

高齡者運動指導員培育現況之探討

國立體育大學體育推廣學系 / 曾景暉、藍孝勤

摘 要

65歲以上人口稱之為高齡者。在多數高齡人口患有慢性疾病的情況之下，健身運動的參與將有效改善慢性疾病及延緩老化的方式之一。故多數高齡者都並無選擇運動方式與運動項目之能力，因此亟需專業運動指導員的介入，以提升高齡者運動成效。但我國目前培育高齡者運動指導員培育制度並未健全，使運高齡者運動指導員專業化未能成熟之際，進而影響動指導成效難以提升。基於此，本文提出四項高齡者指導員能力需求：專業知識、運動指導能力、運動技術與溝通能力。並探討國內學校及社會培育管道之現況，其結果如下：一、學校機構部分，雖然授課時數較長，且授課科目較為多元，但是缺乏實務性之經驗；社會機構部分則相反之。二、課程方面：學校學科部分，較偏重於老人學相關知能課程，高齡者運動處方與休閒等課程較為欠缺；術科部分，課程較為廣泛的則是高爾夫球、游泳、桌球與舞蹈；也有少數課程為，槌球、草地滾球、氣功、健行與登山。社會方面：專業知識、運動指導能力、運動技術等三項專業能力均納入各單項協會培育課程，唯有溝通能力課程較為欠缺。因此，為彌補不足之處，建議未來指導員培育課程，可增設溝通能力等相關課程，以提升高齡者運動指導員專業能力。

關鍵詞：高齡者，運動指導員，培育制度，能力需求