

# 國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

## 活動成果集錦

活 動 名 稱	銀向樂活 健康毛巾操
活 動 時 間	110 年 11 月 25 日-12 月 3 日
執 行 單 位	國立聯合大學研究發展處創新育成中心

### 活動內容

苗栗長者比例較高，希望藉由社區推廣運動風氣，於 109 年度體能種子指導員培訓營，培育了許多毛巾操體能優異指導員，邀請帶領 110 年 11 月 25 日福星社區-健康體能毛巾操，繼續傳遞正確的運動觀念及隨手可得毛巾也可以成為運動器具，讓活動學員回到家裡、社區之後，能繼續把這套課程分享給更多人。

運動是每天都需要保持的，不但可以減少肌肉僵硬也能使心情開朗，於 110 年 12 月 03 日特別邀專業體能教練－山城體能空間總監江彥明至維新社區，活動分為動態與靜態的學習，希望讓長輩吸收知識並繼續培育種子指導員，延續運動風氣帶領社區長者運動習慣。毛巾操看似簡單也不費力，但實際上需要的很大的力氣，能夠很好的鍛鍊到平時沒使用的肌肉，長輩們上完課後分享毛巾操可以自行控制訓練的強度，不會讓身體感到負擔帶來運動傷害。

這次是第二次舉辦推廣毛巾操及培訓營，受到長輩很大的迴響，希望可以在舉辦相關活動，接收更多運動知識分享給身邊的親朋好友。而此次選於苗栗市社區舉辦，希望可以讓苗栗長輩多一份運動機會及體能知識，造福整個苗栗縣的長輩們。

## 活動照片



11月25日活動海報



體能種子指導員示範



上肢訓練教學



學員開始運動



學員認真的運動



活動大合照





12月03日活動海報



教練講解運動的觀念



教練示範動作



學員跟著老師運動



學員認真的運動



活動大合照