

## 銀髮休閒療育提升計畫-銀髮體適能活動體驗

活動時間	110 年 12 月 01 日 星期三 10:00~16:00
活動地點	頂福里社區活動中心
主持人	顏瑞棋
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動進行方式與內容  <p>本次活動主要對象為計畫成員中之種子學生們及頂福里社區銀髮長者，藉由休閒系陳慧峰老師專業實際教學示範，針對銀髮長者規劃設計體適能運動之課程執行，讓學生實際操作，銀髮長者親身體驗，讓計畫未來執行時能盡善盡美，並討論進行之時間安排與方式及各種備案活動，與會者充分投入，達成預期之進度及成果，對未來計畫之推動非常具有幫助。</p> </li> <li>● 重點與助益 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.實際了解銀髮族社交與運動需求</li> <li>2.銀髮活動安排之時段與方式</li> <li>3.充分準備活動備案</li> <li>4.更加凝聚團隊向心力</li> </ol> </li> </ul>
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 與會人員意見與回饋  <p>學生劉謝興表示：銀髮體適能運動體驗課程非常有趣，老人家都很配合，服務的過程很開心，看到同學服務老人家的認真態度及老人家臉上滿滿笑容，感覺一切都值得了，也謝謝社區長者對我們的肯定。</p> <p>學生廖文鈺表示：藉由銀髮體適能活動，學生與銀髮長者將達成良好互動，雙方在課程活動不僅達成共識，了解真正需求，有利未來活動安排。</p> <p>學生林立祥表示：我們到里民活動中心，看到老人家笑容滿面，將銀髮體適能活動課程所學應用到實踐場域，不僅在學會後馬上可以運用在銀髮族身上，還可以培養訓練服務銀髮長者的態度與技巧，更可增添學生的學習自信心，一舉數得，這是很棒的計畫。</p> </li> <li>● 活動反思檢討  <p>本次活動以執行銀髮長者體適能活動課程設計為主要目的，透過討論與回饋，針對銀髮體適能活動規劃，活動進行方式，並針對帶領技巧、活動安排做了充分溝通，讓彼此清楚了解本計畫的各項活動該如何安排最為妥適，未</p> </li> </ul>

來能將所學之技術實際運用到場域。

### 活動剪影



陳慧峰老師示範教學



老師帶領活動進行



銀髮體適能活動體驗



同學協助銀髮體適能活動體驗合照