

預防及延緩失能照護方案模組提報表

114.09.29更新

方案基本資料	1. 縣市別：花蓮縣 2. 方案序號：CL-01-0439 3. 研發單位：花蓮縣音律活化健康協會 4. 方案名稱：肌力活化健康操	
	1. 聯絡人：吳宜津 2. 聯絡電話：0932-655741 3. 電子郵件：icwu5010@gmail.com 4. 聯絡地址：花蓮縣鳳林鎮民族街5號 可提供服務縣市： <input checked="" type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> _____ (請填縣市名稱)	
方案類別	方案類別：【請勾選(可複選)】 <input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 生活功能 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他_____	
方案對象	方案對象：【請勾選(可複選)】 <input checked="" type="checkbox"/> 健康長者 <input checked="" type="checkbox"/> 衰弱長者 <input checked="" 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： 檢測長輩運動前、後之客觀成效，評估及擬定改善計畫，運動指導輔具介入，多樣化訓練，產生更多刺激，增加訓練效果，衰弱個案以坐椅運動為主，促進長輩功能性體適能(心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度、身體組成、平衡、協調及反應)改善，以達計畫方案「預防及延緩失能」之目標。

		<p>2. 方案簡介：</p> <p>(1) 了解及預測身體功能失調之危險性：發現可能影響運動安全之疾病及服藥狀況。</p> <p>(2) 提供個人化有意義的回饋：參考運動前之體適能評估與篩檢結果以作為給予適當運動處方之依據。</p> <p>(3) 激勵老年人設定要進步的目標。</p> <p>(4) 計畫更有效的身體活動課程。</p> <p>(5) 了解長者學習的項目及內容，操作過程中如發現異常，適時協助轉介給醫療單位。</p> <p>➤ 運動：結合心肺耐力(有氧運動)、上下肢肌力、肌耐力及核心肌群的坐姿運動。</p> <p>➤ 教學法：內容活潑、趣味、多元，循序漸進健康促進。關心、貼心、同理心，和諧互動指導與長輩零距離。</p> <p>➤ 「輔具應用」介紹：以簡單、方便取得之道具，作為教學輔具，豐富教學內容，增加運動趣味性。如：折疊椅、毛巾、極球、彈力帶、牆壁、棍棒等輔具。</p> <p>3. 方案模組研發依據：如參考照護方案文件（計畫書、成果報告等）或文獻：無</p>
--	--	---

研發 團隊	研發團隊及教案設計相關說明。	
	研發 團隊	<input type="checkbox"/> 醫師____科，__位 <input type="checkbox"/> 營養師，____位 <input type="checkbox"/> 物理治療師，__位 <input checked="" type="checkbox"/> 社會工作師， <u>2</u> 位 <input type="checkbox"/> 職能治療師，__位 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(請說明): <u>2位大學老師</u> <u>(護理系)、1位教育研究所、2</u> <u>位健康促進休閒管理所、諮商管</u> <u>理師</u>
	<input checked="" type="checkbox"/> 有(請續填右側) <input type="checkbox"/> 無	
	設計者	教案主題
	林玉英、陳慧蓉、梁添登	肌力活化健康操教學計畫 (教案)設計

