

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵期末成果報告書

壹、計畫名稱

EHP雲端書櫃平台之電子書教材編撰

貳、實施課程、授課教師姓名

本「運動與健康促進產業研究」課程為運動與健康促進學系(運健系)必修課程，由專任教授蘇俊賢主任授課。近三十年來，健康促進產業在國際間形成新的經濟驅動力，伴隨而來的經濟效益與附加價值，使許多國家逐漸體認到健康促進政策導向與運動產業發展的密不可分。隨著國人對於健康意識的日漸提高，開始注意運動對健康促進的效益，願意利用空閒時間從事運動，編列預算從事運動與健康促進的活動消費，運動與健康促進產業正蓬勃發展成為市場中的明日之星產業。生產滿足運動與健康促進行為所需之各項財貨與服務的生產單位集合，是所謂的運動與健康促進產業，分為運動與健康促進核心(core)以及周邊(extensive)兩大產業。本課程之實施主要在支援學生瞭解國際與國內健康促進政策導向與運動產業發展，掌握與開創運動與健康促進核心以及周邊產業契機。

參、計畫特色

消費者從數位書城購買電子書之後，常常會需要使用特定的電子書閱讀軟體才可閱讀，除了造成載具的儲存空間消耗，對自己購買的電子書進行管理亦相當困難，影響了消費者閱讀電子書的效率。現今，雲端運算結合行動商務的成熟技術，運用在電子書櫃環境裡，整合來自不同數位書城的電子書，支持各類型電子書格式，讓消費者從不同書城所購的電子書可以儲存在同一地方，只要用行動書櫃的雲端閱讀器就可以閱讀電子書，在資訊的獲得上，相當便利且易於管理整合及分享討論。

本計畫主要特色包含三項，分別為「雲端書櫃管理平台」、「互動式多媒體電子書編輯軟體」、「EHP 雲端書櫃書籍分類專區暨運動與健康促進產業研究電子書」，內容分述如下：

一、「雲端書櫃管理平台」

本計畫採用 SimMAGIC CLibrary 雲端書櫃管理平台，具備提供電子書上傳、下載的分享管理，便利管理者進行電子書分類

維護與管控，平台相容多種電子書檔案格式，具備支援跨載具的優勢，可提供上傳 PC、iPad、iPhone、Android 與 Windows 系統平板電腦與手機格式電子書。並完整記錄使用者閱讀與測驗歷程統計分析，與支援載具離線閱讀記錄回傳機制，讓管理者透過比對與交叉分析報表隨時掌握使用者的閱讀歷程。針對操作錯誤的流程提供異常狀況即時排除機制，同時更能紀錄學習過程與學習評量分析，瞭解學習者在哪些流程與步驟上容易操作錯誤，強化訓練以提升教育訓練成果。支援多種載具檔案格式的電子書上傳，可針對書本進行檢索及分類搜尋，針對平台上的藏書內容進行管理及註記，提供筆記分享功能，讓使用者可以分享知識，透過指定閱讀加速教師派書作業，提供書櫃分類、電子書上下架管理機制，支援離線閱讀歷程回傳，系統可自行判斷載具，並產生下載資料提供平台電子書學習閱讀歷程動態統計分析圖表，可在系統上做統計分析，並匯出 Excel 報表。對於運動與健康促進產業時常變動的需求環境，雲端書櫃管理平台之超連結特色功能，能降低需求改變或擴充所造成的影響及衝擊。

二、「互動式多媒體電子書編輯軟體」

本計畫採用 SimMAGIC eBook 互動式多媒體電子書編輯軟體，提供完整的電子書編輯與閱讀功能，創作者只要透過簡單的步驟，將 PDF、PPT 等原始素材匯入編輯軟體，就能夠整合多種多媒體元件，提供多種內容互動功能，如文字輸入、目錄跳轉頁面、滑鼠拖拉、畫面點選、錯誤訊息連結選擇等。多媒體檔案整合：可插入影音檔、圖檔等多媒體素材及設定，如：360° 圖片旋轉、圖片動態輪播、畫面遮罩、圖片影片定位及輔助彈跳視窗等功能，讓電子書內容設計更多元，完成個人的數位創作。另外，提供多種模擬操作的互動性程序，讓閱讀者不只是看書，還能與電子書進行互動與模擬測驗，提高閱讀與學習的參與感。製作完成的電子書可支援不同的智慧型行動載具，讓學習跨越時間與空間的障礙，具行動力的學習方案。一次編輯支援不同行動載具系統，包括：Windows、iOS、Android 系統之平板電腦及智慧型手機，觀看、分享不受限。

SimMAGIC eBook 編輯完成之電子書，提供使用者諸多輔助閱讀功能。閱讀模式主要依功能分類為「檢視瀏覽工具類」、「閱讀功能工具類」、「繪圖及文字編輯功能工具類」、「多媒體功能工具類」、「工具列功能類」、「儲存功能工具類」以及「其

它」。檢視瀏覽工具類：閱讀時可進行頁面縮放、切換頁面比例功能；閱讀功能工具類：主要提供使用者方便尋找閱讀頁面之協助。包括目錄快速翻頁上下頁、自動播放、停止播放等功能，可有效控制學習進度；繪圖及文字編輯工具類：提供便利貼、文字方塊及畫筆註記功能，能同步紀錄個人筆記、註解閱讀重點，以加深學習印象；工具列功能類：提供工具箱等功能，可依需求存放功能鍵或重新拖曳擺放功能鍵的位置；隨機叫號工具，方便老師教學使用；多媒體功能工具類：可插入多種附件格式，如：Word、Excel、PowerPoint、PDF、影片、圖檔、動畫、網頁連結等，作為個人化閱讀補充教材；儲存功能工具類：可進行閱讀進度儲存；其它：可使用相機功能截取電子書畫面，做為其它素材編輯或參考使用。

三、「EHP 雲端書櫃書籍分類專區暨運動與健康促進產業研究電子書」

EHP 雲端書櫃平台首頁，主要區分為：會員登入區、書籍分類專區、電子書檢索區、相關連結區、最新消息區、最新上架區、精選推薦專區、人氣下載區等。其中書籍分類專區是依據運健系學習地圖之課程，進行分類。包括：基礎知識類(身體活動與運動的基礎知識類)、運動科學應用類(運動科學相關子學科類)、測驗與測量類(身體活動和運動測驗與測量類)、處方與策略類(不同健康族群運動處方原理與實務類、身體活動和運動參與的策略類)、現場指導類(運動與健康促進現場指導類)、活動辦理類(學校與社區運動與健康促進活動辦理實務類)、科技輔具類(身體活動和運動相關應用設施、設備和科技輔具研發類)等。

