

# 114年臺南市「長者運動團體嘉年華」計畫 委託辦理計畫書

## 一、計畫緣起

臺南市自106年成為高齡社會，人口快速老化，截至114年1月底止，臺南市65歲以上人口比例已達19.68%，即將邁入超高齡社會，長者預防延緩失能議題刻不容緩。世界衛生組織以 ICOPE 長者功能評估進行高齡者衰弱評估，其中行動力的衰弱易導致失能，Fried' s Frailty Phenotype 提出行動力衰弱之五大現象，包含肌力下降、步速減緩、活動量不足、不明原因之體重下降、以及疲勞之耗弱現象。

而老化的速度及慢性病罹患率上升，也都早已被證實與缺乏運動或活動量不足有直接的關係，規律運動可降低各種疾病的罹患率及死亡率，也可預防行動力的衰弱。「長者運動團體嘉年華」計畫鼓勵社區組成運動體，並依其需求及特性，由下而上規劃適合自己的持續性運動計畫，113年在一區1特色辦理下總計37個團體帶領1,201位長者參與課程，除了維持一周至少兩次規律運動的良好健康行為，也讓長者學會日常自己可在家施作的居家運動，促進規律運動習慣的養成。

世界衛生組織建議成年人及長者應達每周累積150分鐘中等強度身體活動量，並包含2次肌力訓練。113年計畫中導入復健四式融入健康促進活動，每周運動兩次、持續12次執行，對於長者衰弱前期或是衰弱初期者有效改善下肢肌力，逆轉衰弱，對於有輕度或是重度化性關節炎均能產生臨床上有意義的改善，在75歲以下衰弱前期高齡者介入逆轉為正常成效最佳<sup>1</sup>，整體課程滿意度達95%以上，長者運動習慣每周次數提高至少3次以上。

本年度持續辦理「長者運動團體嘉年華」計畫，運用 ICOPE 長者功能評估進行六力篩檢，依活動力不同長者規畫專屬運動處方箋，設計以「抗衰弱復健四式」要點融入設計、強度分級的肌力單元課程，並持續在社區推動臺南市健康共照雲 APP 綁定，讓長者健康訊息不漏接，期望透過本計畫提供社區團體相關運動與衛教資源，提升長者運動健康意識，改善活動力

---

<sup>1</sup> 113年國科會策略專案計畫【行動科技提升偏鄉高齡社區延緩失能之照護能力-以老年症候為例-AI結合行動科技建立高齡者行動力偵測與促進之專家系統】期末報告摘要(草稿)

並建立運動行為，延緩衰弱失能的發生。

二、主辦單位：臺南市政府衛生局

三、計畫目標：

- (一) 營造社區規律運動氛圍，帶領長者養成運動習慣。
- (二) 結合37個行政區(1區1個)社區辦理，每個運動團體長者人數至少21(含)人，以運動行為問卷、活動力前、後測及滿意度調查評估成效。

四、計畫期程：自核定日起至114年9月1日(星期一)止。

五、執行方式：

- (一) 公開徵求社區單位辦理本計畫。
- (二) 收件自即日起至114年4月14日(星期一)止(當日需送達本局)，計畫書格式如附件一。
- (三) 委託辦理工作項目：
  1. 運動地點不得與本局長者健康促進站、銀髮健身俱樂部等運動相關計畫且當年已申請各級政府機關補助或委託辦理運動計畫者重複。
  2. 每周至少運動兩次，持續8周(共16節運動課)。其中包含12次抗衰弱復健四式融入課程為主要元素課及社區運動資源課2節(見第6點)，其餘節數運動項目不限、場地不限，每次課程至少持續50分鐘(包含暖身、主要運動及收操)。
  3. 「抗衰弱復健四式」運動內容將於本局說明會進行介紹與進行社區帶領人教學。
  4. 運動團體之長者需全數在運動課程周期開始、結束分別完成運動前(後)測問卷、四公尺步速測量(秒)以及連續起立坐下5次測試(秒)身體表現功能量測，並將測量記錄隨成果繳交並呈現於成果報告。
  5. 課程規劃必須有一節含 ICOPE 長者功能評估、咀嚼吞嚥、社區資源整合平台、失智友善、銀髮健身俱樂部、居家運動、公園體健設施、營養等之衛教課程，簡報由衛生局提供。
  7. 為使長者認識社區運動資源，打造公園就是我家健身房之目的，16節運動課需包含帶領長者使用社區公園體健設施、社區快走(速度每公里10分鐘以內)課程，至少2節；或結合本市銀髮健身俱樂部使用健身器材至少1節。(公園體健設施使用說明、以及無體設施行政區就地取材組示範教學請至網

