

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

| | | | | | |
|--|--|--|--|-----------|--|
| 計畫名稱 | 108 年高等教育深耕子計畫「活躍老化學習加值計畫」 | | | | |
| 活動名稱 | 【無齡同樂園】 Ageless Playground 教育部補助高等教育深耕計畫 | 指標 | B5-2 活躍老化學習加值計畫 | | |
| 執行單位 | 運動與健康科學學院運動保健學系 | | | | |
| 活動日期 | 108 年 12 月 6 日 星期 五 | | | | |
| 活動時間 | 上午 9：00-下午 12：10 | 活動地點 | 國立體育大學綜合體育館，333 桃園市龜山區文化一路 250 號，綜合體育館內橙區。 | | |
| 活動網址 | http://aaa.ntsue.edu.tw/ | | | | |
| 活動種類 | <input checked="" type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：B5-2 高教深耕(大學社會責任)成果發表 | | | | |
| 聯絡人 | 林昱廷 | 聯絡電話：0978166200 電子信箱：1063001@ntsue.edu.tw | | | |
| 總參與人數 | 參與教師 <u>8</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>113</u> 人(含見習)，合計 <u>121</u> 人 校外人士約 <u>111</u> 人(單位：台灣愛鄰社區服務協會林口辦事處運動班 <u>19</u> 人、台灣愛鄰社區服務協會龜山辦事處運動班 <u>16</u> 人、台灣愛鄰社區服務協會林口辦事處優活社團 <u>22</u> 人、桃園市歡喜學堂推廣協會 <u>18</u> 人、鍊工廠日照中心 <u>15</u> 人、桃園市八德區高齡團體 <u>15</u> 人、校外教練 <u>2</u> 人、華登康美 <u>2</u> 人、戰肌能 <u>2</u> 人) | | | | |
| 相關附件 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input checked="" type="checkbox"/> 其他：活動企劃書 | | | | | |
| 單位承辦人 | 陳麗華 | | 單位主管 | 教學業務暨發展中心 | |

1. 活動內容簡述

※活動目的：

本子計畫為本校接受教育部「高教深耕」計畫補助「活躍老化學習加值」子計畫，為呈現 108 年度計畫成果，特別規劃本「無齡同樂園 (Ageless Playground)」活動，邀請社區長輩體驗「年齡不是問題，代間沒有距離」的多元運動遊樂場活動，以展示本校發展「活躍老化」運動指導人才培育的成果，並提供中高齡者動態生活之身體活動設計多樣性體驗。

※活動內容：

- (一) 活動場地：以本校學校綜合體育館未辦理場地。
- (二) 籌辦人員規劃：以運保系師生為主要籌辦規劃人力，負責活動主題設計發想、主視覺設計、協助師資人力設定、參與民眾拜訪及邀約、報名、保險、交通安排、場地勘查、場地布置規劃、製作、物品準備與採購、行前會議培訓、貴賓邀請及活動之場佈與還原等。
- (三) 支援人力規劃：以本校不分系所在 108 年度開設中高齡者相關主題之課程教師與學生為主要人力支援來源，包括：服務學習、方塊踏步、高齡營養保健、高齡者運動指導等課程，包括大學部學生與研究生。
- (四) 當天活動簡述：

「無齡」是一種新的思維，以青銀同樂、跨越了年齡隔閡為概念。本活動以園遊同樂會的方式進行，希望將運動融入園遊會的氣氛，用開心歡樂的模式來體驗不一樣的運動。活動當天，儘管天氣陰雨，當天也有少數報名長輩因考慮身體狀況臨時未能參加，但到場長輩們以用心熱情參與。活動規劃分成：動態(樂動區)、靜態(樂活區)與主舞台等三區，分別以遊樂園形式呈現多元的運動樂活、健康生活的活動內容呈現(詳附錄「活動企畫書」)；每一站都安排在課程學習中有經驗的學生指導員進行積極、親切地指導每一位參與長輩，讓參與學生更多理解長輩，也讓長輩體驗運動與樂活的不同形式(參考「執行成果指標(量化與質化)回饋意見整理)。