本計畫之目標課程「運動與健康促進產業研究」電子書教材編撰共計三冊，分別為：運動健康促進風潮、職場健康促進的趨勢與機會、健康體能產業 2015。運動健康促進風潮電子書主要內容為，運動健康促進產業趨勢、2015 年健康體能趨勢預測(數位化運動館、恢復為中心課程、快速(高強度)運動鍛鍊、瑜伽作為交叉訓練、矯正運動對疼痛管理和姿勢問題、增進腦力的運動訓練設計、營養站上中間舞台、小團體運動訓練課程、穿戴式健身器材、全人健康指導)、全人健康連續線與健康促進產業等；職場健康促進的趨勢與機會電子書主要內容為，職場健康促進現況、推動職場健康促進的因素、健康更勝於健康照護、職場健康促進的主要趨勢、職場健康促進的產業

機會(無法持續的醫療保健成本、肥胖流行、糖尿病的增加、認識到健康是勝於健康照護)、職場健康/體能機會等；健康體能產業 2015 電子書主要內容為，健康體能產業 2015 趨勢簡介、健康體能產業調查報告、健康體能產業非會員與會員影響因素、消費者對健康體能產業的期待、個人健康體能指導員的再進修方向、健康體能促進輔具、健康體能俱樂部設備器材等。

以上電子書教材編撰，運用 SimMAGIC eBook 互動式多媒體電子書編輯軟體，以多媒體檔案整合，可插入影音檔、圖檔等多媒體素材，提供多種模擬操作的互動性程序，讓學生依自己的愛好，以非線性的閱讀與編輯，彈性地選擇所需的資訊。

肆、實施成效及影響

本計畫完成下列要項：

一、「雲端書櫃管理平台」建置

執行運健系 103 學年度中程校務計畫之子計畫:鼓勵院系成立特色研究中心，完成採購、驗收及平台架設。確認雲端書櫃管理平台，應具備之電子書上傳、下載分享管理、電子書分類維護與管控、相容多種電子書檔案格式、支援跨載具(提供上傳 PC、iPad、iPhone、Android 與 Windows 系統平板電腦與手機格式電子書)等功能。此建置已經由學校資訊中心、廠商及運健系健康雲端服務平台實驗室共同完成及管理。

二、「互動式多媒體電子書編輯軟體」使用教學

邀請廠商到系上，進行 SimMAGIC eBook 互動式多媒體電子書編輯軟體之使用教學活動。廠商於完成商品驗收後，已經至運健系實施互動式多媒體電子書編輯軟體之使用教學二次，並錄製現場教學活動內容。教學活動內容包括：軟體之安裝、註冊、啟動 SimMAGIC eBook、新增編輯電子書、電子書母版設定、匯入 PDF 素材、背景音樂設定、電子書自動翻頁播放速度設定、電子書預覽功能、電子書編輯檔儲存、匯出電子書、開啟電子書、特殊設定及「使用說明」、製作演練等基礎內容。邀請廠商，進行互動式多媒體電子書編輯軟體之

進階課程教學。

三、教材設計、撰寫及電子書製作

運動健康促進風潮、職場健康促進的趨勢與機會、健康體能產業 2015 等電子書教材編撰共計三冊。

(一) 運動健康促進風潮電子書

本教材模組，收集「世界衛生組織(WHO)的健康促進宣言」、「美國運動醫學會(ACSM)的健康促進趨勢」、「國內政府部門推動健康產業發展計畫」、「十大健康體能關鍵趨勢」等資訊，加以歸納整理，建構教材內容。

(二) 職場健康促進的趨勢與機會電子書

本教材架構主軸將涵蓋，職場健康促進領域趨勢和熱潮之釐清及潛力和機會、職場健康促進法規和策略、非傳染性疾病患病率對經濟的影響、導致職場健康促進改變的主要因素、職場健康促進改變帶來的趨勢與機會、職場健康促進客製化計畫、全人健康計畫模組範例等。

(三) 健康體能產業 2015 電子書

健康體能產業 2015 教材編制著重於健康體能客製化/個別化服務、健康體能服務數位化參與(健康生活型態線上教練)、小團體訓練課程對社交及社區的價值、身體日常功能性維持與強化課程、健康與體能服務整合課程、合宜運動與生活型態管理計畫、建構快速運動鍛練課程、健康體能安全及有效的服務等。

學生在課程中，透過電子書特性，增強運動與健康促進學習的概念知識，以多種媒體資訊型態的呈現方式，讓學生看到概念和知識間的連續性與關係，幫助學生組織知識及提高理解，並與現有概念知識作統整，同時亦提高學生創新發想及撰寫微型運動健康促進企劃套案能力。其具體成效與影響如下：

(一)透過電子書教材學習，整合多種多媒體元件，提供多種內容互動功能，可以幫助學生瞭解正確的運動

與健康促進服務的概念知識及之間的關係，提高學生學習之效率。

- (二)透過電子書以非線性的閱讀與編輯，彈性地選擇所需的資訊，學生能擁有獨立思考及組織思考的能力，從而激發其潛能。
- (三)透過電子書可支援不同的智慧型行動載具，讓學習跨越時間與空間的障礙，具行動力的學習，快速熟悉運動健康促進產業之背景與趨勢。
- (四)透過超連結功能，連結影音資訊，快速正確掌握健康生活型態，線上教練之連貫動作教學，協助動作學習。
- (五)清楚了解對自己最有效的學習策略。
- (六)培養解決學習困難的能力。

伍、 結論

電子書的到來，顛覆了人們對於「書」的定義，它不同於紙本、固定文字的實體書，而具有多媒體、互動、超連結、全文檢索等功能。簡單的說，電子書是以電子形式來儲存內容，讓讀者可以把自己喜歡的內容(不管是整本書或某章節)從網路上下載至電腦或其專屬的閱讀器上，隨時可以閱讀，這是一種全新的，而且方便的閱讀方式。課程服務流程是一種運動安全與運動效果組織體，流程化呈現局部的概念知識及概念知識之間的關係，包含有圖像和語意的訊息。運用電腦科技結合多種媒體的資訊型態，將文字(text)、圖形(graphics)、靜態影像(still image)、聲音(sound)、動畫(animation)、CD音樂、視訊影像和一些特殊效果(special effects)等多種媒體整合，豐富運動健康促進風潮電子書內容—運動健康促進產業趨勢、2015年健康體能趨勢預測(數位化運動館、恢復為中心課程、快速(高強度)運動鍛鍊、瑜伽作為交叉訓練、矯正運動對疼痛管理和姿勢問題、增進腦力的運動訓練設計、營養站上中間舞台、小團體運動訓練課程、穿戴式健身器材、全人健康指導)、全人健康連續線與健康促進產業等；職場健康促進的趨勢與機會電子書內容—職場健康促進現況、推動職場健康促進的因素、健康更勝於健康照護、職場健康促進的主要趨勢、職場健康促進的產業機會(無法持續的醫療保健成本、肥胖流

