

高齡健康新趨勢 體育處開設系列講座強化運動指導知能

學習新視界

【記者黃音然淡水校園報導】近年臺灣已邁向超高齡社會，健康促進與身體活動的重要性日益提升，體育事務處本學期舉辦「高齡健康促進與運動指導培訓系列講座」，希望透過理論與實作兼具的課程，引導學生認識高齡運動指導概念，提升相關實務技能與運動體驗。

首場講座於4月8日登場，由體育處助理教授吳詩薇主講「運動是良藥：高齡者身體活動的強度與劑量」，說明隨著年齡增長，心肺適能、肌肉力量及平衡功能等身體機能將逐漸退化，進而影響長者的日常生活品質。運動是延緩老化的關鍵，但必須達到適當的強度與時間，方能發揮效果，高齡者在運動前應先評估身體狀況，過程中須監控心率與強度，並於運動後感受身體的回饋反應。建議每週進行150分鐘的中等強度運動，若身體狀況許可，每週執行50至57分鐘的費力運動將更具成效。課程實作中，吳詩薇透過彈力帶輔具，帶領學員進行肌力訓練，協助提升身體功能與運動能力。

4月11日中午12時10分在SG246舉行第二場講座，由肌齊力運動股份有限公司負責人何家驊，以「高齡運動指導—啞鈴輔具運用」為題，介紹如何運用啞鈴輔具進行訓練，並帶領實際操作，提升學生對功能性訓練的認識。何家驊首先針對啞鈴訓練在高齡族群的應用做了詳盡說明，強調「從日常生活需求出發，將訓練應用於生活中」為理念。他指出，進行高齡啞鈴訓練時應留意五大重點，保持身體中立姿勢：避免因姿勢不當而造成傷害或訓練風險；訓練目標多元化：不僅限於肌力與肌肉增生，更應強調穩定核心肌群與提升生活功能；檢視身體重心與動作角度：藉由啞鈴垂直重量特性，精準觀察動作正確性與穩定性；融入多關節複合動作：建立良好動作模式後，透過進階訓練提升整體效益；強化動力鏈協調與爆發力：基礎訓練穩固後，進一步強化身體協調性。

學生透過實際操作，不僅學會正確使用啞鈴，也更理解功能性訓練對高齡者生活品質的重要性。日文一賴岑言表示：「原本我都沒有用過啞鈴做身體鍛鍊，這次活動讓我知道啞鈴可以進行全身性的訓練，之後會想試著自己訓練看看。」

第三場講座將於4月23日邀請中華民國健身運動協會理事長黃薰隆，以「高齡運動指導——理論與實務 快樂齡活動心安」為題，介紹高齡運動目的是能有優質生活；5月7日邀請中華民國健身運動協會秘書長李毅涵，主講「高齡運動指導——平衡訓練及伸展」，介紹平衡訓練策略與伸展技巧，增強穩定度與柔軟度，預防跌倒。課程內容淺顯易懂，適合各種體能層級者參與，歡迎大家踴躍報名，共同培養高齡健康照護意



體育處助理教授吳詩薇帶領學員使用彈力帶進行肌力訓練。（圖／體育事務處提供）



肌齊力運動股份有限公司負責人何家驊，向學員介紹如何運用啞鈴輔具進行訓練，並於現場實際操作。（攝影／黃音然）