

北醫大體育處與女性健康運動協會舉辦展齡運動指導員研習及認證

臺北醫學大學體育事務處與中華民國女性健康運動協會於 2021 年 10 月 16 日至 10 月 17 日共同舉辦 110 年度第一期丙（C）級展齡運動指導員講習會，本次研習旨為培訓運動健康促進專業指導員，並能協助高齡者從事運動以延緩失能，藉以提升整體國人運動知能及規律運動的風氣，促進身心健康與平衡。本次研習會共有 25 位學員完成兩天的課程、指導員術科檢定及場域實務學習等。



參與的學員包含業界教練、北醫學生（保健營養學系與高齡健康暨長期照護學系）及北醫教職員工等。課程內容以高齡運動為主軸，分為課堂講演及實際操作兩部分並邀請到校內、外教授、專家與業界教練等，講授健身運動生理學、運動營養、高齡運動訓練、性別平等意識等健身運動基礎知識，延伸至高齡者身體組成改善方案、營養補充之規劃、客製化運動處方開立等進階學科；

動態實際操作包括高齡體適能檢測技巧及注意事項、高齡者肌力訓練動作應用及指導、團體領導能力與溝通技巧等，並於 10 月 24 日校外健身中心場域進行運動實務操作。【左圖：校外運動場域實務操作】

參與研習的北醫學生認為在這個高齡化的趨勢日益顯著，面對即將到來的超高齡社會，我們必須提早做好準備，經過這次的運動專業與實務研習，能與校內所學的專業科目結合，學以致用，在醫療領域外，從不同的角度去看待高齡者健康及運動的關係。

「健康老化」是現今在醫學及社會學上相當重要的議題，培養高齡體適能指導人才也著實重要。運動對於高齡者無論在身體與心理都有極大的好處，具有延緩失能與失智的效果，活躍老化創造良好生活品質。【下圖：展齡運動指導員講習會師生合影】



(文/體育事務處健康與運動組)