

# 115 年長者健康促進服務方案

## 新師資(指導員)培訓簡章

研發單位：力躍運動健康管理顧問有限公司

方案編號：CL-13-0025

方案名稱：身體口腔動吃動，營養健康齊監控

中華民國 115 年 2 月 23 日

## 目錄

壹、計畫緣起 .....	3
貳、辦理單位 .....	3
參、研習課程相關資訊 .....	4
肆、履約義務說明 .....	8
伍、報名相關資訊 .....	9
陸、其他相關資料 .....	11

## 壹、計畫緣起

本方案模組研發以四大核心為主軸，以【行動能力、營養管理、口腔識能、咀嚼吞嚥】做為內容設計基礎，並搭配長者健康整合式照護(ICOPE)六大項目中視力、聽力、憂鬱、認知的衛教知識，發展出一套具有效性、實證性的 12 週課程。於 112 年針對台南市 65 歲以上長者進行介入，結果發現在認知、營養狀態、身體功能表現之平衡、五下坐站、握力及咀嚼吞嚥皆有顯著的進步。

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-13-0025，並於同年 5 月開始進行社區與師資的媒合。本次 115 年新師資培訓旨在擴增方案師資人才數，培育更多指導員進入社區進行方案教學服務，期以造福更多高齡者，讓專業知識可以帶入社區，促進預防及延緩失能，並落實在地衛教。

## 貳、辦理單位

一、主辦單位：力躍運動健康管理顧問有限公司

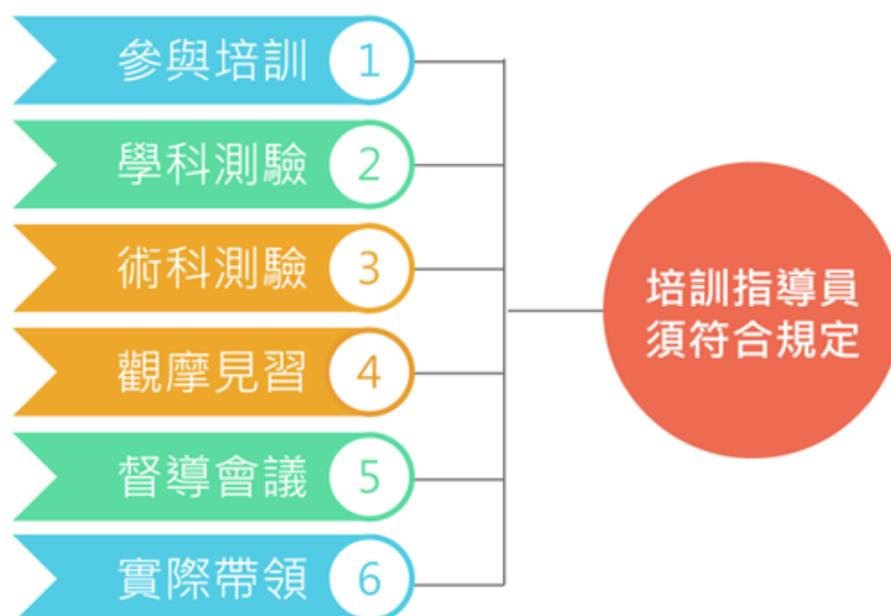
二、主辦單位介紹：

由一群老年學研究、高齡教育、運動保健、體育與物理職能治療相關背景的成員所組成，透過跨領域師資合作，聯手打造中高齡運動

教學課程，守護中高齡者健康，用預防勝於治療的概念，讓中高齡者有機會選擇不一樣的生活，減少不健康的餘命。力躍運動-哩愛運動(台語)，朗朗上口好記的口號，至今服務超過台南 100 個中高齡據點，開設上千場課程，累計學員數達 10,000 人，並承辦衛生福利部國民健康署銀髮健身俱樂部、長者健康促進服務方案研發等相關計畫。

### 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六階段審核，分別為參與培訓、學科測驗、術科測驗、觀摩見習、督導會議及實際帶領，另須完成主管機關要求之線上培訓，以下將依序說明各項之執行方式：



**一、培訓課程(含學術科考核)：**

**1. 辦理方式：**共兩日研習課程，不得遲到早退。

**2. 課程日期與時間：**

(1) 第一天：115 年 03 月 07 日(六) 08:30~17:30

(2) 第二天：115 年 03 月 08 日(日) 08:30~17:30

**3. 課程地點：**

(1) 第一天：安南區梅花里活動中心一樓(臺南市安南區安中路一段  
557 巷 25 號)

(2) 第二天：安南區梅花里活動中心一樓(臺南市安南區安中路一段  
557 巷 25 號)

