

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	111 年高等教育深耕子計畫「活躍老化學習加值計畫」		
活動名稱	從此以後：幸福快樂的開始	指標	B5-2.16
執行單位	運動保健學系		
活動日期	<u>111</u> 年 <u>11</u> 月 <u>18</u> 日 星期 <u>五</u>		
活動時間	9:00-12:00	活動地點	國立體育大學國際會議廳
活動網址	無		
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 type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	杜宜樺	聯絡電話：0981236930 電子信箱：1100605@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>7</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>65</u> 人，合計 <u>72</u> 人 校外人士 <u>94</u> 人(單位：台灣愛樂福社區服務協會林口辦事處 <u>11</u> 人、林口樂齡學習中心 <u>12</u> 人、桃園市失智症關懷協會 <u>9</u> 人、桃園市歡喜學堂推廣協會 <u>24</u> 人、桃園市銕工廠日間照顧中心 <u>11</u> 人、桃園市樂活銀髮族協會 <u>5</u> 人、A7 社區高齡者團體 <u>19</u> 人、戰肌能 <u>1</u> 人、桃園市政府衛生局 <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：活動計畫書			
單位承辦人	陳麗華	單位主管	教學業務發展組

1. 活動內容簡述

本活動為 111 年度延續辦理教育部補助高等教育深耕計畫「活躍老化學習加值」子計畫之成果發表，特別規劃「【從此以後：幸福快樂的開始】居家運動體驗分享會」活動。本活動依據美國運動醫學會「運動是良藥 (Exercise Is Medicine, EIM)」為主題重點，推廣社區及居家運動實踐為主軸，以落實世界衛生組織「活躍老化 (Active Ageing)」中「健康、參與及安全」的核心概念。本次活動宗旨有三：(一) 透過戲劇、衛教、訪談及影片演示，提升參與者「運動是良藥 (Exercise Is Medicine, EIM)」的健康識能；(二) 以前述六則「從前」的小故事，喚起中年及高齡者家人或同齡長輩參與運動動機，推廣及提升民眾居家動態生活 (active living) 的運動技能與行動力；(三) 建立本校學生實務學習與成果展示平台，提供鄰近社區中高齡者健康促進居家多樣性運動體驗。

2. 執行成果指標(量化與質化)

一、 量化指標：

1. 於 11/18 辦理一場成果發表會。
2. 參與長輩活動滿意度為 4.94 分 (滿分為 5 分)。

表 1. 參與長輩之滿意度問卷

一、體驗分享活動	
您對「認知促進活動」的滿意程度為何？	4.81
您對「健走體驗」的滿意程度為何？	4.83
您對「有氧活動」的滿意程度為何？	4.83
您對「平衡協調」的滿意程度為何？	4.86
您對「肌力與人物故事」的滿意程度為何？	4.84
您對「伸展活動」的滿意程度為何？	4.88
您對「小天使」的滿意程度為何？	4.95
二、相關服務環境與人員	
您對本次「場地環境」的滿意程度為何？	4.75
您對活動「許願樹」的滿意程度為何？	4.81
您對活動「拍照打卡」的滿意程度為何？	4.80
您對本次活動「工作人員」的滿意程度為何？	4.97
整體而言，您對本次活動的滿意程度為何？	4.94

二、 質化指標：

(一) 參與學生之建議與回饋：

1. 看到他們都很願意這樣運動 覺得很棒，願意為自己的健康著想。
2. 不知不覺也參加了三次成發，雖然這次相較前兩次較單調，但仍感受到整個會場中長輩們的活力及能量。
3. 這一次的活動當中，我再一次的體會到了高齡者活動能力的不足。也讓我不禁 開始擔心家裡長輩的是否開始出現了一系列的問題以及病症，希望藉由參與這樣的活動能夠讓我可以帶給我的家人一個健康的身體。謝謝老師，讓我能夠再次參加這類活動。
4. 雖然今年沒有參與活動安排規劃，不過在因為有了以往的經驗，我更能夠了解活動流程安排，並且引導其他同學整個活動進行，很開心能夠參與此次的活動，謝謝老師給我們這樣的舞台，讓我知道我自己在這一年當中有了怎麼樣的進步！
5. 在活動進行的過程中，我被兩位阿姨抓住一直問問題，這時候我發現其實高齡者很想去透過運動去解決他們身體上的問題，而且他們很樂意去學習新的東西。其實一位阿

