

111 年度-銀髮休閒療育提升計畫-銀髮族功能性體適能檢測員研習考照

活動時間	111 年 10 月 15 日星期六 08:00~17:00
活動地點	體育 304 教室
主持人	顏瑞棋
活動內容	<p>● 活動進行方式與內容</p> <p>本次研習課程與考照內容主要對象為計劃成員中之銀髮長者與服務志工，藉由課程分享與實作體驗，讓銀髮長者與服務志工可充分了解銀髮族的體適能目的在使長輩能維持獨立自理日常生活的基本功能，並能增進其良好的生活品質。也就是說銀髮族規律從事功能性體適能運動，可以讓銀髮族有能力、能夠去從事或是應更動態的生活和改善生活品質。</p> <p>銀髮族的「功能性體適能」包含八大要素：身體組成、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、柔軟度、平衡能力、協調能力與反應時間等。除了一般健康體適能的身體組成、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、柔軟度等五要素之外，更加入了平衡能力、協調能力與反應時間，以因應銀髮族這部分生理機能的逐漸老化。讓本計畫未來執行時能更符合需求，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> <p>● 重點與助益</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.實際了解銀髮族的體適能目的與功能 2.銀髮功能性體適能其八大要素檢測活動安排之時段與方式 3.充分準備及運用其他活動備案 4.更加凝聚團隊向心力
活動回饋 與成效	<p>● 與會人員意見與回饋</p> <p>專業教師李麗晶教授表示：銀髮族若是想要維持或促進或延緩身體功能的老化，建議應規律從事功能性體適能運動。而想要評估銀髮族的體適能情形，則應選擇適合銀髮族的「功能性體適能測驗」，例如手握力、30 秒坐椅站立、肱二頭肌手臂屈舉、六分鐘走路、2 分鐘抬膝、坐椅前彎、抓背測驗、2.44 公尺坐起繞物等測驗項目。學生將所學應用到實踐場域，不僅學會馬上運用，除了服務銀髮長者的態度培養與訓練，更可增添學生的學習自信心。</p> <p>● 活動反思檢討</p> <p>本次研習與考照課程以執行銀髮休閒療育提升計畫為主要目的，透過研習與考照，增進銀髮長者與服務志工對銀髮族的「功能性體適能」</p>

了解與實際操作之際能，再透過討論與回饋，針對銀髮活動規劃，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，未來能將所學之技術實際運用到場域。

活動剪影



學員與講師群合影



課程說明



操作體驗



同學們上課過程積極投入