#### 4. 課程表：

時段	115/03/07(六)	時段	115/03/08(日)
	課程名稱		課程名稱
08:30-09:00	方案簡介(0.5 時)	08:30-10:00	方案模組操作教學與演練 ( 認知促進篇 ) (1.5 小時) <b>陳良進 體能訓練師</b>
09:00-10:30	ICOPE 介紹、施測原則與指導、失智症介紹與溝通技巧 (1.5 小時) <b>李逸軒 護理師</b>		
10:30-12:00	長者每日飲食指南 健康飲食的應用 (1.5 小時) <b>翁詩雲 營養師</b>	10:00-12:30	銀髮族常見口腔疾病問題 與照護(2.5 小時) <b>黃曉靈 教授</b>
12:00-13:00	午休時間	12:30-13:30	午休時間
13:00-14:00	長者的營養與健康 肌少症、骨質疏鬆的預防(1 小時) <b>翁詩雲 營養師</b>	13:30-15:00	認識高齡咀嚼吞嚥障礙 (1.5 小時) <b>王俐芯 語言治療師</b>
14:00-15:00	高齡運動指導實務教學(1 小時) <b>謝喬勳 體能訓練師</b>		
15:00-17:30	方案模組操作教學與演練 ( 雙重任務篇 ) (2.5 小時) <b>王基錫 體能訓練師</b>	15:00-16:00	咀嚼吞嚥困難飲食策略 (1 小時) <b>王俐芯 語言治療師</b>
		16:00-17:30	學術科考核檢定暨實務經驗交流 (1.5 小時)

## 二、觀摩見習：

1. **辦理方式：**至本方案模組實際執行社區單位觀摩現有指導員授課。
2. **辦理方式與時間：**預計將開放登記 Google 表單，開放時段為 115 年 3 月至 5 月，每位至少需觀摩 1 次，每次 2 小時，觀摩社區單位將另行安排台南市區據點。

## 三、督導會議：

1. **辦理方式：**須依照規定設計教案，並參與至少一次會議進行實際演示教學，再依專業師資之回饋與建議，修正教案及調整教學方式。
2. **辦理方式與時間：**預計將開放登記 Google 表單，開放時段為 115 年 3 月至 5 月，每位至少需參與 1 次，每次 2 小時，將另行公告會議相關資訊。

## 四、實際帶領：

1. **辦理方式：**至實務現場進行課程帶領，由專業師資進行評核通過與否，課後需繳交教學紀錄表及回饋表，以利更優化教學方

式與內容，使日後教學更符合長者之需求，每位至少需參與 1 次，每次 2 小時。

2. **辦理方式與時間：**預計將開放登記 Google 表單，日期為 115 年 3 月至 5 月，社區單位將另行安排台南市區據點。

## **五、線上培訓**

須依中央主管機關衛生福利部國民健康署及地方主管機關臺南市政府衛生局之規定要求，完成相關線上培訓課程。詳細培訓資訊將於日後進行公告。

## **肆、履約義務說明**

通過各階段師資培訓，並於師資資格審核通過後二年內，至社區據點帶領至少一期本方案課程(一期至少帶領達 8 次，不足則不列入計算)，將依社區關懷照顧關懷網後台進行查驗。

## 伍、報名相關資訊

一、課程費用：10,000 元/人，若完成履約義務可優惠 8,000 元/人。

二、報名方式：統一採 Google 線上表單報名。

三、報名連結：<https://forms.gle/7mHAC1GnzQZFPQtAA>

四、報名 QRcord：



五、報名截止日期：至 115 年 3 月 1 日或額滿為止

六、退款資訊：

1. 上課日前15天以上取消可全額退費
2. 上課日前3-14天取消，僅退報名費之70%
3. 上課日前1-2天取消與活動當天取消不退費
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)

七、篩選標準：

本次新訓非報名即錄取，將初步進行資格審查，同時建置評分機

制，經驗豐富或服務意願高者將優先入取，預計開放50位指導員名額。詳細說明如下：

篩選項目	內容說明
資格審查 (必要項目)	<p>【 以下3條件至少須符合2項 】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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大專畢業。</li> <li>◆ 領有專業證照(醫事人員證書、教育部體育署國民體適能指導員等相關證照)。</li> <li>◆ 具備3年以上相關教學經驗者。</li> </ul>
實務經驗 (加分項目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 相關長者服務經驗條列與照片</li> <li>◆ 相關實際教學照片</li> <li>◆ 相關實際教學影片</li> </ul>
服務意願 (加分項目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 願意使用方案之期數</li> <li>◆ 條列可配合使用方案之社區據點</li> <li>◆ 是否願意至臺南市偏鄉據點服務(南化、楠西、左鎮、龍崎)</li> </ul>

※以上資料越完整，入取機率則越高

※詳細資料繳交方式請參閱報名表單說明

## 陸、其他相關資料

長者健康促進服務方案 - 台南市在地模組

力躍運動  
LI YAO POWER

115年度 方案名稱：身體口腔動次動，營養健康齊監控

### CL-13-0025 模組指導員培訓課程

共兩日培訓課程

- ▶ 115/03/07(六) 08:30-17:30
- ▶ 115/03/08(日) 08:30-17:30

梅花里活動中心一樓(臺南市安南區安中路一段557巷25號)

後續將安排觀摩見習、督導會議、實際帶領之培訓考核

課程費用：10,000元/人

聯絡電話：(06)2677282#205

**詳情培訓資訊請見報名表單** →

非報名即錄取，須經資格審核，並採經驗與教學意願優先制



指導單位：衛生福利部國民健康署、臺南市政府衛生局  
主辦單位：力躍運動健康管理顧問有限公司