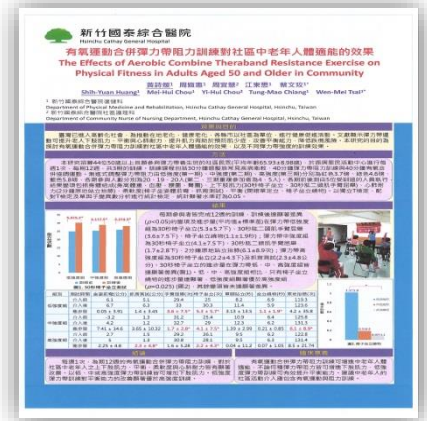


地方政府自徵自審預防及延緩失能照護方案提報表 108.12

方案基本資料	1. 縣市別：新竹市 2. 方案序號：CL-01-0116 3. 研發單位：新竹國泰綜合醫院復健科 4. 方案名稱：L85-彈力帶養生操	
	1. 聯絡人：黃詩媛 2. 聯絡電話：03-5278999#2786 3. 電子郵件：cp100@cgh.org.tw 4. 聯絡地址：新竹市中華路 2 段 678 號 可提供服務縣市： <input type="checkbox"/> 全國 <input checked="" type="checkbox"/> 新竹市	
方案類別	方案類別：【請勾選(可複選)】 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化運動 <input type="checkbox"/> 生活功能重建訓練 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 膳食營養 <input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
方案對象	方案對象：【請勾選(可複選)】 <input type="checkbox"/> 健康長者 <input checked="" type="checkbox"/> 衰弱長者 <input type="checkbox"/> 輕度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input type="checkbox"/> 中度失能 <input type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
項目	內容	說明
模組設計及內容	方案綱要	1. 方案目標： 一、認識老人常見健康問題及照護方式。 二、認識常見的肌骨問題及正確的運動知識。 三、指導正確的運動與飲食，促進長者身體機能。 2. 方案簡介： 坐式的生活型態是健康的殺手，慢性病與三高在中年後逐漸影響身體的健康，銀髮族健康老化值得大家重視。第一週的課程設計為健康檢測，透過問卷與活動測驗社區老人的身心功能，讓老人家能了解自己的健康問題。第 2~11 週以社區老人常見的老化健康問題為主軸，安排一系列的課程，透過不同疾病的介紹，讓社區老人認識與自己相關的疾病或健康問題。每堂課後安排促進健康的活動，依照參加對象的平衡能力和肌耐力，讓學員站立或坐著訓練，內容包含：物理治療運動、有氧心肺耐力運動、彈力帶肌力運動、伸展運動、平衡協調活動、腦力激盪活動。指導員也會依據當次主題指導安全運動的注意事項及鞋具選擇，鼓勵大家即時動、正確動，防老又健康，迎接健康有活力的人生。 3. 方案模組研發依據： 已發表於國內具審查制度之期刊，題目為「彈力帶運動對社區中老年婦女之身體指標、體適能，以及平衡感之效果」，另於 107 年發表成果

海報「有氧運動合併彈力帶阻力訓練對社區中老年人體適能的效果」如附圖。



研發團隊及教案設計相關說明。

研發團隊	<input checked="" type="checkbox"/> 有(請續填右側) <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 醫師 <u>復健科</u> ， <u>2</u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 營養師， <u>1</u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 物理治療師， <u>6</u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 護理師， <u>2</u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 個案師， <u>1</u> 位
	設計者	教案主題
	蔡文攻	彈力帶運動帶領教案設計
	黃詩媛	懷舊暨音樂活動教案設計