址觀看：<https://p.tainan.gov.tw/At8jc4>）。

8. 運動人數：組成運動團體人數須達下述條件之一：
  - (1) 至少30人，團體中70%成員為65歲以上長者。
  - (2) 至少21人，團體成員均為65歲以上長者。
  - (3) 每節課程出席率需達團體人數50%。
9. 委託金額2萬5千元為上限。
  - (1) 運動長者人數達21~25人，委辦經費20,000元。
  - (2) 運動長者人數26人以上，委辦經費22,000元。
  - (3) 肌力重點課程：提出運用復健四式融入課程規畫，設計出適合該團體長者之下肢肌力重點課程單元教案(附件六)隨計畫檢附，經審查通過者，委辦經費上限25,000元，名額擇優至少17個單位。
  - (4) 課程結束由審查委員依成果報告評選出特色教案執行績優單位6名，頒予獎狀。

運動人數組成	人數組成 委辦金額	*復健四式融入課程單元教案經審查 通過委辦金額上限
運動長者人數21~25人	20,000元	23,000元
運動長者人數26人以上	22,000元	25,000元

10. 運動團體之長者需全數完成 ICOPE 長者功能評估量表(由衛生所等合約單位院所執行)，本局114年度「預防及延緩失能之長者功能評估知能提升計畫」合約單位名冊網址連結 <https://p.tainan.gov.tw//JBQrt>；若篩檢異常，需由初評單位進行複評，並隨成果繳交長者名單清冊以供備查。
11. 運動團體之長者需註冊臺南市政府健康共照雲官方 LINE@綁定及長者量六力官方 line@，帳號註冊率需達長者族群之30%，並隨成果報告繳交長者名單清冊以供備查。
12. 為使長者認識社區運動資源，打造公園就是我家健身房之目的，16節運動課需包含帶領長者使用社區公園體健設施、學校操場、健走步道快走課程，至少2節；或結合本市銀髮健身俱樂部使用健身器材至少1節。(公園體健設施使用說明及就地取材組示範教學請至網址觀看：<https://p.tainan.gov.tw/At8jc4>)。

13. 說明會辦理日期114年5月12日(星期一)上午9時(暫定)。

#### 六、 審查會議程表

(一) 經專家依投件計畫書進行書面審查，遴選評分75分以上單位辦理本計畫。

(二) 議程表：114年4月18日(星期五)下午2時 30分(日期暫定)

時間	議程	參與人員
14:30-14:40	報到	國民健康科
14:40~18:10	專家委員計畫審查	外聘專家委員(2名)、內聘專家委員(1名)、本局人員
18:10~	賦歸	

#### 七、 計畫須知

(一) 計畫委託對象及經費

1. 委託對象：具完善會計制度之團體(團體需具有統一編號)，1區1個單位辦理。
2. 委託經費應專款專用，並依下列原則統籌規劃。

(二) 計畫期程：計畫奉核日至114年9月1日(星期一)止

(三) 計畫申請及審查方式：

1. 計畫申請：申請單位需於114年4月14日(星期一)止(當日需送達本局)前將計畫書1式2份函送本局(730 臺南市新營區東興路163號國民健康科曾小姐收)，各申請資料收件後恕不退還。

2. 計畫撰寫：

(1) 計畫書內容應包括現況、目標、策略與方法、運動項目及排定課程或議程表、執行進度、評價方式、預期成果、經費概算等資料紙本一式2份，計畫書格式如附件一。

(2) 計畫書統一左側裝訂，以 A4 大小直式橫書(並雙面印刷)。

3. 審查方式：

- (1) 已申請各級政府機關補助或委辦運動計畫者，不得重複申請。
- (2) 書面計畫分數達75分(含)以上，始得取得委辦資格。
- (3) 同行政區多案投件時依審查結果擇優辦理。

評審項目及配分如下：

評審項目	配分
預期成果是否有益長者規律運動之推動	25
計畫內容是否可依運動團體之需求及特性，發展具有創意、特色之課程，包含長者體適能與健康意識提升，可達成本計畫預期目標	20
*復健四式融入單元教案設計發揮創意融入復健四式動做要領，可提升長者下肢肌力與活動力	5
計畫之實施方法及內容步驟具體可行	15
計畫之工作時程是否可配合計畫預期目標，訂定團體中長者運動進步具體、明確可測量目標	15
經費編列之合理性	20
總計	100分

