

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

「運動與健康促進產業趨勢」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趨勢」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。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相關產業發展，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，通常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趨勢電子書」，內容分述如下：

一、「雲端書櫃管理平台」

本計畫採用「eBookHub」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。可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趨勢電子書」

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趨勢」電子書教材編撰共計三冊，分別為：1. 全人健康(wellness)風潮 2030、2. 職場全人健康的未來、3. 健康體能產業 2018。「全人健康(wellness)風潮 2030 電子書」主要內容為— 全人健康影響因子與定義、從健康到全人健康再昇華到快樂、科技引領人類與自然的連結、全人健康未來五大趨勢、走向數據全人健康經濟等；「職場全人健康的未來電子書」主要內容為— 職場全人健康為什麼重要、職場全人健康的發展與挑戰、職場全人健康的一些預測等；「健康體能產業 2018 電子書」主要內容為— 高強度間歇訓練(High-intensity interval training)、團體訓練(Group Training)、穿戴性運動科技(Wearable Technology)、自身體重訓練(Body Weight Training)、專業運動認證課程(Fitness Professionals)、瑜伽(Yoga)、個人化訓練(Personal Training)、高齡運動課程(Fitness Programs For Older Adults)、功能性訓練(Functional Training)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

「運動與健康促進產業趨勢」電子書教材編撰共計三冊，分別為：全人健康(wellness)風潮 2030、職場全人健康的未來、健康體能產業 2018。

(一) 全人健康(wellness)風潮 2030 電子書

全人健康(wellness)風潮 2030 教材之設計，其架構主軸將涵蓋全人健康促進產業之背景與趨勢，藉以提升學生對健康促進產業發展及運動健身計

畫執行的有效性。本教材模組，主要內容收集—全人健康影響因子與定義、從健康到全人健康再昇華到快樂、科技引領人類與自然的連結、全人健康未來五大趨勢、走向數據全人健康經濟等，加以歸納整理，建構教材內容。

(二) 職場全人健康的未來電子書

在設計職場全人健康的未來教材時，應考量其「健康促進」之思維演變。本教材架構主軸涵蓋，職場全人健康為什麼重要、職場全人健康的發展與挑戰、職場全人健康的一些預測等。

(三) 健康體能產業 2018 電子書

健康與體能相關產業，聚焦在參與、體驗及整合三個關鍵字，蔚為趨勢。健康體能產業 2018 教材編制主要內容為— 高強度間歇訓練(High-intensity interval training)、團體訓練(Group Training)、穿戴性運動科技(Wearable Technology)、自身體重訓練(Body Weight Training)、專業運動認證課程(Fitness Professionals)、瑜伽(Yoga)、個人化訓練(Personal Training)、高齡運動課程(Fitness Programs For Older Adults)、功能性訓練(Functional Training)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「全人健康(wellness)風潮2030」電子書內容—「全人健康研究中心(GDI; Gottlieb Duttweiler Institute)」、「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」等資訊；「職場全人健康的未來」電子書內容—個人健康的生活型態和行為、健康促進五大行動綱領(環境+行為)、員工參與是職業安全衛生的困境、健康促進可提升員工參與、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；「健康體能產業2018」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、全人健康(wellness)風潮2030電子書

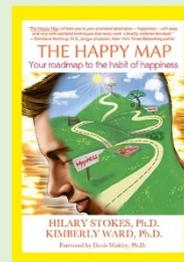
全人健康(wellness)風潮2030



蘇俊賢 編

健康2030：幸福的新技術

全球健康研究所和戈特利布·達特韋勒在瑞士的研究所合作，編制“健康2030-幸福的新技術”。調查新技術如何和自我優化技術，在未來十幾年，如何改變健康產業市場。這項新的研究報告需要深入觀察現今的幸福提供商、健康產業，同時提供該產業的未來引領的目標。



https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work

全人健康因子指標-預期壽命、感知健康、收入平等、生態足跡、收入、就業數據、教育和家庭狀況等社會因素以及身心健康等因素。

快樂星球指數2016年-根據預期壽命、感知健康、收入平等和生態足跡衡量幸福感。哥斯達黎加排名第一、瑞士排名第24、德國排名第49，而美國在140個國家中排名第108。