12週教案內容具體說明



週次/主題	器材與設備	課程內容	活動目標
第一週 相見歡	折疊椅、彈力帶、體重計、啞鈴、量尺、筆	1.相見歡:開場問候、安全提醒、說明課程進行方式、架構與流程,測量心跳血壓 2.期初能力評估:填寫自評問卷(KCL、PAR-Q)、老人體適能檢測 3.運動訓練:暖身+彈力帶肌力訓練+收操緩和運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>•使參與個案了解活動時身體不適的危險警訊</li> <li>•評估個案身體組成、上下肢肌力及柔軟度、心肺耐力、平衡能力</li> </ul>
第二週 認識失智症	折疊椅、彈力帶、投影機、筆電、麥克風、音響、桌遊妙傳爆趣	1.健康老化:介紹運動器材(彈力帶)及體適能 2.認識失智症的症狀、治療及照護 ➢第一期:認識失智症及其徵兆與預防手冊及影片 ➢第二期:失智症衛教技巧手冊	<ul style="list-style-type: none"> <li>•鼓勵民眾多運動,講解運動的益處</li> <li>•介紹老化相關疾病</li> <li>•促進手眼協調、上下肢肌力</li> </ul>

模組設計及內容

方案內容

			<p>➢第三期:失智者之照護與社會支持影片</p> <p>3.運動訓練:暖身+彈力帶肌力訓練+收操緩和運動</p> <p>4.認知遊戲:妙傳爆趣</p>	
	第三週 預防保健	折疊椅、彈力帶、投影機、筆電、麥克風、音響、剪刀、沙鈴	<p>1.認識老化相關疾病的治療及照護、四癌篩檢預防(戒煙檳酒)</p> <p>➢第一期:認識高血壓</p> <p>➢第二期:認識心臟病</p> <p>➢第三期:認識糖尿病</p> <p>2.運動訓練:暖身+彈力帶肌力訓練+收操緩和運動</p> <p>3.繪畫+剪貼</p> <p>4.運動遊戲:老歌懷舊沙鈴</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•介紹老化相關疾病</li> <li>•透過繪畫、上色及剪貼訓練精細動作功能及手眼協調</li> <li>•老歌帶動唱,結合有氧活動與懷舊卡拉OK</li> </ul>
	第四週 動動嘴巴	折疊椅、彈力帶、投影機、筆電、麥克風、音響	<p>1.我的餐盤:介紹國民健康署飲食建議,提供每日飲食指南</p> <p>2.運動訓練:暖身+彈力帶肌力訓練+有氧訓練+收操緩和運動</p> <p>3.呷百二吞嚥健康操:吞嚥運動教學</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•介紹高齡營養健康食譜</li> <li>•介紹長者常見口腔問題及解決方式</li> <li>•口腔保健運動教學</li> </ul>
	第五週 認識骨科疾病	折疊椅、彈力帶、投影機、筆電、麥克風、音響	<p>1.認識長者常見骨科疾病</p> <p>➢第一期:認識五十肩</p> <p>➢第二期:認識退化性關節炎</p> <p>➢第三期:認識下背痛</p> <p>2.運動訓練:暖身+彈力帶肌力訓練+有氧訓練+收操緩和運動</p> <p>3.運動遊戲:蘿蔔蹲</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•五十肩、退化性關節炎、下背痛的介紹及預防</li> <li>•促進手眼協調、上下肢肌力</li> </ul>
	第六週 居家安全	折疊椅、彈力帶、投影機、筆電、麥克風、音響、自製九宮格	<p>1.打造安全居家環境</p> <p>➢第一期:臥室與客廳</p> <p>➢第二期:浴室</p> <p>➢第三期:廚房</p> <p>2.運動訓練:暖身+彈力帶肌力訓練+有氧訓練+收操緩和運動</p> <p>3.運動遊戲:九宮格</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•失智友善居家環境:臥室、客廳、浴室及廚房</li> <li>•促進手眼協調、上下肢肌力</li> </ul>
	第七週 認知刺激	折疊椅、彈力帶、投影機、筆電、麥克風、音	<p>1.我的拿手菜</p> <p>2.運動訓練:暖身+彈力帶肌力訓練+有氧訓練+收操緩和運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•訓練思考金錢運用與食材記憶</li> <li>•促進手眼協調、上下肢肌力</li> </ul>

