

老年人運動指導技巧

休閒系 張嚴仁 副教授



大綱

- 老人運動課程設計要素
- 老人團體運動課程之實施策略
- 運動指導員之領導能力及教學技巧

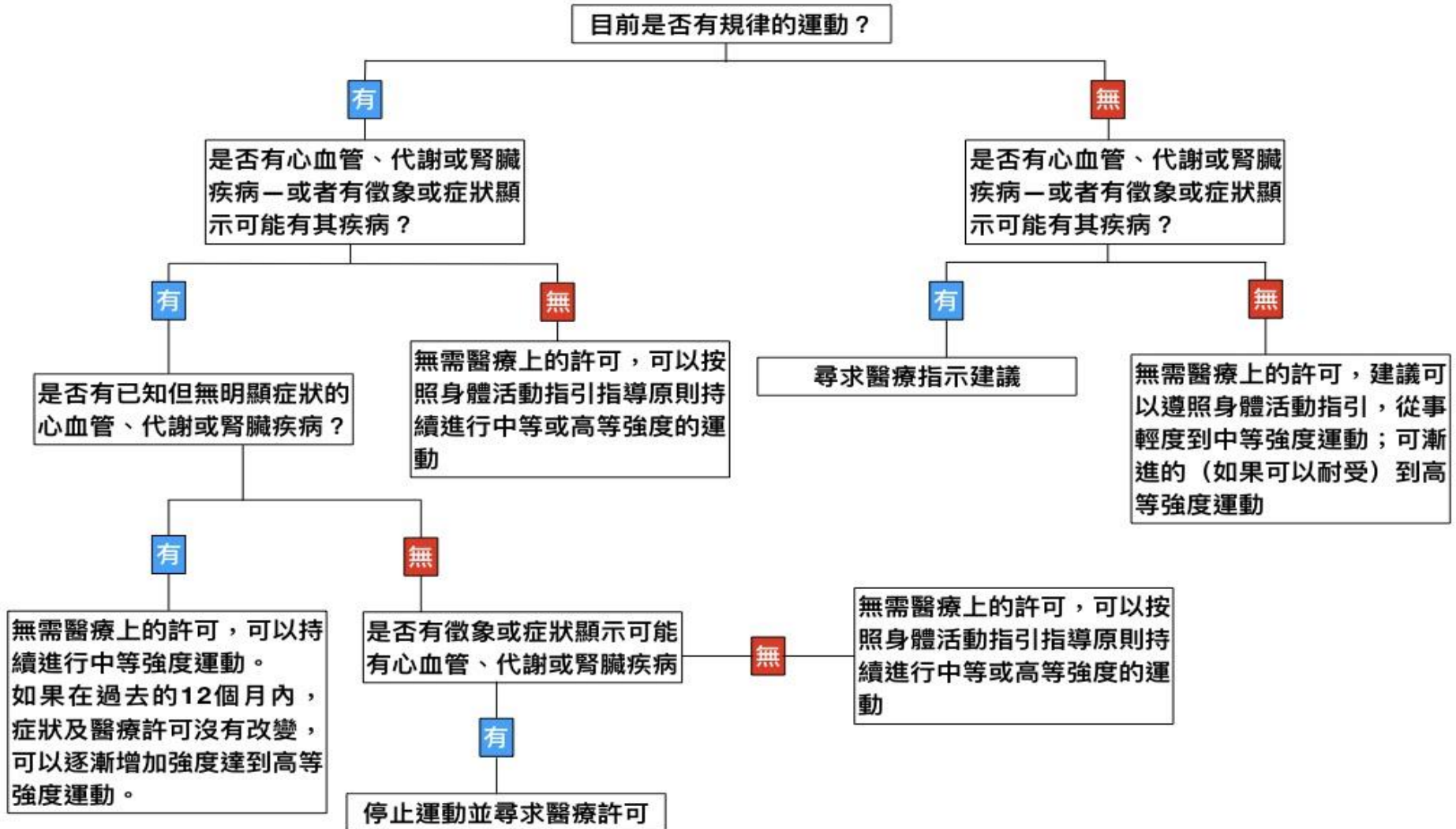


老人運動課程設計要素

- 目標
- 1. 確保運動的安全性
- 2. 訂定個人化的運動處方
- 3. 成功建立規律運動的行為



運動前篩檢



老人運動訓練的原則

- 1.超負荷原則
- 2.訓練特殊性
- 3.漸進(基準 進階 退階)
- A生活功能性相關
- B富有挑戰性
- C盡已所能，適可而止



老人運動課程設計原則

- 老人運動課程之重要因素
- 1.運動指導員的角色
- 2.時間的安排與課程型態
- 3.了解音樂之基礎
- 4.提供完整全面性的運動課程內容
- 5.動作選擇之原則



