

## 壹、緒論

我國65歲以上老年人口占總人口比率在2018年3月底達到14.05%（內政部，2018），也就是說，7個人中就有1個是老人，臺灣正式宣告邁入「高齡社會」。國際上以老年人口由7%增至14%的年數代表「老化速度」，法國歷經了115年的時間才「慢慢變老」，瑞典花了85年，而臺灣卻只用了25年（內政部，2018；國家發展委員會，2016）。全球性人口高齡化，老化現象伴隨著慢性病罹病率的增加，使得老人醫療健康問題成為全球沉重的負擔。高齡普遍因老化面臨整體功能及多重器官的衰退，引發肌少症與衰弱症導致不良於行，高齡者因此體適能下降，如此惡性循環，嚴重影響身體健康。依據衛生福利部〔衛福部〕（2018）「中華民國106年老人狀況調查報告」指出，65歲以上有21.52%表示身體健康問題會造成工作或日常活動受到限制，並有13.01%日常生活自理有困難。也因此為預防及延緩因老化過程所致失能，長照2.0計畫向前延伸發展預防照顧服務，納入衰弱老人為服務對象並進行衰弱評估，評估結果65歲以上衰弱評估項目中至少一項占17.52%，顯現隨年齡增加其自理有困難情形亦隨之增加。世界衛生組織（World Health Organization, WHO）於2002年提倡「活躍老化」，其定義為：「為提升年老後之生活品質，盡最大可能以增進健康、參與和安全的過程」。為了達到這個目標，不僅需透過衛生體系的努力，也要號召非衛生體系的加入。因此，高齡者更需從自我健康管理著手，積極的健康促進及預防失能。如何促進高齡者活躍老化與健康老化，最重要的除了慢性疾病的預防外，更需要運動與健康體適能的維護；又如何增進高齡者之健康體適能，實需透過學習認識相關的健康識能，認知規律而持續運動的重要性而願意積極且能堅持的養成常規運動的習慣，達到維持健康體適能之目的。

樂齡教育自2018年起推動，已發展至各鄉鎮均有樂齡學習中心的設置，「樂齡」取義「快樂學習、樂而忘齡」，亦與孔夫子「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至」的人生態度相符，鼓勵國內長者活到老、學到老的終身學習精神（教育樂齡學習網，2016）。樂齡健康促進課程規劃需為高齡者提供學習的便利性與滿足其學習需求的課程內容，而健康體適能是維護高齡者健康並預防慢性疾病的基本需求，所以健康體適能課程更是樂齡健康促進課程的必要課程之一。高齡者大部分罹患慢性疾病，如何協助高齡者選擇安全且合適的運動處方則更為重要，因此，健康體適能課程的規劃必須審慎考量高齡者的身心健康狀況而規劃出安全且適當的運動處方，也因此引發研究者研究探討樂齡健康促進課程之健康體適能課程規劃與實施，以期望提供安全且適切運動處方，讓學員能養成良好運動習慣之學習歷程為本研究之目的，研究問題聚焦如下：

- 一、樂齡健康促進課程之健康體適能課程規劃為何？
- 二、樂齡學員參與健康促進課程之健康體適能課程的學習歷程為何？
- 三、根據研究結果，提出未來對樂齡健康促進課程之實施參考。

## 貳、文獻探討

### 一、高齡社會高齡健康照護

我國已邁入高齡社會，高齡者健康與社會照顧更顯得重要，除支持家庭照顧資機制、老人經濟安全、友善高齡者居住與交通運輸的環境、終身學習等新興議題外，亦可影響就業人口組合，對整體社會生產力產生衝擊。因此需整合政府政策與民間資源，透過各種政策措施，以迎接高齡社會的到來。