			響、七巧板	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢第一期:動起來，健康就來影片</li> <li>➢第二期:動動生活影片</li> <li>➢第三期:高齡者健康操影片</li> </ul> 3.認知遊戲:七巧板	<ul style="list-style-type: none"> <li>•訓練圖形轉換能力、邏輯思考能力及創造力</li> </ul>
	第八週 認識骨質疏鬆		折疊椅、彈力帶、投影機、筆電、麥克風、音響、羽球拍、氣球	1.認識骨質疏鬆的症狀、治療及照護 2.運動訓練:暖身+彈力帶肌力訓練+有氧訓練+收操緩和運動 3.運動遊戲:拍拍氣球	<ul style="list-style-type: none"> <li>•認識骨質疏鬆相關知識、指導運動之安全注意事項</li> <li>•促進手眼協調、上下肢肌力</li> </ul>
	第九週 腦力大考驗		折疊椅、彈力帶、投影機、筆電、麥克風、音響、積木、乒乓球、撲克牌	1.認識失智:危險因子、症狀及實務照護方式 2.動動手腳:上肢協調運動+彈力帶肌力訓練+緩和呼吸運動 3.腦力協調:利用積木組合排列、夾乒乓球、撲克牌疊疊樂、記憶大考驗等益智遊戲強化腦力發展	<ul style="list-style-type: none"> <li>•認識失智相關知識、指導使用彈力帶運動安全事項</li> <li>•透過腦力協調活動分組遊戲，並依照學員個別性主動給予鼓勵</li> </ul>
	第十週 預防跌倒		折疊椅、彈力帶、投影機、筆電、麥克風、音響、球	1.訓練平衡與預防跌倒 2.鞋具選擇 3.運動訓練:暖身+彈力帶肌力訓練+有氧訓練+收操緩和運動 4.運動遊戲:踢球+傳球+唱歌(處罰:腦筋急轉彎,扮鬼臉…)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•讓長者知道如何預防跌倒</li> <li>•進行靜態平衡活動和動態球類遊戲增進長者平衡能力</li> </ul>
	第十一週 飲食營養		折疊椅、彈力帶、投影機、筆電、麥克風、音響	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢第一期:麥得飲食原則</li> <li>➢第二期:節慶創意料理實作</li> <li>➢第三期:地中海及得舒飲食</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•透過飲食課程，結合實作料理更瞭解減緩失智症及代謝症候群發生。</li> </ul>
	第十二週 結業式		折疊椅、彈力帶、啞鈴、量尺、筆	1.課程心得分享與回饋 2.期末能力評估:測量心跳血壓、填寫自評問卷(KCL)、老人體適能檢測 3.運動訓練:暖身、彈力帶肌力訓練、收操緩和運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>•分享課程學習的策略和實際應用生活的情形</li> <li>•評估個案身體組成、上下肢肌力及柔軟度、心肺耐力、平衡能力</li> </ul>

<p>模組 照護 流程</p>	
<p>活動 設計 安排</p>	<p>簽到+生命徵象量測→領取彈力帶→暖身活動 10 分鐘→主課程：彈力帶肌力訓練運動 40 分鐘→休息 10 分鐘→有氧/平衡運動 20 分鐘→休息 10 分鐘→懷舊暨音樂活動 30 分鐘，指導員若異動或請假，則由培訓指導員候補。</p>
<p>創新 設計</p>	<p>懷舊暨音樂活動設計：使用自製沙鈴合唱懷舊老歌，並進行懷舊分享。 彈力帶肌力強化運動：使用彈力帶進行上下肢及肢體的阻力運動，並設計雙人彈力帶活動，增進學員社交互動的能力。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p>模組 優化</p>	<p>1. 專家會議：每期前測後舉行，了解當期個案的活動能力及身體狀況，以設計後續課程的活動強度。依據成效評估結果，專家得提出活動改進之建議。 2. 成效評估分析：分析每期前後測之數據、滿意度調查、師資回饋表、定</p>