行、糖尿病的增加、認識到健康是勝於健康照護)、職場健康/體能機會等；健康體能產業2015電子書內容—健康體能產業2015趨勢簡介、健康體能產業調查報告、健康體能產業非會員與會員影響因素、消費者對健康體能產業的期待、個人健康體能指導員的再進修方向、健康體能促進輔具、健康體能俱樂部設備器材等。

陸、 其他補充資料

一、 運動健康促進風潮電子書



根據WHO的定義：健康促進是使人們能夠強化其掌控並增進自身健康的過程。它是一種新的飲食、運動與生活模式。



運動健康促進產業市場認為運動是健康促進的重要一環，運動健康的趨勢在於規律運動對慢性疾病，包括：肥胖、心臟疾病、中風、高膽固醇等的攀升，具改善效益。



運動健康促進產業趨勢

經濟部工業局103年度推動健康產業發展計畫，首先由消費者需求與產業發展潛力，歸納出「健康管理」、「健康安全餐食」、「運動健身」、「心靈健康」等四大面向。



就市場現況顯示2013年健康產業整體產值約1,044億元，其中健康服務約佔22%、設備產值約佔78%。



- 美國著名經濟學家保羅·皮爾澤在其著作《財富第五波》中，將健康產業稱為繼第四波網路革命後的明日之星，認為目前尚未普及的保健產業將為美國下一個10年創造兆億美元的商機。



醫療費用難以為繼、病人保護和支付得起醫療花費的醫療法案、肥胖的流行、糖尿病的增加、整體健康的相對下降、認識到健康不僅是健康照護的觀念等，加速推動了健康促進的變革。

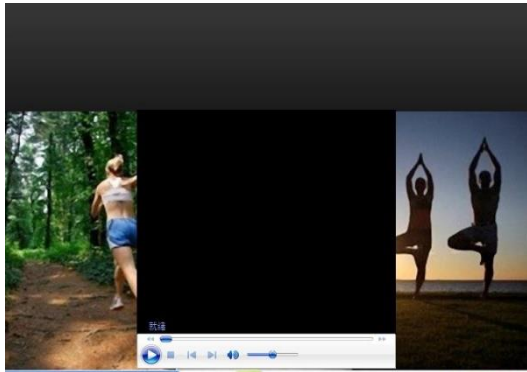


2014年健康體能趨勢預測

數位化運動館



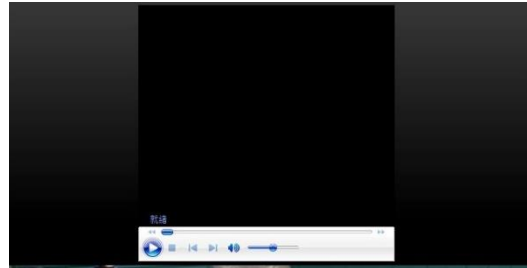
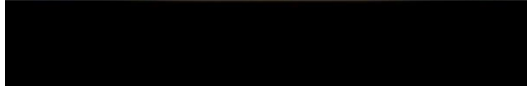
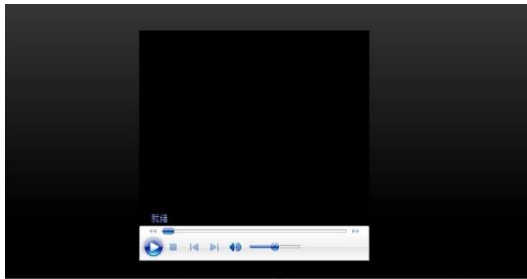
數位化運動館- 線上虛擬體能訓練已經有增多的趨勢，但今年，看好更多的大型體育場館(健身俱樂部)開展網上平台。隨著越來越多的精品健身室和專業運動健康教室頻頻進出在網絡，提供消費者在哪裡在什麼時候進行健身鍛煉的選擇方式，會看到更多主要的體育場館(健身俱樂部)仿效。



恢復為中心課程



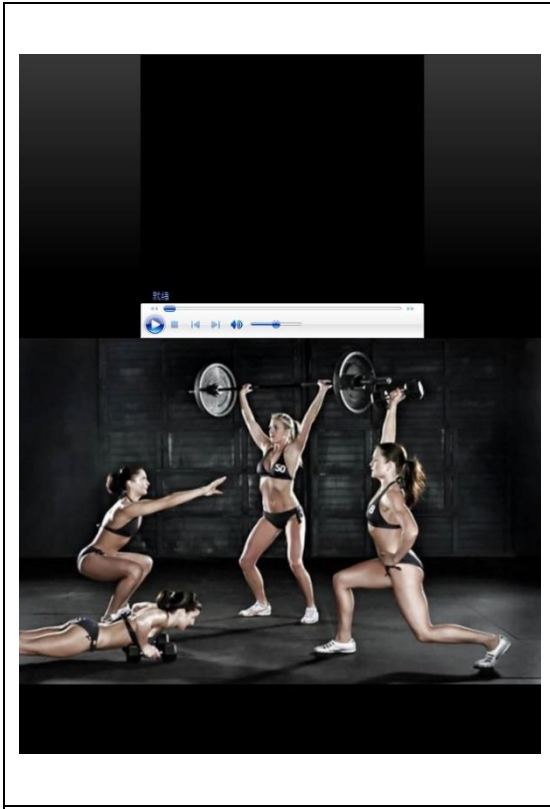
恢復為中心課程- 健身專業人士早就知道，在運動鍛煉後，在恢復階段，讓身體真正獲得更多的訓練適應結果。在2014年，你會看到更多針對恢復體能以獲得最佳鍛煉效果的訊息和產品（泡棉滾筒，冰浴，按摩，熱敷，以及其他策略來加快和優化恢復和細胞組織重建）。



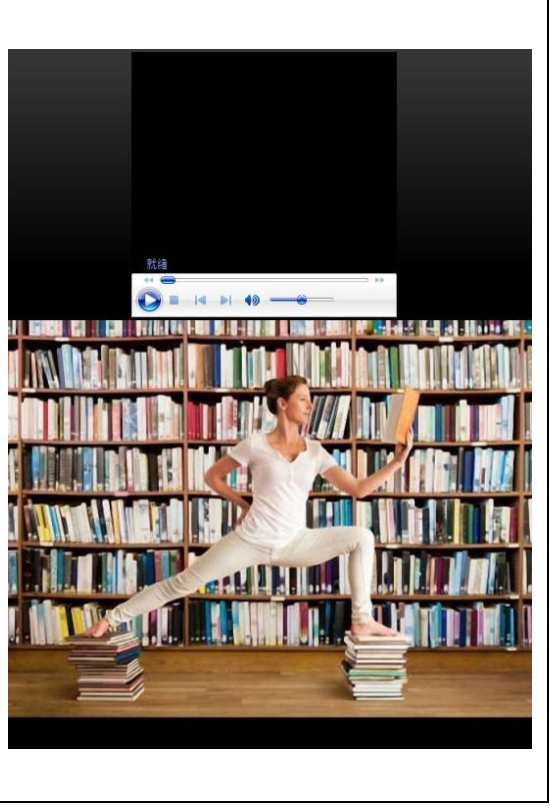
快速(高強度)運動鍛鍊



快速(高強度)運動鍛鍊- 鑑於我們日益繁忙的人群的慾望(和需求), 以培養更聰明, 而不是更長時間的運動鍛鍊, 在2014年希望看到更多的快速運動鍛鍊風格(30分鐘以內)。