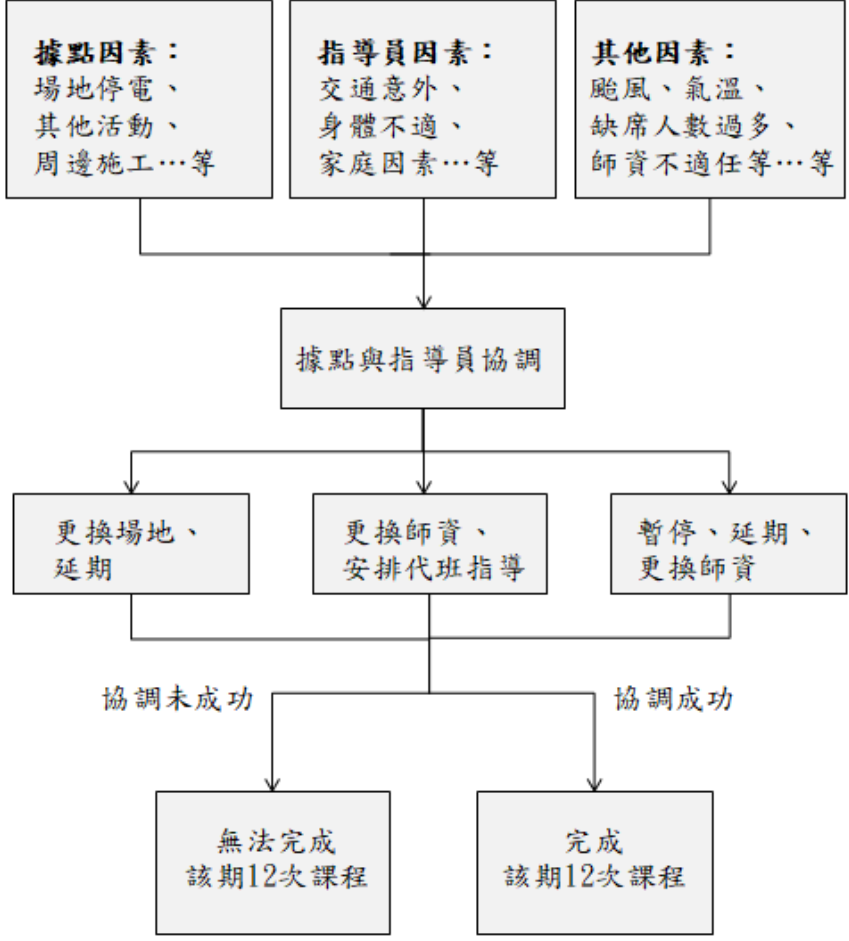
方案 內容	12週教案內容具體說明(如當週活動主題、目的、執行內容、 流程或注意事項等)。	
	週次	內容
	第1週	<p>主題：認識你真好</p> <p>一、活動內容:認識自己生活多運動，打造不痛、不跌倒的好身體。</p> <p>二、活動流程：</p> <p>(一) 課程主題：相見歡、認識你真好</p> <p>(二) 了解學員的體能狀況</p> <p>(三) 了解運動的安全及基本型態</p> <p>(四) 運作操作如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 摸背抬肘左右手15秒. 2回 2. 踮腳尖15秒. 2回 3. 單腳站立每腳15秒. 2回 4. 蹲下起立15下. 2回 5. 單腳站立每腳15秒. 2回 6. 快走(超慢跑)10分鐘 7. 坐姿體前彎每腳15秒. 2回 8. 分享
	第2週	<p>主題：運動的好處</p> <p>一、活動內容：</p> <p>(一) 健康老化- <u>國民健康署「我的餐盤」</u></p> <p>(二) 認知訓練課程-課程介紹</p> <p>(三) 運動流程重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 摸背抬肘左右手15秒. 2回 2. 單腳站立每腳15秒. 2回 3. 蹲下起立15下. 2回 4. 握力訓練15次2回 5. 快走(超慢跑)5-10分鐘 6. 坐姿體前彎每腳15秒. 2回 7. 音樂律動:彈力球 8. 分享
第3週	<p>主題：健康老化-口腔保健(搭配健口操)</p> <p>一. 活動內容:健康老化-口腔保健(搭配健口操)</p> <p>二. 認知訓練課程</p> <p>三. 運動流程- 坐姿動作暖身(動態、伸展)、主運動(肌力、核心、心肺、靈活度)、收操(伸展)</p> <p>四. 運動流程重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踮腳尖 15 秒. 2 回 2. 坐姿跨步每腳 15 下. 2 回 3. 快走(超慢跑) 5-10 分鐘 4. 小腿伸展每腳 15 秒. 2 回 	