2017年世界幸福報告該報告基於收入、就業數據、教育和家庭狀況等社會因素以及身心健康等因素。挪威排名第一、瑞士排名第4，美國排名第14。



全人健康影響因子與定義

幸福(well-being)的定義：幸福是對活力（能量）的主觀感受；它可以客觀地描述和測量，是一個人健康的一個組成部分。



全人健康(wellness)的定義：全人健康描述一個人的健康狀況是一個連續統一體，是一個不斷變化的動態過程。健康的經典定義是由Halbert L. Dunn在20世紀60年代早期開發的。



從健康到全人健康 再昇華到快樂

健康與整個人有關，不僅僅是沒有疾病。
～世界衛生組織～



在工業時代，健康是一個關鍵問題。對大多數人來說，生活包括艱苦的體力勞動。英國哲學家托馬斯·霍布斯(Thomas Hobbes)將當時的生活描述為孤獨，貧窮，討厭，野蠻和短暫。因此，預防疾病和保持身體健康至關重要。

另一方面，健康將健康描述為一個連續統一體。健康的經典定義是由Halbert L. Dunn在20世紀60年代早期開發的。健康意味著利用您最大的健康潛力，與環境保持和諧。

我們逐漸意識到我們如何利用新技術來增強我們的潛力，更好地觀察和傾聽，更快地學習，從而超越自我。在最好的情況下，我們對幸福和新技術可能性的追求將幫助我們過上幸福快樂的生活。



科技引領人類與自然的連結

• 幸福難以表達，在每個時代和文化中都有不同的含義。今天，大多數人在積極情緒方面使用“幸福”這個詞。它也是一個人對他們的生活滿意度，他們所經歷的快樂程度或他們的總體福祉的代名詞。因此，已經進行了大量旨在“解碼幸福”的研究，並且近年來取得了重大進展。我們越來越接近破譯代碼了。

• 新的自我監控技術清楚地說明了哪些行為和思維方式阻礙了我們的快樂。一旦確定了有害模式，一個人就有可能改變這些習慣-這是迄今為止許多人未能實現的一個步驟。新的快樂工具（從現在無處不在的計步器到情緒跟蹤器，如moodpanda.com）幫助我們管理自己。它們使我們能夠克服自己的弱點並改變我們的行為。如果你可以測量它，那麼你可以控制它。至少，這就是我們的期望。

• 下一代幸福技術將這種方法更進一步。他們直接在我們的基因或腦細胞上工作。他們希望通過乾細胞或腦細胞直接重新編程意識和行為，而不僅僅是讓學習過程更有效率。





- 到目前為止，幸福取決於我們的本性和基因；這些使我們能夠保持良好的健康和外表。它依賴於文化技巧。文化意味著嘗試新的生活方式。一些文化技術已經發展成為藝術形式，例如法國的「藝術生活」：誘惑的藝術，正確選擇的關係，親密的外觀。
- 追求幸福總是涉及重要的個人努力，當涉及到宗教時，它與激情和貴乏聯繫在一起。這個過程既昂貴又費時，而且通常持續一整年 - 而且大多數人實際上並沒有找到完全的幸福。
- 如今，越來越強大的技術開闢了新的可能性。我們正在逐步採用這些技術，並已經顯著提升了人性。Caitlyn Jenner是一個眾所周知的例子。儘管她的新身份仍然符合傳統的性別刻板印象，但她經歷了性別變化。現在正在通過「機械」方法開發新的生活方式 - 通過手術，生物打擊和藥丸。現在我們正在進行黑客攻擊生物學，我們開始重新編程人性。
- 我們生活在「一次性生活」的時代，並相信我們可以通過用新參數描述自己來不斷重新定義自己。這些生物和文化參數正在變得數字化和透明化。

全人健康未來五大趨勢

趨勢1：技術正在引領人與自然的融合

「技術將破壞我們思考的方式以及我們如何體驗我們的身體。下一波技術將重塑人類的感受。健康將被新技術打亂，並將成為許多其他行業的融合點。」

[I. 超連接](#)

[II. 非中介](#)