瑜伽作為交叉訓練- 大部分人群沒有經歷過像CrossFit提供的高強度間歇訓練(HIIT)及循環訓練課程，他們對身體穩定性和機動性的需求，瑜伽課程可以提供雙面性功能。



矯正運動對疼痛管理和姿勢問題



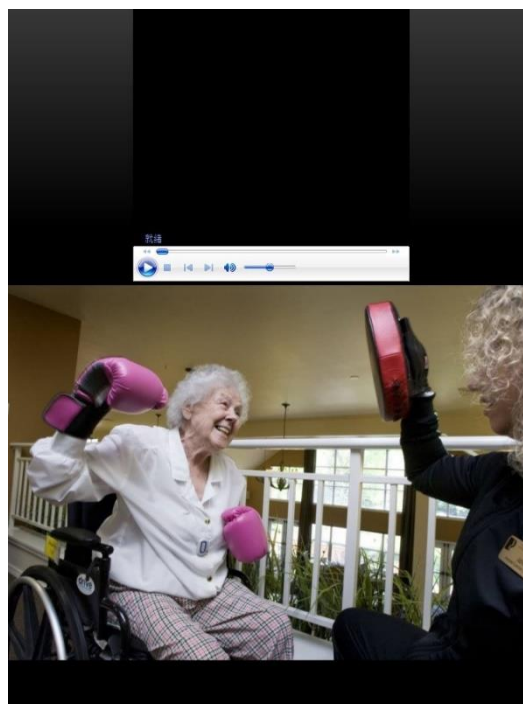
矯正運動對疼痛管理和姿勢問題- 當大多數人和私人教練的第一次見面時，他們的目標之一，通常是感覺更好；另外，通常包括減少慢性疼痛，可能會是一直困擾著該客戶多年的問題（如腰痛，關節炎，頸部或肩部的問題）。



增進腦力的運動訓練設計



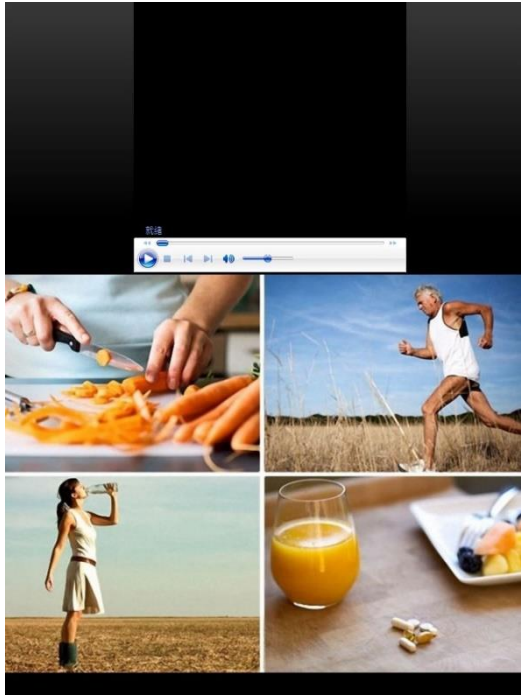
增進腦力的運動訓練設計- 2013年的一個趨勢，即運動鍛鍊結合認知能力提升的挑戰和具體的運動模式，今年以改善腦功能的運動課程會繼續擴大。人們熱衷於創造腦的壽命如同身體壽命般。



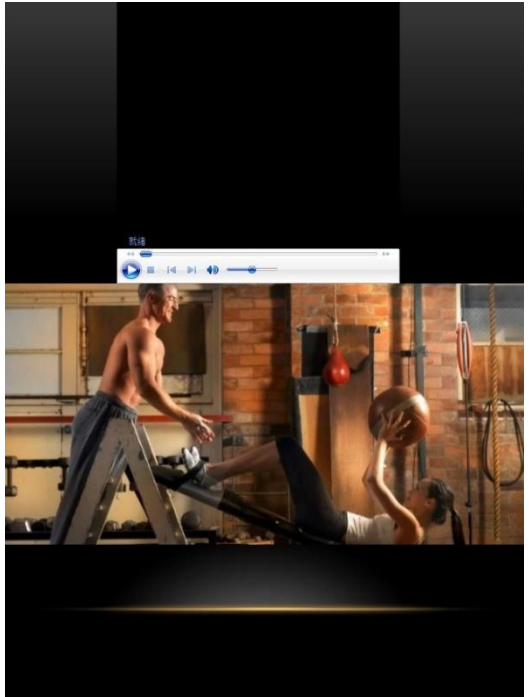
營養站上中間舞台



營養站上中間舞台- 人們比以往任何時候都更加認識到他們吃的東西的重要，甚至認為比投入健身的時間還重要。所以這是一個很好的機會，在2014年你會看到更多的以營養為基礎的產品，如食品和飲食指導教練。



小團體運動訓練課程- 從精品健身室到大型健身連鎖店，小組培訓今年將繼續蓬勃發展。這種類型的培訓提高溫馨感，營造團體歸屬的感覺，並顯著增加有趣的因素，特別是一個懂得團體動力的教練。



穿戴式健身器材



穿戴式健身器材- 可穿戴式健身器材不再是一個健康和健身迷 - 它們被佩戴是因為想要多動一點，感覺更好一點。在未來幾個月內，期待看到技術和連接更加進步的穿戴式健身器材繼續發展。

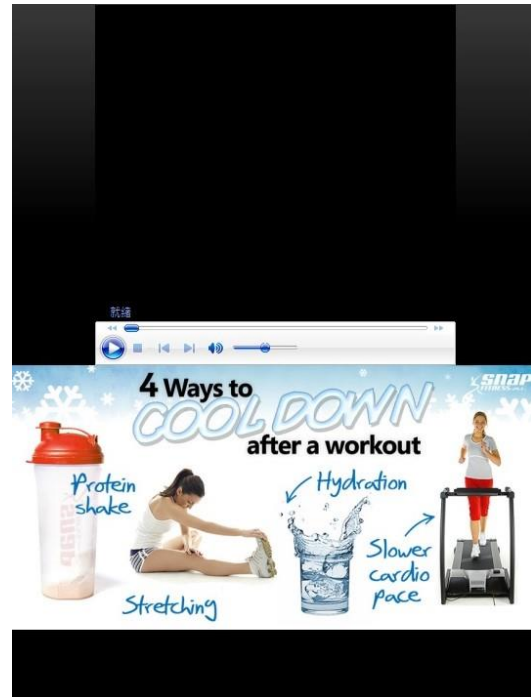
Track calories burned, steps, and more! You'll never want to leave home without it!

