

115 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.voimaavanhuteen.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；並於 114 年榮獲臺南市衛生局研發單位推動典範獎，顯示本方案在專業品質、實務成效與政策連結上均獲高度肯定 (詳如佐證照片與說明)。



本方案114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、教材研發及回訓監督機制下，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、照顧指導員：最早、最好、用最多方案之一，全國各縣市都使用。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、方案人數多、伙伴多、不會缺人停案：114年服務據點總數量162場次，114年服務總人數：2936人。目前本方案專業人力：專業師資：26人；指導員134人；協助員3人。方案人數多一起學習、成長，代課好找人、有困難有伙伴好商量。
- 四、培訓扎實、回訓課程多元：教授級講師、實務超強教練擔任師資，培訓收穫多，完成培訓協助快速取得方案指導員資格(若申請時程順利，最快可於當年度取得)。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。

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：115年4月11、12日 (8:00~18:30)

二、指導員見習、實習:115年5月1日~6月30日 (臺南市安定區港口社區關懷據點)

三、報名表單：<https://forms.gle/PsKRffTbxBFNLq9J8>



(報名請掃QR Code)

四、報名費用：8600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)

五、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	4/11	4/12
8:00 ~ 9:30	預防及延緩失能方案政策實施與社區發展 方怡堯	高齡者有氧運動指導 何家驊
9:30 ~ 11:00	高齡者運動科學與健康促進 方怡堯	高齡者阻力運動指導 (加強拳擊課程) 何家驊
11:00 ~ 12:30	認識失智症與高齡者運動應用 張焜棠	高齡者平衡及防跌運動指導 陳靜怡
12:30 ~ 13:30	午餐、休息	
13:30 ~ 15:00	高齡者運動處方與課程設計 張焜棠	高齡者伸展運動指導 陳靜怡
15:30 ~ 17:00	高齡者運動安全與檢測 林麗娟	高齡者運動課程指導實務(團體示教) 方佩欣
17:00 ~ 18:30	功能性體適能檢測實務 林麗娟	高齡者運動認知測驗與技能評估 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/ 南臺科技大學體育與運動中心教授、本方案研發人
張焜棠	國立成功大學-體與健康與休閒研究 碩士/ 屏東縣失智照護教研中心專員 國立成功大學-心智科學原理與應用國際博士學位學程博士生
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
何家驊	國立成功大學-體與健康與休閒研究所碩士/ 臺灣運動學會 教練
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：1.5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：1.5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：1.5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。