

中華民國健身運動協會 函

受文者：臺東縣衛生局

立案證書字號：內政部台內社字第 0910039570 號
協會地址：臺北市民權東路二段 206 號 6 樓之 1
傳真電話：(02)25030558
聯絡人：楊勝文
聯絡電話：(02)25030502
電子信箱：exercise.tw@gmail.com

速別：普通件

密等及解密條件：

發文日期：中華民國 115 年 5 月 25 日

發文字號：健協薰字第 115002 號

附件：活動計畫書、回函、居家運動影片頻道簡介

主旨：檢附本會「115 年社區健走教室在地化」推廣計畫，敬請惠予公告並鼓勵所屬單位踴躍參與，請查照。

說明：

- 一、為因應臺灣人口老化、落實健康促進政策及強化民眾運動健康概念，本會特擬定「115 年社區健走教室在地化」推廣計畫，提供貴單位健康促進相關同仁參考。
- 二、如貴單位有意辦理健走活動，請依活動計畫書內附件一之「合辦意願調查表」或「健走志工教練研習」填寫相關聯絡窗口及預計辦理時間，填妥後以 E-mail 方式回傳本會，以利後續彙整辦理及製作活動簡章。倘有其他合作模式，亦歡迎與本會聯繫洽談。
- 三、為配合「運動 150，健康一定行」政策，本會亦建置 YouTube 居家運動相關影片頻道，提供民眾觀賞。如貴單位有播放本會影片需求，可向本會提出免費授權申請。
- 四、詳細內容如附件，敬請協助公告並鼓勵相關單位踴躍參與。
- 五、本計畫合辦意願調查表詳如附件，敬請惠予填復。

正本：臺北市政府衛生局、新北市政府衛生局、基隆市衛生局、宜蘭縣政府衛生局、連江縣衛生福利局、金門縣衛生局、桃園市政府衛生局、新竹市衛生局、新竹縣政府衛生局、苗栗縣政府衛生局、臺中市政府衛生局、彰化縣衛生局、南投縣政府衛生局、雲林縣衛



保健科 收文:115/05/27
A21150016201 有附件

生局、嘉義縣衛生局、嘉義市政府衛生局、臺南市政府衛生局、高雄市政府衛生局、屏東縣政府衛生局、澎湖縣政府衛生局、花蓮縣衛生局、臺東縣衛生局、新北市八里區衛生所、新北市三芝區衛生所、新北市三重區衛生所、新北市三峽區衛生所、新北市土城區衛生所、新北市中和區衛生所、新北市五股區衛生所、新北市平溪區衛生所、新北市永和區衛生所、新北市石門區衛生所、新北市石碇區衛生所、新北市汐止區衛生所、新北市坪林區衛生所、新北市林口區衛生所、新北市金山區衛生所、新北市泰山區衛生所、新北市烏來區衛生所、新北市貢寮區衛生所、新北市淡水區衛生所、新北市深坑區衛生所、新北市新店區衛生所、新北市新莊區衛生所、新北市瑞芳區衛生所、新北市萬里區衛生所、新北市樹林區衛生所、新北市雙溪區衛生所、新北市蘆洲區衛生所、新北市鶯歌區衛生所、臺北市士林區健康服務中心、臺北市大同區健康服務中心、臺北市大安區健康服務中心、臺北市中山區健康服務中心、臺北市中正區健康服務中心、臺北市內湖區健康服務中心、臺北市文山區健康服務中心、臺北市北投區健康服務中心、臺北市松山區健康服務中心、臺北市信義區健康服務中心、臺北市南港區健康服務中心、臺北市萬華區健康服務中心。

副本：

理事長 黃薰隆

社區健走教室 推廣計畫



中華民國健身運動協會

<http://www.exercise.org.tw>

專案聯絡人：楊勝文 教練，手機號碼：0930281670

E-MAIL：exercise.tw@gmail.com

中華民國健身運動協會「社區健走教室」推廣計畫

主旨：推廣全民健走運動，透過專業指導員的帶領，深入社區，讓參與民眾學習正確的運動技巧及運動觀念，以降低運動傷害，並與生活結合，協助養成規律運動習慣。

活動說明

1. 健走是全世界最簡易的有氧運動，也是運動人口最多的項目之一。國內在各界推動之下，參與人數日眾，更需要有專業的指導，才能降低受傷機率，達到運動健身目標。

2. 持續辦理健走活動

本會自 92 年開始籌畫推動健走，至今已連續 19 年在社區、職場辦理各類型健走講座及連續天數的深耕社區健走運動，將健走設計成完整的課程，從暖身、健走主運動、緩和伸展。讓參與的民眾能夠學到正確的健走技巧、運動流程、健康觀念。



