



# 中華民國健身運動協會

## 樂齡體適能指導員研習大會

### 2018「銀齡潮流健康一生」計劃書

#### 壹、說明：

台灣地區 65 歲以上人口比例為 12% (內政部統計)，隨著人口快速老化，2018 年預估我國老年人口佔總人口比率超過 14%，正式邁入高齡社會，2025 年將達到 20% 成為「超高齡社會」。

高齡社會所衍生的高齡者健康、醫療(全民負擔)、照護(家庭壓力)、社會經濟發展(國家強弱)等相關問題，是整個社會、國家沉重的包袱，也是國人每一家庭之歷代子孫的扶養比例壓力傳承，其衝擊及影響，牽動著每一位國人的心。

國民健康局調查發現高齡者普遍存在的問題包含：運動不足、容易發生跌倒導致嚴重後果、心理問題增加及社會參與率降低，中華民國健身運動協會提倡老人須多元化運動促進老人健康體能，養肌(防跌/抗衰弱)成功老化，為大會創辦之主要工作項目。運動對於高齡者其改變，生理-維持身體日常生活所能並預防失能，心理-參與社群維繫生活品質不被邊緣化並防治老人憂鬱症。

遂於 107 年 7 月 28、29(六/日)首屆舉辦年度樂齡體適能指導員研習大會。

「中華民國健身運動協會」擁有專業團隊，為應環境改變、趨勢不同之運動(適合長者模式)且多元化需求例：【銀髮水中有氧/樂齡極球/樂齡愛跳床/功能性平衡訓練/音樂拍打/瓶瓶安安/音樂遊戲/睡睡平安/銀寶闖天下/桌遊列國】等；健康護照：營養認知(飲食)、老人心理學(憂鬱症防治)、口腔保健(健口瑜珈操)等，舉辦年度-健康促進、延緩衰老、失能研習課程，讓國人關注(高齡/老化)社會來臨該有的身心準備與應變也促使更多國人投入銀髮相關推動造福國人。

#### 貳、目標：

銀髮相關資源整合-提供參與大會活動之社區、關懷據點、學習投入者，資訊連結大會的進行-探索銀髮族群真正需求與資源

建立國人、銀髮族正確運動觀念，延緩老化減少醫療所求

成立國人專業銀髮運動指導員資源、銀髮學術交流站

大會當日預估 400 人(研習/尋求資源單位/社區/關懷據點)等

#### 參、策略：

整合全省行政轄區、社福機構、相關老人單位會等，推動國人共襄盛舉大會所舉辦之專業研習。

大會結束後之延續-小型/小班持續教育訓練(以更新銀髮相關學/術科為導向)，相關訊息與內容，中華民國健身運動協會另行公佈。

#### 肆、主題：

樂齡體適能指導員研習大會「銀齡潮流健康一生」

研習大會「交流/學習/自我保健與認知」，2018「銀齡潮流-健康一生」，落實延緩老化達標。

#### 伍、主辦單位：

中華民國健身運動協會

#### 陸、協辦單位：

台灣水適能協會、佛光山仁愛之家慈悲基金會、龍泰股份有限公司、中華民國有氣體能運動協會、愛迪樂健康促進、塔奇艾羅、雅品負離子專家、亞科太克有限公司、樂活健康促進中心(持續增加與更新)

#### 柒、研訓對象：

醫事人員：醫事人員或老年服務學類人員。

運動專業人員：體育運動相關科系或運動專業人員(包括：運動防護員、專任運動教練，學校體育教師、中華民國體育總會核發有效證書之運動教練、專業運動背景人士，或經審認同級證照)。社區推動長者健康促進：活動專業人員(包括：全省各健康服務中心、醫療院所、社區健康營造中心、運動中心、樂齡學習中心、樂齡學堂、社區照護關懷據點、老人活動中心/老人基金會、慈悲基金會等，曾參與協助地方健康促進推動之師資、助教、志工等具備前述相關專業或資格者。

#### 捌、報名資訊：

報名統籌：中華民國健身運動協會

報名起始日：2018/3/1 中午 12 時起至 2018/6/15 中午 12 時截止報名。

報名方式-回傳個人(學/術科課程選課)以確認安排之時段參加權。

研習大會以個人需求選課模式回報中華民國健身運動協會整合與安排，部分課程有名額限定(輔助器材)以完成完整報名程序為優先保留(額滿後為候補排序)。

#### 玖、活動構想(示意圖)參考

大會開場序、主題講座-08:30~12:00

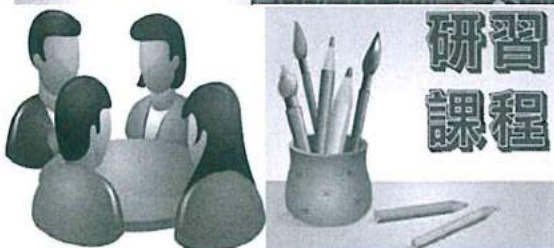


銀髮學術代表人物介紹與說明全球銀髮人口、未來動向與趨勢、老人自我療法認知等為大會揭開台灣首屆樂齡體適能指導員研習大會



樂齡活力秀表演

邀請地方代表隊展現銀髮族另一面自信表現；  
銀齡潮流、展現價值、分享喜悅



10:00 啟動研習大會-參加各學術科就位  
「銀齡潮流-關注老化」各學/術科教教室  
各選項課程講師、參加研習學員就定位，  
從此充電、求取專業，提升人際關係與互助

# 銀齡潮流健康一生 研習大會-日程表

2018/7/28(六)

時間	場次	地點
08:00~08:30	報到、領取大會手冊	教育大樓
08:30~12:00 (大會序)	<u>開幕序/活力秀/主題講座</u> 1 活躍老化全球趨勢 2 共同邁向更實在的延緩失能-他國經驗	大禮堂 (杏春樓)
13:00~14:30(術)	水花四濺！水中功能性訓練	體育館-游泳池
13:00~14:30(術)	樂齡愛跳床	體育館-羽球館
13:00~14:30(術)	瓶瓶安安	桌球教室
13:00~14:30(學)	熟齡創意音樂遊戲/律動	教學大樓 2104
15:00~16:30(術)	身心平衡檢測	體育館-羽球館
15:00~16:30(學)	健口瑜珈操 口腔運動模式	教學大樓 2104
15:00~16:30(術)	椅子節奏拍打操	桌球教室

自然人生成功老化



# 2018/7/29(日)

時間	場次	地點
08:00~09:30(術)	老當益壯-一坪射箭場	體育館-羽球館
08:00~09:30(學)	保命看漲不跌停	桌球教室
08:00~09:30(學)	食在健康-養肌尚實在	教學大樓 2104
10:00~11:30(學)	銀齡世界可能不失智嗎	教學大樓 2104
10:00~11:30(術)	銀寶闖天下	桌球教室
10:00~11:30(術)	安全有趣練平衡	體育館-羽球館
13:00~14:30(術)	水花四濺平衡訓練	體育館-游泳池
13:00~14:30(術)	功能性平衡訓練	體育館-羽球館
13:00~14:30(術)	睡得好不煩惱、熟齡睡睡平安	桌球教室
13:00~14:30(學)	老人健康管理 ( 憂鬱症防治 )	教學大樓 2104
15:00~16:30(術)	樂齡極球	體育館-羽球館
15:00~16:30(術)	大腦體操與桌遊列國	桌球教室
15:00~16:30(學)	陪伴長者的藝術	教學大樓 2104



## 促進健康少醫療