【小結】

本次活動的規劃，乃是以本次成果活動為平台，讓學生的學習、教師的教學及社區的長輩更能貼近彼此，磨合了運動健康促進服務的供給與需求，也充分展現本【活躍老化學習加值計畫】中「跨領域學習、多場域應用」的成果。

2. 執行成果指標(量化與質化)

※量化指標：

本活動完成「教育部高教深耕計畫」之「B5-2 活躍老化學習加值計畫」子計畫目標。根據參與長輩的回饋，量性回饋簡述如下

1. 在您對【無齡同樂園】「活動流程」的滿意程度為何？該 5 分制題目中，我們獲得平均 4.7 分的肯定。
2. 在您對單位跟其他單位長輩一起活動的心得為何？該 5 分制題目中，我們獲得平均 4.7 分的肯定。

※質化指標：

(一) 參與長輩回饋：

1. 問卷問題整理：

- (1) 前三名受喜愛的動態(樂動)站別為：(1)肌力有氧(2)毛巾操(3)拳擊有氧及椅子運動。
- (2) 前三名受喜愛的靜態(樂活)站別為：(1)徒手按摩(2)桌遊挑戰(3)體感遊戲。
- (3) 前三名受喜愛的主舞台活動為：(1) Stand by you 伸展操(2)青銀 Disco 同樂會(3)肌力有氧。

2. 問卷開放回饋整理：抽訪代理人及受服務長輩意見(受服務者網路回饋)

- (1) 邀請長者互動大家都很勇敢嘗試體驗。
- (2) 因我們的長輩功能較弱，較無法與其他單位互動，但可感受其他單位的熱情，心情很愉快。
- (3) 很客氣，都很有禮貌。
- (4) 快樂學習，互動和諧，彼此激勵。
- (5) 並有多數長輩回覆「開心」及「很歡樂」。
- (6) 這是非常有意義的活動，讓很多的年長者在一起同樂，開心的笑，看了好高興。
- (7) 辛苦你們，有你們真好。
- (8) 很棒的體驗很棒。
- (9) 很有意義的活動，但只限健康老人，建議下次可試試輕度失智長者，學生一對一帶關，可服務不同族群的長輩，可試看看。
- (10) 宜向社區廣播推廣，讓退休的民眾懂得正確的運動與參與。
- (11) 建議：時間上的安排上能讓我們多玩一些活動項目。
- (12) 活動流暢，服務親切周到，歡樂氣氛洋溢，參與的活動項目多樣化，運動的強度也足夠（這個不容易喔）。
- (13) 服務同學樂於指引、態度親切。
- (14) 老師年輕有活力，大家快樂運動。
- (15) 年輕人對待年長者非常尊重，感到很窩心，逗得長輩們很快樂。
- (16) 主舞台的活動帶動，跳得很開心。
- (17) 很棒了，繼續維持！
- (18) 可以的話舉辦團體競賽！

(二) **教師回饋**：透過這次學生的實際服務體驗，我觀察到學生將課堂所學應用分享給長輩，並且面對長輩的提問，也要試著整理所學來提出答覆，學生們真的很有感覺。(高齡者營養保健)

(三) 學生回饋：

1. 學生對接觸長輩的回饋：

- (1) 對長輩很好奇，想說會不會和適體系所學不一樣，透過活動可以學到一些不同的東西。
- (2) 我發現老人們都會很認真也很高興的參與每一個活動，不管年齡或是什麼，每一位老人都很努力認真地參與活動。
- (3) 有些聽力、視力不太好，有些對自己非常沒自信，但身體跟著活動起來，覺得很新鮮，玩得很開心。
- (4) 生理：我覺得一開始看到他們臉上是好奇，到參加每一個不同活動關卡臉上逐漸轉為笑容，可以知道他們很享受在其中。心理：從一開始的畏懼、害怕不敢嘗試，到後面願意去試試看。社會性：看到和自己同年齡的在做這件事，自己也會想去參與。

