

115 年長者健康促進服務方案
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

115 年 2 月 4 日

壹、計畫源起

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「肌力強化運動」、「認知促進」、「社會參與」及「心理健康」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。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115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。

貳、辦理單位

(1) 主辦單位：臺灣方塊踏步運動協會

(2) 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，辦理高齡據點的各项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

(3) 本會成立健康服務方案執行小組，專責統籌本方案師資之管理與輔導，以確保教學運作順暢並維持服務品質。

參、模組介紹

- (1) **方案目標：**方塊踏步是一項大腦活化思考以及具有安全性以及挑戰性的運動，可以提升認知機能、強化下肢機能，以及預防跌倒，可提升心理社會機能，增加成就感、滿足感。
- (2) **方案簡介：**本方案以方塊踏步為主軸，是由日本學者大藏倫博、重松良佑以及中垣內真樹在2006年共同開發的一種針對高齡者預防跌倒設計之新興模式，透過融入了解身體關節重要性與認知健康促進的課程，搭配著體適能教學，設計以「認知促進、認識身體關節、平衡防跌」三大面向，透過日本方塊踏步運動，設計「有趣、有用、好玩」的複合式課程，讓參與的學習者，在課程結束後提升身體活動功能，促進人際網絡，紓解其壓力達全人健康之目的。



肆、研習課程相關資訊

場次一、臺南場

階段一：專業培訓課程（14小時）

(1) 辦理時間：

第一天：115/3/21 (六) 09:00-17:00

第二天：115/3/22 (日) 09:00-17:00

(2) 辦理地點：臺南市東區崇德路111號一樓(東區德光里活動中心一樓)

(3) 課程內容與講師經歷：

	課程名稱	講師	講師經歷
第一天	健康促進服務方案 模組介紹與場域實踐	彭雪英 副教授	國立臺北護理健康大學運動保健系 副教授
	高齡心理學與溝通技巧	林庭慈 老師	國立成功大學 老年學研究所碩士 美和科技大學 社會工作系 講師
	主題演示(一) 創意方塊踏步應用	鄭有岑 講師	日本中京大學體育學研究所 衛生福利部國民健康署 預防及延緩失能方案 專業師資
	主題演示(二) 大腦保健認知促進	廖翊如 活動設計師	衛生福利部國民健康署 預防及延緩失能方案 專業師資 運動部全民運動署中級國民體適能指導員

	課程名稱	講師	講師經歷
第二天	高齡認知促進概論	施懿真 職能治療師	中山醫學大學 職能治療學系 衛福部國健署健康促進服務方案 專業師資
	Icope評估與訓練	李逸軒 護理師	國立成功大學 老年學研究所 成大醫院護理部/高齡專責護理師
	主題演示(三) 雙重任務對高齡者教學 之應用	陳婕媯 體能訓練師	臺灣師範大學 社會教育學系 碩士 衛生福利部國民健康署 預防及延緩失能方案 專業師資
※將於兩日課程裡執行學術科考核，通過評分標準如下： (1)「學科測驗」－學科成績達80分 (2)「術科測驗」－實際教學術科成績達80分			

階段二：實際帶領（實習）

- (1) 期程：預計於 115 年 4 月至 6 月辦理
- (2) 場域：協調臺南市3-5處據點單位，開放場域提供新師資進行實習
- (3) 方法：安排於台南市據點進行實際演練

場次二、臺北場

階段一：專業培訓課程（14小時）

(1) 辦理時間：

第一天：115/4/11 (六) 09:00-17:00

第二天：115/4/12 (日) 09:00-17:00

(2) 辦理地點：國立臺北護理健康大學城區部C406（臺北市萬華區內江街89號）

(3) 課程內容與講師經歷：

	課程名稱	講師	講師經歷
第一天	高齡認知促進概論	宋貞儀 教授	國立臺北護理健康大學 學務長 國立臺北護理健康大學長期照護系 教授 國立臺灣大學醫學院物理治療學系暨研究所博士
	主題演示（一） 大腦保健認知促進	謝喬勛 講師	國立中正大學成人及繼續教育學系 力躍運動健康管理顧問有限公司 體適能老師
	主題演示（二） 創意方塊踏步應用	李香燕 講師	新北市忠順社區 駐點督導 高考護理師
第二天	Icoper評估與訓練	吳慧貞 護理師	台安醫院講師 森林療癒師
	高齡心理學與溝通技巧	鄧明宇 助理教授	國立臺北護理健康大學 生死與健康心理諮商系 天主教輔仁大學 心理學系博士
	主題演示（三） 雙重任務對高齡者教學 之應用	郭士銜 講師	國立臺北護理健康大學 運動保健系 衛生福利部國民健康署 運動保健師 衛生福利部國民健康署 預防及延緩失能方案 專業 師資 FMC健身空間 東湖店店長

