

課程/講座/活動			
活動名稱	延緩失智老化的運動健康指導活動		
執行單位	心動系		
活動聯絡人	葉允棋	電話/分機	5801
執行日期	107年6月6日 09:00 - 12:00、14:00 - 17:00、6月7日 10:00 - 14:00(共計 10 小時)		
執行地點	人文學院 H113-1&圖書館靜心湖畔		
參與人數	教師人數	學生人數	校外人士
	2 人	4 人	1 人
活動主旨	1. 由葉允棋老師帶領系上同學辦理和拍攝運動指導方式，結合心動系的專業知識，提升臺東長者(銀髮族)的運動次數，促進老人身心靈健康，達到預防臺東長者(銀髮族)失能目的。		
活動整體滿意度 (請提供滿意度調查附件)	100%		
活動過程簡介 (500~800 字說明)	<p>「延緩失智老化的運動健康指導活動」的活動理念主要是源自「長期照顧十年計畫 2.0」國家政策，著重在於發展延伸長者(銀髮族)的預防照護服務。在這樣的政策脈絡基礎之下，結合心動系的專業知識，由葉允棋老師帶領心動系系上同學，進行有關延緩失智老化的運動健康指導活動。</p> <p>此次活動主要是透過影片拍攝的方式，宣傳說明台東在地長者(銀髮族)可以透過家中容易取得器材，如：寶特瓶、椅子等；進行個人身體運動，並非一定要上健身房才能運動。再者，在活動課程指導方面，事前先進行身體活動指導的主軸討論和面向確定，包含重量訓練，平衡訓練和伸展訓練。當身體活動指導課程的主軸確定之後，在進行每個主軸之下的各別單一運動技術的篩選與選定。之後再依循進行演練，確保動作的完整性。最後，在活動結束之後，進行活動的分享與檢討。針對活動過程中的體驗感受、動作指導、動作解說、當下回饋、活動優缺點分析依序進行反思回饋，並且對於老年人族群在運動指導過程中應注意的事項，以及相較於其他族群，如：婦女、壯年、幼兒等；相似和相異點進行討論。另外，透過在家中的銀髮健身，藉由運動處方的設計，包含重量訓練和平衡訓練，可以讓長者(銀髮族)養成規律運動，避免肌少症的產生，降低醫療照顧開銷，提升生活品質。</p>		

圖文說明
(5~8 張)



圖為葉允棋老師與同學們的延緩失智老化運動指導演練



圖為葉允棋老師與同學的延緩失智老化實際運動指導



圖為同學們透過寶特瓶進行伸展運動動作



圖為葉允棋老師和同學們進行抬膝的平衡訓練動作



圖為同學們接受電視台媒體的採訪回饋



圖為延緩失智老化的運動健康指導活動的新聞片段

其他附件

1. 延緩失智老化的運動健康指導活動的成果媒體報導

新聞標題：銀髮健身何必買器材 就地取材 照樣練得強健

影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=sXpM5dxBrB0&t=7s>

2. 活動省思單

附件一：延緩失智老化的運動健康指導活動的成果媒體報導



圖 1



圖 2



圖 3



圖 4



圖 5



圖 6



圖 7



圖 8

活動省思單

1. 這次活動中，你學習到哪些事項？

1. 瞭解重量訓練和平衡感訓練的身體活動技巧
2. 學習到如何指導阿公阿麼等類型銀髮者的身體活動技巧
3. 學習使用寶特瓶或椅子進行身體活動的訓練
4. 複習了運動訓練技巧應用在老人的身體部位
5. 瞭解如何進行身體活動的指導技巧

2. 這次活動中，哪些論點/觀點/技術讓你印象深刻？為什麼？

1. 透過老師這次的運動指導，特別是利用寶特瓶來進行訓練，印象特別深刻。因為寶特瓶是我們常常會可以拿得到的，而且寶特瓶這樣的工具，對於老年人來說也比較親近，不會像是一般健身器材，感覺會格格不入或是有距離感。
2. 老師在講解平衡感訓練時候，運用椅子來進行簡易訓練。因為自己家裡有阿公阿嬤，平常要他們運動時，他們頂多在家中走一走。現在也可以透過椅子進行訓練，特別是平衡感，是一項很重要的項目。
3. 這次對於老師的口說方式印象深刻。因為平常我們系上比較少親自去指導對方活動，特別是老年人族群。但是藉由這次指導活動，學習了如何指導老年人運動。

3. 這次活動結束後，你的感想為何？

1. 能夠參與這次活動感覺非常棒，自己有所成長
2. 這次活動能夠結合系上專業知識，未來也能透過這套活動指導，應用在老年人身上
3. 謝謝老師給予這樣的機會，讓我能夠參與，並且接受媒體採訪，感覺很好
4. 希望未來畢業之後，能夠進入到長照體系，貢獻自己所學
5. 透過這次的學習，讓我了解了就地取材的重要性，以及透過工具的使用教導阿公阿麼運動，收穫滿滿。