

北醫大 USR 智齡質感生活示範聚落計畫首開「動健遊學」課程～樂活象山遊

臺北醫學大學體育事務處協助執行教育部補助大學社會責任計畫（University Social Responsibility, USR）智齡質感生活示範聚落計畫，首次於 2020 年 7 月 23 日舉辦動健遊學「樂活象山遊」，邀請進修推廣處樂齡大學 20 位年齡介於 57～80 歲的學員，北醫登山社 5 位學生，以及高齡健康管理學系林立峰老師一同參與，並由通識教育中心體育教學組洪至祥老師、鍾雨純老師、體育處蔡等進教練與林雅麗教練帶領。



體育處透過運動的交流，增進學校與周邊居民的互動，開創多元創新的健康促進服務內容，透過非藥物性輔助治療，來達到促進社會參與、創意老化的目標。此次遊程路線由北醫大登山社指導老師蔡等進教練規劃，象山為具挑戰的中高強度的登山路線，能訓練長者的心肺耐力及下肢肌力，此外，路途中同時能認識該社區的自然生態及人文風情。入山前，洪至祥老師帶領暖身運動先舒展筋骨，以預防運動傷害的發生，並宣導運動前熱身的重要性。【左圖：出發前先熱身，以預防運動傷害】



登山的特定路段對於部分樂齡學員挑戰度稍高，但有老師們及登山社社員的一路陪伴、關懷與鼓勵，終於一步一腳印地征服了象山，讓他們信心大增。下山後，由鍾雨純老師指導運動後的收操動作，藉此舒緩肌肉疲勞，並提供大家營養補給和進行運動營養衛教。期許長輩們能因此次成功登頂的經驗而增加信心，開始規律運動且嘗試各種活動，走出自我侷限，挑戰新的人生旅程。【圖：樂齡學員在北醫師生全程陪伴關懷（左圖），終於達陣成功（右圖）】

洪至祥老師表示，北醫大 1091 學期新開設了「樂齡運動指導-動健遊程」課程，結合業界專家、校外講師，透過工作坊及實際演練指導，讓學生懂得如何關懷與帶領長者。課程後期將再次舉辦動健遊程，將運動指導從室內延伸到戶外，讓樂齡者透過完成有強度的遊程，來感受 8 週運動訓練的成效。由此讓學生認識老年社會的發展，未來更能應對高齡社會，培育樂齡運動指導的跨域人才。【右圖：下山後的收操動作，可以舒緩肌肉疲勞】【下圖：象山步道口出發前團體照】



(文/體育事務處)