[III. 糾纏 - 人與技術的共生](#)

全人健康產業意識了什麼？

這些新的可能性正在改變我們的期望：人們期望新技術能夠顯著改善他們的生活。雖然這些期望因地域、文化和歷史背景而異，但由於超連接性和非中介化，它們在全世界迅速發展。在短短幾十年內，關於健康的相對狹隘的觀點導致對健康的狹隘看法。今天，這些觀點幾乎自動包括對幸福和幸福的渴望。這擴大了健康產業的範圍，但也帶來了新的挑戰。該行業必須對數據驅動的自我增強等新要求作出反應，並變得更專業。

趨勢2：生物黑客 - 幸福的捷徑

「如果我們解除靈性本身，並為現代世俗世界重新設計它會怎樣？如果提供10000小時冥想的技術可以像手機一樣使用，那該怎麼辦？我們可以自己破解意識嗎？」

[I. 自我生命的根源](#)

[II. 超越建立的結構](#)

[III. 按下按鈕的智慧](#)

按下按鈕的智慧是數據佛教的偉大承諾。但它仍然是一種情願的想法。如果將來有可能完全數字化人類，那麼「I」可能會被解放在一個永無止境的數據網絡中。以色列歷史學家Yuval Harari在他的書「Homo Deus」中寫到了這些想法。在他看來，宇宙是一個巨大的數據流。生物被簡化為生化算法。人類的宇宙呼喚：創造一個包羅萬象的數據處理系統，我們最終將融入其中。



趨勢3：數據自拍

「我們，實際的消費者，是我們自己人格化模擬的陰影。」數據將使我們更好地控制我們的健康，無論是關於我們的血壓，腎上腺素水平還是我們的皮膚電阻的信息。

[I. 變成機器可讀](#)

[II. 讀取情緒的衣服](#)

[III. 數據自我提供了我們內在的生活](#)

數據自拍是一個智能鏡子，我們可以從一系列不同的角度觀察自己。隨著精確度和清晰度的提高，它反映了我們在生物、情感、心理和社會層面上的潛在優勢、弱點和敏感性。通過不斷向我們展示我們在情感上的位置，未來的技術可以幫助我們提高自己。我們的目標是讓自己處於最佳的情緒狀態，數據自拍正在為實現這一目標鋪平道路。



趨勢4：全人健康是社交 - 讓人們更快樂，更健康

人類是社會動物。當一個人被邊緣化或完全被排斥在人類社會之外時，他們就會受到損害。沒有得到承認，尊重或欣賞，我們就會生病。社會福祉正在成為數字時代日益重要的幸福來源，因為我們的相互聯繫使其面臨更大的壓力。

- I. 孤獨感對健康是不利的
- II. 社會關係使我們快樂
- III. 通過數字支持實現社會幸福
- IV. 數字幸福的黑暗面

多年來，科學家一直在研究孤獨和社會孤立對健康，福祉和死亡率的影响。他們的研究結果令人震驚：孤獨的人的死亡率高於那些在社交網絡中融合得很好的人。本研究的大部分內容側重於老年人護理中人們的健康和生活滿意度。Brigham Young大學的研究人員進行了一項荟萃分析評估，他們發現社會隔離使護理院的死亡率增加了約45%；個人評估估計這個數字可能高達60%。

社會壓力會對免疫系統產生影響。這是前一段時間通過動物試驗證明的。由其物種的其他成員治療不良的小鼠具有較少的T細胞。這些細胞是對病原體的重要防禦，但它們的生產因應激素而減慢。在人類中觀察到類似的效果。社會壓力可導致淋巴器官收縮並導致胃或十二指腸潰瘍出血。

趨勢5：生物反饋取代了調查和喜歡

當機器學會認識到我們的感受時，他們將能夠閱讀我們眼中幾乎所有的慾望，沒有人會不得不再問我們如何。

- I. 人類作為情緒跟蹤者
- II. 在恐懼和機會之間
- III. 客戶滿意度作為所有事情的衡量標準

例如，Time Well Spent是一款可以幫助人們監控屏幕時間的應用程序。它研究了一個人特定應用上累積的屏幕時間如何影響他們的心情。結果顯示，無論我們使用哪種應用，每天超過40分鐘的屏幕時間都會對我們的健康產生負面影響。



