

臺南市 115年長者健康 促進服務方案

介紹手冊



臺南市政府衛生局

由衛生福利部長照服務發展基金經費支應 (廣告)

快速導覽

本手冊彙整本市各項長者健康促進服務方案，為利衛生所及據點依實際需求快速選用，特依「據點使用情境」進行方案分類說明如下：

基礎導入型

穩定肌力

適合第一次導入健康促進課程之據點，課程結構明確、以肌力訓練為主，長者接受度高。

建議方案：老當益壯·抗衰防跌運動 / 台南YMCA樂齡肌力健康促進 / 「舒筋骨·活力漾」高齡者健康生活形塑計畫

參與促進型

氣氛帶動

適合需提升課程吸引力、出席率或團體參與感之據點，透過節奏、互動或表演元素，營造課堂氣氛。

建議方案：活力抗老打擊樂 / 方塊踏步練武功，健康存摺一把罩 / 拳來演戲

生活引導型

情境互動

以日常生活與熟悉情境為素材，透過互動活動與回憶分享，帶動長者參與、回憶與交流，讓課程進行更有互動感與情感連結。

建議方案：三動台南正向心生活 / 樂齡你我憶從前 / 「動」齡頑童的生活數學課

營養支持型

口腔咀嚼

結合口腔動作、咀嚼功能與營養概念，適合需關注飲食與口腔健康之據點。

建議方案：身體口腔動吃動·營養健康齊監控

多元應用型

彈性運用

適合希望讓課程內容多一點變化的據點，可依長者狀況與課堂氛圍彈性調整活動方式，提供較高互動深度或多元體驗設計。

建議方案：延緩失能益智桌遊 / 魔術運動嘉年華

使用提醒

本分類僅作為選案參考，方案核心內容仍具彈性，各方案實際執行仍應視據點特性、師資可近性及課程安排彈性調整。

目錄

基礎導入型	CL-01-0297 老當益壯、抗衰防跌運動	P. 01
基礎導入型	CL-01-0349 台南YMCA樂齡肌力健康促進	P. 03
基礎導入型	CL-01-0258 「舒筋骨·活力漾」 高齡者健康生活形塑計畫	P. 05
參與促進型	CL-14-0020 活力抗老打擊樂	P. 07
參與促進型	CL-13-0027 方塊踏步練武功，健康存摺一把罩	P. 09
參與促進型	CL-15-0012 拳來演戲	P. 11
生活引導型	CL-13-0026 三動台南正向心生活	P. 13
生活引導型	CL-01-0393 樂齡你我憶從前	P. 15
生活引導型	CL-15-0013 「動」齡頑童的生活數學課	P. 17
營養支持型	CL-13-0025 身體口腔動吃動，營養健康齊監控	P. 19
多元應用型	CL-03-0064 延緩失能益智桌遊	P. 21
多元應用型	CL-14-0019 魔術運動嘉年華	P. 23
	聯絡資訊	P. 25



CL-01-0297

「老當益壯、抗衰防跌運動」 實證應用方案

方案單位

臺灣運動學會

方案面向

肌力強化運動 / 生活功能重建訓練 / 社會參與 / 認知促進

方案對象

健康長者 / 衰弱長者 / 輕度失能 / 輕度失智

方案目標

- 1 預防及延緩高齡者衰弱與失能
- 2 降低高齡者跌倒風險
- 3 推廣高齡運動者正確運動認知能
- 4 促進高齡運動者學習有效運動技巧
- 5 評估高齡者功能性體適能
- 6 發展高齡者多元性運動方案
- 7 建立高齡者規律運動習慣，避免久坐生活型態

高齡運動
專業指導



模組影片

方案簡介

本方案以多元性運動教學促進高齡者身心健康、預防及延緩失能。

主要教學內容包含：

伸展運動提升柔軟度、有氧運動提升心肺功能、阻力運動提升肌肉力量，以及平衡運動預防跌倒。



聯絡資訊

王麗君

聯絡電話：0929-913991

電子郵件：walkactions@gmail.com

週次主題

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| 第 1 週 | 1.課程說明及功能性體適能檢測
2.徒手及椅子運動 |
| 第 2 週 | 徒手及椅子運動 |
| 第 3 週 | 毛巾及標示盤運動 |
| 第 4 週 | 毛巾及標示盤運動 |
| 第 5 週 | 椅子及彈力帶運動 |
| 第 6 週 | 椅子及彈力帶運動 |
| 第 7 週 | 墊上運動及標示盤運動 |
| 第 8 週 | 墊上運動及標示盤運動 |
| 第 9 週 | 抗力球及啞鈴運動 |
| 第 10 週 | 抗力球及啞鈴運動 |
| 第 11 週 | 北歐式健走及社區(戶外)運動 |
| 第 12 週 | 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 |