			<p>5. 握力訓練 15 次. 2 回</p> <p>6. 音樂律動: 彈力球、彈力帶</p> <p>7. 分享(記得要喝水)</p>
	第4週	<p>主題：健康支持我來陪伴</p> <p>一. 活動內容: 健康支持我來陪伴</p> <p>二. 認知功能記多少: 認知訓練課程-<u>配對遊戲(國民營養飲食健康卡)</u></p> <p>三. 運動流程: 坐姿動作暖身(動態、伸展)、主運動(肌力、核心、心肺、靈活度)、收操(伸展)</p> <p><u>四. 主運動</u></p> <p>1. 單腳站立每腳 15 秒. 2 回</p> <p>2. 蹲下起立 15 下. 2 回</p> <p>3. 快走(超慢跑) 5-10 分鐘</p> <p>4. 坐姿體前彎每腳 15 秒. 2 回</p> <p>5. 握力訓練 15 次 2 回</p> <p>6. 音樂律動: 彈力球、彈力帶</p> <p>7. 分享</p>	
	第5週	<p>主題：營造避免失智的我</p> <p>一. 活動內容: 營造避免失智的我</p> <p>二. 認知訓練課程-錢幣遊戲</p> <p>三. 運動流程-暖身(動態、伸展)、主運動(肌力、核心心肺、靈活度)、收操(伸展)</p> <p>1. 單腳站立 15 秒 2 回</p> <p>2. 握力訓練 15 次 2 回</p> <p>3. 抬膝伸腿 15 下 1 回</p> <p>4. 坐姿跨步 15 下 1 回</p> <p>5. 蹲下起立 15 下 2 回</p> <p>6. 快走(超慢跑) 5-10 分鐘</p> <p>7. 坐姿體前彎 15 秒 2 回</p> <p>8. 利用韻律球、彈力帶互動合作完成遊戲及兩首歌曲。</p>	
	第6週	<p>主題：視力保健</p> <p>一. 活動內容: 視力保健</p> <p>二. 認知訓練課程-即時記憶(轉轉身體扭動跳)</p> <p>三. 運動流程暖身(動態、伸展)、主運動(肌力、核心、心肺、靈活度)、收操(伸展)</p> <p>1. 踮腳尖 15 秒. 3 回</p> <p>2. 摸背抬肘每手 15 秒. 3 回</p> <p>3. 單腳站立每腳 15 秒. 3 回</p> <p>4. 握力訓練每手 15 下. 3 回</p> <p>5. 抬膝伸腿每腳 15 下. 3 回</p> <p>6. 坐姿跨步每腳 15 下. 3 回</p> <p>7. 快走(超慢跑) 5-10 分鐘</p>	

			8. 坐姿體前彎每腳 15 秒. 3 回 9. 音樂律動 10. 分享
		第7週	主題：懂養身，預防失智 一. 活動內容: 懂養身，預防失智症 二. 認知訓練課程 三. 運動流程-音樂體適能(心肺功能、肌力訓練) 活動流程: 暖身(動態、伸展)。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳站立每腳 15 秒. 3 回 2. 蹲下起立 15 下. 3 回 3. 抬膝伸腿每腳 15 下. 3 回 4. 握力訓練每手 15 下. 3 回 5. 坐姿跨步每腳 15 下. 3 回 6. 快走(超慢跑)5-10 分鐘 7. 坐姿體前彎每腳 15 秒. 3 回 8. 緩和運動(音樂) 9. 分享
		第8週	主題: 牙口好身體就好 一. 活動內容: 牙口好身體就好 二. 認知訓練課程 - 叫我數獨益智王 三. 運動流程: <ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳站立 15 秒. 3 回 2. 蹲下起立每腳 15 下. 3 回 3. 抬膝伸腿每腳 15 下. 3 回 4. 握力訓練每手 15 下. 3 回 5. 坐姿跨步每腳 15 下. 3 回 6. 快走(超慢跑)5-10 分鐘 7. 坐姿體前彎每腳 15 秒. 3 回 8. 緩和運動(音樂) 9. 分享開心的事不分大小(10 分鐘)
		第9週	主題：人際互動 一. 活動內容: 人際互動 二. 認知訓練課程 - 我家的金頭腦是誰 三. 運動流程: <ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳站立 15 秒. 3 回 2. 蹲下起立每腳 15 下. 3 回 3. 抬膝伸腿每腳 15 下. 3 回 4. 握力訓練每手 15 下. 3 回 5. 坐姿跨步每腳 15 下. 3 回 6. 快走(超慢跑)5-10 分鐘 7. 坐姿體前彎每腳 15 秒. 3 回 8. 緩和運動(音樂) 9. 分享

