

私立旗美高級商工職業學校 學習歷程檔案～課程學習成果

課程名稱	健康促進實務	
實施時間	115 年 8 月 31 日～115 年 10 月 7 日	
班級	進照服三	
創作方式	團體創作	
作品名稱	銀髮族動一動、預防跌倒趣味健康操設計	

1. 活動規劃與設計初衷

在「健康促進實務」課程中，為了讓課堂上所學的理论知識能夠真正落實到真實的社區場域，我們小組經過無數次的討論與修改，著手規劃了一場以「銀髮族趣味動一動、預防長輩跌倒」為主題的健康促進活動。我們當初設計這套方案的初衷，是希望能夠打破傳統健康操給人單調、嚴肅、甚至有些無趣的刻板印象，透過大膽融入輕鬆活潑的互動元素、遊戲化機制與懷舊音樂，幫助社區長輩在歡笑聲中自然而然地提升下肢肌力、核心穩定度以及身體的平衡感，讓長輩們的日常運動變得不再枯燥乏味，進而達到預防跌倒、延緩失能的實質健康效益。

2. 執行過程中的考驗與應變

然而，理想與現實之間往往存在著一段不小的落差。在實際帶領社區長輩進行活動的過程中，我們馬上遇到了突發的嚴峻考驗：坐在活動場地後排、或是視力與聽力稍微退化的長輩，往往無法在第一時間看清楚臺上的示範動作，再加上有些動作的節奏稍微快了一點，導致部分長輩逐漸跟不上拍子，甚至在現場流露出挫折的神情而選擇停下來觀望、不再參與。發現狀況不對後，我們立刻啟動現場應變機制，組員們展現絕佳的默契迅速分工，主動走到長輩的身邊給予親自陪伴與溫柔鼓勵，適度放慢帶領的節奏，並將複雜的大動作拆解成簡單好記、帶有口訣的小動作，讓每一位長輩都能輕鬆上手、找回自信。

3. 執行後的收穫與自我成長

這次寶貴而難忘的健康促進實務經驗，讓我獲得了相當豐碩的成長與轉變。我最大的收穫是學會了如何真正站在高齡者的生理機能與心理需求角度進行有效的溝通，並設計出更貼近他們真實體能需求與興趣的互動遊戲。透過這次活動的實際帶領與事後檢討，我也進行了深刻的自我省思：一場活動的成功與否，絕對不只是取決於企劃案本身的設計有多麼完美，更取決於帶領者對於現場突發狀況的即時反應、應變能力以及同理包容的心態。高齡者的體能狀況、專注力與年輕人截然不同，我們絕對不能只顧著照表操課、趕進度，而忽略了長輩當下的真實感受與身體負荷。未來若有機會再次舉辦類似的活動，我會更全面地在前置作業中考量場地動線、視聽覺輔助器材的架設以及長輩的個別身體差異，並學會在帶領時保持彈性、幽默與無比的熱情。這次經驗徹底開拓了我的視野，看見了自己的不足，也讓我對未來投入高齡健康促進與照顧服務領域充滿了更多期待、責任感與信心。