Say hello to your new walking partner.

全人健康指導



全人健康指導- 這種以全適能為焦點的行業已經看到了產業穩定增長多年，但專家們預測，在今年從傳統只訓練身體體能，將有一個更大轉向全方位健康促進的教練指導。Wellcoaches是專家所推動的變革（包括生理和心理），隨著時間的推移的過程中，他們與客戶合作，實



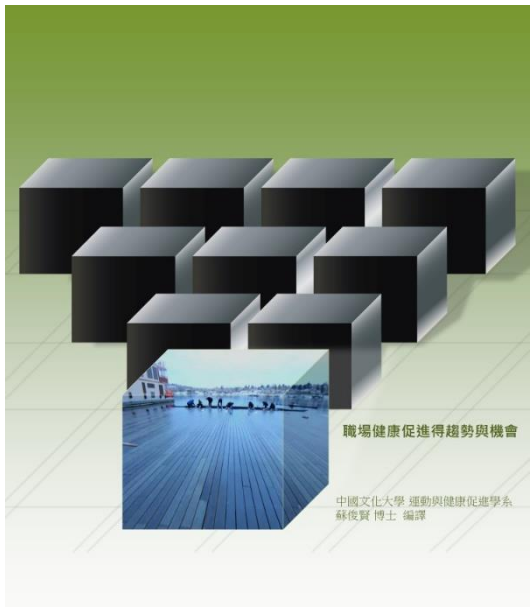



結語

全適能被定義為經由努力和有計劃的訓練，維持健康及達到身心最高的安寧狀態。個體除了擁有良好體能，沒有疾病的症狀之外，還必須消除影響健康的危險因子。



運動健康促進風潮電子書檔案，如光碟，運動健康促進風潮.EXE

二、 職場健康促進的趨勢與機會電子書

 <p>職場健康促進得趨勢與機會</p> <p>中國文化大學 運動與健康促進學系 蘇俊賢 博士 編譯</p>	<h3>目錄</h3> <ul style="list-style-type: none">• 簡介• 趨勢或潮流• 什麼推動此領域的變革• 關鍵趨勢和機會• 正在為未來準備• 結論與討論 
<h3>簡介</h3> <p>目標</p> <ul style="list-style-type: none">• 職場健康促進領域正迅速變化也是環繞在我們身邊的景象• 一些變化(趨勢)可能比其他(熱潮)更重要....哪些是趨勢哪些是熱潮?• 你如何在趨勢和熱潮中釐清,專注於潛力和機會• 你能做些什麼以準備自己的成功 	<h3>趨勢或時尚</h3> <ul style="list-style-type: none">• 一個趨勢: "在情況下一般的發展或改變,或在該情況下人們的行為"• 一種熱潮: "時尚是在一個短暫的時期採取極大的熱衷" <p>職場健康促進現況-</p> <ul style="list-style-type: none">• 職場健康促進已經成為一個合法的策略,透過健康以優化業務績效。• 採用設計過的職場健康促進方案,維持成功仍遠低於標準桿之下。• 環繞我們的世界正在迅速變化,並導向迫切需要健康。 

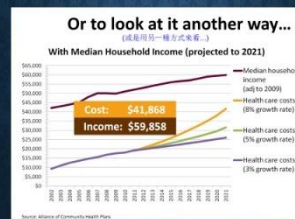
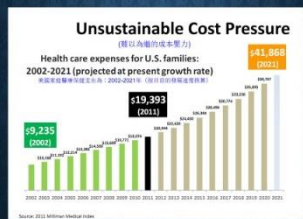
什麼推動此領域的變革

真正的轉型正在加速- 被市場、科技和立法整合的通路、費用、品質和公正所驅使

- 價值（期待提高業績）
- 非傳染性疾病（患病率，經濟影響）
- 人口統計學和生活方式（城市與農村）
- 全球化（的“所有一切”氣候，網絡，工作，健康，市場）
- 關鍵資源短缺（水，能源，食品，技能）
- 日益激烈的競爭（低門檻進入市場）



- 醫療費用難以為繼
- 病人保護和支付得起的醫療法案
- 肥胖的流行
- 糖尿病的增加
- 整體健康的相對下降
- 認識到健康不僅是健康照護




Shorter Lives, Poorer Health

(更短的生命, 更差的健康狀況)

美國擁有世界上最先進的醫療技術, 但由於缺乏對預防性醫療的投資, 導致美國人的平均壽命低於其他發達國家。這是由於多種因素造成的, 包括不健康的行為、不完善的醫療保健、經濟和社會條件, 以及環境因素, 以及公共政策和社會價值觀塑造了這些條件。

U.S. HEALTH INTERNATIONAL PERSPECTIVE

The U.S. health disadvantage has multiple causes and involves some combination of inadequate health care, unhealthy behaviors, adverse economic and social conditions, and environmental factors, as well as public policies and social values that shape those conditions.



Health is more than health care

(健康不僅是醫療保健)

健康不僅是醫療保健, 還包括健康行為、社會和經濟因素、物理環境以及其他因素。

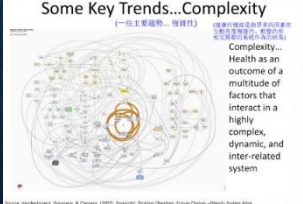

Drivers of health (健康的主要驅動力)	Where money spent (錢花在哪裡)
Medical services (醫療服務) 20%	Medical services (醫療服務) 88%
Healthy behaviors (健康行為) 30%	Healthy behaviors (健康行為) 8%
Social and economic factors (社會和經濟因素) 40%	Other (其他) 4%
Physical environment (物理環境) 10%	



Some Key Trends...Complexity


(一些主要趨勢...複雜性)

複雜性...健康作為多種因素相互作用的高度複雜、動態、相互關聯的系統。

一些主要趨勢...大數據


- 每天, 我們生產2.5百萬的三次方字節數據...來自傳感器、社交媒體、交易數據等。
- 在未來十年, 這一數額將由44倍增加-從2009年800,000PB(1024TB)到2020年35ZB(TB的10億倍)。
- 到目前為止, 全球90%的數據是非結構化的。
- 雲端計算。



Some Key Trends...Connecting Company and Community



一些主要趨勢...連接公司與社區

- From worker to citizen health (從員工到國民健康)
- Data integration through devices and intelligent use (透過整合裝置與智慧應用)
- Strategic life/work ecosystems (策略性生活/工作生態系統)



這些大數據代表是什麼意思

- 無法持續的醫療保健成本?
- 肥胖的流行?
- 糖尿病增加?
- 整體健康相對下降?
- 認知健康更勝於健康照護?