- (5) 生理:高齡者之間的異質性很大，尤其是心肺耐力和肌耐力訓練最為明顯；心理:害怕從事自己不熟悉或新的運動、非常注重自身安全；社會:通常會成群結隊相約一起運動，並且互相鼓勵對方。
- (6) 樂於學習和活動，並且有高的專注度，開心的學習。
- (7) 大部分來的高齡者看起來都是很健康的，非常有活力，心裡方面也很放得開，很勇於嘗試新事物，社會性方面也因為活動很多人而且還有年輕的工作人員跟他們互動，所以心情感覺很好。
- (8) 長輩們都很願意配合老師帶領的動作，也都很喜歡學校所準備的活動。
- (9) 長輩們對於我們的活動非常感興趣，從表情看得出來他們非常高興能參加這次的活動。
- (10) 長輩們都很願意來參與我們在體大所舉辦的活動，從家裡出來跟其他長輩一起運動交流一定是非常好玩的。
- (11) 積極但緊張，怕自己做不好。
- (12) 有些高齡者反應比較慢但是也很努力在跟上，因為大家都在活動（同儕效應）所以比較不會有人害羞不動。
- (13) 強度到稍微一點點喘，但還能聊天的程度，邊運動邊聊天，高齡者們都滿開心的，會稍微出一些汗，同時訓練到心肺以及下肢肌力。
- (14) 感受到長輩們的活力與熱情，也發現其實他們也很喜歡這樣結伴運動。
- (15) 很多長輩都有一顆熱忱的心，願意學習新的活動並且樂在其中。
- (16) 看到高齡者活潑、開朗和全力投入活動的一面；感受到現在的高齡者更享受老年生活、積極保持身體健康。
- (17) 看到這次來的高齡者們都很踴躍很有活力的參加活動，非常開心看到他們活到老玩到老學到老的樣子。
- (18) 其實有很多的高齡者都對活動感到興趣，不會不參與活動，而且他們真的樂在其中。
- (19) 看到已經很年長的長者們還是非常樂意的跟著我們做運動，就算做得比較慢也都會把項目做完，臉上也滿滿的都是笑容，很感動。
- (20) 高齡者們其實很嚮往運動，只是缺少指導。運動會讓高齡者放鬆、愉快，讓老年生活更加充實。
- (21) 我聽到一位阿公說他老了這做不動了，旁邊的老師馬上鼓勵他，周圍的其他長輩也都幫他拍手加油，經過一番功夫，阿公終於完成了挑戰，非常高興，還想再玩一次！從這我發現，長輩是可以做到的，但會沒有自信，我們身為指導員要多鼓勵、多關心！
- (22) 看到熱情的長輩們，積極的參與這次的活動，也看到長者們在做運動時的笑容，讓我覺得更有動力致力於高齡運動的學習。
- (23) 動作比想像中迅速流暢/好奇嘗試新的運動/比較熱鬧或多人的項目較吸引多數人去體驗，他們雖然身體動作緩慢，但都會努力的去達成，而且會跟旁邊的朋友炫耀。

2. 學生對長輩參與活動的活饋：

(1) 北歐健走：

- A. 感覺對長輩非常有幫助，使用登山杖來進行北歐健走，增強他們的手部肌肉。
- B. 跟著長輩們一起做北歐健走讓我感覺身心很放鬆沒有壓力。

(2) 輪椅體驗：

- A. 輪椅是高齡者族群中占蠻大部分的輔具，能用來當運動器材感覺不錯。

(3) 椅子運動：

- A. 我認為在椅子運動這站很棒的一點是因為是在椅子上運動，所以難度較低，對長者來說比較容易做好該項運動，心理上的成就感也會增加，在社會性上因為身旁的大家都很開心的融入運動，所以自身也會很努力的去達成活動的要求。

