，軀幹等 9 個動作模式），讓學習者能掌握動作操作精確性。
 - B. 高階動作示範，讓學習者進一步了解 個動作的功能性 及職災的預防的好處（分為，上肢循環、軀幹循環、下肢循環等）。
 - C. 團體示範展現流暢度與健康活力。
 - D. 提供本健康操編排歌曲及背景音樂，讓學習者能自主點選練習。

參、執行內容、方法

1. 遴選運健系 4 年級生陳柏瑞饒舌歌唱及編曲寫詞等研發
2. 遴選運健系 2 年級生陳偉明及運教所碩 1 生莊淑如參與動作教學示範
3. 創意設計

健康促進動作內容：共分 9 段如下；

- A. 背部伸展，預防脊柱側彎、下背痛 VS 腹部核心肌群收縮
- B. 肩部高拉伸展，預防五十肩 VS 心肺呼吸以減低心血管疾病產生
- C. 肩頸伸展，柔軟肩頸活化頸椎與腦部養分
- D. 胸部與上背伸展，預防駝背及增強心肺有氧能量
- E. 穩定軀幹，增強身體平衡力與預防下背痛
- F. 放鬆手臂，預防電腦手（腕隧道疼痛）與媽媽手
- G. 慢拉伸展，體位修正協調上、下肢、軀幹之神經肌肉
- H. 放鬆下肢，預防膝蓋痛、小腿靜脈曲張、跟腱痛等小腿不適
- I. 強化下肢，腿、臀肌力，以增強行動力

歌詞：

挺直背脊 下背放輕 縮緊腹肌

先把工作全部 暫停

健康要顧 呀 朋友

一天不花你幾分鐘 跟著老師動一動 遠離慢性地疼痛

挺直背脊 下背放輕 縮緊腹肌

先把工作全部 暫停

健康要顧 呀 朋友

一天不花你幾分鐘 跟著老師動一動 遠離慢性地疼痛

pu hand up 離開坐椅 舉起雙臂 像看 演唱會

伸直 你的 背脊 擴張 你的胸腔 上下左右 來回

來個深呼吸 久站久坐 現在 扭扭腰 鬆鬆腿

解脫緊繃 肌肉僵硬 血液不通 鬆筋活骨 你我都會 oh yeah

pu hand up 離開沙發 舉起雙臂 像看 演唱會

伸直 你的 背脊 擴張 你的胸腔 上下左右 來回

來個深呼吸 久站久坐 現在 扭扭腰 鬆鬆腿

解脫緊繃 肌肉僵硬 血液不通 鬆筋活骨 你我都會 oh yeah

跟著老師動動 遠離肥胖 還有病痛

久站久坐 every body 把你的故障排除 (2x8)

跟著老師動動 遠離肥胖 還有病痛

久站久坐 every body 把你的故障排除 (2x8)

低頭工作 肩頸 痠又麻 躬身 前彎 過久過勞 當然不舒服

繞繞肩膀 健康要顧 轉呀 轉呀 轉 轉 轉 像在跳舞 (4x8)

左肩 拍一拍 右肩拍一拍 輕鬆 讓腰 繞個一八 像個 party time

或者畫個叉 跟著拍子打 讓快樂 與氧氣 貫穿 你的全身吧 (4x8)

Yeah baby 手腕過度使用 跟隨你的 會是疼痛

手腕上 翻像招財貓壓壓 握緊 雙拳 開始 用力擺動

1 2 3 4 大口呼吸 甩甩雙手
 2 2 3 4 5 6 7 8 讓呼吸保持暢通 (4x8)
 Yeah baby 手腕過度使用 跟隨你的 會是疼痛
 手腕上 翻像招財貓壓壓 握緊 雙拳 開始用力擺動
 1 2 3 4 大口呼吸 甩甩雙手
 2 2 3 4 5 6 7 8 讓呼吸保持暢通 (4x8)
 跟著老師動動 遠離肥胖 還有病痛
 跟著老師動動 遠離肥胖 還有病痛
 久站久坐 every body 把你的故障排除 (2x8)
 還有 還有 更重要 要記得 加強腿肌 保護膝蓋
 小腿 放鬆 放鬆 放鬆 是你 平常對他 太過依賴
 跟著老師 跑跑跑 跟著老師 跑跑跑
 跟著老師 跑跑跑 跑到 年輕 到老 (4x8)
 還有 還有 更重要 要記得 加強腿肌 保護膝蓋
 小腿 放鬆 放鬆 放鬆 是你 平常對他 太過依賴
 跟著老師 跑跑跑 跟著老師 跑跑跑
 跟著老師 跑跑跑 跑到 年輕 到老 (4x8)
 當你 覺得 雙腿無力 就 蹲馬步 翹屁股
 強化腿肌 保持行動力 讓自己 活的 更加幸福
 yearu 一起做一起做 每天 在 空出 一點時間
 全民運動 讓 病痛走遠 最好的投資
 就是健康 Every day (4x8)

伍、實施成效及影響 (量化及質化，且說明是否達到申請時所期之學習目標與預期成效)

