

## 高齡者功能性體適能與指導實務 課程概述

結合老人生理學之內容，如身體機能退化所造成之肌少症、慢性疾病、認知退化及其他身體失能知狀況等，透過各種評估工具(ADL、IADL、認知功能評估量表、de Morton Mobility Index (DEMMI) 德莫頓移動指數、Short Physical Performance Battery(短式之身體平衡測試模組)Balance Tests(平衡測試))，促使學生因高齡功能性檢測更了解高齡者之身體功能與日常身體活動能力之關係，進而進行日常體日活動，已減少老化。

單純以運動介入處理老化問題，並聚焦於身體弱化的單一狀態,例如肌力、心血管適能或罹病率之關係。

正視老化議題，必須回歸生命曲線的主體，也就是了解人體生理系統功能的發育、茁壯、老化與凋亡。

課程內容包含三大部分，第一部分為瞭解老化曲線和高齡運動訓練，第二部分為訓練運動:從理論至實務。第三部分:全方位訓練課程設計