#### (四) 計畫必辦項目

項目	目標	單位
每周至少運動2次，每次50分鐘(1節)，持續8周，包含 1. 執行復健四式運動(約30分鐘)或長者下肢肌力重點課程12次。 2. 辦理社區資源2次、或銀髮健身俱樂部1次體健設施及快走課程	共16	節
3. 組隊參加長者活動存摺推動計畫(5~10人/隊)	1	隊
4. 辦理衛教課程(使用衛生局公版衛教簡報)	1	節
以下辦理項目需按計畫要求長者人數比例完成，並隨成果繳交清冊		
運動團體之長者需全數完成功能評估量表(ICOPE)-由轄區衛生所負責執行		案
運動團體之長者需全數完成四公尺步速測量(秒)以及連續起立坐下5次測試(秒)身體表現功		案

能量測		
邀約民眾(含長者)完成臺南市政府健康共照雲官方 LINE@綁定及長者量六力官方 line@，帳號註冊率需達運動團體長者族群之30% (例:長者21人，須完成至少7人註冊)		案

(五) 經費核撥及成果報告

1. 經費核撥

- (1) 委辦經費以計畫核定函所載為限。
- (2) 付款方式：經本局核定並簽約完成後提供領據一次撥付。
- (3) **請確實依本局核定計畫及經費概算表執行，本局將不定時至現場抽查計畫執行情形。**

2. 成果報告格式及繳交期限

- (1) 期末書面成果報告(格式如附件二)：114年9月1日(星期一)(當日需送達本局)前繳交期末成果報告紙本一式 2 份及 Word 電子檔1 份，需含照片及說明至少20張(含衛教課程2張、體健設施8張)、每次活動簽到單/參與名單總表，運動前後測問卷統計表、滿意度調查統計表，必辦項目成果回報表。
- (2) 運動前測問卷(如附件三)請於計畫第一節課填寫，後測及滿意度調查表(如附件五)請於計畫課程最後一節課填寫。
- (3) 核銷資料(格式如附件七)：黏貼勿裝訂成冊，於左上角使用迴紋針或長尾夾固定，並於114年9月1日(星期一)(當日需送達本局)前繳交。
- (4) 本計畫之各目標執行成果自計畫執行起始日開始計算，請申請單位依此標準填報執行成果。
- (5) 本計畫經費需視年度預算經議會審查結果辦理，若經費遭刪除，本局得終止本計畫；若經費遭刪減，則以預算經法定程序審查通過之金額為準；若經費遭凍結無法如期動支，本局將延遲辦理支付。
- (6) 計畫經費之動支、編列注意事項：
  - A. 本委辦經費專款專用，經費概算表內各支用項目需與委辦計畫內容相關，並自計畫核定日起始得動支，請確實依本局核定計畫及經費

概算表執行，如有新增支用項目，需事先報請變更同意後再行辦理  
否則該項經費不得核銷。

- B. 委辦計畫核定之經費應在核定範圍支用，倘有流用需求，於114年08月1日(星期五)前來函本局申請計畫變更並檢附經費變更對照表。如違反前述規定者，其流用金額，應予以減列。
- C. 計畫如有變更或因故無法執行者，應敘明理由、檢具相關事證，於114年08月1日(星期五)前來函本局，經本局同意後始得變更，且一次為限。
- D. 支用經費有需列計所得部分，核銷時請檢附**已列計所得之佐證資料**。
- E. **不得編列宣導品**。
- F. 為強化民眾對菸品健康福利捐(簡稱菸捐)使用之認知，請於提供民眾相關服務、措施、活動所製作單據、單張、文宣品或傳播媒體等，務必註明「衛生福利部國民健康署」、「使用菸捐挹注經費」等經費來源字樣及「廣告」與「臺南市政府衛生局關心您」。
- G. 審核計畫時，各項經費支給標準應依本府相關規定辦理；核銷沖轉時需檢附各項經費支用明細表，俾利查對。
- H. 為避免紅利累積，本計畫相關經費不得以信用卡、紅利卡等支付。

