

資料來源： 中時電子報

• 刊登版面：第__版

日期：108年03月11日

銀髮族運動 300 志工扮推手

【中國時報 曹明正／高雄報導】高市府運動發展局與高雄科技大學首次合辦「銀髮族體適能運動推廣大使研習」，9、10日兩天舉行，獲得社區長照機構、發展協會與關懷據點志工等 300 餘人參與，現場有體適能概論、課程設計、伸展運動等，鼓勵長輩正確地動起來。

運發局代理局長周明鎮指出，台灣逐漸走向高齡化社會，據統計，截至今年 1 月底，高雄市 65 歲以上人口占 15.08%，已超過 41 萬人，也就是說，每 7 人當中就有 1 位是長者，未來市民要如何活的健康、運動的更安全，顯得很重要。

為促進銀髮族身心健康，運發局從去年起在高雄體育季新增相關活動，今年的「銀髮族體適能運動推廣大使研習」，邀請高科大、文藻外語大學及樹德科大等教師，協助講授各種相關課程。

內容包括「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，從暖身、有氧、伸展運動及肌力訓練等，鼓勵銀髮族培養良好運動習慣。

研習原本計畫招收 250 人，結果逾 700 人報名，最後從長照機構、發展協會與關懷據點志工等，篩選出 300 餘人參加。高科大副教授呂明秀提醒，高齡者常伴隨多樣慢性疾病，透過運動推廣大使，能指導他們對運動的正確認知。