1. 本創新課程立意於『職場運動設計』課程與同學做討論學習內容為 1. 了解不同作業型態的勞工之職業傷害問題。2. 如何設計不同作業型態如：坐姿作業，站姿作業重體力作業，其他如低溫作業等)的勞工之職場運動方法，引導同學有更多創意發展。
2. 學習目標 與作業 (分組討論、口頭語書面報告、實作演)
 - A. 依職場現況分析，職業性傷病最主要有那四類？
 - B. 請指出造成肌肉骨骼傷害第五大成因
 - C. 說明何謂累積性肌肉傷害？
 - D. 請指出職場運動設計的兩大項發展
 - E. 請解釋勞動與運動有何不同？
 - F. 根據以上 5 點如何設計合適之職場運動方式
3. 學習成果

本課程共分 10 組，同學依學習目標與作業完成本創新教材預期成效，教與學之成果分 4 週與 6 週的實驗報告，以下是以 4 週為例之分組報告，其餘樣本如附件。

健康操4週企畫方案

講座：運健4

駱謙彥/陳品妍

◆ 來一段簡單又輕鬆的健康操，來調整自己一天工作的身體姿勢和位子，可以促進血液循環，幫助肌肉放鬆，還可以改善自身情緒使自己有更美好的工作心情和品質。藉由簡單的幾組動作，讓大家好好的活動自己的身體吧！

設計目的

改善和減緩長時間坐姿業者、服務業，勞工業者的身體肌群痠痛等症狀。

主要動作內容

肩頸伸展
手部伸展
背部伸展
胸部伸展
穩定軀幹
下肢伸展

設計對象

- ◆ 第1產業
- ◆ 第2產業
- ◆ 第3產業

First week

- ◆ 上課播放影片，聆聽旋律，講解動作，並且讓大家發問對影片動作疑惑，以及觀看影片中老師的標準動作與美麗線條。
- ◆ [美麗的彭老師所指導的健康操](#)

Second week

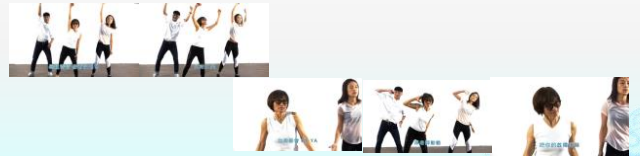
◆ [第一主要訓練動作:](#)

- ◆ 1. 背部伸展
- ◆ 2. 手臂伸展



[第二主要訓練動作](#)

- ◆ 側腰伸展
- ◆ 肩膀上下抖動，放鬆肩膀壓力



Week 2學員訓練狀況

- ◆ 由於本組的學員過少，於是與第一組合併一起指導。
- ◆ 1. 大部分學員因為本身缺乏運動習慣，所以動作上的姿勢較難去做到準確。
- ◆ 2. 因為身體較為僵硬，所以動作與動作的銜接點較為不順。
- ◆ 3. 本組是分段慢慢教，所以前幾次的音樂節奏感較為不好。
- ◆ 4. 但認真學習的態度值得讚賞，這點非常棒!!



Third week

- ◆ 複習第二週所教的，並且配上音樂練習3次
- ◆ 第一主要訓練動作:
- ◆ 伸展手臂與三角肌
- ◆ 伸展腕關節甩動腕關節
- ◆ 伸展側腰
- ◆ 甩動肩膀



第二主要訓練動作

- ◆ 伸展背部以及側腰
- ◆ 放鬆舒緩背部，膝蓋放鬆，圓背起。



第二主要訓練動作

- ◆ 伸展背部以及側腰
- ◆ 放鬆舒緩背部，膝蓋放鬆，圓背起。



第三訓練動作

- ◆ 心肺訓練
- ◆ 伸展小腿
- ◆ 強化大腿股四頭肌
- ◆ 放鬆全身壓力，煩惱甩遠遠
- ◆ 抬膝頂天立地。(天不怕地不怕)
- ◆ 深蹲



4週的訓練結果

- ◆ 以目前這四週的狀況來說，我們認為訓練平時沒有運動基礎概念的學生，4週的時間是不夠用的。在第五週的驗收過程中，還是會有音樂不對拍與動作不標準的一個狀況發生。應該再把時間延長至六週的時間，好好了解動作的重要性與協調性。並用充分的時間來慢慢地訓練動作的準確度。這4週，本組的學員認真練習、積極詢問，雖然無法達到所要求的準確度，但過程中是很快樂的。你們真棒！讓我們一起繼續跟著老師跑跑跑吧~~

陸、結論

1. 本創新教材在本學期的職場課程設計課中確實達到預期成效。
2. 為了解本創新教材之實用性，在本人本學期所擔任體育系 2 年級舞蹈課程中做實驗教學，由於體育系同學都為各單項選手，每日早晚專訓身體肌肉負荷重，藉由輕鬆舞蹈可舒解肌肉疲勞，實驗結果成果很好可達到量的發展。
3. 將此創新教材提供台北市勞動局，獲採用並製成教學影帶免費提供勞工學習，教學影帶如附件。
4. 帶領學生課外教學了解職場運動設計的需求與功能性。

柒、執行計畫活動照片

1. 教室分組討論與報告



2. 術科教室學習如合教學與學習者的問題分析





3. 校外實習觀模（參與台北市勞動局頒發勞動安全獎大會，指導與會勞工職場健康操）



捌、附件

1. 創新DVD
2. 部分同學成果(期中/期末)報告電子檔共七份