姨跟我提過希望開放一些電子手機的教學，這令我感受到他們很想跟這個社會連結，不希望因為年紀的增長而與社會有脫節。

6. 很快樂，不管年齡多大多小都要運動，運動對身體好，要活就要動。

(二)參與長輩之建議與回饋：

1. 對於活動感到最有收穫的部分：

- 身體健康重要、要活就要動
- 增加學識知識，加上體能更有收穫
- 全部、整體都不錯
- 開始會運動
- 氣氛愉快、說明清楚
- 帶動作、體驗，增加印象。回家還有手冊可以複習
- 表演很用心，親切又熱情，很有愛心
- 能做簡單運動、快速慢跑

2. 關於辦理這類型活動的相關建議：

- 很好、很棒
- 繼續保持、多多舉辦
- 空間需要大一點，動作會打到
- 服務熱心周到，感謝工作人員
- 冷氣太冷
- 主持人語速
- 主持人生動、活潑
- 林口樂齡下次要再來

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



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)。



大合照



頒贈參與單位感謝狀



運動與健康科學學院院長致詞



有氧活動帶動



桃園市政府衛生局分享致詞



摸彩

4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

活動企劃書(如下)



111 年教育部補助高等教育深耕計畫 【從此以後：幸福快樂的開始】居家運動體驗分享會 活動企畫書

一、宗旨：

本活動為 111 年度延續辦理教育部補助高等教育深耕計畫「活躍老化學習加值」子計畫之成果發表，特別規劃「【從此以後：幸福快樂的開始】居家運動體驗分享會」活動。本活動依據美國運動醫學會「運動是良藥 (Exercise Is Medicine, EIM)」為主題重點，推廣社區及居家運動實踐為主軸，以落實世界衛生組織「活躍老化 (Active Ageing)」中「健康、參與及安全」的核心概念。本次活動宗旨有三：(一) 透過戲劇、衛教、訪談及影片演示，提升參與者「運動是良藥 (Exercise Is Medicine, EIM)」的健康識能；(二) 以前述六則「從前」的小故事，喚起中年及高齡者家人或同齡長輩參與運動動機，推廣及提升民眾居家動態生活 (active living) 的運動技能與行動力；(三) 建立本校學生實務學習與成果展示平台，提供鄰近社區中高齡者健康促進居家多樣性運動體驗。

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、日期與時間：民國 111 年 11 月 18 日 (五) 上午 9-12 時 (備午餐)

五、活動地點：國立體育大學國際會議廳 (333 桃園市龜山區文化一路 250 號)。

六、參加對象：

以受邀單位團體報名方式參加，預計邀請鄰近本校地區 6 個單位團體推薦報名 (含家人)。大會現場設有緊急醫療處理中心，並針對參與人員全體進行保險，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。邀請參加單位如下 (暫定)：

(一) 台灣愛樂福社區服務協會林口辦事處

(二) 基督教林口靈糧堂

(三) 教育部新北市林口區樂齡學習中心

(四) 桃園市歡喜學堂推廣協會

(五) 桃園市鍊工廠日間照顧中心

(六) 桃園市失智症關懷協會

七、活動內容：

(一) 概述：

本活動以「有故事性的運動體驗」為脈絡，透過戲劇、衛教、訪談及影片進行六則主題故事之演示，體會各主題案例與運動交會後的「從此以後」及「幸福快樂的開始」；節目演示後，將分別由學生指導員帶動、展示六種簡單、方便、容易做的居家運動體驗。六段故事主題包括：(一) 認知功能 (音樂節奏帶動)、(二) 健走及坐式生活衛教 (戲劇衛教)、(三) 有氧活動 (影片)、(四) 平衡協調 (戲劇)、(五) 肌力 (現場訪談) 及 伸展 (影片) 等。活動節目中，每人並將贈發「居家運動指引」禮物書一份，以推廣並實踐「陪家人在家做運動」之「運

動是良藥」倡議。

(二) 活動流程表：

時 間	主 題 活 動 (5 分鐘)	運 動 體 驗 (10 / 15 分鐘)
8:45-9:15	報到 / 迎賓	
9:15-9:30	開 幕 (全體嘉賓)	
9:30-9:50	I love music ! (招募歌單)	音樂節奏活動
9:50-10:10	戲劇衛教	健走教學
10:10-10:30	影 片 1	有 氧 活 動
10:30-10:50	中 場 休 息 (感恩卡、健康評估與回饋)	
10:50-11:10	戲 劇	平 衡 協 調
11:10-11:30	現 場 訪 談	肌 力 活 動
11:30-11:45	放 鬆 衛 教	伸 展 活 動
11:45-12:00	同 心 感 恩 與 祝 福 (招募分享者)(主任修女 ending)	
12:00-12:10	閉幕、頒獎	
12:10-12:30	餐 敘	
12:30~	賦 歸	

