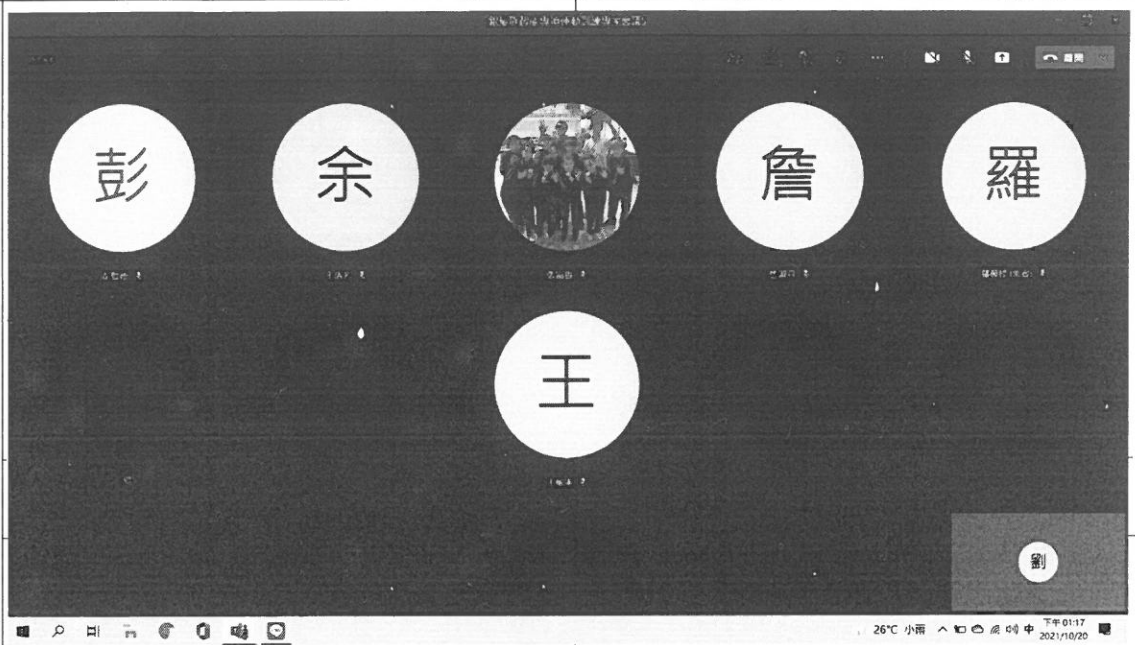


# 中國文化大學【教學實踐教師專業成長社群】活動紀錄表

填表日期：110年10月20日

社群名稱	銀髮族智能專項運動訓練科技實務		
召集人	彭賢德	系所／職稱	體育學系／教授
活動主題	高齡者健康老化趨勢		
活動日期	110年10月20日	活動地點	線上 Teams
活動時間	12時00分至14時15分	與會人數	社群出席成員：6人
			非社群出席成員：0人
活動報導 (活動方式或內容簡述)	<p>邀請國立臺北護理健康大學長期照護學系宋貞儀助理教授針對高齡者健康老化趨勢主題進行演講，之後和與會老師們進行綜合座談。</p> <p>探討主題：高齡慢性病患者參與運動的注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 運動安全及保健相關的慢性疾病</li> <li>2 高齡者從事運動的注意事項</li> <li>3 慢性病高齡者運動特別注意事項             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 高齡高血壓者的特別提醒</li> <li>3.2 高血脂的運動注意事項</li> <li>3.3 糖尿病患者從事運動之注意事項、糖尿病患者從事運動的特殊考慮</li> <li>3.4 退化性關節炎者運動之注意事項                 <ol style="list-style-type: none"> <li>3.4.1.1 退化性關節炎的症狀</li> <li>3.4.1.2 性關節炎的危險因子</li> <li>3.4.1.3 退化性關節炎的盛行率</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>		
執行成效	對高齡者健康老化的認識與了解，有利於後續課程發展。		



活動照片

照片

照片

Teams 擷圖

說明

說明

說明

說明

備註

1. 請於每次活動結束後一周內，將相關憑證及本表，併同文宣品、講義資料、簽到單、照片或影音檔等，送交本中心辦理經費核銷。
2. 本表如不敷使用，請自行以 A4 用紙依規格增列欄位，如有相關活動文宣亦請提供。