(六) 注意事項：

- 1. 通過本計畫之團體，如遭檢舉或查核發現不符合計畫需求或有偽造文書等情事，經查屬實，即中止本委辦計畫並將經費全數繳回。
- 2. 如有問題請聯絡本局承辦人曾小姐 (06)635-7716轉263。

臺南市政府衛生局委託辦理  
114年「長者運動團體嘉年華」推動計畫

申請單位：○○縣市○○○○○○○○(例：○○協會)

註：本計畫書限用中文書寫

【本計畫經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應】



壹、執行單位基本資料：

1. 機關團體名稱：	(需與存摺及印章相符)
2. 統一編號：	
3. 登記地址：	
4. 立案字號及日期：	(政府機關構免填)
5. 金融機構名稱及帳號：	
6. 組織宗旨或任務：	(政府機關構免填)
7. 負責人姓名：	
8. 主要推動者姓名：	(至多三名)
9. 聯絡人姓名：	
10. 連絡電話：	(市話/手機)
11. 傳真：	
12. 電子信箱 (E-mail)：	(請務必填寫，且確保每周至少收信4次以上)
13. 除本計畫外，是否已申請各級政府機關補助或委辦運動計畫？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

貳、計畫背景(前言)(包含單位簡介、在地特性、在地長者特性與活動力情形  
預期運動團體人數、運動團體之長者人數等)

參、計畫目標：(請依本計畫目標與委辦項目條列出可達成之質化與量化指  
標，例如活動力前後測秒速的進步、每周運動頻率與持續時間的增加、對社區  
運動資源的認識提升、自覺活動力的改善等)

肆、實施策略與課程表或議程表(執行步驟請詳細填寫)：

一、執行步驟(可參考範本)

二、課程表(課程表範例)依核定日後開始執行：

課程項次	日期	課程時間	課程名稱	授課老師/承 辦人	課程介紹
運動課開始 前執行	6月2日 (星期一)	09:00~09:30	相見歡 前測評估與 紀錄	承辦人/據點 工作人員	運動問卷前 測、四公尺 步速測量(秒

					數)及連續起立坐下5次測試(秒數)
運動第1周	月 日 (星期)	00:00~00:00		000老師(外聘講師)	運動課程1
	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程2
運動第2周	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程3
	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程4
運動第3周	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程5
	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程6
運動第4周	月 日 (星期)	00:00~00:00	認識公園體健設施或公園快走課程1		運動課程7
	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程8
運動第5周	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程9
	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程10
運動第6周	月 日 (星期)	00:00~00:00	認識公園體健設施或公園快走課程2		運動課程11
	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程12
運動第7周	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程13
	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程14
運動第8周	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程15
	月 日	00:00~00:00			運動課程16

	(星期)				
(可在運動課 周間進行)	月 日 (星期)	00:00~00:00	衛教課程	000老師 (內聘講師)	衛教課程
運動課結束 後執行	月 日 (星期)	00:00~00:00	結業式 後測評估與 紀錄	承辦人/據點 工作人員	運動問卷後 測、四公尺 步速測量(秒 數)及連續起 立坐下5次測 試(秒數)

伍、 經費編列表(單位:元)

項 目	單價(1)	數量 (2)	單位	小計 (3)=(1)*(2)	理由及說明
外聘講師鐘點費			節		(外聘上限2000元)
內聘講師鐘點費			節		(內聘上限1000元)
材料費		1	式		課程所需教材費，預估* 人份
印刷費		1	式		計畫執行所需文宣印刷
文具紙張		1	式		問卷、簽到單、成果報 告等課程所需文具紙張
茶水費			人		(20元/人/半日，僅戶外 課程可以編列，需以桶 裝水提供不可購買瓶裝
一般事務費		1	式		戶外課程保險費、交通 費(不得編列宣導品)
總計					

承辦單位

會計單位

單位首長

臺南市政府衛生局委託辦理  
114年「長者運動團體嘉年華」推動計畫成果報告

申請單位：○○縣市○○○○○○(例：○○協會)

註：本計畫書限用中文書寫

【本計畫經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應】

## 壹、執行單位基本資料

1. 機關團體名稱：	(需與存摺及印章相符)
2. 統一編號：	
3. 登記地址：	
4. 立案字號及日期：	(政府機關構免填)
5. 金融機構名稱及帳號：	
6. 組織宗旨或任務：	(政府機關構免填)
7. 負責人姓名：	
8. 主要推動者姓名：	(至多三名)
9. 聯絡人姓名：	
10. 連絡電話：	(市話/手機)
11. 傳真：	
12. 電子信箱 (E-mail)：	(請務必填寫，且確保每周至少收信4次以上)
13. 除本計畫外，是否已申請各級政府機關補助或委辦運動計畫？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

