

遠而無距！體育處開線上教室 領社區長者動起來

學生大代誌

【記者藍妮蒨淡水校園報導】本校體育事務處參與教育部高等教育深耕計畫，推動大學社會責任實踐基地（USR Hub），以「樂活健康、銀髮長照」為主題，由體育長陳逸政、副教授黃貴樹、講師郭馥滋等人組成專業團隊，開設樂齡運動班課程。今年因應疫情，首度進行遠距教學，透過3臺筆電、4臺手機及使用Line、YouTube直播，打造一個動態學習的環境，讓社區長者藉由科技輔助，一起動起來。

該計畫今年邁入第三年，課程於4月21日起，每週二上午10至12時上課，針對60歲以上退休高齡的淡水居民，開設了8堂課程，今年總計有43位學員參加。陳逸政表示：「樂齡運動班課程順利上線，要感謝教育部、校內授課團隊及社區居民三方的相互配合和努力，今年藉由遠距教學得以緩解因疫情而緊張的學習環境，期待課程能協助長者在家維持健康生活，更盼今年也有好的回饋與成效。」

體育處以「在地實踐成就使命，人文關懷在地實踐」為目標，落實大學社會責任，黃貴樹表示：「高齡長者非常珍惜每次學習的機會，每一位課堂的成員都積極且主動的參與。此次團隊為了讓長者能在居家、有限的空間中運動，課程特別設計伸展操、椅子操與毛巾操等有氧運動。」

郭馥滋補充：「直播課程對老師來說，是一項嘗試與挑戰。透過團隊合作，在線上也能即時互動，迅速幫助並解決長者克服遠距連線的困難，讓每位成員都能順利參與課程。」

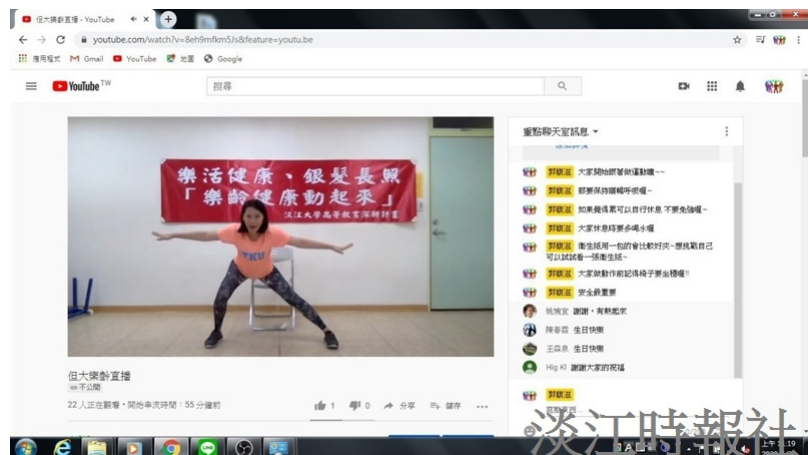
課後，許多樂齡運動班成員給予好評，學員黃偉慈直呼：「好久沒有渾身出汗的痛快感了，期待下次的上課時間。」學員顏素真則是大讚，「影像放在電視機看得相當清楚，解決了之前在上實體課時，視線會被前方同學擋住的困擾。」

2020/04/27

體育處以「樂活健康、銀髮長照」為主題，由體育長陳逸政、副教授黃貴樹、講師郭馥滋等人組成專業團隊，開設樂齡運動班課程。（圖／體育處講師郭馥滋提供）



樂齡運動班課後，獲得許多成員好評。（圖／體育處講師郭馥滋提供）



今年的樂齡運動班課採線上直播方式授課。(圖／體育處講師郭馥滋提供)