(三) 同心獎勵換好禮：

本活動以回應世界衛生組織「活躍老化」三大架構：「健康、參與及安全」的核心概念設計，特別規劃由家人陪同，透過主題活動與居家運動體驗，推廣「運動是良藥」概念，鼓勵家人成為長輩運動核心中「健康」、「安全與社會參與的真實案例示範（招募海報如附件一）。為鼓勵響導夥伴及增進長輩參加動機，特別提供下列獎項：

1. 同心獎：由家人陪同出席並上台致詞者（可錄影），由每單位推薦一人，致贈每組家人同心禮卷 500 元（共 6 人，每隊推薦 1 組人）。
2. 習作獎：凡完成參與活動充電 100%者，即可參加大會摸彩，獎項包括：
 - (1) 500 元禮卷 1 名。
 - (2) 300 元禮卷 5 名。
 - (3) 200 元禮卷 5 名。
 - (4) 100 元禮卷 10 名。
3. 參加獎：全程參與者可獲得本校提供之禮物包乙份。

八、 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) 發展社區高齡者肌少症預防之運動健康促進推廣模式。
- (七) 完成「教育部高教深耕計畫」之「活躍老化學習加值計畫」子計畫目標。

九、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) 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) 聯絡人：劉芷瑄小姐 (0988-369068)

(四) 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. 活動中請依照各站關主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、 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。



S.H.A.R.E.

附件一 團體報名表

國立體育大學【從此以後：幸福快樂的開始】體驗分享會

活動日期時間：111 年 11 月 18 日（星期五）上午 9 時~12 時（備午餐）

地點：國立體育大學 國際會議廳

編號	個人姓名	性別	民國出生 年/月/日	身份證 字號	健康與活動狀況(1-10 分) /備註說明 1=衰弱←→10=非常健壯	身份代碼/長輩姓名* 1=長輩 2=家屬 3=工作人員 *家屬報名出席者，可具 備「同心獎」摸彩資格	用餐 偏好	
							葷 食	素 食
1.					/			
2.					/			
3.					/			
4.					/			
5.					/			
6.					/			
7.					/			
8.					/			
9.					/			
10.					/			
11.					/			
12.					/			
13.					/			
14.					/			
15.					/			
16.					/			
17.					/			
18.					/			
19.					/			
20.					/			

團體名稱：

(共：____人，含協助人員____人)

聯絡人：

職稱：

電話：

附件二 運動是良藥 (Exercise Is Medicine, EIM) 之禮物書海報


活得更強壯、更健康、更快樂！
 Stronger, Healthier, And happieR Ever

居家運動指引

分享·改變，改變·分享

編印單位：國立體育大學 運動保健學系

活得更強壯、更健康、更快樂！
 Stronger, Healthier, And happieR Ever
健康齊步走

正確健走姿勢→

1. 抬頭挺胸
2. 核心保持穩定
3. 保持呼吸不憋氣

加速：
 加快走路頻率(O)
 加大步幅，跨大步(X)

腳掌著地口訣：
 腳跟-腳底-腳尖

【增加身體活動量的其他作法】

- 與親友飯後去散步15-20分鐘
- 以走路、腳踏車取代騎機車
- 遛狗(或是遛鄰居的狗)
- 使用手機計步器app
- 記錄每日步數(建議7~9千步)

【增進心肺功能】的「間歇式健走」是一項方便、容易執行的運動！
 可以透過速度調整運動強度，適合各種體能狀態的人，幫助我們漸進增加心肺功能及身體活動量，也能在生活中減少坐著的時間，有助於維持身體機能、改善肥胖、降低罹患心血管疾病、慢性疾病等風險！

可根據運動習慣、體能狀態調整綠色、紅色方塊的健走時間(單位為分鐘)

運動習慣	體能狀態	健走時間(分鐘)
新手上路 (體能較差)	低強度	10
	低強度	1-2
	低強度	1-2
	低強度	1-2
	低強度	1-2
	低強度	1-2
	低強度	1-2
	低強度	1-2
	低強度	1-2
	低強度	10
有運動習慣 (體能較佳)	低強度	10
	低強度	2-3
	低強度	2-3
	低強度	2-3
	低強度	2-3
	低強度	2-3
	低強度	2-3
	低強度	2-3
	低強度	2-3
	低強度	10

