

遠而無距！體育處開線上教室 領社區長者動起來

學生大代誌

【記者藍妮蓓淡水校園報導】本校體育事務處參與教育部高等教育深耕計畫，推動大學社會責任實踐基地（USR Hub），以「樂活健康、銀髮長照」為主題，由體育長陳逸政、副教授黃貴樹、講師郭馥滋等人組成專業團隊，開設樂齡運動班課程。今年因應疫情，首度進行遠距教學，透過3臺筆電、4臺手機及使用Line、YouTube直播，打造一個動態學習的環境，讓社區長者藉由科技輔助，一起動起來。

該計畫今年邁入第三年，課程於4月21日起，每週二上午10至12時上課，針對60歲以上退休高齡的淡水居民，開設了8堂課程，今年總計有43位學員參加。陳逸政表示：

「樂齡運動班課程順利上線，要感謝教育部、校內授課團隊及社區居民三方的相互配合和努力，今年藉由遠距教學得以緩解因疫情而緊張的學習環境，期待課程能協助長者在家維持健康生活，更盼今年也有好的回饋與成效。」

體育處以「在地實踐成就使命，人文關懷在地實踐」為目標，落實大學社會責任，黃貴樹表示：「高齡長者非常珍惜每次學習的機會，每一位課堂的成員都積極且主動的參與。此次團隊為了讓長者能在居家、有限的空間中運動，課程特別設計伸展操、椅子操與毛巾操等有氧運動。」

郭馥滋補充：「直播課程對老師來說，是一項嘗試與挑戰。透過團隊合作，在線上也能即時互動，迅速幫助並解決長者克服遠距連線的困難，讓每位成員都能順利參與課程。」

課後，許多樂齡運動班成員給予好評，學員黃偉慈直呼：「好久沒有渾身出汗的痛快感了，期待下次的上課時間。」學員顏素真則是大讚，「影像放在電視機看得相當清楚，解決了之前在上實體課時，視線會被前方同學擋住的困擾。」





但大樂齡直播 - YouTube

youtube.com/watch?v=8eh9mfkm5Js&feature=youtu.be

搜尋



樂活健康、銀髮長照
「樂齡健康動起來」
淡江大學高等教育深耕計畫

但大樂齡直播
● 不公開

22 人正在觀看 · 開始串流時間：55 分鐘前

1 學 0 分享 儲存

重點聊天室訊息

- 郭淑芬 大家開始跟著做運動囉~
- 郭淑芬 那要保持順暢呼吸囉~
- 郭淑芬 如果覺得累可以自行休息 不要勉強囉~
- 郭淑芬 大家休息時要多喝水囉
- 郭淑芬 衛生紙用一包的會比較好夾~想挑戰自己可以試試看一張衛生紙~
- 郭淑芬 大家做動作前記得椅子要坐穩囉!!
- 郭淑芬 安全最重要
- 姚婉宜 謝謝，有點吃力
- 陳香雲 生日快樂
- 王卓原 生日快樂
- Hig Ki 謝謝大家的祝福
- 郭淑芬 其他東西

淡江時報社

上午 11:19
2020/4/21