

114 年預防及延緩失能照護服務方案
方塊踏步練武功，健康存摺一把罩

CL-13-0027

新師資培訓簡章

臺灣方塊踏步運動協會

114 年 2 月 22 日

計畫緣起

方塊踏步運動由一群日本國立大學教師開發，旨在透過記憶踩方格並逐步增加移動複雜度或記憶元素等，來提升體適能和認知功能。研究證實，這項運動對高齡者有益，能增強下肢肌力、改善認知功能、提升生活品質，並有效預防跌倒。方塊踏步運動具有「安全」、「有效」及「容易參與」的特色，適合各年齡層，特別對高齡者尤為合適。其簡單的器材設置不受天氣影響，因此在日本廣泛使用來訓練認知和下肢肌力，以預防失智與跌倒，且能促進社交與互動，具高安全性。

本方案為 112 年臺南市整合性預防及延緩失能新方案，模組名稱為「方塊踏步練武功，健康存摺一把罩」，12 週課程以「方塊踏步運動」為特色主題，結合 ICOPE 六力，發展出一套兼具「肌力強化」、「認知促進」、「社會參與」及「生活目標」的課程方案，經研究證實可有效提升高齡者的認知功能及下肢肌力，並且也培育了 8 位專業師資、25 位指導員及 12 位協助員。方案於 113 年通過衛生福利部國民健康署核可，取得方案編號 CL-13-0027。希冀藉由 114 年新師資培訓計畫擴增方案可運用師資數，使更多在地長者能夠享有更專業、更多元化的運動課程服務。

辦理單位

主辦單位：臺灣方塊踏步運動協會

主辦單位介紹：

為善盡社會責任，臺灣方塊踏步運動協會(以下簡稱本會)在彭理事長雪英的積極爭取取得「財團法人日本方塊踏步協會」授權方塊踏步運動在臺灣推廣，亦積極與各政府民間單位合作推動計畫，辦理高齡據點的各項運動及健康促進課程。本會於 104 年 6 月成立，是由一群具有共同理念的教師、醫護人員、運動保健、芳療、資訊科技及社區志工等人員所組成，推動長者健康促進。

研習課程相關資訊

一、專業師資：

■ 114/3/22、114/3/30，共二日研習課程。

■ 時間地點：

3/22(六) 09:00-17:00 台南市安南區安中路一段 557 巷 25 號 2 樓(梅花里活動中心二樓)

3/30(日) 09:00-17:00 臺南市永康區中華二路 358 巷 43 號(六合里活動中心)

■ 課程資訊

	時間	課程名稱	課程目標	講師
114/03/22 (六)	09:00-10:00 (1小時)	方案模組 介紹	了解本方案模組以及相關 操作與執行。	彭雪英 副教授
	10:00-12:00 (2小時)	方案模組演示 (二) 大腦保健認知促 進	1. 手指操的設計 2. 模組內容演示 3. 進行操作練習	廖翊如 活動設計師
	12:00-13:00	午休與用餐		
	13:00-15:00 (2小時)	方案模組演示 (一) 創意方塊踏步應 用	1. 方塊踏步的變化應用 2. 模組內容演示 3. 進行操作練習	彭雪英 副教授
	15:00-17:00 (2小時)	共識會議	1. 高齡心理健康與溝通技 巧 2. 高齡認知促進概論 3. 分組團督	彭雪英 副教授
114/03/30 (日)	09:00-10:00 (1小時)	認識方塊踏步 與源起	1. 瞭解方塊踏步的源起 與應用方式	陳良進 講師
	10:00-11:00 (1小時)	實際操作－方 塊踏步教學技 巧	1. 正確示範方塊踏步的 基本步伐 與變化步伐 2. 運用口令和手勢，清晰 地引導 3. 學員進行方塊踏步運 動	陳良進 講師
	11:00-12:00 (1小時)	實際操作－方 塊踏步教學應 用	1. 能夠針對不同程度的 學員，提 供適當的動作調整與建 議 2. 能夠安全且有效地引 導學員完 成方塊踏步暖身與緩和 運動	陳良進 講師
	12:00-13:00	午休與用餐		

	時間	課程名稱	課程目標	講師
	13:00-15:30 (1.5小時)	步伐設計與實務帶領	1. 設計搭配的方塊踏步動作並教學 2. 練習踏步教學	陳良進 講師
	15:30-16:00 (0.5小時)	總講評	針對課程總體進行提問與複習	陳良進 講師
	16:00-17:00 (1小時)	證照學科與術科考試	學術科考核與評量	陳良進 講師

二、指導員：

- 114/3/22、114/3/23、114/3/30，共三日研習課程。

- 時間地點：

3/22(六) 9:00-17:00 臺南市安南區安中路一段 557 巷 25 號 1 樓(梅花里活動中心一樓)

3/23(日) 9:00-17:00 臺南市安南區安中路一段 557 巷 25 號 1 樓(梅花里活動中心一樓)

3/30(日) 9:00-17:00 臺南市永康區中華二路 358 巷 43 號(六合里活動中心)