※若要延長運動時間可循序漸進增加綠色、紅色方塊間歇式的健走循環

編印單位：國立體育大學 運動保健學系 分享·改變，改變·分享

活得更強壯、更健康、更快樂！
 Stronger, Healthier, And happieR Ever
舞動舞健康

中年以後，你是否在日常走路、爬樓梯時，感到喘、體力衰退的情形？強化「心肺適能」是中年時期重要的健康管理目標。跟著韻律節奏舞動全身，除可增進心肺適能、促進認知功能，並可改善心血管健康，一舉數得。在此介紹一些跟著音樂節奏律動的運動元素。

有氧舞蹈基本步伐

踏併步(1*4拍)

踩抬膝(1*4拍)

踩後勾(1*4拍)

膝蓋大腿向上找胸口，支撐腳保持平衡

後腳腳跟找屁股，支撐腳保持平衡

日常生活心肺練習

爬樓梯 騎腳踏車 超慢跑

【有氧運動起手式】

- 頻率：每週1、2天到3-5天。
- 強度：從輕鬆到微喘(不會太喘，仍可簡單說話)。
- 時間：從2-3分鐘的歌曲到持續10分鐘的歌曲，漸漸增加到每次20-30分鐘，時間越長對心肺適能幫助越大。
- 漸進：依自己的健康和體能狀況從事適當運動，隨著運動習慣的建立，逐漸增加運動時間和強度，避免一次運動負荷過高或量太大。

請注意！運動能有益身心，長輩居家運動前仍請注意下列事項：

1. 身體健康狀況穩定，慢性病控制良好，運動中適當補充水分。
2. 運動環境安全無虞，座椅平穩止滑，並穿著舒適運動鞋襪。
3. 運動中若有身體不適，請即刻停止運動，並盡快諮詢醫療專業人員。

編印單位：國立體育大學 運動保健學系 分享·改變，改變·分享

活得更強壯、更健康、更快樂！
 Stronger, Healthier, And happieR Ever
肌情四射

手臂前側訓練

雙手先自然垂放，肩膀放鬆，肚子收緊，開始時彎曲手臂，感覺手臂前側用力，慢慢回到原位。
 記得不要聳肩，手臂都要夾在身體兩側。

手臂後側訓練

雙手呈彎曲，肩膀放鬆，肚子收緊，啞鈴與身體平行，開始時伸直手臂，感覺三頭肌用力，慢慢回到原位。
 記得不要聳肩，手臂都要夾在身體兩側。

胸部訓練

抬頭挺胸坐在椅子上，肩膀放鬆，肚子收緊，雙手張開至身體兩側，手肘微彎不挺直，開始時將手臂往內夾到中間，感覺胸肌用力，再慢慢打開回到原位。
 記得不要聳肩，手臂不往下掉。

小腿後側訓練

雙手先自然垂放，肩膀放鬆，肚子收緊，開始時踮起腳尖，感覺小腿肌用力，慢慢回到原位。
 記得不要聳肩，踮起腳尖時身體不晃動。

請注意！運動能有益身心，長輩居家運動前仍請注意下列事項：

1. 身體健康狀況穩定，慢性病控制良好，運動中適當補充水分。
2. 運動環境安全無虞，座椅平穩止滑，必要時穿著舒適運動鞋襪。
3. 運動中若有身體不適，請即刻停止運動，並盡快諮詢醫療專業人員。

編印單位：國立體育大學 運動保健學系 分享·改變，改變·分享

活得更強壯、更健康、更快樂！
Stronger, Healthier, And happier Ever

有力可徒

❖ 坐姿划船

坐姿坐正，身體向前傾，雙手向下約為胸前位置，肩膀放鬆，肚子收緊，(吐氣)開始時彎曲手臂並夾背，感覺背部在用力，(吸氣)慢慢回到原位。
記得不要彎腰且保持背部打直姿勢，手臂都要夾在身體兩側。

❖ 肩側平舉

雙手先自然垂放至身體兩側，肩膀放鬆，肚子收緊，(吐氣)開始時手臂上抬至兩邊斜45度方向，感覺肩膀在用力，(吸氣)慢慢回到原位。
記得不要彎腰，手臂盡量伸直且手肘不超過肩膀。

❖ 大腿前側訓練

坐姿坐正，雙手扶住座椅兩側，肚子收緊，訓練腳微微抬起離開地板，小腿垂直於地面，(吐氣)開始時將小腿向前伸直，感覺大腿前側在用力，(吸氣)慢慢回到原位。
記得膝蓋不超過度伸直。

