

## 銀髮族體適能推廣大使研習 迴響熱烈

【高雄訊】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」，三月九、十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三百多位市民熱情參與，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，根據統計截至一月底，高雄市人口中六十五歲以上的長者占了十五·〇八%，已超過四十一萬人（418,379人），也就是說，七人當中就會有一位長者，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。

此次研習開放報名出乎意料的踴躍，原本設計招收二五〇人，結果超過七百人報名，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三百多人參加。

國立高雄科技大學體育室副教授呂明秀指出，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。九、十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。