

教育部高等教育深耕計畫

111 年度執行重點績效及特色文稿

日期：111 年 7 月 25 日

學校名稱	中山醫學大學		
活動名稱	社區服務據點複合式認知運動模組(預防及延緩失能)服務(第二次)		
行動方案	2-3-2 建構中部老人認知與運動訓練健康中心		
活動日期	111年 7月 21 日		
活動時間	上午 09:30-12:00		
活動地點	惠華長青快樂學堂服務據點		
活動參與人數	共 <u>17</u> 人	活動對象	社區老人
活動聯絡人	陳瓊玲	聯絡電話	12013

執行重點績效及特色文稿

一、活動重點及目的：

本方案為 12 週一系列複合式認知運動訓練課程，主要目的為促進長者心肺耐力與平衡能力並藉由各種組合式認知活動來延緩失能與失智的情況。

二、活動特色及執行情形：

12 週之認知與運動課程為多元組合，每次課程分為三個部份，第一為關節伸展操，目的為肌肉與關節的熱身功能；第二為混合認知的心肺耐力活動；第三則為混合認知的平衡活動。

三、活動之質量化指標：

參加人數 17 人

四、課程內容：

第二次課程

時間	演講主題	主講人
9:30-10:00	報 到	
10:00~10:30	暖身運動 關節伸展操	黃國展
10:30~11:00	混合認知的心肺耐力活動 有氣走路聽寫趣	
11:00~11:10	休 息	
11:10~12:00	混合認知的平衡活動 蹲撿圈圈平衡賽	黃國展

活動剪影



黃國展老師帶領暖身操



黃國展老師帶領暖身操



黃國展老師帶領認知心肺運動



黃國展老師帶領認知心肺運動



黃國展老師帶領認知平衡運動



黃國展老師帶領認知平衡運動