台南 YMCA

CL-01-0349

樂齡肌力健康促進實證應用方案



方案單位

社團法人台南市基督教青年會
(台南 YMCA 協進會館健康體育部)

方案對象

健康長者
衰弱長者
輕度失能

方案面向

肌力強化運動
生活功能重建訓練

方案目標

1. 維持正常生理機能，延緩老化
2. 預防跌倒
3. 進代謝，預防代謝症候群



方案介紹

本方案以肌力強化與日常功能維持為核心，透過循序漸進的運動設計，協助長者維持身體活動能力與生活自主性。

課程內容結合有氧活動、肌力訓練、伸展與平衡練習，並融入口腔健康與生活化互動活動，讓長者在安全且輕鬆的氛圍中建立規律運動習慣。

透過持續參與，有助於提升身體穩定度與課堂參與度，讓據點在推動健康促進課程時更易安排與執行。

模組內容

第 1-4 週

坐姿基礎期

- 手指活化
- 健口操
- 坐姿有氧
- 上下肢肌力
- 伸展

第 5-8 週

穩定提升期

- 一心二用
手部活動
- 靜態平衡
- 站姿有氧
- 核心肌力

第 9-12 週

整合應用期

- 手腳腦協調
- 動態平衡
- 全身循環訓練

聯絡資訊

林慧娟

聯絡電話：06-2207302#703、704

電子郵件：fit.tainanymca@gmail.com

聯絡地址：台南市中西區民生路二段200號

請掃描QRcode觀賞本方案介紹影片或輸入網址：
<https://youtu.be/cJd3jG92bqk?si=P2sgKRuVGEHqWQIs>



「舒筋骨、活力漾」

CL-01-0258

高齡者健康生活形塑計畫

方案單位

財團法人台南市私立林澄輝社會福利慈善事業基金會

方案面向

肌力強化

方案對象

衰弱長者、輕度失能、輕度失智

方案目標

1. 提升長者功能性體適能
透過系統化運動訓練，協助長者維持肌力、平衡與身體活動能力，降低跌倒風險並維持日常生活功能。
2. 建立規律運動與健康生活習慣
以阻力運動結合多元活動設計，提升長者運動參與動機與持續性，促進自主健康管理。
3. 促進身心整體穩定，延緩失能風險
透過持續參與課程與團體互動，維持身體機能與生活品質，支持長者安全且自主的生活狀態。

方案介紹

肌肉流失與骨質疏鬆是老年人身體衰弱的主因，本計畫著重於高齡者肌耐力與肉量維持或是增加，透過阻力運動及多元性運動，改善高齡者身體機能、耐力與速度、動態平衡，可預防跌倒、改善生活品質與延緩失能。

週次主題

- 第 1 週 ▶ 功能性體適能前測
- 第 2 週 ▶ 椅子有氧 / 阻力運動(水啞鈴) / 平衡運動
- 第 3 週 ▶ 椅子有氧 / 阻力運動(水啞鈴) / 平衡運動
- 第 4 週 ▶ 椅子有氧 / 阻力運動(水啞鈴) / 平衡運動
- 第 5 週 ▶ 健走或活力有氧 / 阻力運動(彈力帶)
- 第 6 週 ▶ 健走或活力有氧 / 阻力運動(彈力帶)
- 第 7 週 ▶ 健走或活力有氧 / 阻力運動(彈力帶)
- 第 8 週 ▶ 步態練習 / 阻力運動(抗力球)
- 第 9 週 ▶ 步態練習 / 阻力運動(抗力球)
- 第 10 週 ▶ 球的綜合訓練 / 球的流動
- 第 11 週 ▶ 球的綜合訓練 / 球的流動 / 傳球比賽
- 第 12 週 ▶ 功能性體適能後測