走向數據全人健康經濟

那些認為自己沒有時間進行身體鍛煉的人
遲早要找時間生病。»

全人健康產業對我們的福祉的貢獻可能會將其主要重點從實際應用轉移到持續監控，這是由我們的人員和我們的人員之間的智能設備的主機所實現的。這些策略將要求全人健康提供者熟悉非常個性化的數據分析和預防性。這種轉變可與汽車行業發生的轉變相媲美，在汽車行業，機械師或治療師越來越多地成為分析工作者而非實際工作者。

- I. PAY-AS-YOU-LIVE：新的商業模式
- II. 相信我，我是一名聰明的助手
- III. 從批准的密封到BOT建議
- IV. 全人健康產業的新聯盟：技術創業和獨角獸

全人健康技術初創公司正在開發可穿戴設備和應用程序等自我跟蹤工具，以提高用戶的健康水準。遠程醫療平台，遠程訪問護理服務，個人情緒狀態的互動測量和每日激勵文字消息服務都將有助於優化個人的福祉。



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

▶ 全人健康是未來工作的重中之重。

隨著技術和人工智能的興起，工作變得更加流暢，適應性強，協作性強，需要不斷學習。隨著工作任務 - 藍色、白色和灰色領域 - 越來越多地由計算機和機器承擔，人類通過補充和利用技術以及具有創造性、創新性、洞察力、直覺性、移情性和適應性來增加價值。我們需要處於良好的身體、心理和情感健康狀態，才能使這些品質每天都能發揮作用。為了在未來生存和發展，企業和組織需要通過使工作環境和文化與工人的個人價值觀、動機和健康需求保持一致來利用健康的潛力。



▶ 工作中的全人健康未來是什麼樣的？

隨著我們更清楚地了解工作將如何演變以及全人健康意味著什麼，我們可以對未來做出一些預測：

- 公司和政府將積極推動扭轉目前不適勞動力的趨勢。
- 工作中的全人健康是一項可持續發展的運動，將在未來5到10年內在全球範圍內獲得動力。
- 正如我們今天所知，工作場所全人健康計劃將會消失。
- 在工作環境中，個人將對自己的全人健康承擔更多責任。
- 公司必須採用全人健康文化作為默認，而不是例外，如果他們想吸引和留住優秀人才。

- 公司將認識到員工和社區的正確行為是好事。
- 政府將更加積極地強制要求健康，包括在工作場所。
- 最健康的工作場所將成為人們改善自身健康的目的地。



▶ 職場全人健康的發展與挑戰

Want to revamp your company's wellness program?



Get a Free PDF version of all 121 wellness ideas from this post. Includes 10 bonus ideas not found here!

GET THE PDF

工作場所的健康 - 它來自哪裡？

工作中的不適並不是一種新現象，儘管隨著時間的推移，經濟轉型和工作性質的演變也帶來了挑戰。從歷史上看，勞動力的健康、安全和福祉是由勞動力資本關係決定的。勞動力是生產必不可少的重要因素，雇主面臨的成本和風險，以及員工爭論的“聲音”獲得更多權利。

20世紀40年代，美國引入了早期工作場所健康計劃，專注於為高管提供健身，並在20世紀70年代隨著現代健康運動的發展而擴大和擴大其重點。對工人健康的關注也擴展到他們的情緒和心理健康。

世衛組織已成為工人健康和保健的重要全球倡導者，設計健康的工作場所模式，並呼籲採用綜合方法促進工人健康，其基礎是四項原則（健康促進、職業健康和 safety、人力資源管理和可持續發展），並通過其地區辦事處在全世界開展了培訓和宣傳計劃。



工作場所健康 - 現在在哪裡？

2010年哈佛商業評論研究將工作場所全人健康定義為：“一個有組織的、雇主贊助的計劃，旨在支持員工（有時是他們的家庭）採用和維持降低健康風險、改善生活質量、提高個人效率的行為，並有利於組織的底線。