機制	<p>期分析模組成效評估，了解個案進步的狀況及介入成效，作為下一期活動設計的參考，分析之結果於每季專家會議時報告。</p> <p>3. 期末座談會：個案針對當期活動及學員觀察紀錄提供意見，作為改進的參考。</p> <p>4. 每週活動紀錄：照相及上課投影片檔案。</p>
可提供方案運用諮詢之人員	<p>聯絡人：周宜慧 社區護理師</p> <p>工作內容：招募收案、師資派遣、檢討會議、活動紀錄、模組內容詢問與討論等。</p>

師資人才培訓認證機制	<p><b>(一) 方案師資</b></p>																		
	<p>1. 資格定義：國內外物理治療系或護理系畢業並取得專業證書及相關教學實務經驗者。</p> <p>2. 培訓機制（課程規劃）：有內部培訓機制，內含專業課程、團體示教、見習規劃及實習規劃，課表如下：</p>																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="167 974 406 1052">課程時間</th> <th data-bbox="406 974 957 1052">第一天</th> <th data-bbox="957 974 1500 1052">第二天</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="167 1064 406 1164">08:30-10:30</td> <td data-bbox="406 1064 957 1164"> <p>彈力帶概論 講者：蔡文玫物理治療師</p> </td> <td data-bbox="957 1064 1500 1164"> <p>模組實作(一) 講者：黃詩媛物理治療師</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="167 1176 406 1276">10:30-12:30</td> <td data-bbox="406 1176 957 1276"> <p>體適能與復健技巧 講者：江東懋復健科主任</p> </td> <td data-bbox="957 1176 1500 1276"> <p>模組實作(二) 講者：黃詩媛物理治療師</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="167 1288 406 1366">12:30-13:00</td> <td colspan="2" data-bbox="406 1288 1500 1366"> <p>休息時間(午餐)</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="167 1377 406 1478">13:00-15:00</td> <td data-bbox="406 1377 957 1478"> <p>長照社區據點模組管理 講者：邱淑芬復健科醫師</p> </td> <td data-bbox="957 1377 1500 1478"> <p>實地演練與回覆教學 講者：蔡文玫物理治療師</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="167 1489 406 1590">15:00-17:00</td> <td data-bbox="406 1489 957 1590"> <p>融入團體活動執行方針 講者：蔡文玫物理治療師</p> </td> <td data-bbox="957 1489 1500 1590"> <p>實地演練與回覆教學 講者：黃詩媛物理治療師</p> </td> </tr> </tbody> </table>	課程時間	第一天	第二天	08:30-10:30	<p>彈力帶概論 講者：蔡文玫物理治療師</p>	<p>模組實作(一) 講者：黃詩媛物理治療師</p>	10:30-12:30	<p>體適能與復健技巧 講者：江東懋復健科主任</p>	<p>模組實作(二) 講者：黃詩媛物理治療師</p>	12:30-13:00	<p>休息時間(午餐)</p>		13:00-15:00	<p>長照社區據點模組管理 講者：邱淑芬復健科醫師</p>	<p>實地演練與回覆教學 講者：蔡文玫物理治療師</p>	15:00-17:00	<p>融入團體活動執行方針 講者：蔡文玫物理治療師</p>	<p>實地演練與回覆教學 講者：黃詩媛物理治療師</p>
課程時間	第一天	第二天																	
08:30-10:30	<p>彈力帶概論 講者：蔡文玫物理治療師</p>	<p>模組實作(一) 講者：黃詩媛物理治療師</p>																	
10:30-12:30	<p>體適能與復健技巧 講者：江東懋復健科主任</p>	<p>模組實作(二) 講者：黃詩媛物理治療師</p>																	
12:30-13:00	<p>休息時間(午餐)</p>																		
13:00-15:00	<p>長照社區據點模組管理 講者：邱淑芬復健科醫師</p>	<p>實地演練與回覆教學 講者：蔡文玫物理治療師</p>																	
15:00-17:00	<p>融入團體活動執行方針 講者：蔡文玫物理治療師</p>	<p>實地演練與回覆教學 講者：黃詩媛物理治療師</p>																	
師資人才培訓認證機制	<p>3. 認證機制：</p> <p>參加資格：參訓學員皆需完成所有課程時數，不得缺席請假超過 2 堂課。</p> <p>指導員師資認定標準：</p> <p>(1) 具備物理治療師、護理師或營養師證書</p> <p>(2) 完成 8 小時專業理論課程</p> <p>(3) 完成 8 小時模組實作與實地演練</p> <p>(4) 完成預防及延緩失能人員增能計畫線上課程 8 小時並通過課後測驗與評值</p>																		