3. 持續培育健走指導員

本會自 94 年起培訓健走指導員，結算民國 100 年至 108 年上半年認證場次，共舉辦 26 梯次及 1303 人次參與，遍佈全國各地，可以提供各地區健走指導員之需求。



4. 近年來，健走教室均固定於春（3、4 月）、秋季（9、10 月）在大安區、中山區、士林區及內湖區辦理，民國 110 年在前述行政區合計辦理 11 場次，參與學員非常踴躍，並不斷詢問之後辦理梯次，期待持續參加，希望增加授課時間。既然已獲得眾多肯定，相信健走教室模式確實適用於推廣社區運動，若可以至更多區域執行，將能更普及地協助民眾建立運動習慣。



5. 本計畫為執行當月份的各工作日，且以『健走教室』的型態呈現，就是希望民眾能夠在持續的參與中，實際操作，真正瞭解運動技巧、安全的運動流程及正確的運動觀念，進而能夠落實在生活之中。

活動辦法

1. 主辦單位：中華民國健身運動協會。
2. 協辦單位：共同參與之各行政區健康服務中心。
3. 日期：討論確認時間共識。
4. 時間：期間內每日 6:30 至 7:30（依各區域特性做調整），例假日除外。
5. 課程：以健走為主題，再搭配不同負責指導員各自專長每天設計不一樣的【主題式運動】，讓學員充分體驗不同類型的運動模式與訓練。過往曾帶領學員以**勇骨健身操**、**休閒養生運動**、**武術有氧**、**毛巾操**、**彈力帶**及**樂齡極球**等課程，充實每天的運動時光。
6. 指導員職責：(本協會負責)
 - 協助場地布置及學員簽到。
 - 現場授課。
 - 隨時注意員安全狀況
 - 提供活動照片電子檔及簽到表影本給予健康服務中心留底
7. 志工職責：(健康服務中心派任)
 - 協助場地布置及學員簽到。
 - 協助活動活動攝影拍照。
 - 協助注意員安全狀況
8. 預算估計：

| 辦理時間 | 項目 | 單價 | 單位 | 數量 | 總計 | 備註 |
|-------------|------|-----|-----|----|----------|-------------|
| 一個月 | 指導員費 | 800 | 人/堂 | 20 | 16,000 | 遇兩天做天數調整 |
| | 保險 | | 日 | 20 | 約 14,000 | |
| | 總計 | | | | 30,000 | 平均每天 1500 元 |
| 春、秋季 二個月 | 指導員費 | 800 | 人/堂 | 40 | 32,000 | 遇兩天做天數調整 |
| | 保險 | | 日 | 40 | 約 20,200 | |
| | 總計 | | | | 52,200 | 平均每天 1305 元 |

9. 註明事項：
 - 『健走教室』參與的族群以銀髮族居多。
 - 本協會將統一製作布條、簽到表。
 - 活動執行時，本協會指導員皆會執行參與者體能測驗之前後測紀錄，及課程滿意度問卷，並於每場活動後一週內將結果提供給共同主辦單位。
 - 預計每堂參與人數：20~60 人，平均 35±10 人，平均每人每天僅約 20~40 元。

健走教室課程進度表（每堂課 60 分鐘）

| | 日期 | 主題 | 課程內容 | 備註 |
|--------|-------------|--------|---|-------|
| 基本動作教學 | 第 1 天 | 認識健走 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 上半身三點基本動作說明練習 2. 下半身三點基本動作說明練習 3. 20 分鐘健走體驗 4. 主題式運動（依狀況分配時間） | 指導員帶隊 |
| | 第 2 天 | 暖身操的重要 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身操功能重點說明 2. 分解動作練習 3. 15 分鐘健走體驗 4. 主題式運動（依狀況分配時間） | 指導員帶隊 |
| | 第 3 天 | 伸展的重要 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展重點說明 2. 動作講解練習 3. 15 分鐘健走體驗 4. 主題式運動（依狀況分配時間） | 指導員帶隊 |
| 正式執行 | 第 4 天起至活動結束 | 正式健走 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身操(10 分鐘) 2. 健走(20 分鐘) 3. 主題式運動(20 分鐘) 4. 伸展運動(10 分鐘) | 指導員帶隊 |

