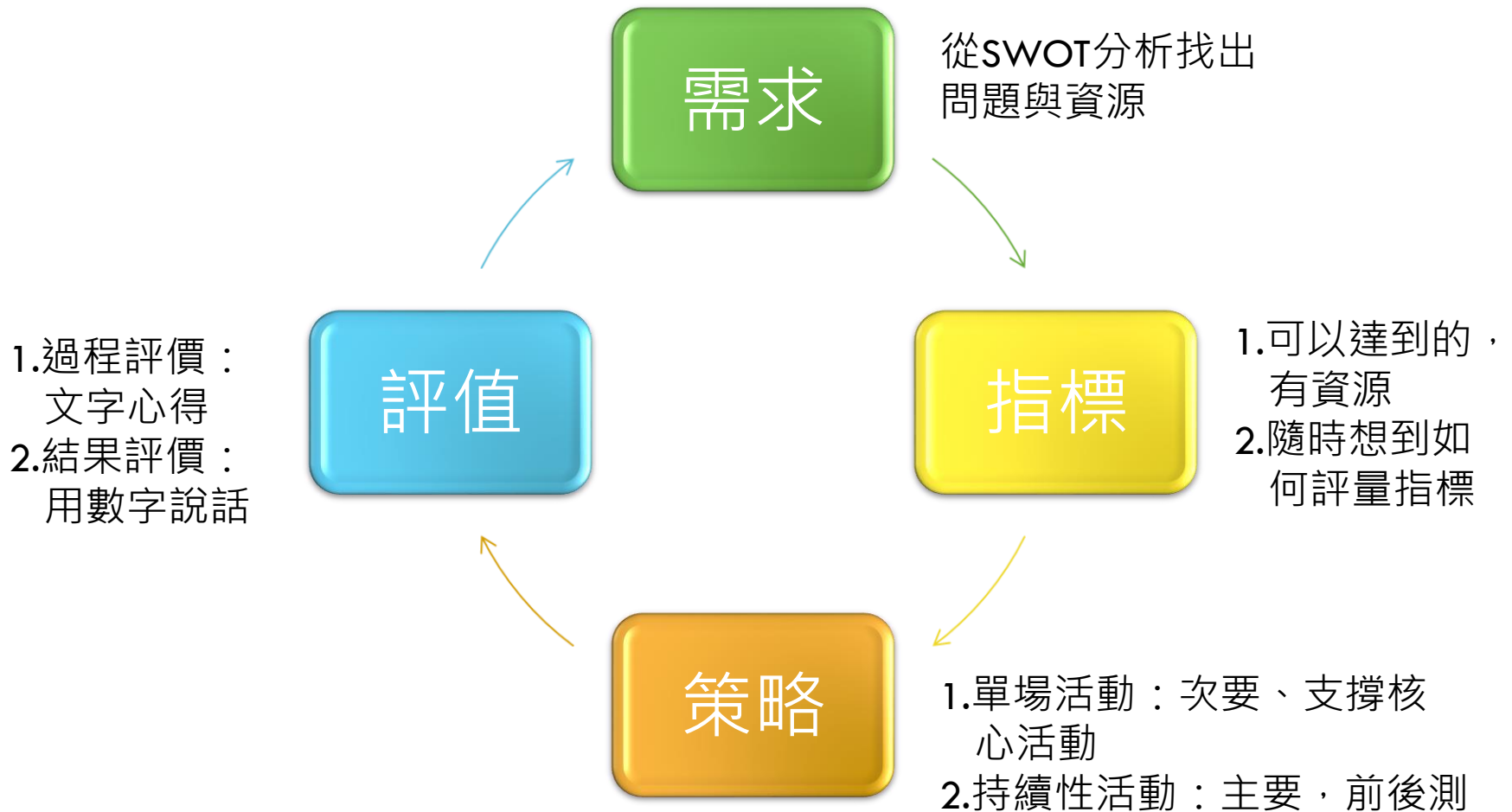


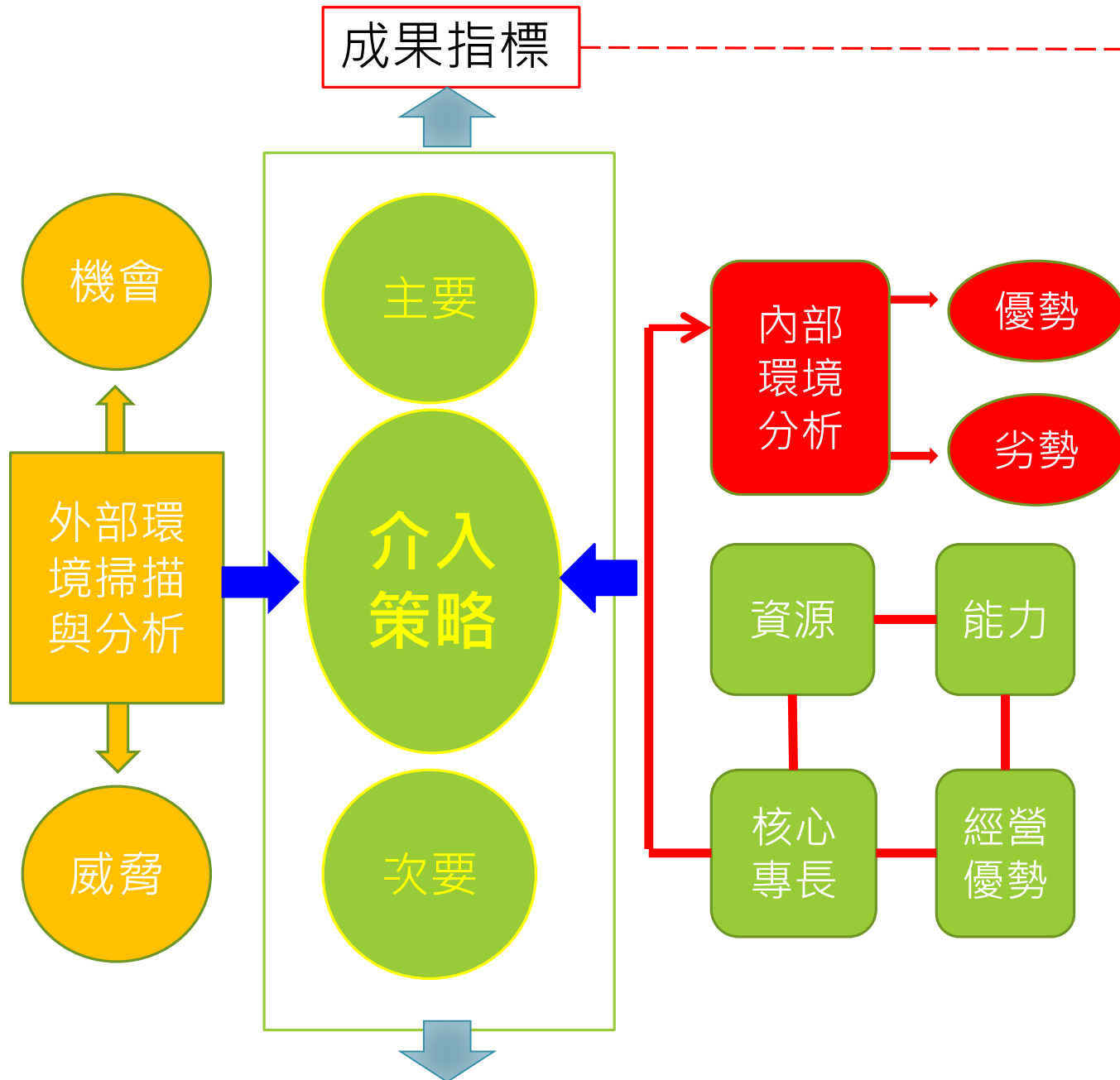
推動體位控制之
疫目評價期設方法
情期應方變

宋素卿
長庚科技大學
高齡暨健康照護管理研究所
副教授
學務處副學務長

概念架構決定一切



運用分析 分析單位可介入的點·SWOT 分析



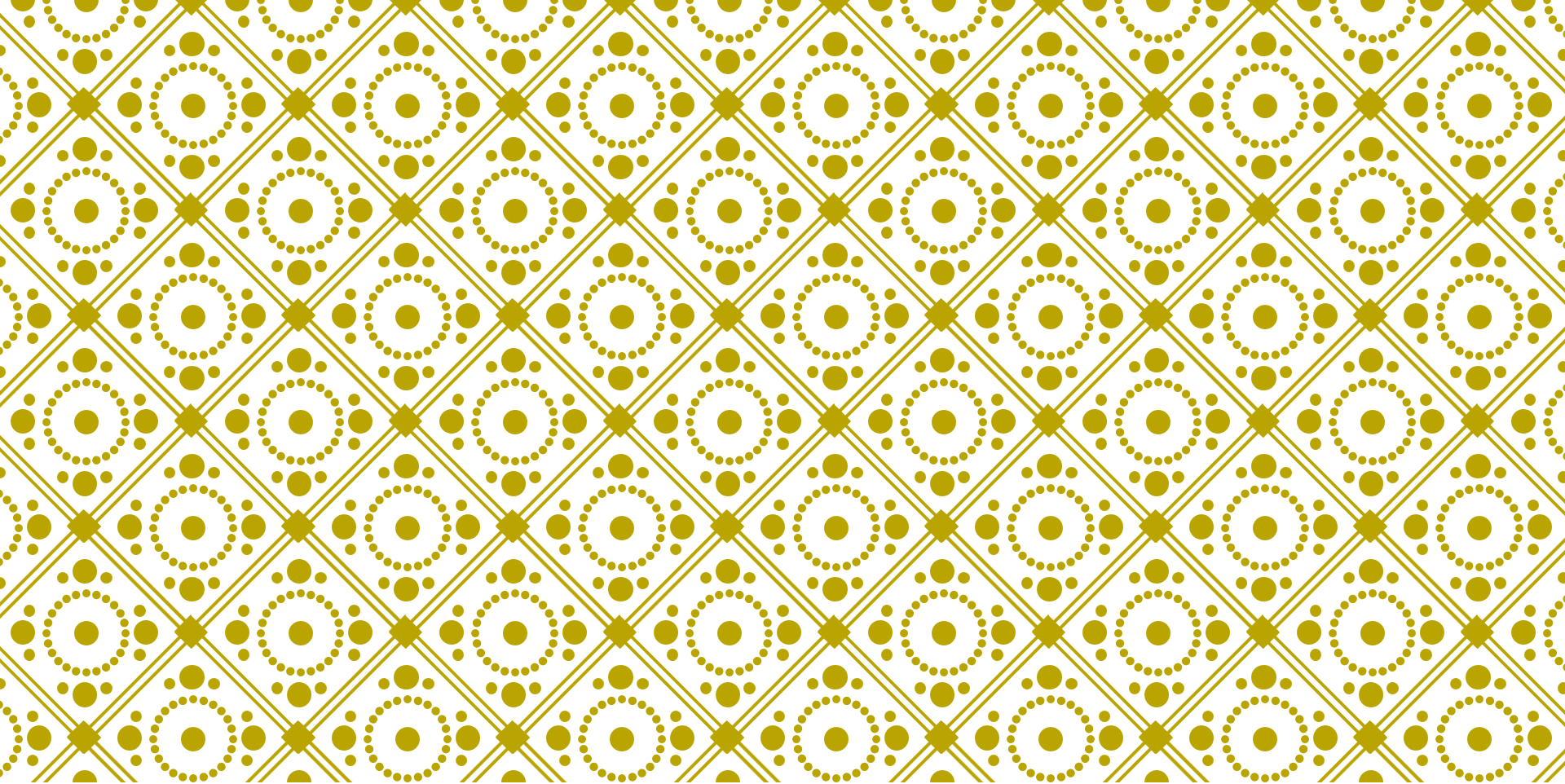
成效評值：過程評價/結果評價

主題與策略：健康飲食

主題策略	活動類型	目標設定	評價方法
<ol style="list-style-type: none">1.認識食物2.少糖飲多喝水3.如何選擇外食4.如何選擇食材5.如何調理食物6.健康餐/活力餐7.餐廳全面減糖8.