(5)需通過下列考試且成績平均達 75 分以上方可成為儲備師資：

- **筆試(20 分)**—以選擇題為主，出題方向以各上課教師平均分配題數，共 20 題，每題一分。
- **試教(30 分)**—課程最後一天進行方案活動實地演練，由培訓講者逐一進行評分。
- **實際演練(50 分)**—需至社區據點實際帶課(包括課程介紹、體適能、暖身操、彈力帶操作步驟、緩和操及團體活動帶領等)，並於活動結束一週內繳交活動帶領心得，由培訓講者進行評分。

#### 4. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
江東懋	復健科主任	復健醫學 運動醫學 疼痛治療	新竹國泰綜合醫院 林口長庚醫院
邱淑芬	復健科醫師	心肺復健 神經復健	新竹國泰綜合醫院 台北臺大醫院
蔡文玫	物理治療師	臨床物理治療老人 安全防護	新竹國泰綜合醫院 台北榮總復健科
黃詩媛	物理治療師	臨床物理治療 運動傷害	新竹國泰綜合醫院

#### (二)指導員(主要帶領者)

1.資格定義：國內外物理治療系或護理系畢業並取得專業證書者

2.培訓機制（課程規劃）：有內部培訓機制，內含專業課程、團體示教、見習規劃及實習規劃，課表如下：

課程時間	第一天	第二天
08:30-10:30	彈力帶概論 講者：蔡文玫物理治療師	模組實作(一) 講者：黃詩媛物理治療師
10:30-12:30	體適能與復健技巧 講者：江東懋復健科主任	模組實作(二) 講者：黃詩媛物理治療師
12:30-13:00	休息時間(午餐)	
13:00-15:00	長照社區據點模組管理 講者：邱淑芬復健科醫師	實地演練與回覆教學 講者：蔡文玫物理治療師
15:00-17:00	融入團體活動執行方針 講者：蔡文玫物理治療師	實地演練與回覆教學 講者：黃詩媛物理治療師

### 3. 認證機制：

參加資格：參訓學員皆需完成所有課程時數，不得缺席請假超過 2 堂課。

指導員師資認定標準：

- (1) 具備物理治療師、護理師或營養師證書
- (2) 完成 8 小時專業理論課程
- (3) 完成 8 小時模組實作與實地演練
- (4) 完成預防及延緩失能人員增能計畫線上課程 8 小時並通過課後測驗與評值
- (5) 需通過下列考試且成績平均達 75 分以上方可成為儲備師資：
  - **筆試(20 分)**—以選擇題為主，出題方向以各上課教師平均分配題數，共 20 題，每題一分。
  - **試教(30 分)**—課程最後一天進行方案活動實地演練，由培訓講者逐一進行評分。
  - **實際演練(50 分)**—需至社區據點實際帶課(包括課程介紹、體適能、暖身操、彈力帶操作步驟、緩和操及團體活動帶領等)，並於活動結束一週內繳交活動帶領心得，由培訓講者進行評分。