典型的要素包括生物識別篩查、健康風險評估、現場免疫、健康博覽會、現場健身設施、團體或個人健康挑戰（例如，健身、減肥、戒菸）、健康教練、自助餐廳的健康食品。

在全球範圍內，雇主對員工全人健康的關注和支出在過去5到10年間持續上升，產生了許多相關的商機。全球全人健康研究所估計，全球工作場所健康現已達到407億美元。

即使他們在工作場所全人健康活動上的開支增加，許多雇主也不會收集有關其有效性的數據（部分原因是這會增加計劃成本）。一項全球調查發現，只有52%的公司通過健康促進計劃測量了具體結果。

Very few people have access to workplace wellness programs (9% globally)



% of employed workers who have access to workplace wellness programs/services
Estimates by Global Wellness Institute

目前的工作場所健康計劃只能解決全球勞動力的問題。

在世界各地，員工在工作中變得更加不適，更有壓力，更加空閒。

在許多國家，與工作有關的死亡、傷害和疾病的發病率正在停滯或上升。

數十億工人無法獲得基本的醫療保健服務和基本藥物，沒有生活工資，在基本危險或不健康的條件下工作。在全球範圍內，只有四分之一的工人擔任全職職位，並有永久合同和工作保障。

全球健康健康研究所估計，全球32億工人中只有不到9%可能獲得任何類型的工作場所健康計劃或服務。

因此，目前關於工作場所健康的對話僅佔世界勞動力的一小部分 - 主要是為大型、全球性、擁有大量資源的雇主工作。



▶ 職場全人健康的一些預測

Unwellness at work is incredibly costly!



\$2.2 trillion annual loss in the United States (12% of GDP)
Source: MHI • Statista, LLC; Davis, EI • WHO, G.D.P.

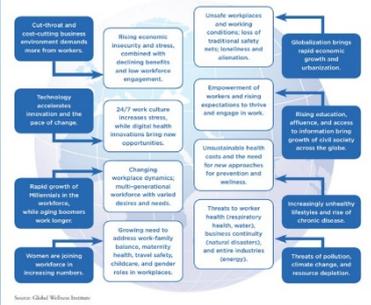
工作的未來帶來機遇和風險。

全球力量的匯合一直在改變工作與個人健康之間的關係。其中一些趨勢是積極的，包括工作場所中婦女人數的增加、教育和信息獲取的增加、數字衛生創新以及增強工人的能力。然而，許多這些相同的趨勢正在指向我們未來不斷增加的經濟不安全感、壓力和醫療保健成本。

工作和我們與工作的關係將隨著時代的變化而不斷變化。在上述全球變化中，正在發生一些重大變革，這些變革將對我們的工作方式、工作如何影響我們的健康以及我們的健康如何影響我們的工作產生深遠的未來影響 - 正面和負面影響。



Global Trends Affecting Wellness at Work



激烈的全球競爭威脅到工作保障和福利。

在我們快節奏、超級競爭、全球化的商業環境中，公司生命週期變得越來越短，員工與特定雇主的任期也越來越短，給許多工人帶來了不安全感和不確定性。

在一些新興經濟體中，現代化伴隨著以前社會主義政權或家庭提供的傳統安全網的侵蝕。



提高靈活性的技術也會增加壓力。

技術使人們可以隨時隨地通過各種設備完成工作；這為許多工人創造了自由、自主和靈活性。技術還允許工作不斷侵入我們的生活，消除工作與生活之間的界限。

全球團隊之間的協作也意味著越來越多的人在不同的時區和日曆上工作，在晚上、週末和假日中創造更多的入侵。



職場全人健康的未來電子書檔案，如光碟檔案名稱—職場全人健康的未來.EXE

三、健康體能產業 2018 電子書

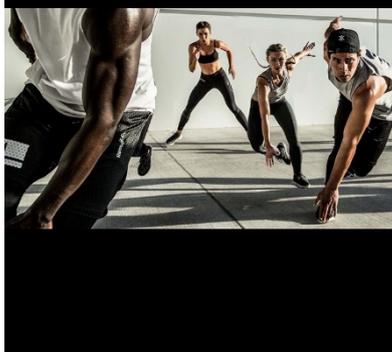
健康體能產業2018

蘇俊賢 編



高強度間歇訓練 (HIIT)