方案優點

1. 師資量能充足、安排彈性高
現有多名完成培訓之指導員可投入服務，有助於據點依時段與需求彈性安排課程，降低開課與調課壓力。
2. 課程結構清楚，適合不同經驗據點導入
課程流程具一致架構，活動內容可依長者狀況調整，無論為首次辦理或已具經驗之據點，皆能順利銜接與執行。
3. 以實際活動參與為核心，促進持續投入
課程設計結合動作練習與生活化引導，有助於提升長者參與度與課堂穩定性，讓據點在推動過程中更容易累積經驗並持續辦理。

方案模組計畫書
QR code



聯絡資訊

鄧純美 主任

聯絡電話：06-3588670

電子郵件：linch.tld2008@gmail.com

活力抗老 打擊樂

PERCUSSION MUSIC MODULE

方案單位 ➤ 臺南市福慧社區照護關懷協會

方案面向 ➤ 認知促進、肌力強化、社會參與

方案對象 ➤ 健康長者、衰弱長者、輕度失能、中度失能、輕度失智

方案目標

- 1 提升認知與感官記憶
- 2 改善追視與聽覺專注力
- 3 增進肌力與肌耐力
- 4 促進手眼協調能力
- 5 降低失落與憂鬱及提高社會參與



在地化需求議題

- 1 提升男性參與率
- 2 降低社交孤立感



打擊樂效益實證研究

- 1 有效提升腦血氧濃度
- 2 男性參與率顯著提高
- 3 有效改善長輩孤獨狀況

打擊樂元素與腦血氧濃度相關性研究
 Japan Cardiac Rehabilitation Academy, 2024.5

節拍 > ♩ 120 P=0.002
 手眼協調 > < 0.001
 注意力挑戰 > < 0.001
 音樂素養 P=0.874
 左右大腦 0.003
 腦血流或腦血氣 > < 0.104 vs < 0.001



方案十二週主題

週次	課程主題	對應ICOPE議題
第1週	敲敲打打憶起來	認知與聽力
第2週	樂在一起擊樂趣	視力與憂鬱
第3週	擊樂節奏我在憶	行動能力與口腔保健
第4週	尋找擊樂的聲音	視力與聽力
第5週	一拍擊合一起來	營養與憂鬱
第6週	憶長憶短不失憶	認知與營養
第7週	擊樂技巧一點通	聽力與口腔保健
第8週	手忙腳亂一起來	認知與行動能力
第9週	熱鬧鬥陣擊樂樂	行動能力與憂鬱
第10週	憶起合奏樂趣多	認知、聽力與行動能力
第11週	成果展之練習與預演	營養與憂鬱
第12週	擊樂世界逗陣行	認知、行動能力與憂鬱

聯絡資訊

黃慈薇 老師
 聯絡電話：0920-535205
 電子信箱：vivian8386@gmail.com



打擊樂粉絲專頁

方塊踏步練武功

台南在地模組
CL-13-0027

健康存摺一把罩

方案單位

臺灣方塊踏步
運動協會

方案面向

肌力強化運動
社會參與
認知促進

方案對象

健康長者
輕度失能
輕度失智

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。

方案介紹

本方案以方塊踏步運動為主，旨在預防高齡者跌倒，並結合身體關節認識和認知健康促進的課程。課程重點為「認知促進、認識身體關節、平衡防跌」，透過有趣且實用的運動設計，提升學習者的身體活動功能、促進社交互動，並減輕壓力，達到全人健康之目標。

課程特色

有趣

有用

好玩

動腦思考，踩出步伐 活化大腦，強化肌力 多樣變化，互動參與

12週教案

方塊踏步練武功，健康存摺一把罩

師父領進門

超人養成記
認識方塊踏步

一步一腳印

養成計畫(一)
認識趾關節

養成計畫(二)
腳趾運動不可少

養成計畫(三)
認識踝關節

養成計畫(四)
腳踝好重要

平衡不倒翁

練功變超人(一)
人體時鐘

練功變超人(二)
人體時鐘王

練功變超人(三)
人體猜拳王

出關保衛戰

一起出任務(一)
方塊踏步

一起出任務(二)
方塊踏步

一起出任務(三)
方塊踏步

學成下山

叫我神力超人嘉年華

課程成效

認知 讓學員藉由12堂認知訓練（如手指操、計算力、記憶力等）+方塊踏步課程，發現動腦很好玩，刺激腦部活化

情意 讓學員養成社交的好習慣，發現自己過程中的改變和進步

技能 讓學員學會在家就可以做的認知促進訓練

附加價值1 促進人際網絡的發展

附加價值2 了解身體關節的重要性，讓學員強化下肢肌力穩定關節

聯絡資訊

杜盈萱

聯絡電話：06-2055568

電子郵件：square.stepping.exercise.tw@gmail.com

Facebook粉絲專頁
臺灣方塊踏步運動協會
(日本方塊踏步)