機會一：無法持續的醫療保健成本

- 不健康的行為沒有消失
- 不健康的行為導致增加健康風險
- 健康風險導致成本增加- 150美元的健康風險降低，350美元健康風險預防

為防止這些成本，我能扮演什麼角色？

- 成功的關鍵因素-運動鍛鍊、營養、不抽菸

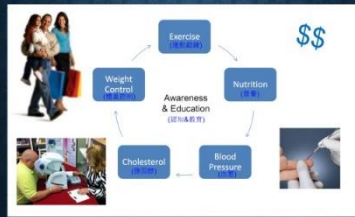
⇒ 提升職場健康/體能



機會二：肥胖流行




機會三：糖尿病的增加



機會四：認識到健康是勝於健康照護

- 獲得更多的能量
- 感覺更棒
- 睡得更好
- 較少的傷害
- 較少的短期身體功能喪失
- 較少缺席



職場健康 / 體能機會

Fitness & Functional Mobility Services
(體能與功能活動服務)

Ergonomic Training
(符合人體工學訓練)

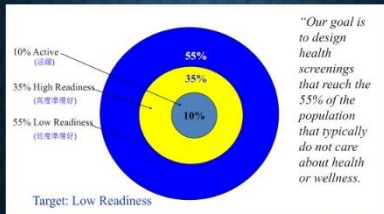


健康計劃範例

<p>Physical Activity (持續活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 建議一般安全步行小組 • Creating a Safe Walking Area (建立安全步行區) • Walking Club (健步俱樂部) • Core Strength (核心力量) • Pre-Work Stretch Program (上班前伸展操) • Exercise & Archival (運動與檔案) • Exercise & Diabetes (運動與糖尿病) • Fit for Golf / Deer Hunting (適合打高爾夫球/鹿獵) • Healthy Back Program (健康背部計畫) 	<p>Heart Health (心臟健康)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know My Numbers Cholesterol Education Program (我的數字膽固醇教育計畫) • X Marks the Spot (Metabolic Syndrome Prevention Series) (X標記了位置 - 代謝綜合症預防系列) • Exercise & Diabetes (運動與糖尿病) • Are You Too Sweet Diabetes Program (你太甜了糖尿病計畫) • LifeSteps / ADA Diabetes Education Series (生活步數 / ADA 糖尿病教育系列)
<p>Nutrition / Weight Management (營養與體重管理)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Healthy Snacks (健康零食) • Understanding Today's Diets (了解今天的飲食) • Team Weight Loss Challenge (團隊減重挑戰) • Weight Management Program (體重管理計畫) • Weight Watchers Program (維多利亞計畫) • Coordination (聯繫與合作) 	<p>General Wellness (一般健康)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creating a Wellness Task Force (建立健康任務小組) • Health Screening Best Practices (健康篩檢最佳實踐) • Coping With Stress (應對壓力) • Tobacco Response Plan to Public No Smoking Policies (公眾禁煙政策響應計畫) • Personal Health Coaching Service (個人健康教練服務) • Wellness Incentive Ideas (健康獎勵創意)



定義你的目標階段



員工屬性目標針對性

Targeting Employee Segments

SEGMENT (群組)	INTERESTS (興趣)	BARRIERS TO PARTICIPATION (參與障礙)	STRATEGIES (策略)
Engineers (工程師)	data, performance, innovation (數據、效能、創新)	lack of available, personal health (缺乏可得的、個人健康)	Biometric assessment (body fat, grip strength, age grade) or results, instant presentation (Biofit says) Pokes (生物測量評估(體脂、握力、年齡等級)或結果、即時呈現(Biofit says) Pokes)
Nurses (護士)	reading, albums, blogs, social media (閱讀、相冊、部落格、社群媒體)	Individual, not enough, professional, concerned for time to do it (個人、不夠、專業、擔心時間)	Advisory services, HealthCare, expertise, self-education, education, National Register, library, medical (諮詢服務、醫療專業、自我教育、教育、國家註冊、圖書館、醫療)
Middle Age (中年)	well-being, networking, technology, time (健康、人際關係、科技、時間)	No time or money. Easy to get advice. Public. Wants to be left alone. (沒有時間或金錢。容易得到建議。公開。想被獨自留下。)	Virtual communities, Easy to sign, health, Calorie for you, Tools, Body 360, Tablets, Wellness experts (虛擬社群、容易簽署、健康、為你提供卡路里、工具、Body 360、平板電腦、健康專家)
Discrete team (離散團隊)	Cancer screen, CVD, family (癌症篩檢、心血管疾病、家庭)	No interest, hard to do family (沒有興趣、難以對家庭做)	Link CVD risk info with Cancer Screeners, Brain Attacks (將心血管疾病風險資訊與癌症篩檢器、腦中風連結)
Female Age 50-64 (50-64歲女性)	body shaping, children's screen (身體塑形、兒童篩檢)	No time, low for health, low confidence (沒有時間、健康低、信心低)	Female Advisory Committee, Parent-Teacher-Child Workshops, Body Image seminars, self motivation (女性諮詢委員會、家長-老師-兒童工作坊、身體形象研討會、自我激勵)
Female Age 65-74 (65-74歲女性)	education, staying fit (教育、保持健康)	No personal health, storage (沒有個人健康、儲存)	Workshops with nutritionists, Vegetables & Herbs, America's Exercise "Therapy" Workshops (與營養師的工作坊、蔬菜與香草、美國運動"治療"工作坊)
Executive (高層主管)	well, energy, alternate (健康、精力、替代)	No access or availability (沒有存取或可用性)	Golf/Air Tennis Conditioning, Travel Pokes, Golf clubs (高爾夫/網球健身、旅行 Pokes、高爾夫俱樂部)



準備自己的未來

- 了解如何定位自己的技能和經驗，連結上健康/體能。
- 關鍵屬性包括積極主動、有組織的、以人為本、創新。
- 成功關鍵因素的營銷服務。
- 認證程序。
- 主要計劃措施。



職場健康主要工作內容





職場健康促進的趨勢與機會子書檔案，如光碟檔案名稱—職場健康促進的趨勢與機會.EXE

三、健康體能產業2015電子書



**健康體能產業2015
(International Industry Trend Report 2015)**


中國文化大學 運動與健康促進學系
蘇俊賢 博士 編



**2015
International Fitness Industry Trend Report
What's All the Rage?
Executive Summary**



**A comprehensive study of global fitness industry
behavior by ACE, IHRSA and ClubIntel**




The Difference between a Trend and a Fad

Fads are events; short-term phenomena that arise quickly, take the world by storm and just as quickly fade into obscurity. Fads span every aspect of human culture. In business they have been known to create mercurial success and mercurial failure. In social spheres, fads have created short-term changes in social consciousness that just as quickly became forgotten. Fads are a virus that can quickly take over business thinking, sometimes generating short-term profit and more often than not, causing permanent harm. Consequently, as business operators it is vital to see fads for what they are and not incorporate them into your business strategy.