HIIT包括短時間的活動，然後是短暫的休息或恢復，這些鍛鍊計劃通常在不到30分鐘的時間內完成。



團體訓練

小組練習教練通過有意設計的小組練習課來教導、領導和激勵個人。小組課程旨在為不同健身水平的人們提供激勵和有效的幫助，教練使用領導技巧幫助班上的個人實現健身目標。



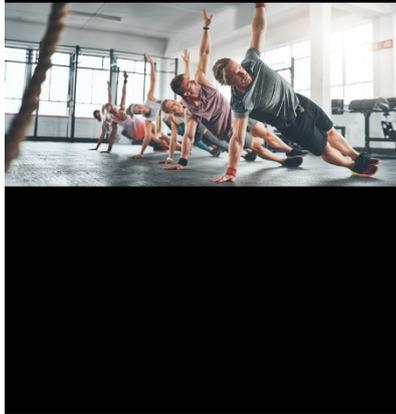
可穿戴技術

可穿戴技術包括健身追蹤器、智能手錶、心率監測器和GPS追蹤設備。



體重訓練

體重訓練使用最少的設備，使其更實惠。不僅僅是俯臥撐和引體向上，這種趨勢讓人們可以通過健身來「回歸基礎」。



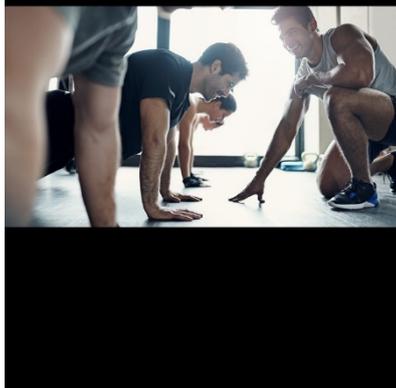
力量訓練

力量訓練仍然是許多健身俱樂部的核心重點。結合力量訓練是所有身體活動水平和性別的完整鍛煉計劃的重要組成部分。(其他重要組成部分是有氧運動和靈活性。)



受過良好教育和經驗豐富的健身專業人士

鑑於大量組織提供健康和健身認證，消費者選擇通過國家認證機構委員會(NCCA)認可的計劃認證的專業人員非常重要，例如ACSM提供的認證。ACSM是世界上規模最大、最負盛名的健身認證機構之一。



瑜伽

瑜伽基於古老的傳統，採用一系列特定的身體姿勢進行健康和放鬆。這包括Power Yoga、Yogalates、Bikram、Ashtanga、Vinyasa、Kripalu、Anurara、Kundalini、Sivananda等。



個人培訓

越來越多的學生主修運動機能學，這表明他們正在為個人健康領域的職業生涯做好準備，如個人訓練。私人教練的教育、培訓和適當的資格認證對於僱用他們的健康和健身設施來說變得越來越重要。



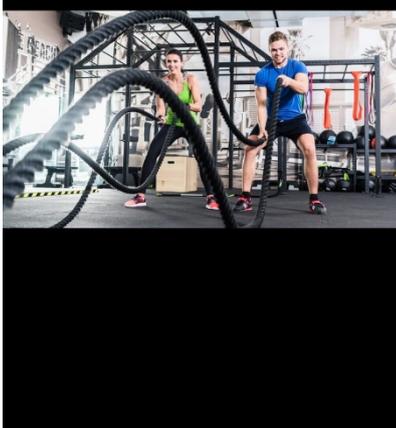
適合老年人的健身計劃

隨著嬰兒潮一代逐漸退休，其中一些人擁有比年輕人更多的可自由支配資金。因此，許多健康和健身專業人士正在花時間制定適合年齡的健身計劃，以保持老年人的健康和活躍。



功能健身

功能健身是使用力量訓練來改善日常生活平衡和便利的趨勢。適合老年人的功能健身和特殊健身計劃密切相關。



**FITNESS
TRENDS
OF 2018**

NFPT

健康體能產業2018電子書檔案，如光碟檔案名稱—健康體能產業2018.EXE

四、學生上課一隅