運動指導員的角色

- 1. 擁有急救及心肺復甦術之執照或訓練
- 2. 最好有體育與健康相關教育背景
- 3. 切勿超越自己角色 指導員不是醫生
- 4. 上課要有熱情友善
- 5. 了解運動的動機與阻礙因素



時間的安排與課程型態

- 一般早上**8-10**點是最適當的時段
- 上課型態一定要包含
- 引起動機 暖身 有氧(阻力訓練) 緩和及伸展
- 初學者宜在暖身與緩和時間加長時間
- 至少十分鐘的暖身及十五分鐘的緩和以確保安全



了解音樂之基礎

- 使用音樂史有氧課程更有趣且較不會疲憊
- 1. 音樂的重音
- 2. 快慢
- 3. 選擇熟的音樂
- 4. 音量



提供完整全面性的運動課程內容

- 運動內容須顧及
- 安全性 多變化 多樣化 有趣好玩
- 全面性的運動計畫包含
- 暖身 有氧 肌力 伸展 平衡 緩和 等綜合課程



動作選擇之原則

- 1.選擇流暢平順的完整動作
- 2.避免高衝擊活動
- 3.選擇簡單動作或組合動作
- 4.決定課程內容 運用
- 準備期 觀察期 評估診斷期 介入期



老人團體運動課程之實施策略

- 注意事項
- 1.注意監控運動強度
- 2.不要沒有做緩和運動就離開
- 3.有不適立刻停止運動
- 4.考量動作設計的危險性



老人該避免從事的動作

- 1. 在沒有支撐的情況下身體向前彎或側彎
- 2. 頸部環繞或過度向後伸展
- 3. 腰部環繞或過度向後伸展
- 4. 直腿式的仰臥起坐
- 5. 過度激烈的有氧運動
- 6. 衝擊性太大的跳躍運動



運動指導員之領導能力及教學技巧

- 一.有效的教學技巧
 - 1.計畫教學內容
 - 2.應用教學指令
 - 3.有效教學技巧的必備條件
 - 4.運動指導員的教學守則



運動指導員之領導能力及教學技巧

- 一.有效的教學技巧
 - 1.計畫教學內容
 - A.決定優先訓練重點
 - B.選擇安全即有效的動作
 - C.動作安排的合理性與漸進性
 - D.安排 音樂 場地 器材 隊形等



運動指導員之領導能力及教學技巧

一.有效的教學技巧

- 2.應用教學指令

提醒課程目的與內容

提升動作效率

引起動機

教育性

安全性



運動指導員之領導能力及教學技巧

一.有效的教學技巧

- 2.應用教學指令
- 正面的指導語 （要） （不要）
- 動作指導要清晰具體
- 說話速度要慢 音量要大與溫暖
- 提醒何時做下一個動作



一.有效的教學技巧

- 3. 有效教學技巧的必備條件
- A 提前到教室
- B 固定的運動時間
- C 建立放鬆友善有趣的上課氣氛
- D 讓每位學員看到動作示範
- E 適時個別糾正動作



一.有效的教學技巧

- 3.運動指導員的教學守則
- 明白老人運動的目標即達到目標的技術
- 將學員目標融入課程
- 周全的課程準備
- 鼓勵與尊重



老人運動課程的領導能力

- 一專業負責的教育家
- 二給予學員正面鼓勵與回應
- 三建立良好人際關係
- 四關心學員
- 五熱情活力
- 六建立一個正面的教學理念
- 七合乎道德標準



老年人從事運動應依循那些原則

為了確實運動能帶給老年人健康的益處，選擇運動項目前應先請教醫師，且運動前請參考以下的建議：

1. 穿著寬鬆的衣服及大小合適的運動鞋。
2. 運動前應先做暖身運動。
3. 依個人能力選擇運動。
4. 運動量的增加，要採循漸進的方式。
5. 運動時要注意身體與心理的感受。

結 語

運動能使人充滿朝氣與活力，適當而持之以恆的運動，是維持並促進健康的最好途徑，也是舒緩情緒的重要途徑，所以每個人都應該養成良好的運動習慣，愛惜自己，就從現在做起。

