

## 銀髮休閒療育提升計畫 - 銀髮體適能活動(二)

活動時間	109 年 11 月 26 日 星期四 09:00~13:00
活動地點	頂新里活動中心
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>本次銀髮體適能活動主要對象為計劃成員中之社區銀髮志工及休閒系種子學生們為主，服務對象為頂新里銀髮長者們，藉由老師及學生帶領講解、示範，從基礎伸展熱身，運用抗力球及彈力帶，讓所有參與人員均實際體驗操作過程，確實了解體適能的肌力、肌耐力、心肺耐力、身體柔軟度、平衡能力、協調能力、反應時間等對銀髮長者之重要性。認識運動可預防甚至輔助一些疾病的治療，透過運動可減緩生理上老化帶來的衝擊，保持較好的肌力、耐力、平衡感及柔軟度，將可使老人擁有獨立生活的能力，避免進入完全依賴的生活。透過實地實務教學體驗，讓所有參與同學不僅加深操作步驟及概念，更在服務過程中，同時體認了解自身所欠缺之專業知識，以便未來補強之參考。並藉此將社區實際需求予以討論並規劃設計銀髮長者適合之相關活動，讓本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，參與者充分投入，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.增進帶領銀髮體適能活動之技能</li> <li>2.銀髮休閒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>休閒系陳毓璇同學表示：這次藉由此銀髮體適能活動，再次看到老師帶領的技巧，也更盡職地擔任小幫手，充分感受到學習的成效，同時與老人們有趣的互動，更增進了感情，大家有了共同的默契及共識，對未來計畫中的活動安排，將呈現不錯的成果。</p> </li> </ul>

休閒系陳俊安同學表示：每位長者都熱情參與，表情也呈現無比愉悅樣子，這結果讓我們同學們充滿著成就感，看到老師的帶領技巧，下次我們應該也可以披掛上陣，來場跟自己的挑戰，真是非常期待。

● 活動反思檢討

本次活動以執行銀髮休閒療育提升計畫為主要目的，透過銀髮體適能活動帶領體驗，獲得很大迴響，而志工及學生活動帶領技巧提升也對未來計畫執行，將有更顯著之助益。

活動剪影



銀髮體適能活動抗力球運用



銀髮體適能活動彈力帶運用