## 貳、成果摘要

(請說明活動參與長者總人次及總人數，是否達預計目標及效果)

例：在持續 8 週的運動課程中，逐步建立社區長者維持一週至少兩次規律運動的健康行為。透過團體運動與夥伴關係的營造，提升長者規律運動意願，本運動團體共 位社區民眾參加，其中 位 65 歲以上長者，出席率皆達 % 以上，16 堂課共促進 人次身體活動。其中規劃 2 節公園體健設施及健走課程，讓長者認識社區的運動資源，透過公園體健設施操作與社區快走，促進身體適能並提升運動強度。

## 參、實施策略

(請呈現實際已執行課程表，以及課程執行的流程與成果)

### 1. 招生情形

2. 運動團體之長者 人在運動課程周期開始、結束分別進行身體活動力的前、後測：

(1) 運動前(後)測問卷：運動習慣由 次 進步到 次(未進步或退步請說明)。

(2) 四公尺步速測量(秒)：平均進步 秒(未進步或退步請說明)。

(3) 以及連續起立坐下5次測試(秒)身體表現功能量測，平均進步 秒(未進步或退步請說明)。

3. 辦理衛教課程1節，包含 ICOPE 長者功能評估、咀嚼吞嚥、社區資源整合平台、失智友善、銀髮健身俱樂部、居家運動、公園體健設施、營養等之衛教課程，提升長輩對社區資源的認知與健康識能。
4. 為使長者認識社區運動資源，帶領長輩至 公園使用社區公園體健設施，並在老師帶領下進行社區快走(速度每公里10分鐘以內)課程2節，打造公園就是我家健身房之目的，也使長輩更了解中等運動強度的差異。
5. 邀約民眾(含長者)完成臺南市政府健康共照雲官方 LINE@綁定及加入長者量六力官方 line@完成註冊，達團體人數 %(達目標數30%)共 人完成綁定並學習瀏覽使用衛教資源。

6. 課程表：

課程項次	日期	課程時間	課程名稱	授課老師/承辦人	課程介紹
運動課開始前執行	6月2日 (星期一)	09:00~09:30	相見歡 前測評估與紀錄	承辦人/據點 工作人員	運動問卷前測、四公尺步速測量(秒數)及連續起立坐下5次測試(秒數)
運動第1周	月 日 (星期 )	00:00~00:00		000老師(外聘講師)	運動課程1
	月 日 (星期 )	00:00~00:00			運動課程2
運動第2周	月 日 (星期 )	00:00~00:00			運動課程3
	月 日 (星期 )	00:00~00:00			運動課程4
運動第3周	月 日 (星期 )	00:00~00:00			運動課程5
	月 日 (星期 )	00:00~00:00			運動課程6

運動第4周	月 日 (星期)	00:00~00:00	認識公園體 健設施或公 園快走課程1		運動課程7
	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程8
運動第5周	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程9
	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程10
運動第6周	月 日 (星期)	00:00~00:00	認識公園體 健設施或公 園快走課程2		運動課程11
	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程12
運動第7周	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程13
	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程14
運動第8周	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程15
	月 日 (星期)	00:00~00:00			運動課程16
(可在運動課 周間進行)	月 日 (星期)	00:00~00:00	衛教課程	000老師 (內聘講師)	衛教課程
運動課結束 後執行	月 日 (星期)	00:00~00:00	結業式 後測評估與 紀錄	承辦人/據點 工作人員	運動問卷後 測、四公尺 步速測量(秒 數)及連續起 立坐下5次測 試(秒數)

#### 肆、成果

- 一、 照片及說明至少20張（每次活動照片至少1張、衛教課程2張、體健設施8張）（範例如下）

活動名稱	長者運動團體嘉年華推動計畫	辦理單位	
活動地點			
活動照片			
	照片一：說明	照片二：說明	
	照片三：說明	照片四：說明	

表格不足請自行增列。



## 二、課程參與名單總表

### 114年「長者運動團體嘉年華」推動計畫參與名單總表

■ 單位名稱：○○縣市 ○○○○○○(例：○○協會)