方案單位

歐郎體育工作室

方案面向

肌力強化 / 心理健康 / 認知功能

方案對象

健康 / 衰弱 / 輕度失能 / 輕度失智 /



拳來演戲

誠摯邀請您

方案目標

1 體適能促進

肌力和間歇訓練模式，肌力、爆發力和心肺耐力都進步。

2 認知促進

短期記憶與反應練習。

3 心理健康

戲劇療癒活動增加社交互動，減低孤獨感。

方案介紹

拳來演戲邀請大家透過「拳擊體適能」強化爆發力和動能力，並透過組合拳的設計讓長輩記憶不同的拳擊套路，再加上指導員接靶的元素，增加指導者與學員間的互動，讓運動更好玩、訓練更享受。而「戲劇療癒活動」帶領學員肢體、聲音表達，透過同儕間的合作和討論，找出那個年代的共同劇本，用戲劇作為媒介引發表達與思考，促進正向心理健康，降低孤獨感。

拳擊體適能

來到新手村

刺直拳、步伐與肌力訓練

新手村挑戰

上鉤拳、步伐與肌力訓練

展開冒險

側閃、步伐與肌力訓練

體能挑戰

金字塔訓練與組合拳訓練

道館任務

金字塔訓練與小隊訓練目標

拳擊初心者

組合拳訓練

Level up

進階組合拳訓練

持續精進

金字塔訓練與組合拳訓練

意志力挑戰

間歇訓練與金字塔訓練

8 counts

綜合訓練

拳擊挑戰

綜合訓練和組合拳挑戰

成為意志力拳擊手

一同破解團隊任務

戲劇療癒

當我們聚在一起

破冰和暖身

團體創造力

團隊互動和聯想

我，小時候

來自小時候的發想

我，成年後

成年時的點點滴滴

我，現在

現在的生活與故事

我們的社區

在地故事呈現

我，我們的故事（一）

共創小劇場

我，我們的故事（二）

共創小劇場

故事編排（一）

編劇與討論

故事編排（二）

編劇與討論

故事編排（三）

編劇與討論

演出呈現與總結

發表與總結

人生如戲，而戲劇療癒提供了一個安全的場域，給予每一位參與者表達的舞台和沒有好壞評價的真實掌聲。

拳力以赴，體適能拳擊留下爆發力、肢體協調與團體共進退的感動，促進團體動力並凝聚團體氛圍，讓拳擊不只是運動。



聯絡資訊

林昱廷

聯絡電話：0978-166200

電子郵件：blackie.coach@gmail.com

歐郎體育官方Youtube
了解更多拳來演戲

三動臺南正向心生活

CL-13-0026

方案單位 | 嘉南藥理大學

方案面向 | 認知促進、肌力強化、社會參與、心理健康

方案對象 | 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智



方案介紹

本方案針對高齡失智與憂鬱的健康問題，設計融入臺南文化特色的認知運動與正向心理的介入措施，提升長者的認知功能與心理健康，幫助長輩在地活躍老化、健康到老，以達到預防及延緩失能的目標。

銀髮瑜珈

鹽水記憶力
鹿耳門注意力
漁光島專注力

結合臺南特色的認知運動

龍舟想像力
梅嶺聯想力
芒果節數數樂

活力有氣

棒體操

白河計時定向
麻豆識空間
關子嶺憶人物

七股建構力
安平追想曲
動在府城

養生氣功



活動安排

- (1) **腦動**: 認識 ICOPE 的六大健康知能, 了解認知、心理健康活躍老化的重要性。
- (2) **運動**: 學會運動生活化, 應用運動來強化認知的技能, 養成自主健康運動的習慣。
- (3) **互動**: 結合臺南在地特色, 應用共老、共玩、共學、共好的人際互動, 養成活躍老化的生活態度。