2021 年健走教室活動成果

| 行政區 | 活動地點 | 舉辦日程 | 活動時間 |
|-----|--------|-------------------|-------------|
| 大安區 | 大安森林公園 | 3/2~3/31(週一至週五) | 06:30~07:30 |
| 內湖區 | 碧湖公園 | 3/2~3/31(週一至週五) | 08:00~09:00 |
| 士林區 | 前港公園 | 3/2~3/31(週一至週五) | 19:00~20:00 |
| 中山區 | 榮星花園公園 | 4/6~4/29(週一至週五) | 06:30~07:30 |
| 士林區 | 蘭興一號公園 | 4/6~4/29(週一至週五) | 19:00~20:00 |
| 士林區 | 芝山岩步道 | 4/6~4/29(週一至週五) | 08:00~09:00 |
| 中山區 | 新生公園 | 5/3~5/14(週一至週五) | 06:30~07:30 |
| 士林區 | 天母運動公園 | 9/1~9/30(週一至週五) | 19:00~20:00 |
| 大安區 | 大安森林公園 | 9/1~9/30(週一至週五) | 06:30~07:30 |
| 中山區 | 榮星花園公園 | 9/1~9/30(週一至週五) | 06:30~07:30 |
| 士林區 | 雙溪河堤步道 | 10/4~10/29(週一至週五) | 19:00~20:00 |

活動花絮



榮星花園公園：集合暖身活動



大安森林公園：歡喜大合照



新生公園：透早來做運動



天母運動公園：晚上的大合照



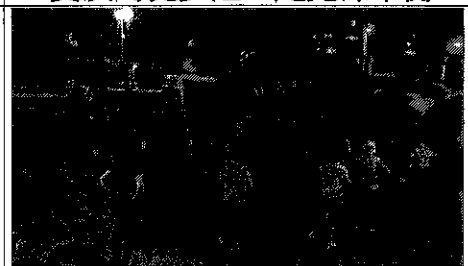
雙溪河堤步道：走完練平衡



碧湖公園：歡喜大合照



港前公園：就算是晚上，也要動一動



蘭興一號公園：星空下帶操



芝山岩步道：熟悉的地方運動

學員活動評價摘要

| 活動區域 | 稱呼 | 評語 |
|----------|-----|--|
| 士林區(天母) | 吳大姐 | 凱凱老師教得很好，希望能再延長並讓更多人也參與，一起推廣這項有意義的健康活動 |
| 士林區(芝山岩) | 陳大哥 | 超級棒，很開心，小太陽老師口條清晰，教得好，希望可以一直辦理下去。 |
| 士林區(後港) | 胡大姐 | 我希望這麼好的課程能延續下去 |
| 士林區(街上) | 陳大姐 | 永續經營 100 分啦！ |
| 士林區(蘭雅) | 李大哥 | 健走教室活動非常有效，應積極推廣，全民參與 |
| 大安區 | 楊大姐 | 黃教練教學有很多優點，上下課準時、教學動作適合年齡層、聲音響亮、紀律管理良好 |
| 中山區(榮星) | 林大姐 | 感恩此項活動，身心愉悅，精神滿點 |
| 中山區(新生) | 李大姐 | 讓我們銀髮族更認識運動技巧，肌力、耐力、心肺都增強，非常感謝老師指導 |
| 內湖區 | 廖大姊 | 最好持續辦理一整年，小太陽老師很讚，感謝承辦此活動人員 |

學員體能進步狀況

30 秒坐站測驗前後測比對

2022起，所有場次於起始與結束時，皆執行30秒坐站測驗，以評斷一個月的健走教室後，參與者在體能與運動技巧上是否有進步。2021年共有(1)春季：碧湖、前港、蘭興、芝山岩 (2)秋季：大安、榮星、天母、雙溪河堤 執行測驗，在所有參與者中，有執行過前測者共412位，後測則為286位，其中前後測皆執行者共286位。

