

仁德醫專 113 年寒假「復健醫學體驗營」營隊活動計畫

寒假將至，本校為國中同學們精心規劃生涯試探與復健醫學營隊體驗活動，期許帶領孩子們接觸不同的學習層面，拓展厚實的學習視野與能量。

相關課程規劃如下：

一、上課日期：113 年 1 月 23 日(二)。

二、課程規劃：

| 第一天(1/23) | | |
|-------------|---------------------|---|
| 9:00-9:10 | | 開幕式/長官致詞 |
| 9:10-10:40 | 課程 單元 / 內容 | 以「彩繪陶瓷撲滿」為例，體驗一日職能治療師之活動分析與設計。 活動分兩部分： (1) 進行陶瓷撲滿彩繪 (2) 模擬臨床職能治療師針對彩繪活動進行活動分析，以體驗活動分析的精神及其實務應用。 |
| 10:40-12:00 | 課程 單元 / 內容 | 人體運動系統的奧秘 人體運動系統包含肌肉骨骼、神經控制和心血管與肺呼吸系統，透過活動設計讓學生體驗各系統之間互相搭配的過程與奧妙所在。 介紹肌肉和骨骼的解剖結構特性，造就的生物力學特性和肌肉運動的環境。 (1)肌肉骨骼的槓桿特性 (a)阻力或助力/省力或是費力 (b)人體動作的省力機制 (2)怎樣做比較安全，不會受傷 |
| 12:00-13:00 | | 中午休息 |
| 13:00-14:30 | 課程 單元 / 內容 | 什麼是核心肌群？ 核心肌群一直扮演著維持姿勢的重要任務，但是卻很少人重視它，並且因為缺乏核心肌群功能而受姿勢不良和腰痛之苦。 練習活動:我的核心肌群夠用嗎? 物理治療師教你鍛鍊核心肌群(紅繩/flexibar) |
| 14:30-16:00 | 課程 單元 / 內容 | 如何有效率的運動 介紹大腦如何整合感覺訊息，並發出訊息給肌肉骨骼，產生有效率且多樣性的活動功能。練習活動： (1) 身體的協調性動作 (2) 身體的平衡反應 |