

## 國立體育大學105年度活動成果表

活動名稱	105學年度國立體育大學樂齡大學				
主辦單位	主辦單位:教育部 承辦單位:國立體育大學			參加人數	25人
活動日期	105.09.20- 106.07.31	活動時間	9:00-12:00	活動地點	國立體育大學

### 一、目的與特色

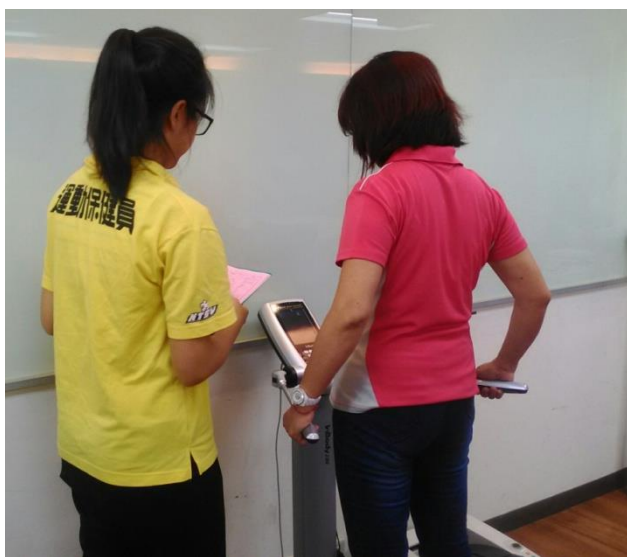
#### (一) 規劃理念：

我國已經邁入高齡化社會，各領域皆極為重視，「教育」也不例外，樂齡學習的風氣已經逐漸成熟。本校為國內頂尖體育大學，除了蘊育國內頂尖運動員之外，更以建立亞太運動健康城為目標，運用大學環境與特色之優勢，讓高齡者再次進入校園，並有機會與年輕學子進行世代的溝通與互動。健康、活躍老化為所有高齡者的目標，本校透過過去辦理相關課程的經驗，以及日益趨新的創新，規劃多元、豐富的課程，利用校園環境提供運動課程，親身感受「運動及是良藥」的效益，建立自主健康管理的觀念，更進一步追求健康長壽人生。

#### (二)特色

本校針對高齡者整合適當之相關課程內容，結合各系所領域專長規畫課程內容，課程內容均依據整體學員之需求與程度調整進度與內容，並以生活實用之概念為主。

### 二、照片集錦



照片說明：協助學員測量，讓學員了解自身健康狀況



照片說明：跟著老師學習正確的健走方式，大家一起走出戶外



照片說明：學員開心的學習水上活動，獨木舟、浮潛、水上安全知識…



照片說明：老師現場示範讓學員能清楚的學習



照片說明：老師講解與示範



照片說明：地板滾球容易上手，大家玩得不易樂乎