❖ 臀部訓練

雙手扶住椅背，肚子收緊，訓練腳微微抬起向後輕點，(吐氣)開始時將訓練腳向後伸直，感覺臀部在用力，(吸氣)慢慢回到原位。
記得站立腳膝蓋不鎖死，輕輕握住椅背，重心在軀幹，身體(腰部)儘量不做旋轉。

請注意！運動能有益身心，長輩居家運動前仍請注意下列事項：
1. 身體健康狀況穩定，慢性病控制良好，運動中適當補充水分。
2. 運動環境安全無虞，座椅平穩止滑，並穿著舒適運動鞋襪。
3. 運動中若有身體不適，請即刻停止運動，並盡快諮詢醫療專業人員。

編印單位：國立體育大學 運動保健學系 分享、改變、改變、分享

活得更強壯、更健康、更快樂！
Stronger, Healthier, And happier Ever

「平衡」超能力

前庭覺訓練

慢慢做！每次5下，共3組

1. 頭部
2. 頸部
3. 軀幹

靜態平衡

從短時間(10秒)慢慢漸增至較長時間(60秒以上)

1. 併攏站
2. 併攏踮腳尖站
3. 勾腳背
4. 半接踵站
5. 接踵站
6. 單腳點地站
7. 單腳站

動態平衡

場地約為10公尺或以上最為恰當喔！

1. 半接踵走
2. 接踵走
3. 踮腳尖走
4. 跨步走
5. 側跨步走

請注意！運動能有益身心，長輩居家運動前仍請注意下列事項：
1. 身體健康狀況穩定，慢性病控制良好，運動中適當補充水分。
2. 運動環境安全無虞，座椅平穩止滑，並穿著舒適運動鞋襪。
3. 運動中若有身體不適，請即刻停止運動，並盡快諮詢醫療專業人員。

編印單位：國立體育大學 運動保健學系 分享、改變、改變、分享

活得更強壯、更健康、更快樂！
Stronger, Healthier, And happier Ever

舞動伸活

提肩胛肌伸展

1. 手往斜前方45度抬起，頭看向指尖
2. 手往後輕扣後腦勺，將頭往下壓，眼睛看向地面，感覺到頸部的肌肉被拉長

後三角肌伸展

1. 右手往右方抬起
2. 右手跨至左側(手指指向左方)
3. 左手勾住右手手臂，像大象的鼻子，感覺手臂上方的肌肉被拉長

體側伸展

1. 左手向上抬，慢慢將身體往右邊彎
2. 右手跨至左側(手指指向左方)，將身體往右上方延伸，感覺身體側邊的肌肉被拉長

肱三頭肌伸展

1. 右手往前抬起
2. 手肘彎曲，手指碰肩膀
3. 左手將右手肘往後，往上推靠近耳朵，感覺手臂後側的肌肉被拉長

腿後肌伸展

1. 右腳往前伸，膝蓋打直，腳尖指向天花板，左腳踩穩在地板上
2. 雙手交疊放在左腳大腿，抬頭挺胸，將身體慢慢靠近大腿，感覺右腳後側的肌肉被拉長

臀大肌伸展

1. 左腳踩穩在地面上，用手將右腳抬起放在左腳大腿上
2. 雙手輕放寬右腳上，抬頭挺胸，將身體慢慢靠近大腿，感覺右腳後側的肌肉被拉長

髂腰肌伸展

1. 雙手扶著椅背，身體朝向右邊，前腳踩穩地板
2. 後腳慢慢向後延伸，感覺到該部的肌肉被拉長(動作1與動作2頭肌伸展1相同)

股四頭肌伸展

1. 雙手扶著椅背，身體朝向右邊，前腳踩穩地板
2. 用左手勾住左腳鞋子後方，將腳抬離地面，盡量讓膝蓋朝向地板，感覺到大腿前側的肌肉被拉長(動作1與髂腰肌伸展1相同)

注意！手扶椅背，前腳踩穩地面

注意事項：

- 椅子坐1/2，腳需踩穩地面
- 抬頭挺胸，不駝背、不彎腰
- 每個動作維持15-30秒，左右邊皆要做
- 伸展過程保持呼吸，感覺肌肉被拉長
- 在伸展過後要記得補充水分
- 平時可做伸展維持柔軟度

編印單位：國立體育大學 運動保健學系 分享、改變、改變、分享