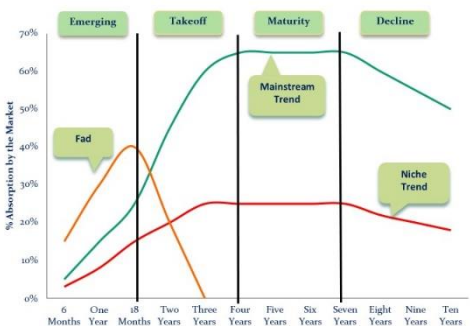
"Fads are the kiss of death. When the fad goes away so do you"
Conway Twitty

Trends are events that evolve into movements. Trends have the ability to gain momentum and create long-term societal and business impact. Trends have vitality, often ingraining themselves within the cultural roots of society, whether it is a social trend or a business trend. The power of a trend can manifest itself in the attitudes, values and behaviors of its audience. Bill Clinton, former President of the United States said, "Follow the trend lines not the headlines." Consequently, trends, not fads, are movements that business leaders need to focus on as they map out strategy for their businesses.

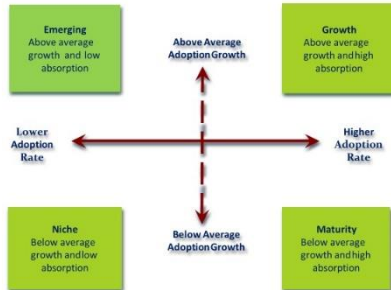
"I don't set trends. I just find out what they are and exploit them."
Dick Clark



General Lifecycle of a Trend



The Adoption Matrix



The Adoption Matrix analyzes two critical attributes of any trend; its overall level of adoption and its absolute rate of growth. By understanding the relationship between these two attributes it becomes much easier to assess the power and potential sustainability of a trend. The Adoption Matrix takes the relationship between these two attributes to identify if they are emerging, niche, growth, maturity or in decline.

8

The Adoption Matrix Programs and Services



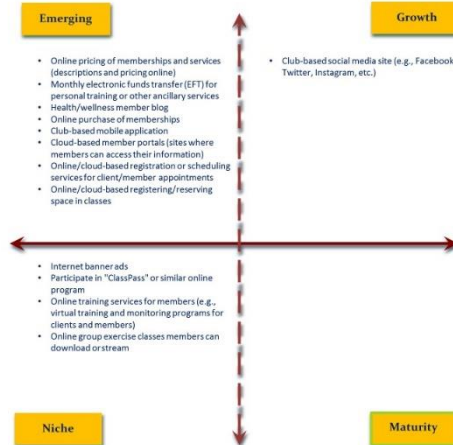
9

The Adoption Matrix Facilities and Equipment



10

The Adoption Matrix Technology Offerings



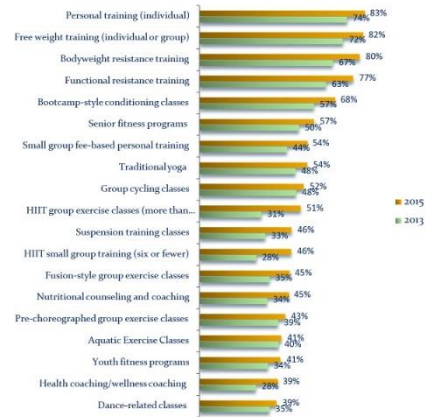
11

International Trend Dynamics



15

Programs, Services and Training Formats Percentage Adoption by the Industry



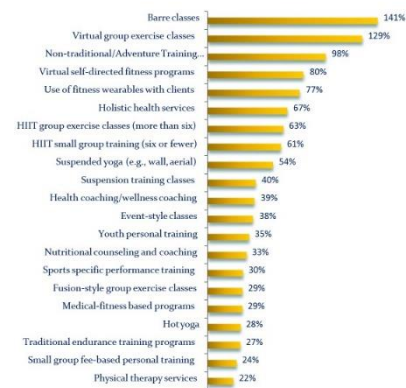
16

Programs, Services and Training Formats Percentage Adoption by the Industry continued



17

Programs, Services and Training Formats Relative Percentage* Change from 2013 to 2015



* See definitions section starting on page 39

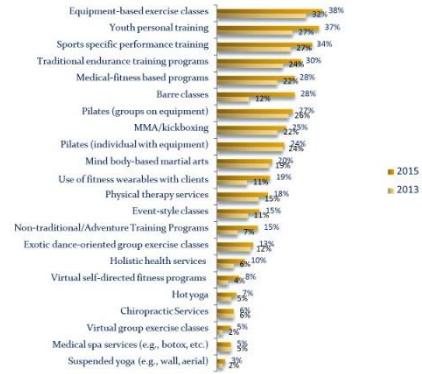
18

Programs, Services and Training Formats Relative Percentage* Change from 2013 to 2015 continued

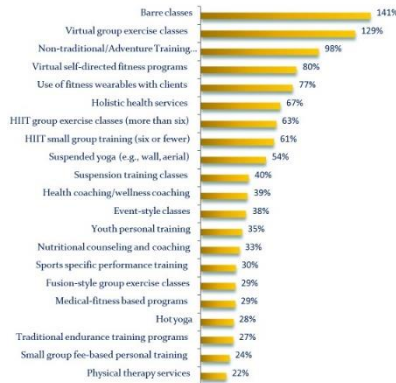


* See definitions section starting on page 39

Programs, Services and Training Formats Percentage Adoption by the Industry continued

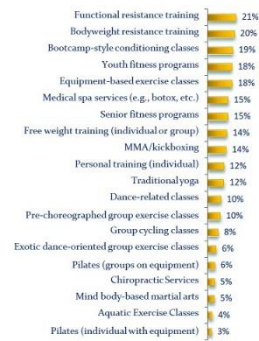


Programs, Services and Training Formats Relative Percentage* Change from 2013 to 2015



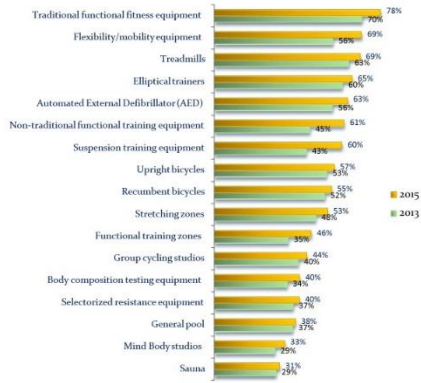
* See definitions section starting on page 39

Programs, Services and Training Formats Relative Percentage* Change from 2013 to 2015 continued

