

摘要

隨著全球人口老化，銀髮運動廣為推行，運動需求增加，成效的顯著也備受關注，因此本研究目的在探討銀髮族健康操與銀髮族功能性運動處方的運動介入對銀髮族之功能性體適能影響。本研究以雲林縣相關長照據點為研究場域，募集30位65歲以上的銀髮族受測者，先由專業人員透過嚴謹的評估方式，使用新版身體活動準備度問卷（PAR-Q+）、ACSM健康體適能機構運動前危險因素評量表、伯格氏平衡量表替銀髮族做健康評估，再加以分群，經由功能性體適能檢測後，分別帶入銀髮族健康操與功能性運動處方，於實施運動介入後的12週進行後測。運動介入的績效結果顯示：對照組的研究對象，其心肺耐力、下肢肌耐力、上肢柔軟度在銀髮族健康操的運動介入後有明顯的改善；實驗組的研究對象，其上肢肌耐力、下肢肌耐力、上肢柔軟度、靜態平衡在銀髮族功能性運動處方運動介入後有明顯的改善；實驗組研究對象的上肢肌耐力較對照組的改善幅度較為顯著。規律運動可提升銀髮族體適能、改善慢性疾病狀況及降低死亡率(方怡堯、張少熙、何信弘，2015)，本研究結果顯示相同的運動介入時間，銀髮族健康操為全身性活動，可使各部位皆接受訓練而提升或維持狀態，但是訓練強度無法依照個案的狀態調整，所以進步程度有限，而功能性運動處方因為針對虛弱的指數而加強訓練，運動介入的時間無平均分配甚至不足，導致其他體適能狀態相較之下無明顯改善。並建置一個系統替銀髮族規劃適合他目前狀態能夠進行的初步運動計畫，運動方案宜採長期、持續性辦理，有助參與者功能性體適能的提升及維持。

關鍵字：銀髮族、健康操、功能性體適能、運動介入、運動處方