

高雄市辦理115年運動部輔導地方政府推展適應運動計畫

115年國立高雄科技大學(楠梓校區)-愛運動動健康肢體班

- 一、目的：研究顯示，高體適能或高身體活動量的高齡者，其心血管危險因子或整體死亡率皆顯著低於中體適能或低體適能的高齡者。隨年齡增高，功能能力下降；例如肌肉力量和心血管耐力下降、認知能力下降。身體與認知活動均已顯示可在衰老大腦中誘導神經元與認知的可塑性。運動已被證明有益於大腦結構和功能，尤其是在老化。且可以增強記憶力和認知能力；本活動目的欲提升正確身體活動與認知活動對社區肢體障礙者之重要性、並給予有效身體認知活動建議參考。
- 二、指導單位：運動部、高雄市政府運動發展局
- 三、主辦單位：高雄市政府運動發展局
- 四、承辦單位：國立高雄科技大學體育室(楠梓校區)
- 五、辦理類別：運動課程
- 六、活動地點：國立高雄科技大學(楠梓校區體育館)，811高雄市楠梓區海專路142號
- 七、活動時間(期程)：115年6月13日起至8月29日(12週)；週六14:00-16:00，共計12場次(6/13,6/20,6/27,7/4,7/11,7/18,7/25,8/1,8/8,8/15,8/22,8/29)
- 八、辦理方式：
 - 1.參與對象：高雄社區肢體障礙者優先，陪同共同參與運動之家屬。
 - 2.參加身體活動與認知活動課程，共為期 12 週堂課程，每堂課程 120 分鐘，每週一次。安排學員進行功能性體適能及蒙特利爾認知評估前後檢測並紀錄數據。
- 九、活動內容：除了獲得運動與健康先備知識(課程教學)之外，實務上是利用籃球、網球、彈力帶及肢體運動來進行肢體適能與健腦認知訓練，並提升肢體障礙者身體適能及延緩失能。課程後，預計能增進上下肢肌力、肌耐力、心肺適能、本體覺、協調、專注力(反應力)、延遲記憶、視覺空間及抽象概念等能力。課程設計與流程；身體活動與健腦認知活動。其他詳如運動計畫表
- 十、參與對象(身心障礙者類別)：身心障礙者，以第七類肢體障礙者優先。

十一、參加人次：參與對象為肢體障礙者優先，陪同共同參與運動之家屬預計每場
20人，共計240人次參與

十二、活動場次：12場次

十三、活動資訊提供方式：電視、網路(如 FB、LINE)、廣播、平面(如報章
雜誌)、戶外(如看板)、村里長

十四、活動費用：免費

十五、其他：

活動聯絡人：

李祐穎教授，連絡電話：07-3814526#22910

葉怡成物理治療師

手機0925168191，電子郵件：yicfe@nkust.edu.tw或yehichen1974@gmail.com

表 1 運動計劃表

| 週次 | 單元主題 | 內容綱要 |
|----|--------------|---|
| 01 | 運動 1(肢體+健腦) | 1400~1415 課程教學 15 分鐘(老化與健康);1415~1500 實務帶領運動(I)45 分鐘; 休息 10 分鐘; 1510~1555 實務帶領運動(II)45 分鐘;實務帶領運動 90 分(基本運動、籃球、網球、彈力帶、健腦認知訓練) 1555~1600 Q&A 5 分鐘 |
| 02 | 運動 2(肢體+健腦) | 課程教學 (肢體障礙者生理的變化); 其他同上 |
| 03 | 運動 3(肢體+健腦) | 課程教學 (肢體障礙者心理的變化); 其他同上 |
| 04 | 運動 4(肢體+健腦) | 課程教學 (運動對呼吸循環系統的影響); 其他同上 |
| 05 | 運動 5(肢體+健腦) | 課程教學 (運動對高血壓高齡者的影響); 其他同上 |
| 06 | 運動 6(肢體+健腦) | 課程教學 (運動對退化性骨關節炎的影響); 其他同上 |
| 07 | 運動 7(肢體+健腦) | 課程教學 (運動對糖尿病高齡者的影響); 其他同上 |
| 08 | 運動 8(肢體+健腦) | 課程教學 (運動對身體組成影響與實務操作); 其他同上 |
| 09 | 運動 9(肢體+健腦) | 課程教學 (運動對柔軟度影響與實務操作); 其他同上 |
| 10 | 運動 10(肢體+健腦) | 課程教學 (運動對平衡影響與實務操作); 其他同上 |
| 11 | 運動 11(肢體+健腦) | 課程教學 (運動對肌力影響與實務操作); 其他同上 |
| 12 | 運動 12(肢體+健腦) | 課程教學 (運動對心肺耐力影響與實務操作); 其他同上 |