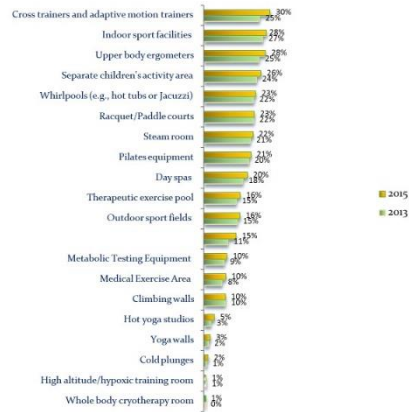


* See definitions section starting on page 39

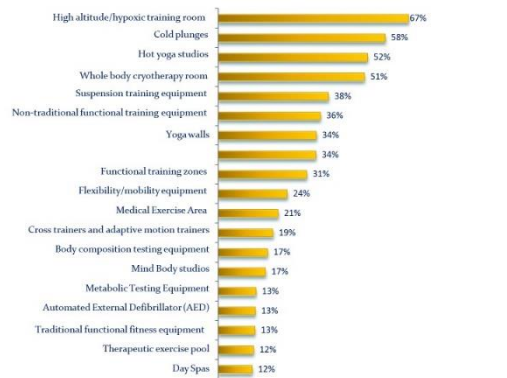
Facility and Equipment Offerings Percentage Adoption by the Industry



Facility and Equipment Offerings Percentage Adoption by the Industry continued

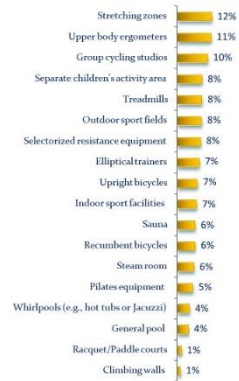


Facility and Equipment Offerings Relative Percentage* Change from 2013 to 2015



* See definitions section starting on page 39

Facility and Equipment Offerings Relative Percentage* Change from 2013 to 2015 continued

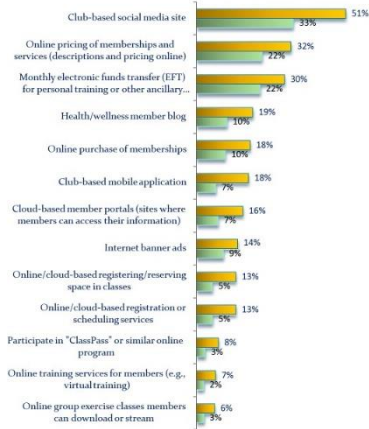


* See definitions section starting on page 39



Technology Practices

Percentage Adoption by the Industry



24



What's All the Rage

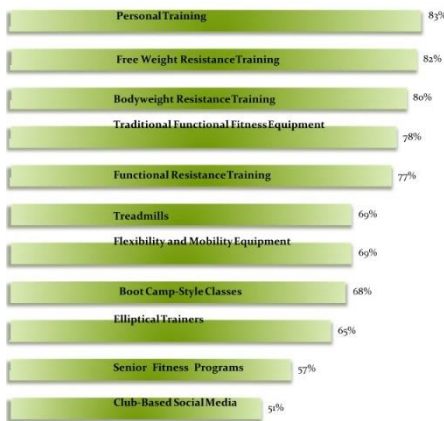
Top Ten Trends by Adoption and Growth



25



Top Ten Industry Trends by Percent Adoption 2015

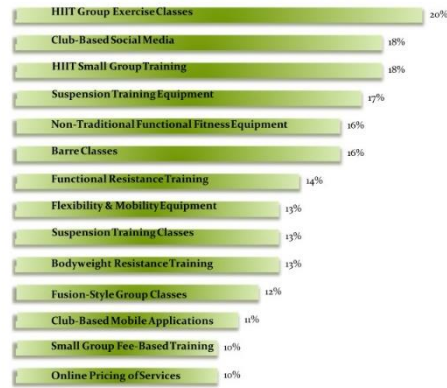


60% Program Driven
Six out of the top ten trends by adoption percentage are program and service driven trends while only one is technology driven

26

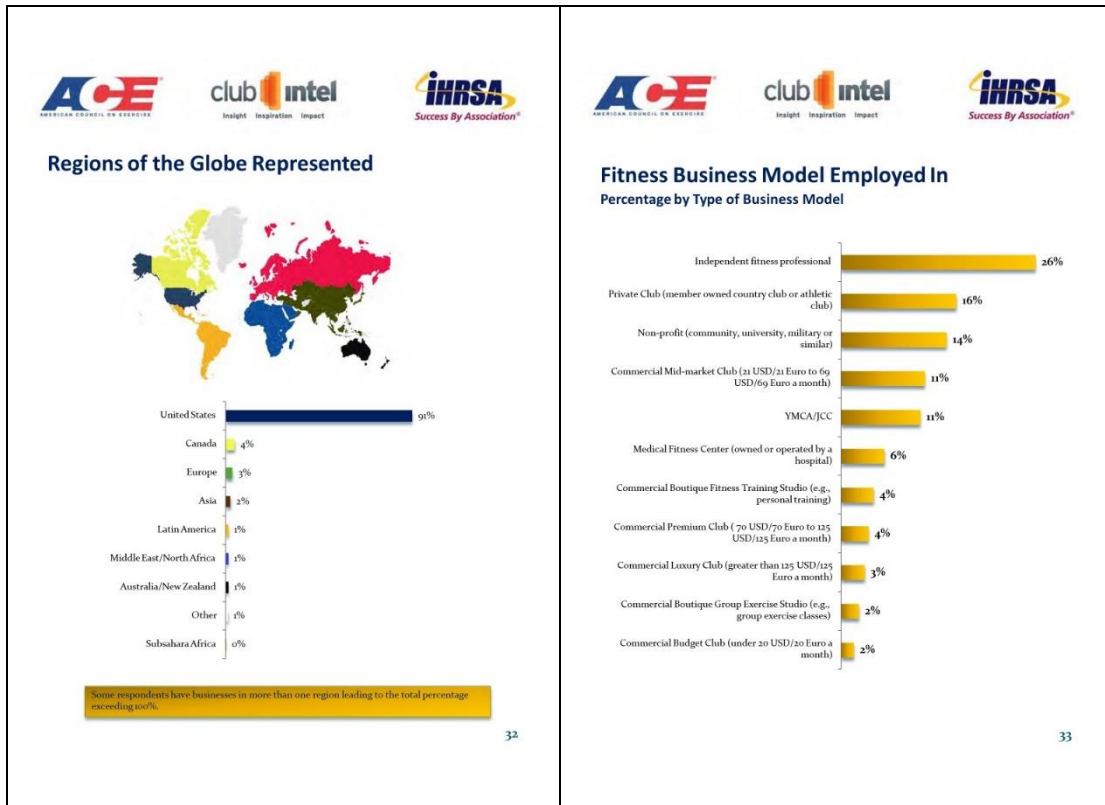


Top Ten Industry Trends by Absolute Percentage Growth 2013 to 2015



60% Program Driven
Eight out of the top fourteen trends by level of absolute growth are program and service driven trends. Three are technology driven and three equipment and facility driven

27



健康體能產業2015電子書檔案，如光碟檔案名稱—健康體能產業_2015.EXE