■ 活動期間：114年00月00日~114年00月00日

■ 活動地點：

■ 團體共\_\_人，65歲(含)以上共\_\_人，16節出席總人次\_\_人次

編號	姓名	性別	年齡	編號	姓名	性別	年齡
1				16			
2				17			
3				18			
4				19			
5				20			
6				21			
7				22			
8				23			
9				24			
10				25			
11				26			
12				27			
13				28			
14				29			
15				30			

表格不足請自行增列

### 三、運動習慣前、後測及結果分析

(使用附件三進行運動習慣問卷調查後將結果輸入附件八 excel，並將分析結果在此說明)

1. 在參加本計畫課程後， %成員從不運動開始養成運動習慣。
2. 整體參加課程後每周運動3~4天的成員有 %，累積可達每天30分鐘的有 %。
3. 長者會一起運動的對象最多是 ，其次為 。
4. 長者在參加本計畫課程後的建議為 。

### 四、滿意度調查統計結果

(使用附件五滿意度調查表執行後將調查結果輸入附件八 excel 後將總平均分數在此說明)

(非常不滿意1分、不滿意2分、普通3分、滿意4分、非常滿意5分，以下只需呈現總平均)	
壹、課程方面	平均分數
一、本計畫主題和內容相符	
二、本計畫進行的方式及流程設計	
三、本計畫時間、場地的安排	
四、講師的表達能力	
五、講師能適時解決問題	
六、本計畫對您的幫助	
七、您對講師整體表現的滿意程度	
貳、評估方面	
一、我在參與運動課程時覺得很愉快	
二、我在參與運動課程可以認識許多朋友	
三、我會想再參加此類型的課程	
四、本次計畫內容符合我的期待	
五、整體而言，我對本次計畫滿意程度	
參、其他建議	
一、希望未來可增加的課程類型	
二、這次計畫對您最有幫助的地方是	
三、其它建議：	

五、 ICOPE 長者功能評估量表-長者清冊

114年「長者運動團體嘉年華」- ICOPE 長者功能評估量表-長者清冊					
臺南市_____區_____ (單位名稱)					
編號	姓名	身份證字號	編號	姓名	身份證字號
1			15		
2			16		
3			17		
4			18		
5			19		
6			20		
7			21		
8			22		
9			23		
10			24		
11			25		
12			26		
13			27		
14			28		
表格不足請自行增列					

六、 註冊臺南市政府健康共照雲與長者量六立官方 line@-長者清冊

114年「長者運動團體嘉年華」-註冊臺南市政府健康共照雲與長者量六立官方 line@-長者清冊									
臺南市_____區_____（單位名稱）									
編號	姓名	身份證字號	註冊臺南市政府健康共照雲官方 line@	註冊長者量六力官方 line@代碼	編號	姓名	身份證字號	註冊臺南市政府健康共照雲官方 line@	註冊長者量六力官方 line@代碼
1					13				
2					14				
3					15				
4					16				
5					17				
6					18				
7					19				
8					20				
9					21				
10					22				
11					23				
表格不足請自行增列									

七、 身體功能前後測紀錄表-長者清冊

114年「長者運動團體嘉年華」-身體功能前後測紀錄表											
臺南市_____區_____（單位名稱）											
編號	姓名	性別	年齡	身高(公分)	體重(公斤)	BMI	四公尺步速(秒數)		5下起力 (秒數)		備註
							前測	後測	前測	後測	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
表格不足請自行增列											

## 八、必辦項目成果回報表

項目	目標	單位
每周至少運動2次，每次50分鐘(1節)，持續8周，包含 1. 執行復健四式運動(約30分鐘)或長者下肢肌力重點課程12次。 2. 辦理社區資源2次、或銀髮健身俱樂部1次體健設施及快走課程	共16	節
3. 組隊參加長者活動存摺推動計畫(5~10人)	1	隊
4. 辦理衛教課程(使用衛生局公版衛教簡報)	1	節
<b>以下辦理項目需按計畫要求長者人數比例完成，並隨成果繳交清冊</b>		
運動團體之長者需全數完成功能評估量表(ICOPE)-由轄區衛生所負責執行		案
運動團體之長者需全數完成 <u>四公尺步速測量(秒)</u> 以及 <u>連續起立坐下5次測試(秒)</u> 身體表現功能量測		案
邀約民眾(含長者)完成臺南市政府健康共照雲官方 LINE@綁定及長者量六力官方 line@，帳號註冊率需達運動團體長者族群之30% (例:長者21人，須完成至少7人註冊)		案