飲料販賣機	<ol style="list-style-type: none">1.實作型講座2.相關科系/餐廳合作3.教具4.健康日誌與諮詢5.餐點熱量與成分標示	<ol style="list-style-type: none">1. 健康飲食認知2. 選擇外食能力 (少油量、少糖量、蔬果量、喝水量) 之達成率或改變率3. 提升10-15%或者顯著性差異(配對性T檢定)4. 購買行為/購買量5. 補充量與類型成長率	<ol style="list-style-type: none">1. 知識題問卷 (對/錯/不知道)2. 外食能力問卷3. 簡易實作評量

主題與策略：健康運動

主題策略	活動類型	目標設定	評價方法
<ol style="list-style-type: none">1.減重/增重班2.體位控制班3.體型意識4.體適能5.睡眠/3C6.健身/瑜珈/健康動一動影片	<ol style="list-style-type: none">1.實作型講座2.相關科系/餐廳合作3.器材4.健康日誌與諮詢5.集點6.個人/團體	<ol style="list-style-type: none">1. 健康運動認知2. 運動量3. 體重/BMI/體脂/肌力/腰臀圍比4. 體適能5. 身體組成份-肌肉量、脂肪量、含水量、新陳代謝率6. 運動習慣、運動行為(健康促進生活型態)7. 達成率或改變率8. 提升5-10%/10-15%或者顯著性差異(配對性T檢定)	<ol style="list-style-type: none">1. 知識題問卷(對/錯/不知道)2. 運動習慣/運動行為問卷3. 體適能-柔軟度4. 心得-主題性分析



實務案例分享

健康體位