經成對樣本T檢定可發現，民眾在一個月的健走教室訓練後，30秒坐站測驗後測結果顯著高於前測，代表進步十分明顯，而30秒坐站測驗需要的即是足夠的下肢與核心肌群之肌耐力及適當的運動技巧，也證實藉由中華民國健身運動協會與健康服務中心共同舉辦的健走教室課程，確實可以有效增進參與者之肌耐力，同時藉由專業教練對於動作與發力方式的指導後，讓學員習得更多運動技巧。

所有樣本參與測驗結果

| 項目 | 個數 | 平均數 | 標準差 |
|-------|-----|-------|------|
| 前測 | 412 | 17.50 | 8.23 |
| 後測 | 286 | 25.66 | 7.02 |
| 有效的 N | 286 | | |

前後測之成對樣本T檢定(僅列出前後測皆參與之樣本)

| 項目 | 平均數 | 標準差 | 自由度 | P |
|----|-------|------|-----|-----|
| 前測 | 16.31 | 8.69 | 285 | *** |
| 後測 | 25.6 | 7.02 | | |

N=286

$p \leq .05^*$ $p \leq .01^{**}$ $p \leq .001^{***}$

附件一

中華民國健身運動協會「社區健走教室」合作辦理意願調查表

為提供更多服務，同時優先將活動日期保留，敬請撥冗回覆此問卷。謝謝。

1. 貴單位是否有意願與中華民國健身運動協會共同主辦此活動（請勾選）：

- 有意願共同舉辦
- 目前暫無此計畫，但未來可能有。
- 無此計畫。

2. 預訂舉辦月份(暫定周一至周五)：

- 一月份 二月份 三月份 四月份
- 五月份 六月份 七月份 八月份
- 九月份 十月份 十一月份 十二月份
- 尚未確定 其他日期條件_____

3. 辦理健走教室志工種子教練培訓研習課程

- 有意願共同舉辦
- 目前暫無此計畫，但未來可能有。
- 無此計畫。

4. 舉辦需求項目調查：(單一場次需求)

- 健身減重
- 戒菸與運動
- 樂齡健康促進
- 體適能講座
- 職場健身講座
- 其他需求： 講座 研習 訓練 主題：_____

5. 是否需要協會提供其他資訊：

- 不需要。 有需要下列資訊：_____

單位：_____

聯絡人職稱：_____ 姓名：_____

聯絡人電話：_____ 分機：_____ 手機：_____

聯絡人電郵：_____

填寫日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

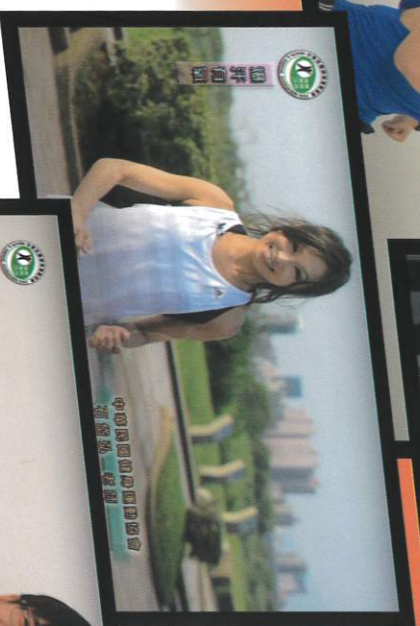
敬請填妥傳真至本會，傳真電話：02-25030558。或以電郵聯繫：exercise.tw@gmail.com。
中華民國健身運動協會感謝您撥冗回覆，我們將於收到後立即與您聯繫。
如有其他相關問題也可來電洽詢，本會電話：02-25030502，請找楊勝文教練。

想運動？
老師
隨傳隨到



YouTube

想運動又懶得出門？
專業老師線上帶領
免費陪你在家動一動！！
動動手掃描QR code進入我們的YouTube頁面
影片每週推陳出新隨點隨看，滿足您多元運動的需求
別忘了  開啟小鈴鐺+訂閱 哦！



中華民國健身運動協會
Health & Exercise Association R.O.C.