



銀髮族體適能運動推廣大使研習。



高雄市政府運動發展局與國立高雄科技大學首次合作辦理「銀髮族體適能運動推廣大使研習」。

高市體育季》銀髮族體適能推廣大使研習 更多運動種子深入在地

【2019-03-10 本報訊】高雄市政府運動發展局與國立高雄科技大學首次合作辦理「銀髮族體適能運動推廣大使研習」，3月9、10日一連兩天於國立高雄科技大學(建工校區)中正堂舉行。來自社區長照機構人員、發展協會與照顧關懷據點志工等300多位市民熱情參與，學習相關學術理論與實作課程，包含銀髮族體適能概論、課程設計、暖身、有氧、伸展運動及肌力訓練等，收穫頗豐。

高雄市政府運動發展局周明鎮代理局長表示，台灣現在逐漸面臨高齡化社會，根據統計截至1月底，高雄市人口中65歲以上的長者占了15.08%，已超過41萬人(418,379人)，也就是說，7人當中就會有1位長者，未來市民要如何活的健康且運動更安全有效則顯得更重要。

體育季系列活動一直是高雄市每年重要的運動傳統。為促進銀髮族長者身心的健康，運發局從去年(2018年)開始新增辦理相關活動。今年特別與學校合作，以學術理論結合豐富扎實的實作課程進行培訓推廣，就是看到高齡銀髮運動為現今社會熱門顯學。

值得注意的是，此次研習開放報名出乎意料的踴躍，原本設計招收250人，結果超過700人報名，主辦單位按原計畫規劃以社區長照機構人員、發展協會與照顧關懷據點志工為主篩選300多人參加。

國立高雄科技大學體育室副教授呂明秀指出，目前社區以高齡者居多，常伴隨著多樣的慢性疾病、生理狀態較為特殊，因此運動課程的設計規劃更需要謹慎，所以對社區體適能推廣大使專業的養成顯得非常重要。銀髮族體適能運動推廣大使在課程架構下，對於正確運動指導的認知，可將所學投入長照與社區關懷場域服務，期能正確指導健康促進課程，讓高雄市社區據點運動更安全有效，落實健康理念。

高雄市體育季系列「銀髮族體適能運動推廣大使研習」活動，邀請高雄科大陳秀惠、屏東科大陳克豪、文藻外語大學郭美惠、嘉南藥理大學林明珠、高苑科大邱翼松、長榮大學陳安妮、輔英科大丁麗芬、樹德科大魏正、育英醫專林惠玉等教師，以及高雄市巡迴運動指導團講師葉秋萍、孫婉華、呂依蓮、李依齡、陳秀玉、何后蘭、楊雅茹等。9、10日認真投入與協助講授「銀髮族體適能課程設計原則與注意事項」、「團體運動基本動作」、「暖身與主運動編排要素與動作組合練習」、「肌力訓練與伸展運動指導實務」等多項理論與實務課程。

未來運動發展局將透過首批銀髮族體適能運動推廣大使，以種子的形式深入高雄市各地方與社區中，親近銀髮族群，就近鼓勵及教導銀髮族持續投入運動的行列。並將持續培育更多銀髮族運動推廣大使，將運動種子紮根於社區據點中，讓長輩也能學會體適能運動，在地健康老化，鼓勵更多銀髮族們培養良好運動習慣，藉由運動找到生活樂趣，享受高齡樂活人生。