### 4. 指導員名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
周嫩惠	物理治療師	神經物理治療 運動傷害	新竹國泰綜合醫院 大千醫院復健科
許育瑄	物理治療師	骨科物理治療 運動傷害	新竹國泰綜合醫院
方奕云	物理治療師	臨床物理治療 床邊治療	新竹國泰綜合醫院
賴冠菁	營養師	臨床膳食計畫	新竹國泰綜合醫院 中國附醫營養師
周宜慧	社區護理師	老人安全防護 老人健康促進	新竹國泰綜合醫院 林口長庚外科病房
潘瑞怡	護理小組長	老人體能促進 健康體能活動	新竹國泰綜合醫院 林口長庚婦產科
張惠茹	失智個管師	失智認知促進	新竹國泰綜合醫院





## (二)協助員(協同帶領者)

- 1.資格定義：有實際參與社區老人服務經驗一年以上者，且有接受長照服務員訓練。
- 2.培訓機制（課程規劃）：有內部培訓機制，內含專業課程、團體示教、見習規劃及實習規劃，課表如下：

課程時間	第一天	第二天
08:30-10:30	彈力帶概論 講者：蔡文玫物理治療師	模組實作(一) 講者：黃詩媛物理治療師
10:30-12:30	體適能與復健技巧 講者：江東懋復健科主任	模組實作(二) 講者：黃詩媛物理治療師
12:30-13:00	休息時間(午餐)	
13:00-15:00	長照社區據點模組管理 講者：邱淑芬復健科醫師	實地演練與回覆教學 講者：蔡文玫物理治療師
15:00-17:00	融入團體活動執行方針 講者：蔡文玫物理治療師	實地演練與回覆教學 講者：黃詩媛物理治療師

### 3.認證機制：

參加資格：參訓學員皆需完成所有課程時數，不得缺席請假超過 2 堂課。

協助員師資認定標準：

- (1)完成 8 小時專業理論課程
- (2)完成 8 小時模組實作與實地演練
- (3)完成預防及延緩失能人員增能計畫線上課程 8 小時並通過課後測驗與評值
- (4)需通過下列考試且成績平均達 75 分以上方可成為儲備師資：
  - 筆試(20 分)－以選擇題為主，出題方向以各上課教師平均分配題數，共 20 題，每題一分。
  - 試教(30 分)－課程最後一天進行方案活動實地演練，由培訓講者逐一進行

評分。

- **實際演練(50分)**—需至社區據點實際帶課(包括課程介紹、體適能、暖身操、彈力帶操作步驟、緩和操及團體活動帶領等)，並於活動結束一週內繳交活動帶領心得，由培訓講者進行評分。

#### 4.協助員名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
呂培香	老人關懷據點 社區總幹事	保健志工 運動志工	參與社區老人服務5年
余素蓮	老人關懷據點 社區服務志工	保健志工	參與社區老人服務年
溫文乾	老人關懷據點 社區服務志工	運動志工	參與社區老人服務5年老人送餐服務5年
許寶椿	老人關懷據點 社區服務志工	保健志工	參與社區老人服務0年
呂賢輝	振興里里長	社區營造 安全社區	參與社區老人服務20年 老人送餐服務15年

#### 師資人才督導與監管機制

訂有師資人才回訓機制

- 每二年舉辦專業培訓課程，延攬人才培育及人力資源發展。
- 鼓勵講師群每年參加衛福部辦理相關預防及延緩失能培訓或長照相關課程，並通過課後測驗與評值，汲取新知回饋運用社區模組。

