

# 仁德醫專「復健科醫學體驗營」冬令營活動計畫

|             |                               |                                                                                                                                                                                     |
|-------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (2/7)       |                               |                                                                                                                                                                                     |
| 9-9:10      | 課程單元                          | 開幕式/長官致詞                                                                                                                                                                            |
| 9:10-10:40  | 人體運動系統的奧秘                     | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>肌肉骨骼的槓桿特性</p> <p>阻力或助力/省力或是費力</p> <p>人體動作的省力機制</p> <p>怎樣做比較安全，不會受傷</p> |
| 10:40-12:00 | 什麼是核心肌群？                      | <p>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。</p> <p>練習活動：</p> <p>我的核心肌群夠用嗎？</p> <p>物理治療師教你鍛鍊核心肌群(紅繩/flexibar)</p>                                                       |
| 12-13       |                               | 中午休息                                                                                                                                                                                |
| 13:00-14:30 | 如何有效率的運動                      | <p>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。</p> <p>練習活動：</p> <p>(1) 身體的協調性動作</p> <p>(2) 身體的平衡反應</p>                                                                                  |
| 14:30-16:00 | 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 | <p>。</p> <p>活動分兩部分：</p> <p>(1) 進行陶瓷撲滿彩繪</p> <p>(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。</p>                                                                                      |

本次活動其他聯絡資訊，請洽 (037) 730-775 入學服務處。



線上報名網址 <https://forms.gle/5Mep3j5L63hrdpsAA>