(4) 拳擊有氧：

- A. 活動前我對拳擊有氧這站，很好奇，不知道老師如何帶起長輩們打拳。
B. 一開始對拳擊排斥，先入為主的觀點讓他們覺得這關不好過，導致剛開始願意參與的人數低落，有伯伯招呼朋友一起，反倒被打槍，之後活動開始，因為我們的動作簡單清楚，又是全身性的大動作，漸漸讓參與人數上升，伯伯阿姨們也樂在其中。

(5) 飛輪：

- A. 高齡者面對飛輪時心理上是有點排斥的，可能會覺得這個運動對他們來說很困難而且很累，生理方面其實除了訓練下肢以外心肺功能也能有效訓練，其實當他們上飛輪後發現強度能適時調整並非想像中困難時他們就願意瞭解這個運動，甚至運動完還約其他好友來體驗。
B. 覺得飛輪老師超厲害也很賣力。

(6) 桌遊：

- A. 我們這一站是桌遊，最主要就是讓長輩們動動腦，然後加強記憶能力，我們都很有耐心的在陪伴他們。
B. 原本以為長輩會對桌遊沒有興趣，沒想到他們玩得開心，我們也很開心。

(7) 體感遊戲：

- A. 因為是體感遊戲，所以連我們年輕人也覺得非常好玩。
B. 這次在活動裡也新增 3c 產品讓長輩們覺得很新奇。
C. 體感遊戲站的場地稍微不夠大，不過在指導人員的帶領下還是很安全，指導人員在教學方面也非常細心、有耐心。

3. 學生對高齡運動指導專業的回饋：**(1) 主舞台帶動指導員：**

- A. 我覺得在主舞台帶大家表演的那些老師都很有活力，也很親民會讓那些高齡者願意動起來。
B. 最後全部的高齡者一起在主舞台運動讓我印象最深刻，覺得運保系的同學帶得很好，整個流程是採取漸進式、超載式的方式，從低強度運動慢慢做到中高強度，能針對不同體能狀況的高齡者，並且音樂的搭配也非常用心，音樂節奏的加快，也代表著強度慢慢再提升，其中我也觀察到挑選的歌曲都是節奏感比較重的，使高齡者比較能抓住台上指導人員要傳達的動作。
C. 主場地的主持人更是專業，帶著老人做運動會邊鼓勵他們，也不怯場，非常厲害。
D. 在台上帶的老師，很懂得氣氛帶動！讓高齡者們可以很開心地投入。
E. 主舞台的帶動跳老師 他非常有活力，把長輩們逗得笑嘻嘻的，動作搭配音樂，讓長輩們都流的滿頭大汗。

(2) 各站指導員：

- A. 運保系帶領的同學很有經驗，長輩跟著跳就可以跟上，淺顯易懂運動量十足。

- B. 每個關卡的指導員都非常專業，大家都很親切很努力。也對長輩們很貼心，都會去協助他們完成活動。
- C. 我覺得每一個指導人員都值得學習，他們教學的方式跟引導的方法都很有自己的一套，從氣氛節奏到環境都很到位。

(3) 其他：

- A. 帶動的老師們都很有活力 這很值得讓我們去學習。
- B. 我覺得每個站都很認真！而且很努力在服務長輩們，從他們臉上的笑容就可以知道！
- C. 指導的老師不只要會知道該怎麼操作，還要會聊天帶動，貼近高齡者，讓他們能開心的運動。