周次

單元

- | | | |
|----|------------|---------|
| 1 | 鹽水蜂炮-記憶力 | 認識自我 |
| 2 | 鹿耳門注意力 | 正視情緒 |
| 3 | 漁光島專注力 | 盤點生命 |
| 4 | 龍舟想像力 | 話感恩 |
| 5 | 楠西梅嶺聯想力 | 測正負向 |
| 6 | 臺南芒果節數字運用力 | 同舟共濟微革命 |
| 7 | 白河計時定向 | 不抱怨 |
| 8 | 麻豆識空間 | 溝通心藝術 |
| 9 | 關子嶺憶人物 | 自我好抉擇 |
| 10 | 七股建構力 | 正向宣誓 |
| 11 | 安平愛的語言 | 同理你我他 |
| 12 | 動在臺南統整力 | 十分有成就 |



聯絡方式

- 聯絡人: 林秀碧 助理教授
- 聯絡電話: 0955-111-120
- 電子郵件: hsiupi@mail.cnu.edu.tw



影片介紹

樂齡你我憶從前

CL-01-0393



方案單位	方案面向	方案對象
力躍運動健康管理顧問有限公司	肌力強化、社會參與、認知促進、平衡防跌	健康長者、衰弱長者、輕度失能失智、中度失能失智

方案課程	方案特色
	<ol style="list-style-type: none"> 因應超高齡來臨，結合長者量六力精神，預防延緩失能失智。 指導員皆為專業物理或職能治療師，具專業知識素養且有豐富失能失智領域帶領經驗。 可依據點提供之教具，設計符合模組內容之活動。 課程搭配懷舊主題音樂，認知促進，讓長者回憶從前，產生正向情緒。

六力衛教



課程介紹——肌力強化/生活功能/平衡防跌 (搭配懷舊主題音樂)

主題	活動內容
核心強化	軀幹核心強化鍛鍊
腿是第二心臟	下肢肌力強化
靈活的肩膀運動	肩膀活動度與肌肉力量強化
上肢力量強化	功能性握推拉伸訓練
筋膜保養	多平面伸展運動
動作協調	全身多關節大肌群運動
預防跌倒	平衡防跌強化
肌少骨鬆	站立負重運動
心肺強化	健康操/坐站有氧

有氧拳擊



肌力平衡



核心運動



課程介紹——認知促進 / 社交互動



腦力反應



故事記憶互動



多元感官教具



樂器肢體敲擊



聯絡資訊

陳良進
 聯絡電話：0966802612
 電子郵件：liyao.education@gmail.com
 可提供服務區域：台南市中西 / 安平 / 北區 / 南區 / 東區

動齡頑童

日好的生活數學課

研發單位 日好健康事業有限公司

方案面向 認知促進、肌力強化、心理調適

方案對象 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智

這是一門把日常生活變「遊戲」、把長者變「偵探」的動腦課程！從最熟悉的生活裡動起腦、開口說，讓長者分享自己的生活智慧，也從彼此的故事中找到新的思考方式，因此課堂中常常充滿討論聲與笑聲。

前半堂課 跟著懷舊歌曲活動身體，強化下肢肌力和平衡能力。

後半堂課 透過道具、闖關、找線索來挑戰與刺激大腦。

「處處都是教室，人人都能當老師」

「在音樂裡放鬆心情、在分享裡找到價值」



讓生活，成為最棒的動腦教室

明確的運課教學架構

具吸引力的課程媒材

熟悉的懷舊經典歌曲

強化下肢改善行動力

複合式認知促進課程

課程週次主題

週次	音樂體適能	生活數學課
第1週	50年代「動」齡頑童	數字生活家
第2週	50年代「動」齡頑童	神機妙算仙
第3週	60年代「動」齡頑童	超級名偵探
第4週	60年代「動」齡頑童	生活觀察員
第5週	70年代「動」齡頑童	我來做頭家
第6週	70年代「動」齡頑童	生活智慧王1
第7週	80年代「動」齡頑童	生活智慧王2
第8週	80年代「動」齡頑童	空間領航員1
第9週	90年代「動」齡頑童	空間領航員2
第10週	90年代「動」齡頑童	馬賽克神探
第11週	100~年代「動」齡頑童	九品芝麻官
第12週	「動」齡頑童生活數學趴	