與據點訂有雙向評質機制

社區據點課程意見表、社區據點師資問卷調查表、社區長輩滿意度調查表。

訂有

- 需有彈力帶模組指導員及協助員培訓證書。
- 教學規範：

不適任之師資人才退場機制

- ✓ 不得遲到早退達總課程時數 5%
- ✓ 課程滿意度調查表，如有 2/3 以上長輩勾選不滿意或非常不滿意，將直接退場不適任解聘。

訂有師資人才服務追蹤制度

每月底請師資群回報社區服務量表(指導員及協助員)、課程結束後提供社區據點長輩的滿意度調查表。

設立師資人才交流平台

所有執行此模組的師資群，設有計畫專屬之交流平台，加入 Line「彈力帶師資群組」，定期在群組討論活動方案執行現況與困境，FB 粉絲專頁(與社區安全健康相關新訊放置處，後臺小編為新竹國泰醫院社區護理師擔任)分享課程執行成果。



附件一：課程參考資料

認識失智症及其徵兆與預防手冊及影片



失智症衛教技巧手冊



失智者之照護與社會支持影片



認識高血壓

<https://www.youtube.com/watch?v=1Dx2uQgqlyo&feature=youtu.be>

[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=50952](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=50952)

<https://health99.hpa.gov.tw/flipbook/40165/>

認識心臟病

[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=51360](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51360)

[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=51363](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51363)

認識糖尿病

[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=51357](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51357)

[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=12299](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=12299)

四癌篩檢預防

[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=12175](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=12175)

打造安全居家環境

臥室 [https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=12117](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=12117)

客廳 [https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=12118](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=12118)

浴室 [https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=12119](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=12119)

廚房 [https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=12120](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=12120)

動起來，健康就來影片



動動生活影片



高齡者健康操影片



<https://hpa.empower.utaipei.edu.tw/course/tool>

## 師資培訓課程

Part 1. 請完成以下線上課程並通過測試 (8 小時)

受訓人員姓名: \_\_\_\_\_



- A1 新世紀的健康老化
- A2 高齡者失能的預防原則
- A3 老年期營養原則
- A4 高齡者營養狀況與老年症候群之關聯性
- A5 長期照護口腔功能保健
- A6 慢性病防止及管理原則
- A7 正確用藥原則與高齡者用藥安全
- A8 高齡者跌倒原因與風險危害
- A9 防跌原則及環境安全
- A10 行為改變的跨理論模式
- A11 綜合健康議題
- B1 常見認知概念及老化
- B2 認知促進理論及簡易認知功能評估
- B3 認知活動設計原則
- B4 老人心理與活動帶領技巧
- B5 創意教學概念與策略
- C1 高齡運動的安全評估
- C2 高齡者體適能檢測方法及注意事項
- C3 老化常見之慢性病及多重共病狀況
- C4 常見慢性病的運動建議
- C5 高齡慢性病患者參與運動的注意事項
- C6 慢性病常用藥物對運動的影響
- C7 老化生理變化(1):呼吸及心血管系統
- C8 老化生理變化(2):肌肉骨骼及神經系統
- C9 高齡者運動傷害的緊急處理原則

## Part 2. 見習與實習(2 小時)

日期: \_\_\_\_\_  已完成  未完成

結果:  通過  未通過

教師意見與回饋: \_\_\_\_\_

教師簽章/日期: \_\_\_\_\_

## Part3. 受訓人員滿意度調查

由 1 分至 5 分，分數愈高則滿意度愈高。

非常不滿意為 1 分；不滿意為 2 分；普通為 3 分；滿意為 4 分；非常滿意為 5 分。

1. 主講者的上課方式      ①   ②   ③   ④   ⑤
2. 主講者的內容準備      ①   ②   ③   ④   ⑤
3. 課程內容對於個人專業助益      ①   ②   ③   ④   ⑤
4. 您對本次課程之時間分配      ①   ②   ③   ④   ⑤
5. 您對本課程給的整體分數 (0-100) \_\_\_\_\_
6. 您對本課程的建議: \_\_\_\_\_

資格審核人員簽章/日期: \_\_\_\_\_