4. 學生其他的建議與回饋：

- (1) 整個活動非常多元，場地寬廣多變。
- (2) 我想特別講的是現場人員在處理事情的效率很棒，我是擔任椅子運動的主教者之一，當我們帶完第一次時發現音樂太小聲，工作人員很迅速的幫我們解決問題，很讚！
- (3) 感受到工作人員的熱情！還有長輩們好像又回到年輕的時候勇於嘗試任何事情，享受在過程中。
- (4) 我很喜歡這次的活動，我覺得非常有意義也很有成就感，之後這種活動真的要多辦，越多越好，畢竟台灣還有太多太多長輩需要出門運動與交際，而且可以讓學生們以指導員的身分協助長輩，一方面讓長輩們與年輕人更有交集，一方面也讓我們可以學習到許多；長者們真的很需要有這種活動。
- (5) 這次的活動讓我體會到困難跟失敗都是自己想出來的，真正去做的時候會發現其實並沒有想像中困難，老師給的指導也讓我受益良多，教學的部分我也覺得還有很多需要學習，這次整個活動的氣氛的安排我覺得非常的不錯希望以後還有很多類似的活動可以參加。
- (6) 建議的方面我覺得很多高齡者可以做更多的活動，所以時間可能需要多一點，闖關的部分我覺得很可惜，因為很多高齡者做完前面輕鬆的活動就不會到後面體驗更多其他運動，這部分可以再思考一下解決方案，整體活動來說真的非常棒。

3. 活動訊息傳遞方式

☐校內簽辦 ☐學校最新消息 ☒海報

☒e-mail ☒其他：邀請卡

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)

● 邀請卡

敬邀

謹訂於民國108年12月6日(五)上午9時起，
於國立體育大學辦理「無齡同樂園」活動，邀請
您能共襄盛舉，恭請蒞臨指導

國立體育大學運動與健康科學學院
國立體育大學運動保健學系 敬邀
(聯絡人：劉芷瑄小姐 0988-369068)

【教育部補助108年度高等教育深耕計畫成果發表會】

| 時程 | 活動內容 |
|-------------|---------------------|
| 09:00-09:25 | 報到 |
| 09:25-09:40 | 開幕 |
| | 主舞台同樂區 闖關體驗區 |
| 09:40-09:55 | 椅子運動 |
| 09:55-10:00 | 操場休息時間 |
| 10:00-10:15 | 毛巾操 |
| 10:15-10:25 | 操場休息時間 |
| 10:25-10:40 | 拳擊有氧 |
| 10:40-10:45 | 操場休息時間 |
| 10:45-11:00 | 肌力有氧 |
| 11:00-11:30 | 兒奧 |
| 11:30-11:50 | 青銀迪斯科 |
| 11:50-12:00 | 「Stand by you」椅子伸展操 |
| 12:00-12:10 | 閉幕 |
| 12:10- | 餐飲 |

敬邀
國立體育大學

● 拍照打卡小背板

Ageless 無齡同樂園 Playground!