※將於兩日課程裡執行學術科考核，通過評分標準如下：

(1)「學科測驗」－學科成績達80分

(2)「術科測驗」－實際教學術科成績達80分

階段二：實際帶領（實習）

(1) 期程：預計於 115年4月至6月辦理

(2) 場域：協調臺北市3-5處據點單位，開放場域提供新師資進行實習

(3) 方法：安排於台北市據點進行實際演練

伍、報名相關資訊

(一) 指導員參訓報名資格

1. 醫事健康相關大學學歷
2. 3年以上相關執行經驗
3. 具相關國家合格證照

※ 以上條件三擇二

※ 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

(二) 培訓完成資格

1. **實體培訓**：需全程參與台南場或台北場兩天共14小時實體培訓課程（勿遲到早退）
2. **實際帶領**：實際進入社區教學1次，並由專業師資督導
3. **考核檢定**：通過學科及術科測驗達80分以上
4. **線上培訓**：須配合主管機關衛生福利部國民健康署、臺南市政府衛生局之規定，完成所有線上培訓課程，詳情培訓說明將於日後待主管機關公告後進行說明。

※備註：

- 以上各階段皆須配合繳交相關資料，日後將公告繳交項目與方式。
- 須完成以上1-3項考核，並配合主管機關完成所有線上培訓要求，方才通過本年度新師資培訓。後續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至學員之電子信箱，取得電子研習證書方為正式取得指導員資格。

(三) 相關資訊

1. **課程費用**：10,000 元（含課程、紙本講義、電子研習證書費、行政管理費），不含午餐
2. **報名方式**：採 Google 線上表單報名
3. **報名日期**：即日起至 115 年 3 月 13 日或額滿為止，未達人數即不開班
4. **報名表單**：<https://forms.gle/yzPmQZuWFr3Roj6eA>

5. **錄取方式**：採資格審查及分數評選方式，共計入取 60 位指導員。詳細說明如下，各項目皆須提供相關資料佐證，若無則不採計：

項目	說明
必要項目	(1) 醫事健康相關大學學歷 (2) 3年以上相關執行經驗 (3) 具相關國家合格證照 ※ 以上條件三擇二
加分項目	(1) 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 (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%)

6. **退費機制**：

- (1) 上課日前 3 天以上取消可全額退費
- (2) 上課日前 2-3 天取消，僅退報名費之 70%
- (3) 上課日前 1 天取消與活動當天取消，恕不退費
- (4) 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)

陸、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）

模組特色

本方案以方塊踏步為主軸，融入 **ICOPE六力**，結合手指操、關節保健與健康促進課程，輔以體適能教學，設計出「**認知促進**、**關節保健**、**平衡防跌**」三大主題的有趣課程。

透過日本方塊踏步運動，幫助學習者提升身體功能、促進人際互動、紓解壓力，實現全人健康目標。



方案目標



認知促進

肌力強化

社會參與



實證研究

經過12週的方案介入，對於**大腦認知**與**行動能力**有助益。



課程介紹

- 第1週 認識日本方塊踏步運動
- 第2週 養成計畫(一)認識趾關節
- 第3週 養成計畫(二)腳趾運動不可少
- 第4週 養成計畫(三)認識踝關節
- 第5週 養成計畫(四)腳踝好重要
- 第6週 練功變超人(一)人體時鐘
- 第7週 練功變超人(二)人體時鐘王
- 第8週 練功變超人(三)人體猜拳王
- 第9週 一起出任務(一)方塊踏步
- 第10週 一起出任務(二)方塊踏步
- 第11週 一起出任務(三)方塊踏步
- 第12週 叫我神力女超人嘉年華

