

**「營造動態環境工作坊」暨「新版全民身體活動指引說明會」
推動身體活動之經驗分享**

單位基本資料	場域名稱：行動式健身工作室至大洲社區關懷據點服務 場域所在地：屏東 行業別：健身工作室
推動之對象	65 歲以上長者
主要推行內容	提升長者身體活動量與肌耐力
執行方式	<ul style="list-style-type: none"> ■ 時間：一週兩天，為期八週。 ■ 活動方式：每週五、日由教練帶領長者進行趣味、互動形式的簡易身體活動。
執行時遇到的困難	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一位教練要帶領十幾位長者進行活動較吃力。 2. 每位長者體能狀況不同，若無針對個人進行身體評估及課程安排，執行會較為困難。 3. 參與活動之長者身體活動能力不同，帶領者需具隨機應變之能力。
解決方案	<ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領活動前，需先設想不同狀況長者會發生的狀況，進行準備。 2. 規劃兩種不同模式之課程，以應變不同活動能力之長者。
成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與活動之長者體適能成績提升。 2. 參與活動之長者活動能力明顯改善。 <p>實際狀況：初次帶領活動時，長者手臂無法舉起，經活動介入 7、8 週後，長者手部已可自行伸展、抬舉。</p>
其他資源之結合	屏東縣衛生所及屏東科技大學休閒運動健康系
給後續推動者的建議或提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加身體活動相關宣導。 2. 延長身體活動課程時間。 3. 課程的安排建議可依體能狀態區分，搭配 2 位教練進行活動帶領。