## 伍、評價

(請說明活動整體辦理狀況、參與者滿意度、優缺點等)

課程後進行滿意度調查，滿分為5分，平均達 分(長輩的意見與回饋)、在團體運動時，以公開表揚等獎勵機制鼓勵長輩全勤參與運動。

## 陸、檢討及建議

(如何再改善或可延續之優點，請至少寫一項)

柒、經費核銷明細表

項次	經費項目	數量／單位	核銷金額	理由及說明（備註）
1	講師鐘點費	/節		
2	材料費			
3	印刷費			
4	文具紙張			
5	誤餐費			
⋮				
總計				

承辦單位

會計單位

單位首長

## 114年「長者運動團體嘉年華」運動前測問卷

填寫日期:114年\_\_月\_\_日

項目	題目	結果
1	您在參加本計畫課程前是否有運動習慣？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2	請問您的年齡？	<input type="checkbox"/> 65歲(含)以上 <input type="checkbox"/> 未滿65歲
3	請問您的性別？	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
4	您的運動習慣為何？	<input type="checkbox"/> 每周運動5~7天 <input type="checkbox"/> 每周運動3~4天 <input type="checkbox"/> 每周運動1~2天 <input type="checkbox"/> 無
5	您每次運動通常花多少時間？	<input type="checkbox"/> 累計30分鐘以上 <input type="checkbox"/> 累計10分鐘以上 <input type="checkbox"/> 其他: _____ <input type="checkbox"/> 無
6	您運動項目為何？	<input type="checkbox"/> 肌力運動(復健四式) <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 跳舞 <input type="checkbox"/> 太極拳 <input type="checkbox"/> 其他 _____ <input type="checkbox"/> 無
7	與您一同運動的夥伴有誰？	<input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 鄰居 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 其他: _____ <input type="checkbox"/> 無
8	您在參加本計畫課程前有什麼期待？ 答: _____	



# 114年「長者運動團體嘉年華」運動後測問卷

填寫日期:114年\_\_月\_\_日

項目	題目	結果
1	您在參加本計畫課程後是否養成運動習慣?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2	請問您的年齡?	<input type="checkbox"/> 65歲(含)以上 <input type="checkbox"/> 未滿65歲
3	請問您的性別?	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
4	您的運動習慣為何?	<input type="checkbox"/> 每周運動5~7天 <input type="checkbox"/> 每周運動3~4天 <input type="checkbox"/> 每周運動1~2天 <input type="checkbox"/> 無
5	您每次運動通常花多少時間?	<input type="checkbox"/> 累計30分鐘以上 <input type="checkbox"/> 累計10分鐘以上 <input type="checkbox"/> 其他:_____
6	您運動項目為何?	<input type="checkbox"/> 肌力運動(復健四式) <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 跳舞 <input type="checkbox"/> 太極拳 <input type="checkbox"/> 其他_____
7	與您一同運動的夥伴有誰?	<input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 鄰居 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 其他:_____
8	您在參加本計畫課程後有什麼建議? 答:_____	

## 健康資訊QR CODE連結

<p><b>認知</b></p>  <p><b>記得起</b></p>	<p>微電影-認知篇</p> 	<p><b>行動</b></p>  <p><b>走得動</b></p>	<p>微電影-行動篇</p> 
<p><b>營養</b></p>  <p><b>吃得下</b></p>	<p>微電影-營養篇</p> 	<p><b>憂鬱</b></p>  <p><b>心情好</b></p>	<p>微電影-憂鬱篇</p> 
<p><b>聽力</b></p>  <p><b>聽得清</b></p>	<p>微電影-聽力篇</p> 	<p><b>視力</b></p>  <p><b>看得見</b></p>	<p>微電影-視力篇</p> 

**哪裡有適合長者使用的社區資源及課程?**



衛生福利部國民健康署  
長者社區資源整合運用平台



[\(https://healthhub.hpa.gov.tw/\)](https://healthhub.hpa.gov.tw/)

