



108 年銀髮族音樂體適能培訓班

時間：2019-03-22 ~ 2019-03-30

地點：淡水運動中心三樓(淡水區中山北路二段 381 巷 2 號)

一、活動觀察：

此次活動邀請台灣音律活化健康協會理事長莊育冠進行培訓。課堂學員年齡分布極廣，有大學生、也有退休的在地媽媽，甚至白髮蒼蒼的高齡者也來參與活動，可以見到學員們在課堂中認真作筆記，與講師的互動也很熱烈，課堂中笑聲不斷，學員們與老師活力十足、十分投入。課堂中講師帶領學員進行音律體適能的實際操作，特別強調「訓練」的重要性，並將「樂活」的概念融入課堂之中，講師講述了許多活動帶動的方法與技巧，也撥放表演影片帶領學員進行分組討論。



本校水環系大三的參與學生表示對於媽媽們的熱情感到很驚豔，本身對體適能有興趣，參與後才發現年輕人與高齡者所需要的體適能是有所不同的，在課堂中也學到很多有效的知識。另一位參與學員為淡水在地的媽媽，對活動表示肯定，甚至將培訓課程的所學應用在生活中，帶領自己的爸爸、友人的父母一起樂活運動。其中也有學員在第一次的課程中收穫良多，第二次便帶著同事與主管一同前來參加培訓活動，讓主管階級知道音律樂活的重要，並響應給更多人。

二、後續推動想法：

第一小組討論的方式能更快增進組員之間的情感，讓組員能快速從陌生到熟識，同時小組討論出的結論也能有許多創意的發想。

第二、培訓課程的學員有八成為地方嬤嬤或高齡者，少部分為年輕人，可試圖在學校中進行更多的推廣。