國立體育大學 體育館

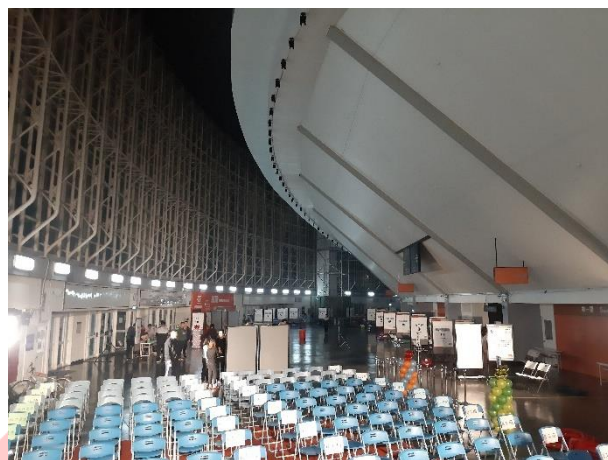
2019/12/06 09:00-12:00

活動花絮

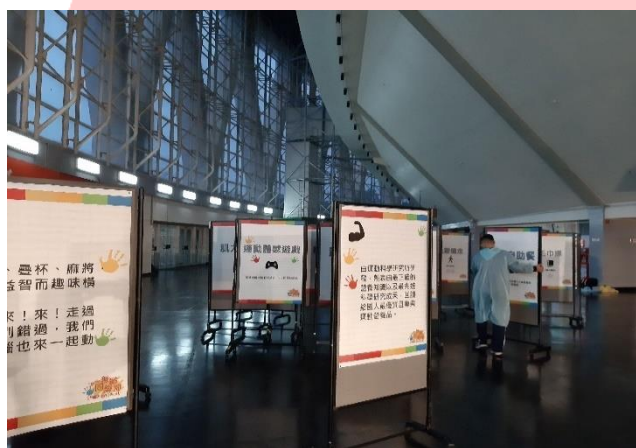
活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



學生辛苦搬運至會場後的稍作休息



工作人員前一天認真的布置會場場景



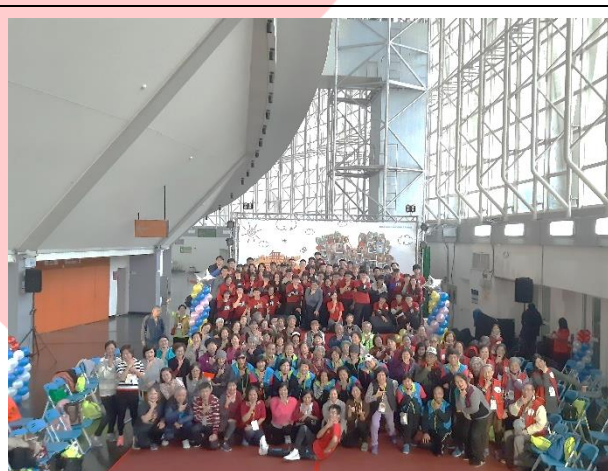
介紹活動內容及標示運動強度的海報板



校長與贊助廠商合影



與會貴賓與長輩們開幕合照



「年齡不是問題，代間沒有距離」的
「無齡同樂園」順利圓滿閉幕合照

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

※附錄：活動企畫書

國立體育大學

108 年教育部補助高等教育深耕計畫

【無齡同樂園 (Ageless Playground)】

活動企畫書

一、 宗旨：

我國高齡化浪潮來襲，運動可做為減緩個體身心衰退的重要手段（運動是良藥[®]，美國運動醫學會，2007）。國立體育大學因應高齡化人口趨勢與社會需求，由本校運動保健學系於民國 95 年申請教育部補助「高齡者運動保健指導人才學程」、103 年規劃「高齡者運動健康促進指導」課程模組、104 及 106 年連續獲教育部補助「活躍老化健康增值計畫」與教學創新「活躍老化人才培育計畫」，賡續於 107、108 年起連續接受教育部「高教深耕」計畫補助「活躍老化學習增值」子計畫，培育高齡運動指導人才不遺餘力。為呈現 108 年度計畫成果，特別規劃本「無齡同樂園 (Ageless Playground)」活動，歡迎關心長輩的相關單位共同訪問參與，並邀請社區長輩體驗「年齡不是問題，代間沒有距離」的多元運動遊樂場活動，展示本校發展「活躍老化」運動指導人才培育的成果，與中高齡者動態生活之身體活動設計多樣性體驗。

二、 指導單位：教育部

三、 主辦單位：國立體育大學運動與健康科學學院、運動保健學系

四、 協辦單位：運動科學研究所、適應體育學系

五、 日期與時間：民國 108 年 12 月 6 日（五）上午 9-12 時（備午餐）

六、 活動地點：國立體育大學綜合體育館（333 桃園市龜山區文化一路 250 號，體育館橙區），如附件一。

七、 預期成果：

- (一) 展現本校學生「活躍老化運動健康促進」學習成果。
- (二) 展示本校活躍老化運動健康促進跨領域服務之多元性。
- (三) 發揮大學在地社會責任，建立本校與鄰近社區連結互動情誼。
- (四) 建立本校「活躍老化運動健康促進」專業服務品牌。
- (五) 推廣中高齡者「更強、更健康、更快樂」之生活型態。
- (六) 完成「教育部高教深耕計畫」之「活躍老化學習增值計畫」子計畫目標。