聯絡資訊

江巧涵 職能治療師

聯絡電話：0919872851

電子郵件：sunshineot2023@gmail.com

官方line



優先聯繫

影片介紹Qrcode



身體口腔動吃動 營養健康齊監控

CL-13-0025

方案單位 力躍運動健康管理顧問有限公司

方案面向 肌力強化運動 / 口腔保健 / 膳食營養 / 認知促進

方案對象 健康長者 / 衰弱長者
輕度失能 / 輕度失智

課程特色

以【專業生活化、創新多元化】為設計宗旨，將專業的知識與內容，以「易懂、有趣、有效」為三大理念，設計進入課程。

方案介紹

以長者健康整合式照護 (ICOPE) 六大項目，關注高齡者健康與自主，提倡終身學習之觀點為課程設計主軸，並結合「行動能力、口腔識能、咀嚼吞嚥、營養管理」四大主題，設計 12 週課程內容以提升高齡者的體適能表現、吞嚥咀嚼能力以及飲食營養，同時以在地特色做教學（如台南古蹟、特色美食、文化等），是整合性、趣味性的多元方案模組。

方案特色

- ① 教學指令生活化，依照不同主題設計故事性課程
- ② 設計口腔吞嚥結合運動的訓練新模式，同時達到多種訓練效果
- ③ 在地化教學，加入營養、潔牙、認知等多元課程

方案主題

週次	課程主題
第1週	營養、吞嚥與運動：活躍老化的三大關鍵
第2週	從吃得下開始：營養、吞嚥與運動全方位照顧
第3週	吃得健康、動得自如：吞嚥技巧與運動整合課程
第4週	從潔牙到強健：高齡口腔保健與全身運動
第5週	強健肌肉，吞嚥無礙
第6週	骨質強化、牙齒保健與嗓音訓練全攻略
第7週	飲食、營養補充與運動：從外食選擇到身體強化
第8週	刷牙321原則與運動加強：打造健康口腔與強韌體魄
第9週	從增肌到認知提升：運動後補充與全身訓練
第10週	聰明飲食與心理健康：營養、憂鬱與運動提升
第11週	視力、聽力與體能：健康全方位照護與運動提升
第12週	扭轉乾坤：活動假牙保養、下肢強化與平衡訓練

了解更詳細的課程內容



聯絡資訊

洪姿薇

聯絡電話：06-2677282轉205

電子郵件：liyao.education@gmail.com

延緩失能益智桌遊實證 應用方案

CL-03-0064

方案單位 | 嘉南藥理大學

方案面向 | 認知促進、肌力強化運動、社會參與

方案對象 | 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智



方案目標

- 1 推廣高齡者預防失智、失能的觀念。
- 2 推廣高齡者大腦運動的正確認知與習慣。
- 3 提升高齡者的身體健康及人際互動。
- 4 提供多元認知刺激，提升高齡者認知功能，如：專注力、記憶力、計算能力、反應力、定向感、邏輯推理能力、口語表達能力等。
- 5 發展高齡多元認知訓練方案。

方案介紹

本方案採全人健康概念，以專為銀髮長輩開發之桌遊，融入「多元體適能運動」、「強化認知」與「促進人際互動」三大類的健康促進活動，透過運動、結合銀髮桌遊與團康遊戲的方式進行，兼具健康促進、益智、趣味及人際互動的功效，強化高齡者的身心狀況與功能，達到預防及延緩失能的目標。



活動安排

依周次進行方案模組內容，
第一個小時是多元運動型態，
第二個小時用桌遊進行大腦認知活動與人際互動

周次

單元

- 1 相見歡、手腳運動與人際互動
- 2 運動與人際合作桌遊
- 3 運動與注意力、邏輯推理能力訓練桌遊
- 4 全身運動與聯想力、記憶力訓練桌遊
- 5 全身運動、互動團康與反應力訓練桌遊
- 6 全身運動與運動桌遊(一)
- 7 全身運動與運動桌遊(二)
- 8 全身運動、創意與記憶力訓練桌遊
- 9 運動、數字計算能力訓練與口腔瑜珈
- 10 身動、腦動、人際互動(1)
- 11 身動、腦動、人際互動(2)
- 12 運動+歡樂大合照、活動後測、座談

聯絡方式

- 聯絡人：林秀碧 助理教授
- 聯絡電話：0955-111-120
- 電子郵件：hsiupi@mail.cnu.edu.tw

介紹影片





魔術運動嘉年華

CL-14-0019

方案單位

嘉南藥理大學
成大醫院社區健康照護中心

方案面向

肌力強化 / 認知促進 / 社會參與

方案對象

健康長者
衰弱長者
輕度失能
輕度失智



方案介紹

本方案在魔術與運動活動中融入情境引導與實用性設計，透過循序漸進的學習與多元化的活動模式，全面提升長者的身體機能、心理健康及社交互動能力，進一步引導找回自信心與生活樂趣。

