

北醫大體適能團隊前進開平餐飲學校，展開優化餐飲人員身體技能的體育課程

本校通識教育中心、體育事務處與開平餐飲學校合作開發「強化、優化及美化餐飲人員身體技術能力的體育課程」，2016年9月14、21日由反思寫作中心林文琪主任及體育事務處鍾雨純老師，率領本校體適能檢測團隊赴開平餐飲學校，進行「強化、優化及美化餐飲人員身體技術能力之體育課程」。

依據勞工安全衛生研究所調查，餐飲工作者處於長期肌肉骨骼損傷的狀態，如何協助餐飲科學生提升足以承擔餐飲技術的體適能以避免傷害、強化工作效能；進一步協助學生學習追求身體技術的最佳化發展；及協助學生享受身體技術的操作與自我調整，發展對技能學習的自我效能等，是本次課程計畫的目標。



開平餐飲學校也是首次有專業團隊進駐協助學生瞭解自身體能狀況，進行體能、身體覺察能力及技能學習自我效能前測。未來將有連續12週的彈力帶循環訓練課程（強化課程）、4週的身心覺察力訓練（優化課程）及2週藝術化的展演實作（美化課程），以追蹤本專項化課程的學習成效，預計於2017年1月底課程結束後，再評估學生在體適能、身體覺察能力及技能學習自我效能上的改變，以作為課程修正的參考，分享課程規畫構想及成效，以為教育推廣。【右圖：檢測員與學生講解腿肌力計測驗方式】【下圖：鍾雨純老師向開平學生講解檢測及問卷內容】



（文/體育事務處）