八、活動內容：

(一) 概述：

以 80 分鐘的主舞台運動同樂及 18 站動靜態闖關體驗為主要活動內容；另於活動尾聲，辦理 20 分鐘「青銀 Disco 同樂會」，以上共計 100 分鐘。預計邀請鄰近社區長輩預計 6 個單位，共 150 人參與，參與服務學生人數約 60-80 人。

(二) 活動流程表：

| 時間 | 活動項目 | | | |
|-------------|---------------------|------|-------|----------------------------------|
| 9:00-9:25 | 報到 | | | |
| 9:25-9:40 | 開幕 | | | |
| 9:40-9:55 | 主舞台同樂區 | 椅子運動 | 闖關體驗區 | 共 18 站： 10 站樂動遊樂場 8 站樂活體驗場 |
| 9:55-10:00 | | (換場) | | |
| 10:00-10:15 | | 毛巾操 | | |
| 10:15-10:25 | | (換場) | | |
| 10:25-10:40 | | 拳擊有氧 | | |
| 10:40-10:45 | | (換場) | | |
| 10:45-11:00 | | 肌力有氧 | | |
| 11:00-11:30 | 兌獎、換場及休息時間 | | | |
| 11:30-11:50 | 青銀 Disco 同樂會 | | | |
| 11:50-12:00 | 「Stand by you」椅子伸展操 | | | |
| 12:00-12:10 | 閉幕 (摸彩) | | | |
| 12:10-12:30 | 餐敘 | | | |
| 12:30~ | 賦歸 | | | |

(三) 闖關獎勵換好禮：

本活動園區以主舞台同樂及 18 站動靜態闖關活動方式進行，為增進長輩參加動機與代間互動交流，特別提供下列紀念獎項：

- 參加獎：凡完成 1 項主舞台體驗、2 項樂活站及 2 項樂動站共 5 項集點者，即可至服務台領取禮物包乙份。
- 無齡同樂獎：凡完成 1 項主舞台體驗、3 項樂活站及 3 項樂動站共 7 項集點者，即可參加大會摸彩，獎項包括：

- (1) 100 元禮卷 10 名。
- (2) 200 元禮卷 5 名。
- (3) 300 元禮卷 3 名。

九、活動內容：

(一)主舞台同樂區：

| 站別 | 活動說明 | 難度等級 |
|------|--|------|
| 主舞台區 | 透過專業教練帶動，椅子運動、毛巾伸展、拳擊有氧及肌力有氧等運動輪番上陣，讓你青春洋溢，感受不到與年輕的距離。 | ★★★ |

備註：★數量越多，代表活動難度越高。參加者請斟酌參與。

(二)樂動遊樂場(動態)：

| 編號 | 站別 | 活動說明 | 難度等級 |
|-----|--------|--|-------|
| 1. | 毛巾操 | 透過毛巾之伸展與紓壓活動。 | ★ |
| 2. | 輪椅體驗 | 體驗在輪椅上移動的挑戰，感受同理心。 | ★ |
| 3. | 椅子運動 | 椅子有氧、椅子肌力，想不到坐著也能做運動。 | ★ |
| 4. | 方塊踏步 | 透過不同的步伐，在方格墊上亂中有序地踩出專注力與成就感。 | ★★ |
| 5. | 北歐健走 | 除了學習北歐式健走練習，透過上肢健走杖使用，鍛鍊上下肢肌群，運動更全面。 | ★★ |
| 6. | 肌力有氧 | 拿起啞鈴，跟上節奏，同時達到心肺與肌力的刺激。 | ★★ |
| 7. | 40+健身房 | 使用 HUR 器材的氣壓式阻力訓練設備，提供安全、科技化、精密的個人化訓練模式。 | ★★ |
| 8. | 拳擊有氧 | 神氣活力的出拳、踢腿，本站可以帥氣地運動到全身上下的肌肉。 | ★★★★ |
| 9. | 飛輪 | 坊間深受喜愛的飛輪有氧，可以隨著你的心跳，盡情飆汗。 | ★★★★ |
| 10. | 跳床有氧 | 綜合趣味、協調與有氧的節奏，全身充滿活力。 | ★★★★★ |

