

114 年度 臺南市政府衛生局整合性預防及延緩失能計畫

『新方案研發計畫—「動」齡頑童的生活數學課』 培訓簡章

壹、計畫源起：

本方案設計 12 週專為高齡者量身打造的運動與認知促進課程，著重於提升行動能力、促進大腦活化與增強心理調適。課程方案規劃一系列以『懷舊音樂為主軸的體適能運動』和『生活數學為核心的遊戲化認知』來促進長者身心健康。『懷舊音樂為主軸的體適能運動』是以綜合訓練方式，涵蓋暖身、有氧、平衡、肌力及伸展運動，並融入 50 年代至 00 年代的懷舊音樂元素，搭配簡單動作與節奏，激發長者的參與動機與正向情緒；『生活數學為核心的遊戲化認知』則以「數字→數學→數感」及「複合式認知介入」為設計核心，結合遊戲化與生活化的練習方式，幫助長者提升認知能力，並能將學習成果應用於日常生活。課程中特別運用團體互動與支持，營造愉快學習氛圍，並透過持續參與促進身心健康與生活品質的提升。

貳、辦理單位：

一、主辦單位：日好健康事業有限公司 / 日好·職能健康促進專業團隊

二、補助單位：衛生福利部

三、指導單位：臺南市政府衛生局

四、合作單位：社團法人台南市職能治療師公會

社團法人台灣樂健康發展協會

國立成功大學健康照護科學所

林宗瑩博士 - 健康行為暨社會心理照護實驗室

參、研習課程相關資訊：

若欲成為本模組指導員必須依序通過四階段審核，分別為參與培訓課程、學科測驗、術科測驗、實習課程，以下依序說明各項之執行方式：

一、培訓課程：(含學科與術科考核)

須完整參與 3 天實體培訓課程，時數共計 23 小時，並應通過學科與術科考核。另，若未曾取得衛生福利部國民健康署『預防及延緩失能指導員線上培訓』完訓證書者，需先完成實體培訓後，至平台完成該線上培訓 15 積分。

1. 培訓對象：指導員人數 72 名。

依據臺南市政府衛生局 114 年「預防及延緩失能照護服務方案新師資培訓計畫」規定，受訓資格依以下原則（三擇二）。

(1) 具醫學、護理、職能治療、物理治療、心理、社工、運動、成人教育、高齡福祉等相關科系學士(或同等學歷)畢業。

(2) 具相關國家考試合格證照。

(3) 3 年以上相關執行經驗。

以上(1)~(3)擇兩項符合，且需檢附相關證明。

2. 課程地點：臺南市東區復興里活動中心

3. 課程日期：實體課程共三日研習課程，不得遲到早退。

第一天：114 年 05 月 10 日(星期六) 09:30~17:30

第二天：114 年 05 月 11 日(星期日) 08:30~17:30

第三天：114 年 05 月 17 日(星期六) 08:30~17:30

4. 方案人才培訓課程規劃表：

時間	5/10(六) 第一天	時間	5/11(日) 第二天	時間	5/17(六) 第三天
		08:00 08:30	報到時間	08:00 08:30	報到時間
09:00 09:30	報到時間	08:30 12:30	【生活數學課】 實務操作與演練 2	08:30 09:30	【生活數學課】 實務操作與演練 3
09:30 10:30	方案模組設計 理念說明及介紹			09:30 10:30	團體動力學介紹
10:30 11:30	【生活數學課】 實務操作與演練 1			10:30 11:30	ICOPE 量六力
11:30 12:30	認知促進概論與 課程設計(含評估)			11:30 12:30	考核說明與演練
12:30 13:30	午餐與休息				
13:30 14:30	【音樂體適能】 實務操作與演練 1	13:30 15:30	【音樂體適能】 實務操作與演練 3	13:30 16:30	方案模組考核檢定 【音樂體適能】 【生活數學課】
14:30 15:30	高齡運動概論與課程 設計(含評估)				
15:30 17:30	【音樂體適能】 實務操作與演練 2	15:30 17:30	高齡心理健康 (含評估)	16:30 17:30	綜合討論

二、實習課程：

須於培訓期間至實習據點，見習 1 次及實際教學 2 次，並參加線上專業師資團體督導至少 1 次，且依要求完成實習課程紀錄。

肆、報名相關資訊：

一、課程費用：

報名費 3000 元，完成參與實體培訓課程資格者，先退還 2000 元保證金；完成實習課程資格者，再退還 1000 元保證金；退款皆由受訓學員負擔匯款手續費用 30 元/次。

二、報名方式：

1. 先至本單位線上報名系統報名：



(1) QR code：

(2) 網址：<https://www.beclass.com/rid=294ff2667f26da9d33c0>

2. 一律採線上報名，請務必於報名後 24 小時內繳交報名費，並加入官方 Line 好友，將『報名者姓名』、『匯款金額』及『匯款帳號後 5 碼』回傳至官方 Line，待資料檢核完成後，本單位會於官方 Line 個別回覆通知報名成功與否。
3. 本單位將於課程前三天 mail 寄發行前通知單。
4. 報名時間：4 月 15 日中午 12 時至 4 月 25 日 23 時 59 分止，或報名額滿為止。
5. 肖像權說明：報名參與本課程即同意授權主辦單位於課程中以拍照及錄影方式紀錄過程，並同意所拍攝的肖像歸主辦單位所有，活動及授課期間之照片及影像(統稱肖像)，可依主辦單位需要製作剪輯或說明，以供非營利之教學、學術研究或出版使用。

三、繳費方式：銀行轉帳 (如有手續費，需自行繳納)

1. 銀行代號：013 (國泰世華銀行)
2. 轉帳帳戶：日好健康事業有限公司
3. 轉帳帳號：041-03-501259-0

伍、聯繫方式

- LINE ID：@395gxrwz (優先聯繫)
- E-mail：sunshineot2023@gmail.com
- 林小姐：0958-986677



官方 Line

陸、注意事項

- 一、若有發燒、呼吸道等症狀，請勿參加本次課程。
- 二、三日課程皆有附午餐；為響應環保，請自備環保餐具。
- 三、因版權考量，課程中禁止錄音、錄影、拍照，由助教統一將課程相關資料放置群組記事本內，學員可以專心享受現場授課。
- 四、報名後因故退訓，本單位酌收行政處理費 200 元，開課前三天(逾 5/7 後，含當日)恕不予退費。
- 五、通過四階段審核者，將由本單位依規定函報臺南市政府衛生局，待審查通過後再將研習證書以『電子檔方式』寄發，取得研習證書方為正式指導員資格。
- 六、若課程因天然災害等不可抗力因素致縣市政府停班停課時，課程將延期舉辦，若無法配合延期時間者，本單位酌收行政處理費 200 元，餘額退費 2800 元。

柒、 交通資訊

一、火車台南後站出站後：

(1) 搭乘計程車約 12 分鐘。

(2) 騎乘 U-bike 到東區文聖公園站點，約 18 分鐘，步行往復興里活動中心方向走約 5 分鐘，目的地位於右手邊。

二、開車沿中山高速公路下仁德交流道，往東區方向走中山路，右轉裕忠路，目的地位於左手邊，活動中心後方與沿路停車格皆可停車。