

114 年預防及延緩失能照護服務方案

新師資培訓招生簡章



方案名稱：「老當益壯、抗衰防跌運動」實證應用方案

辦理單位：臺灣運動學會

方案編號：CL-01-0297

壹、方案介紹及特色

老當益壯、抗衰防跌運動實證應用方案，編號：CL-01-0297，本方案由臺灣運動學會結合運動、醫護、長照等相關團隊研發。成立106年是臺灣最早開發、最多指導員、最好使用、最受歡迎的高齡者專業運動指導方案之一。歡迎新進指導員伙伴透過專業培訓、完善回訓及良善輔導機制，成為老當益壯、抗衰防跌運動實證應用方案團隊成員。

本方案106年首次培訓方案師資人力，方案以高齡者專業運動為主軸，課程內容安全、有效、有趣，促進高齡者多元面向健康。本方案參考芬蘭高齡者運動方案 Strength in Old Age Program (<https://www.voimaavanhuuteen.fi/en/>)及美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine · ACSM) 高齡者運動指南，經在地轉化之後將方案12週課程內容進行社區實作，介入結果於2015年發表於體育學報 (TSSCI) 期刊作為本實證方案之發展基礎。107年獲邀至衛福部發表優良方案執行狀況及績優社區據點使用本方案情況 (如下佐證照片及說明)。本方案研發單位經專業研發、嚴格培訓、務實執行、獲得多方肯定。

評審議見：資料詳盡、訓練機制規劃完整紮實、訓練體系完整，課程內容連貫。

評審議見：搭配社區關懷據點、結合方案並帶長者到戶外活動，學員回饋也表達方案的效益。



本方案113年使用次數及頻率名列前茅。本方案稟持完整方案發展、嚴謹培訓、教材研發、回訓多元、完善監督機制下，提升臺灣預防及延緩失能師資人才，提供社區長者優質預防及延緩失能方案服務量能。|本方案特色如下：

- 一、**12週專業運動方案**：運動專業方案，指導員最好上課方案，方案使用率名列前茅。指導員不用修(偷)改方案內容，可以安心上課，據點接受度高、長輩最喜愛。
- 二、**方案正派經營**：全國各縣市最早、最好、最多使用方案之一。方案正派經營，推薦指導員至據點不抽成、不會巧立名目收費、不會要求加入學（協）會。
- 三、**指導員多、方案永續發展**：伙伴多，代課好找人、不會缺人停案，累積至113年服務總場次477據點，113年服務總人數：2531人。目前本方案專業人力，專業師資：26人；指導員123人；協助員15人。方案指導員多，一起學習成長、方案永續發展。
- 四、**培訓扎實、可獲專業證照**：教授級講師、實務超強教練擔任師資，培訓收穫多，完成培訓今年可取得方案指導員資格（可最速使用方案上課）。另可多獲得臺灣運動學會「高齡者運動保健指導證照」，可抵免【國民體適能指導員】展延學分。
- 五、**回訓收費合理、場次多**：回訓課程豐富、師資多元、課程不虛偽應付，回訓場次多，臺灣南、北多場次供選擇，每年針對不同運動主題加深、加廣回訓，加強指導員高齡者運動指導新知與技能。

貳、新師資培訓人數、資格、義務及獎勵：

- 一、新培訓指導員培訓人數：30人
- 二、新培訓指導員報名資格：依據臺南市衛生局規定，必須符合以下資格(3項擇2)：
 - (一) 3年以上相關執行經驗。(方案指導員、照服員、居服員可)
 - (二) 主要領域相關學士(或同等學歷)畢業。
 - (三) 具相關國家考試合格證照。
- 三、新培訓指導員履行義務：取得本方案指導員資格後，二年內須於據點使用本方案模組至少一次。

四、獎勵機制：114年新培訓指導員取得資格後，1年內完成以下事項，獎勵如下：

- (一)「於據點使用本方案模組至少1次者」，給於隔年度回訓8折優惠。
- (二)於「臺南市據點」使用本方案模組，使用本方案次數最多者前三名，贈送高齡者運動指導器材「健走杖」1組。
- (三)於「臺南市偏鄉據點」使用本方案模組，使用本方案次數最多者，贈送高齡者運動指導器材「健走杖」1組。

參、新師資培訓報名及繳費 (即日起，額滿為止)

一、培訓研習日期：114年5月18、24、25日 (8:00~18:30)

二、指導員見習、實習:114年5月29~7月3日 (臺南市安定區港口社區關懷據點)

三、報名表單：<https://forms.gle/p73TUVXfYuSjYsdZ7>



四、報名費用：

- (一)核定原價：12000元
- (二)優惠報名：10000元 (履行義務：取得本方案指導員資格後，二年內須於據點使用本方案模組至少一次)
- (三)早鳥報名：9000元(114/5/5前報名)
- (四)3人以上團報：8000元

(方案報名請掃QR Code)



(線上說明會請掃QR Code)