備註：★數量越多，代表活動難度越高。參加者請斟酌參與。

(一) 樂活體驗場(靜態)：

| 編號 | 站別 | 活動說明 |
|----|--------|---|
| 1. | 桌遊挑戰 | 動動身體也要活化大腦，來場益智遊戲吧！ |
| 2. | 運動諮詢解惑 | 有任何運動上的疑難雜症，歡迎來詢問。 |
| 3. | 營養衛教闖關 | 透過小遊戲帶大家認識六大類營養素並規劃出自己的餐盤。 |
| 4. | 運動體感遊戲 | 跟得上時代潮流！e 世代「運動」與「螢幕遊戲」的結合體驗 |
| 5. | 徒手按摩體驗 | 體驗身心紓壓，全身放鬆的非凡感受 |
| 6. | 戰肌能試飲區 | 學校運動科學團隊研發「戰肌能」試飲 |
| 7. | 成果影片欣賞 | 分享歷年來體育大學中高齡者運動指導服務的點點滴滴，展現我們對「活躍老化」之高齡化社會的準備及熱情。 |
| 8. | 拍照打卡區 | 與家人分享，與好友留下美好回憶。 |

十、 參加對象：

本活動以單位邀請方式參加，預計邀請本校鄰近地區 6 個單位參加，並由受邀單位推薦報名。大會現場設有緊急醫療處理中心，但報名前仍請所屬單位確認參加者身心健康狀況，以確保長輩參與活動時之安全。

十一、報名：

(一) 本活動完全免費。

(二) 受邀單位請以附件報名表 (附件二) 或下圖 QR-code 進行團體報名。請填寫個人姓名、出生年月日及身份證字號等資料，以利保險作業。

(三) 報名 QR-code：

(單位 QR-code 待製作)

(四) 聯絡人：劉芷瑄小姐 (0988-369068)

(五) 注意事項：

1. 參加者若有服用慢性病藥物需求，請確實遵照醫囑服藥。
2. 活動當天請穿著適當的運動鞋襪，並攜帶水杯及毛巾，必要時可另準備一套替換的衣物。
3. 活動中請依照各站教練指導進行活動與體驗。若有身體不適情況，請立即停止活動，並通知大會服務台及單位陪同人員，以進行必要處置。
4. 個人隨身物品請自行保管，大會將不負個人及貴重物品保管責任。

十二、 相關分組與負責人

| 組別 | 工作內容 | 組長 | 聯絡電話 |
|-------|---|------------|--------------------------|
| 行政組 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 各組進度追蹤 ■ 活動企劃書 ■ 活動流程 | 林昱廷 陳芷瑄 | 0978166200 0988369068 |
| 靜態活動組 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 靜態活動攤位協調及安排 | 施孟宏 | 0938107215 |
| 動態活動組 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 動態活動攤位協調及安排 | 林昱廷 | 0978166200 |
| 總務組 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 經費審核 ■ 核銷工作 | 杜宜樺 | 0981236930 |
| 舞台典禮組 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 頒發感謝狀 ■ 舞台主場帶動 | 陳姿蓉 | 0906272910 |
| 場地事務組 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 場地安排 | 郭昱萱 | 0978561377 |
| 機動組 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 桌椅撤場 ■ 場佈場復 | 陳政暉 | 0955211163 |

十三、 本活動計畫如有未盡事宜，主辦單位有保留、修改、取消及解釋活動內容之權利，將不另行通知。

附件一 活動地點

(一) 體育大學校園平面圖



(二) 綜合體育館館內平面圖

