

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 7 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(第一次)		
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 7 日		
活 動 時 間	上午 10:00-12:00		
活 動 地 點	惠華長青快樂學堂服務據點		
活 動 參 與 人 數	共 <u>14</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 14 人

四、課程內容：

第一次課程：

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 紅綠燈上下肢心肺運動	
11:00~11:10	休 息	
11:10~12:00	混合認知的平衡活動 足傳字卡速度賽	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