## 114年「長者運動團體嘉年華」滿意度調查表

填寫日期:114年\_\_月\_\_日

同意程度以1至5分表示 5分代表非常滿意，1分代表非常不滿意，請勾選適合的數字	5	4	3	2	1
壹、計畫課程方面					
一、本計畫主題和內容相符	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二、本計畫進行的方式及流程設計	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
三、本計畫時間、場地的安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
四、講師的表達能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
五、講師能適時解決問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
六、本計畫對您的幫助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
七、您對講師整體表現的滿意程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
貳、評估方面					
一、我在參與運動課程時覺得很愉快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二、我在參與運動課程可以認識許多朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
三、我會想再參加此類型的課程	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
四、本次計畫內容符合我的期待	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
五、整體而言，我對本次計畫滿意程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
參、其他建議					
一、希望未來可增加的課程類型：					
二、這次計畫對您最有幫助的地方是：					
三、其它建議：					

## 下肢肌力重點單元課程教案

課程名稱	
地點	
授課日期	
授課講師	
課程目標	
適用對象	(考慮參與人數、功能、程度等的差異)
授課學員人數	
運用教材/設備	
課程內容與步驟	包含事前評估、暖身活動、主題、結尾
評量與檢測方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 質性指標</li> <li>2. 量性指標</li> </ol>

臺南市政府衛生局委託辦理  
114年「長者運動團體嘉年華」推動計畫核銷資料

壹、 申請單位：○○縣市 ○○○○○○○(例：○○協會 )

貳、 內容：

(一) 經費核銷明細表

(二) 憑證範本

1. 若協會有既定憑證格式，可使用協會憑證格式
2. 印領清冊範本，屆時請浮貼於憑證用紙上。

○○○○(單位名稱) 114年「長者運動團體嘉年華」計畫  
 經費核銷明細表

項次	經費項目	支出用途	核銷金額	備註
1	講師鐘點費			
2	材料費			
3	印刷費			
4	文具紙張			
5	誤餐費			
⋮				
合計				

承辦單位

會計單位

單位首長

〈憑證格式供參考〉

○○○○(單位名稱)		
採購(費用動支)申請單暨黏貼憑證用紙		
金額	用途說明	
經(承)辦人	出納(會計)	單位首長

-----憑-----證-----粘-----貼-----線-----

採購				
採購單位	○○○○發展協會		購買日期	114年00月00日
採購品名	數量	單位	金額	
			單價	總額
合計				

辦單位

會計單位

單位首長

○○○○(單位名稱)辦理114年「長者運動團體嘉年華」計畫講師鐘點費印領清冊

姓名	戶籍地址 (需包含鄰里)	任職單位	日期	課程內容	金額	是否需 收補充 保費 (V/X)	個人扣 繳保費	實際支領 金額	簽名或 蓋章
身分證字號			節數						
總計									

由國民健康署運用菸捐經費支應

已列計所得(會計核章)



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	114年「長者運動團體嘉年華」運動前測問卷統計表										
2		姓名	性別	年齡	您在參加本計畫課程前是否有運動習慣？	您的運動習慣為何	您每次運動通常花多少時間	您運動項目為何	填選其他時請寫出運動名稱	與您一同運動的夥伴有誰	您在參加本計畫課程前有什麼期待
3											
4	範例	王陳好	女性	75	是	每周運動1-2天	累計10分鐘以上	其他 _____	外丹功	自己1個人運動	想讓健康更好
5	1										
6	2										
7	3										

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	114年「長者運動團體嘉年華」運動後測問卷統計表										
2		姓名	性別	年齡	您在參加本計畫課程後是否養成運動習慣	您的運動習慣為何	您每次運動通常花多少時間	您運動項目為何	填選其他時請寫出運動名稱	與您一同運動的夥伴有誰	您在參加本計畫課程後有甚麼建議
3	範例	王陳好	女性	75	是	每周運動3-4天	累計10分鐘以上	肌力運動(復健四式)		鄰居	課程時間再長一點
4	1										
5	2										
6	3										
7	4										
8	5										

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
1	114年「長者運動團體嘉年華」滿意度調查統計表																		
2		姓名	性別	年齡	本計畫主題和內容相符	本計畫進行的方式及流程設計	本計畫時間、場地的安排	講師的表達能力	講師能適時解決問題	本計畫對您的幫助	您對講師整體表現的滿意程度	我在參與運動課程時覺得很愉快	我在參與運動課程可以認識許多朋友	我會想再參加此類型的課程	本次計畫內容符合我的期待	整體而言，我對本次計畫滿意程度	希望未來可增加課程類型	這次計畫對您最有幫助的方面是	其它建議：
3	1																		
4	2																		
5	3																		
6	4																		
7	5																		
8	6																		
9	7																		