

# 聖約翰科技大學101學年度第2學期

## 學務處衛生保健組

### 「101學年度健康促進計畫-健康操及運動傷害諮詢服務」執行成果報告

#### 健康操網路電視台



#### 教職員工執行健康操活動情形



#### 休健系老師協助運動傷害諮詢及貼紮



#### 外聘專家提供運動傷害諮詢及徒手療法



日期：102年4月8日至102年6月30日

地點：衛保組及校園

主題：101學年度健康促進計畫-健康操及運動傷害諮詢服務

參加人員：有興趣的師生

參加人數：107人(健康操61人、運動傷害諮詢46人)

活動成果：1.健康操參與活動人數，計61人。

(1)經由活動前後問卷，50%的參與者肩頸僵硬等不適感，自覺有改善。

(2)本組設計辦公室健康操影片播放及資訊系統，每日定時三次於各單位同仁個人電腦螢幕彈跳出「衛教宣導短片」，以提醒運動時間已到！同仁能主動跟隨影片於辦公室內做健身操活動，並透過宣導短片的提醒，加強衛教知識。

(3)本活動雖已結束，但網路電視台仍持續撥放，同仁仍可繼續進行運動。

2.運動傷害諮詢服務人數，計46人。

請休健系張維綱老師及外聘顏士烈老師提供諮詢服務，協助學生找出痛點協助運動貼紮、電刺激及按摩手法達到肌肉放鬆，減低疼痛，並教導平時保健運動及正確姿勢等，接受諮詢者都自覺受益良多，反應良好。