五、方案培訓線上說明會(請先報名)：<https://forms.gle/Thm79TRc8e5smQRw7>

(一)日期及時間：5/2(五)，20:00~21:00 會議連結：<https://meet.google.com/rxu-skdm-tqw>

六、聯絡人：王小姐 電話、LINE ID：0929913991 信箱: walkactions@gmail.com

七、資格審查及繳費通知：

於表單報名完成後，經資格審查，通知錄取後，請於3天內完成繳費。無法完成繳費者將取消資格。研習日前7日取消，可退報名費之70%。研習日前2天或當天取消，無法退報名費。培訓當日若因天候等不可抗力因素(以政府宣布停班/課之公告為準)導致無法研習，將另改其他日以開課。

肆、培訓方式

一、指導員培訓專業課程及師資：

老當益壯、抗衰防跌運動實證應用方案指導員培訓課程（28 小時）

時間	5/18	5/24	5/25
8：00 ~ 10：00	預防及延緩失能方案政策實施與社區發展	高齡者伸展運動指導	高齡者運動安全與檢測
	方怡堯	林育安	林麗娟
10：00 ~ 12：00	高齡者運動科學與健康促進	高齡者有氧運動指導	功能性體適能檢測實務
	方怡堯	林育安	林麗娟
12：00 ~ 12：30	午休		
12：30 ~ 14：30	失智症與認知促進	高齡者阻力運動指導	高齡者運動課程指導實務（團體示教）
	王駿豪	陳靜怡	方怡堯
14：30 ~ 16：30	高齡者運動處方與課程設計	高齡者平衡及防跌運動指導	高齡者運動認知測驗
	何銘哲	陳靜怡	方佩欣
16：30 ~ 18：30	Vivifrail 長者活力體能方案		高齡者運動技能評估
	方怡堯		方佩欣

※研習課程講師學經歷

講師	學/經歷
方怡堯	國立臺灣師範大學-體育與運動科學系博士/ 南臺科技大學-體育與運動中心助理教授、本方案研發暨主持人
方佩欣	國立臺灣師範大學-體育與運動科學系博士/國立臺灣大學-健康政策與管理研究所博士候選人 南臺科技大學-教授暨體育與運動中心主任、本方案研發人
王駿濠	國立陽明大學-神經科學研究所博士/ 成功大學-體與健康與休閒研究所教授
林麗娟	國立臺灣師範大學-體育與運動科學系博士/ 成功大學-體與健康與休閒研究所教授
林育安	高雄醫學大學-運動醫學系/高齡學分學程/樹人醫專-物理治療專班 臺灣運動學會 教練
何銘哲	國立成功大學-體育健康與休閒研究所碩士/物理治療師 慈惠醫護管理專科學校 講師
陳靜怡	國立臺灣體育運動大學-休閒運動學系碩士/ 臺灣運動學會 教練

- 二、團體示教：2小時。於專業課程(高齡者運動課程指導實務)中實施，學員透過情境模擬，演練指導員社區授課。
- 三、見習：2小時。於見習時段，觀摩、見習方案專業師資授課，學習據點課程進行及相關實務。
- 四、實習：2小時。於實習階段，在方案專業師資指導下，擔任方案實習指導員，接受實習考核。
- 五、長者健康整合式功能評估(ICOPE) 及15積分課程：新師資指導員在培訓完成後，必須完成線上長者健康整合式功能評估(ICOPE)及15積分課程。

六、「老當益壯、抗衰防跌運動」實證應用方案12周課程內容

週次	內容	
1	1.課程說明及功能性體適能檢測 2.徒手及椅子運動	1.課程說明及功能性體適能檢測(簡易版)。 2.徒手運動進行伸展及有氧運動。 3.椅子運動進行阻力及平衡運動。
2	徒手及椅子運動	1.椅子運動進行伸展及有氧運動。 2.徒手運動進行阻力及平衡運動。
3	毛巾及標示盤運動	1.毛巾運動進行伸展及有氧運動。 2.標示盤運動進行阻力及平衡運動。
4	毛巾及標示盤運動	1.標示盤運動進行伸展及有氧運動。 2.毛巾運動進行阻力及平衡運動。
5	椅子及彈力帶運動	1.椅子運動進行伸展及有氧運動。 2.彈力帶運動進行阻力及平衡運動。
6	椅子及彈力帶運動	1.彈力帶運動進行伸展及有氧運動。 2.椅子運動進行阻力及平衡運動。
7	墊上運動及標示盤運動	1.標示盤運動進行伸展、阻力及平衡運動。 2.墊上運動進行有氧及平衡運動。
8	墊上運動及標示盤運動	1.墊上運動進行伸展、阻力及平衡運動。 2.標示盤運動進行有氧及平衡運動。
9	抗力球及啞鈴運動	1.抗力球運動進行伸展、有氧及平衡運動。 2.啞鈴運動進行阻力運動。
10	抗力球及啞鈴運動	1.抗力球運動進行伸展、有氧及平衡運動。 2.啞鈴運動進行阻力運動。
11	北歐式健走及社區(戶外)運動	1.北歐式健走進行伸展及有氧運動。 2.社區(戶外)運動進行阻力及平衡運動。
12	1.北歐式健走及社區(戶外)運動 2.課程回顧及功能性體適能檢測(簡易版)	1.社區(戶外)運動進行伸展及有氧運動。 2.北歐式健走進行阻力及平衡運動。 3.課程回顧及功能性體適能檢測(簡易版)。