- 課程資訊

	時間	課程名稱	課程目標	講師
第一天 114/03/22 (六)	09:00-10:00 (1小時)	方案模組介紹	了解本方案模組以及相關操作與執行。	
	10:00-12:00 (2小時)	Icope評估與訓練	1. 學會icope評估流程 2. 學會如何幫長者評估 3. 分組進行操作練習	溫筱婕 護理師
	12:00-13:00	午休與用餐		
	13:00-15:00 (2小時)	主題演示(一) 大腦保健認知促進	1. 手指操的設計 2. 模組內容演示 3. 分組進行操作練習	廖翊如 活動設計師
	15:00-17:00 (2小時)	主題演示(二) 創意方塊踏步應用	1. 方塊踏步的變化應用 2. 模組內容演示 3. 分組進行操作練習	鄭有岑 講師
第二天 114/03/23 (日)	09:00-10:00 (1小時)	高齡認知促進概論 (一)	1. 何謂認知 2. 大腦的重要性 3. 方塊踏步與認知的關係	施懿真 職能治療師

	10:00-12:00 (2小時)	高齡心理學與溝通技巧	1. 老年常見心理狀況 2. 溝通與應對技巧 3. 轉介與處置 4. 分組討論	林麗惠 教授
	12:00-13:00	午休與用餐		
	13:00-14:00 (1小時)	高齡認知促進概論 (二)	認知促進於社區課程教學的應用	施懿真 職能治療師
	14:00-16:00 (2小時)	主題演示(三) 雙重任務對高齡者教學之應用	1. 高齡者體適能的重要性 2. 身體結構與關節的重要性(趾關節、踝關節、髖關節、肩關節等)以及適合長者的訓練內容 3. 如何於教學中應用與設計運動課程 4. 模組內容演示 5. 分組進行操作練習	郭士銜 體能訓練師
	16:00-17:00 (1小時)	學術科考核與評量		
第三天 114/03/30 (日)	09:00-10:00 (1小時)	認識方塊踏步與源起		陳良進 講師
	10:00-11:00 (1小時)	實際操作一方塊踏步教學技巧	1. 正確示範方塊踏步的基本步伐與變化步伐 2. 運用口令和手勢，清晰地引導學員進行方塊踏步運動	陳良進 講師
	11:00-12:00 (1小時)	實際操作一方塊踏步教學應用	1. 能夠針對不同程度的學員，提供適當的動作調整與建議 2. 能夠安全且有效地引導學員完成方塊踏步暖身與緩和運動	陳良進 講師
	12:00-13:00	午休與用餐		
	13:00-15:30 (1.5小時)	步伐設計與實務帶領	1. 設計搭配的方塊踏步動作並教學 2. 練習踏步教學	陳良進 講師
	15:30-16:00 (0.5小時)	總講評	針對課程總體進行提問與複習	陳良進 講師
	16:00-17:00 (1小時)	證照學科與術科考試	學術科考核與評量	陳良進 講師

實際實習	4-6月	安排於台南市社區據點進行實際演練，並由專業師資進行督導與評價
------	------	--------------------------------

報名相關資訊

1. 指導員參訓報名資格

(1) 具有日本方塊踏步指導員專業證照。若欲取得該證照，須經歷 7 小時培訓課程，並通過學術科考核檢定，取得日本方塊踏步指導員證照，以了解方塊踏步運動設計原理，並習得其帶領技巧。取得證照者可抵免新訓 21 小時中的 7 小時課程)

(2) 醫事健康相關科系大學畢業者（具醫學、護理、職能治療、物理治療、運動、營養、社工、成人教育、心理、教育、高齡福祉等相關科系）。

※ 以上 2 條件皆需符合

※ 有社區教學經驗者優先錄取

※ 經國健署或國健署委辦單位審查認可後公告指導員名單，始具實際至社區特約單位帶領方案之資格

2.課程費用：未持有專業證照者每人需繳報名費用 12,800 元，完成相關規定即符合退保證金之條件。

新訓		
培訓費用	保證金	總額
8,800元	4,000元	12,800元
<p>新訓保證金規定：</p> <p>1. 需完成培訓課程21小時與實習2小時。</p> <p>2. 於資格登入一年內於台南市據點進行一期課程帶領。</p> <p>完成上述一項即可退2,000元，歸還總金額為4,000元。若未能完成者，保證金不予退還，沒入之保證金將全數捐款至社福團體。</p>		

3. 報名方式：採 Google 線上表單報名

4. 報名日期：即日起至 114 年 3 月 21 日或額滿為止

5. 報名表單：<https://forms.gle/EYoSM7L94aBEUH37>

6. 錄取方式：採資格審查方式，培訓共 28 位指導員

(1) 需有學位證書影本、日本方塊踏步指導員專業證照影本(50%)

(2) 有社區教學經驗者優先錄取(15%)

(3) 在臺南市使用本模組之意願度(20%)

(4) 個人簡介與參與動機(15%)

7. 退費機制：

*上課日前 3 天以上取消可全額退費

*上課日前 2-3 天取消，僅退報名費之 70%

*上課日前 1 天取消與活動當天取消，恕不退費

*若因天候因素(如颱風)導致無法上課，將另改其他日期開課，如無法配合可全額退費(以政府宣布停班/課之公告為準)

聯絡窗口

1. 電子信箱：square.stepping.exercise.tw@gmail.com

2. 聯絡人：杜小姐 06-2055568、0916602832

3. 臉書粉絲團：臺灣方塊踏步運動協會（日本方塊踏步）