- ① 魔術結合運動，改善身心健康：
透過魔術與運動的結合，提升長者的認知功能、自尊心，並減輕憂鬱症狀。
- ② 魔術課程設計：
利用故事情境幫助長者融入活動，結合魔術道具製作、手法練習，增強專注力與自信心，同時促進社交互動與情感連結。
- ③ 運動課程特色：
以傳統養生拳法八段錦進行暖身，結合魔術情境記憶，設計有氧、肌力、平衡等相關運動，增添趣味性與強化體能表現。

方案十二週主題

第1週	魔術 歡迎來到霍格華茲	運動 魔術師的開學典禮
第2週	魔術 百慕達三角洲	運動 逃出百慕達
第3週	魔術 傑克與魔豆	運動 頂天立地魔豆樹
第4週	魔術 萬磁王	運動 萬有引力
第5週	魔術 生命四元素	運動 勇腳四元素
第6週	魔術 愛麗絲夢遊仙境	運動 快閃夢幻島
第7週	魔術 烏來纜車	運動 山道騎鐵馬
第8週	魔術 李氏銀行	運動 健康財富自由
第9週	魔術 特務J	運動 特務訓練
第10週	魔術 多啦A夢的魔法筒	運動 百寶袋裡的運動
第11週	魔術 蟲洞皮夾	運動 頑皮豹的舞步
第12週	魔術 成為魔術師	運動 最偉大的秀

介紹影片



方案模組計畫書



聯絡資訊

賴羿蓉
聯絡電話：0910152277
電子郵件：yrlai2007@gmail.com

聯絡 資訊

老當益壯 抗衰防跌運動

單位:臺灣運動學會

聯絡人:王麗君

電話:0929913991

指導員服務區域:

臺南、新北、臺北、桃園、
新竹、苗栗、雲林、高雄、
嘉義

活力抗老打擊樂

單位:臺南市福慧社區照
護關懷協會

聯絡人:黃慈薇

電話:0920535205

指導員服務區域:

臺南、嘉義、高雄、台中、
桃園、新北、臺北、澎湖

方塊踏步練武功 健康存摺一把罩

單位:
臺灣方塊踏步運動協會

聯絡人:杜盈萱

電話:06-2055568

指導員服務區域:

臺南、嘉義、臺中、苗栗、
南投、新竹、新北

台南YMCA 樂齡肌力健康促進

單位:
社團法人台南市基督教青年會

聯絡人:林慧娟

電話:06-2207302
#703、704

指導員服務區域:

臺南、高雄、嘉義、臺中

「舒筋骨、活力漾」 高齡者健康生活 形塑計畫

單位:
林澄輝社會福利慈善事業
基金會

聯絡人:鄧純美 主任

電話:06-3588670

指導員服務區域:臺南全區

拳來演戲

單位:歐郎體育工作室

聯絡人:林昱廷

電話:0978166200

指導員服務區域:

台南、高雄、嘉義、雲林

延緩失能益智桌遊 三動臺南正向心生活

單位:嘉南藥理大學

聯絡人:林秀碧

電話:0955111120

指導員服務區域:

臺南、嘉義、高雄、屏東、
臺中、新竹、雲林、苗栗、
桃園、新北、臺北

樂齡你我憶從前

單位:力躍運動

聯絡人:陳良進

電話:0966802612

指導員服務區域:

中西區、北區、安平、
東區、南區、安南區

「動」齡頑童 的生活數學課

單位:

日好健康事業有限公司

聯絡人:江巧涵

電話:0919872851

指導員服務區域:

臺南、嘉義、高雄、彰化、
雲林、新北、臺北、澎湖

身體口腔動吃動 營養健康齊監控

單位:力躍運動

聯絡人:洪姿薇

電話:06-2677282轉205

指導員服務區域:

臺南、嘉義、高雄、苗栗

魔術運動嘉年華

單位:

嘉南藥理大學、成大醫院

聯絡人:賴羿蓉

電話:0910152277

指導員服務區域:

臺南、高雄、嘉義



