

113 年度整合性預防及延緩失能方案師資研習參加辦法

方案名稱：長者適性運動-增力穩行尿防漏、健康老化快樂過

- 一、依據：花蓮縣衛生局 113 年 4 月 29 日花衛健促字第 1130013678 號函
- 二、宗旨：培育有能力指導銀髮族失能(智)高危險群如何進行適性運動訓練的專業人才。促進銀髮族之健康、強化自力生活能力及預防失能(智)暨延緩老化，改善銀髮晚年生活品質及維護人性尊嚴。
- 三、指導單位：花蓮縣衛生局
- 四、主辦單位：慈濟學校財團法人慈濟大學
- 五、協辦單位：吉安鄉南昌社區發展協會、吉安鄉南華社區發展協會
- 六、經費來源：衛生福利部長照服務發展基金
- 七、舉辦日期：第一梯次：113 年 6 月 6 日（四）、7 日（五）及 14 日（五）
第二梯次：113 年 7 月 13 日（六）、14 日（日）及 20 日（六）
- 八、舉辦地點：第一梯次：慈濟大學大喜館（花蓮市中央路三段 701 號）
第二梯次：慈濟基金會玉里靜思堂(花蓮縣玉里鎮民權街 56 號)
- 九、日程表：如附件 1
- 十、參加資格：
 - （一）專業師資培訓-需符合下列任一項之資格定義：
 1. 領有醫療相關專業證照或通過政府所辦理預防延緩失能之專業師資課程並通過考試認證領有合格證書者。
 2. 具高齡運動指導專長之體育運動相關研究所碩士以上學歷。
 3. 具高齡運動指導之大學助理教授以上師資。
 4. 社區相關高齡運動指導實務工作經驗至少 5 年以上。
 5. 具長者適性運動指導員合格資格並於社區進行實務工作經驗至少 3 年以上。
 - （二）指導員培訓-需符合下列任一項之資格定義：
 1. 領有醫療相關專業證照或通過政府所辦理預防延緩失能之專業師資課程並通過考試認證領有合格證書者。
 2. 社區相關運動指導實務工作經驗至少 2 年以上(含公私立部門機關團體執行長照有關業務)。
 3. 大學體育或運動相關系所修習過高齡運動指導相關課程且及格者。
 4. 具高齡運動指導專長之大學助理教授以上師資。

十一、參加人數：每梯次各 30 人

十二、報名費用：免收

十三、報名方式：填寫 Google 表單於 5 月 31 日（星期五）前提交，且須上傳報名資格佐證資料影本，以完成報名手續。



十四、報名網址：<https://forms.gle/axXK319Nt9oBheNW8>

十五、培訓方式：

- (一) 報名時，專業師資或指導員可擇一參加。
- (二) 專業師資及指導員培訓之學員，均需完成長者適性運動指導專業課程 24 小時時數，且出席率需達 80% 以上。
- (三) 「學科測驗」— 依據培訓內容規劃試卷並以筆試方式檢測學員學習情況。專業師資培訓者需達 80 分以上；指導員培訓者需達 70 分以上。
- (四) 「術科測驗」— 依據培訓內容規劃考核內容，利用長者適性運動之徒手或簡易器材實際操作檢測。專業師資培訓者需達 80 分以上；指導員培訓者需達 70 分以上。
- (五) 「實習」— 從事據點實際教學，專業師資培訓者需達至少 6 小時帶課；指導員培訓者需達 4 小時帶課。

十六、備註：

- (一) 參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假，住宿事宜須自行處理。
- (二) 參加人員請自備口罩、水壺、毛巾與乾淨運動鞋（請自備瑜珈墊）。
- (三) 全程參與者由慈濟大學頒發研習證書，學、術科均通過者由核發整合性預防及延緩失能方案長者適性運動指導「儲備專業師資」或「儲備指導員」證照。
- (四) 若符合專業師資資格參加培訓者，學、術科均通過專業師資檢核標準者，可另核發「儲備指導員」證照。
- (五) 若符合專業師資資格參加培訓者，未通過專業師資學、術科檢核標準者，但其學、術成績均達 70 分以上者，可核發「儲備指導員」證照。

