中國文化大學 114 年度【教師專業成長社群】活動紀錄表

填表日期：114 年 4 月 23 日

本年度本社群第 1 次活動

社群名稱	「熟齡健康與財務管理」教師共備社群		
召集人	王惠珠	**系所／職稱**	生活應用科學系/副教授
活動主題	德育健康管理學院林怜利博士主講「運動保健」		
活動日期	114 年 4 月 19 日	**活動地點**	大新館 304 室
活動時間	15 時 10 分至 17 時 00 分	**與會人數**	1.社群出席成員：2 人 2.非社群出席成員： (1)本校教師 0 人 (2)非本校教師 1 人 (3)學　　生 13 人 (4)職　　員 1 人
活動報導 （活動方式或內容簡述）	一、**運動保健六大元素**，包含： 1. 運動訓練　　2. 身體機能評估 3. 運動傷害預防與恢復　　4. 營養與補充 5. 心理與壓力管理　　6. 特殊族群訓練 二、**運動保健的四大類型**與範例： 1. 有氧運動：跑步、游泳、騎腳踏車、有氧舞蹈、拳擊等等 2. 肌力訓練：重量訓練、自體阻力運動、壺鈴、彈力帶等等 3. 柔軟度與伸展運動：瑜珈、動態與靜態伸展 4. 平衡與協調訓練：核心訓練、平衡訓練 三、**特別針對銀髮族**，講師介紹了適合年長者的運動形式，如椅上伸展操、關節活動操、緩和型肌力訓練與簡易步態訓練，強調安全性、簡易性與日常性，幫助年長者提升活動能力與預防跌倒。 四、**示範活動**： 1. 暖身與啟動活動：全體起立，進行下肢移動與步伐配合，喚醒身體感覺與活動狀態。 2. 肌力與心肺活化操：站姿進行手臂彎舉、抬腿拍手、對稱動作訓練，提升協調與活力。 3. 椅上運動與伸展：利用課桌椅進行核心伸展與手臂延展，強化柔軟度與肩背放鬆。 4. 脊椎扭轉放鬆操：進行坐姿脊椎旋轉動作，促進脊椎靈活性與姿勢調整。		
執行成效	本次活動強調實作導向，參與者皆投入於各項運動練習中，現場互動熱烈。透過講師詳細說明與示範，增進教師與學員對運動保健基本概念的認識，並實際感受到運動對於身體放鬆與專注力提升的幫助，有效促進「熟齡健康」的教學理念落實於課堂教學之中。		

<table>
<tr><td rowspan="8">活動照片</td><td>
</td><td> </td></tr>
<tr><td>林怜利博士</td><td>林怜利博士</td></tr>
<tr><td> </td><td>
</td></tr>
<tr><td>林怜利博士</td><td>林怜利博士</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>超慢跑</td><td>核心伸展與手臂延展</td></tr>
<tr><td> </td><td>
</td></tr>
<tr><td>脊椎扭轉放鬆操</td><td>社群出席成員</td></tr>
<tr><td>備註</td><td colspan="2">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. 並請將本電子檔 E-MAIL 至承辦人陳貞玲小姐 jenling@ulive.pccu.edu.tw。
3. 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。</td></tr>
</table>