

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	2020 銀向樂活 體能種子指導員培訓營
活動時間	109年07月01日 ~ 07月24日
執行單位	研發處創新育成中心

活動內容

苗栗的年長者比例相當高，年長者的健康也是整個社會的幸福，希望藉由舉辦這樣的活動帶動運動風氣，培訓這些體能指導員正確的運動觀念及做法，讓他們回到家裡、回到社區之後，能繼續把這套課程分享給更多人。這次上課內容是由專業體能教練－山城體能空間總監江彥明負責安排，其中包含動態與靜態的學習，藉由交互教學的方式讓長輩吸收知識並達到運動健康的效果。雖然從旁邊看起來毛巾操的動作不快，但實際上需要用滿大的力氣，能夠很好的鍛鍊到平時沒使用的肌肉，長輩們上完課之後都說回家肌肉會痠，覺得很好。在最後一堂課時，教練也大方幫每位學員測量身體組成，並一一講解數值，告訴大家體重輕不等於瘦，要看的是體脂肪。

這次是第一次舉辦培訓營，受到長輩很大的迴響，一開始原定招收 10 位，後來增至 24 位，額滿之後還陸續接到許多報名電話，也有很多學員來上課之後希望可以再帶朋友來參加，但礙於經費限制，就沒有辦法再增加人數。這次選擇在苗栗市社區舉辦是考量本校的地理位置，若要廣發公文至苗栗縣 18 鄉鎮市，可能也會有許多困難，經過這次的經驗，未來會希望將觸角慢慢從苗栗市延伸出去到各鄉鎮，造福整個苗栗縣的長輩們。

活動海報及照片



培訓課表			
地點：山城體能空間(苗栗縣苗栗市中正路 399 號 3F)			
週數/日期	星期	課程(13:00-15:00)	
第一週	7/1	三	認識毛巾操&肌少症 / 暖身訓練教學
	7/3	五	肌肉、柔軟度檢測 / 上肢訓練教學
第二週	7/8	三	伸展、上肢訓練複習 / 下肢訓練教學
	7/10	五	筋肉與疾病疼痛 / 雙人毛巾操教學示範
第三週	7/15	三	銀髮族毛巾操運動好處 / 下肢、雙人訓練複習
	7/17	五	總複習 1 / 總複習 2
第四週	7/22	三	成果演練 / 伸展拉筋教學示範
	7/24	五	結業式：種子指導員成果發表



活動第一天全體大合照



上肢訓練教學



雙人毛巾操教學



教練示範使用器材



教練幫學員 INBODY 檢測，分析學員身體數據參考