附件 1

113年度整合性預防及延緩失能方案師資研習參加辦法

方案名稱：長者適性運動-增力穩行尿防漏、健康老化快樂過

日期	時間	課程大綱	時數	講師
第一日	08:00 10:00	一、基本認識 第一節 「老年症候群」是高齡者步入需要被人照護之狀態的主因 第二節 老年症候群之認識與對策 第三節 老年症候群與廢用的加乘作用是加速「老人失能」的原因 第四節 『失能』是高齡化社會老人最嚴峻的健康問題 第五節 『運動』是預防失能(智)及延緩老化之必要手段	2	黃新作
	10:00 12:00	二、如何發現問題? 第一節 發現「特定高齡者」之對策的施行流程 第二節 普篩特定高齡者-『生活機能自我評估』 第三節 篩選特定高齡者-『健康達人 21 問卷調查』	2	
	12:00 13:30	午休		
	13:30 17:30	第四節 進行健康達人 21 問卷調查實際演練 第五節 體型測量與體能測驗及評估 第六節 發現問題之行政管理 (實際演練)	4	黃新作 黃森芳
			合計	8

日期	時間	課程大綱	時數	講師
第二日	08:00 10:00	三、如何解決問題 第一節 關高齡社會長者行動能力的問題 一、為何老人跌倒問題極需重視呢？ 二、高齡期發生跌倒之現況 三、引起跌倒的危險因子 四、預防跌倒之對策 五、有關介入運動計劃對預防老人跌倒的研究成果	2	陳聰毅
	10:00 12:00	第二節有關高齡社會老人尿失禁的問題 一、人體的排尿機制 二、尿失禁的定義及類型 三、尿失禁的評估方法 四、尿失禁現況的分析 五、尿失禁的預防對策	2	陳聰毅
	12:00 13:30	午休		
	13:30 17:30	第三節 有效改善長者行動能力及尿失禁之運動計劃 一、目的、特徵、重點對象 第四節 有效改善長者行動能力及尿失禁運動計劃之實際指導 一、前置作業 二、運動指南 三、運動指導 (一) 準備運動的指導 (熱身及伸展+輕度運動) (二) 機能性運動的指導 (三) 虛弱高齡者預防跌倒體操的指導 (四) 強化腹部、下肢肌力及骨盤肌的運動指導 (五) 居家運動計劃之活用的指導 四、有效改善行動能力及尿失禁之運動處方的實際範例(含紀錄卡) (實際演練)	4	陳聰毅 黃新作
			合計	8

日期	時間	課程大綱	時數	講師	
第三日	08:00 09:00	第五節 預防失智之相關知識 一、失智症的有病率及發病率 二、失智症的發症原因及類型 三、何謂輕度認知障礙? 四、預防失智症的科學根據 (一) 營養攝取 (二) 運動習慣 (三) 閱讀書報文章及知性遊戲 (四) 與人交際(接觸)的習慣方面	1	黃森芳	
	09:00 10:00	第六節 聽力與視力保健 一、聽力保健 二、視力保健	1	黃森芳	
	10:00 12:00	第七節 保健方塊踏步與預防高齡者跌倒 與提升認知功能 一、方塊踏步概論 二、方塊踏步之步伐模式與實際演練 (實際演練)	2	黃新作 黃森芳	
	12:00 13:30	午休			
	13:30 14:20	學科筆試	1	黃新作 黃森芳 陳聰毅	
	14:30 16:30	術科考試	2	黃新作 黃森芳 陳聰毅	
	16:30 17:30	臨場模擬說明 & 綜合座談	1	黃新作 黃森芳 陳聰毅	
			合計	8	
	課程合計			24	
實習時數			6		
附註：1.一堂課 50 分鐘，堂間休息 10 分鐘，午休 1 小時 30 分鐘。 2.課程分二次進行，第一次安排第一、二天，至少隔一週再安排第三天課程及測驗。 3.上課時間會依實際狀況做調整，如有異動將事先通知。					