		<p>第10週</p>	<p>主題:用餐日記 一. 活動內容:用餐日記 二. 營養、牙口訓練課程: 口腔運動: 按摩三大唾液腺、臉頰運動、舌頭運動、舌頭刷牙(兩回)、發音練習 三. 運動流程: 1. 摸背抬肘左. 右手 15 秒 3 回 2. 單腳站立 15 秒. 3 回 3. 踮腳尖 1 次 15 秒 3 回 4. 三點平衡每腳 15 下. 3 回 5. 坐姿跨步每腳 15 下. 3 回 6. 快走(超慢跑)5-10 分鐘 7. 坐姿體前彎每腳 15 秒. 3 回 8. 緩和運動 9. 分享</p>
		<p>第11週</p>	<p>主題:好人際、讓自己更快樂 一. 活動內容:好人際讓自己更快樂 二. 認知訓練課程 - 顏色大考驗 運動流程 - 增強自身體能暖身(動態、伸展)、主運動(肌力、核心、心肺、靈活度)、收操(伸展)、方塊踏步 三 主運動: 1. 摸背抬肘左. 右手 15 秒 3 回 2. 單腳站立 15 秒. 3 回 3. 踮腳尖 1 次 15 秒 3 回 4. 三點平衡每腳 15 下. 3 回 5. 坐姿跨步每腳 15 下. 3 回 6. 快走(超慢跑)5-10 分鐘 7. 坐姿體前彎每腳 15 秒. 3 回 8. 緩和運動 9. 分享</p>
		<p>第12週</p>	<p>主題:健康照顧我最行 一. 活動內容:健康照顧我最行 二. 運動活動流程 1. 摸背抬肘左. 右手 15 秒 3 回 2. 單腳站立 15 秒. 3 回 3. 踮腳尖 1 次 15 秒 3 回 4. 三點平衡每腳 15 下. 3 回 5. 坐姿跨步每腳 15 下. 3 回 6. 快走(超慢跑)5-10 分鐘 7. 坐姿體前彎每腳 15 秒. 3 回 8. 回顧及增強自身體能 9. 分享</p>

	<p>模組 照護 流程</p>	<p>照護服務流程及內容說明（如服務準備期之收案方式及對象、活動前與學員的溝通、活動期執行內容、活動介入之前後測設計、課程異動或指導員異動處理流程等）。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、 個案評估：透過前測工具(上肢肌力、下肢肌力、行動能力、與柔軟度)評估了解長者身心功能狀況 2、 擬定計畫：針對評估結果安排適當的健康促進~肌力訓練。 3、 課程執行：每週固定時段由專業人員帶領12週課程，每次2小時的訓練。 4、 追蹤觀察：課程進行中持續觀察長者參與度及體能表現情形。 5、 後測評估：課程結束後再次測量長者的身心功能變化與前測進行比較。
--	-------------------------	--

		 <pre> graph TD A["據點因素： 場地停電、 其他活動、 周邊施工…等"] --> D["據點與指導員協調"] B["指導員因素： 交通意外、 身體不適、 家庭因素…等"] --> D C["其他因素： 颱風、氣溫、 缺席人數過多、 師資不適任等…等"] --> D D --> E["更換場地、 延期"] D --> F["更換師資、 安排代班指導"] D --> G["暫停、延期、 更換師資"] E --> H["無法完成 該期12次課程"] F --> I["完成 該期12次課程"] G --> I </pre>
活動設計安排	活動設計安排	<p>活動設計執行安排細部說明。</p> <p>生活化及健康識能宣導活動帶領，藉由考量老人身體功能的限制及活動能力，設計適當的治療性活動，可促進老人的身體功能、與他人的互動、心理健康亦能提昇其晚年的生活品質。</p>
創新設計	創新設計	<p>研發單位為模組所特別設計之相關產品、遊戲軟體、手冊、教具等活動媒介說明。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 利用教具說明律動活動結合口腔、認知，互動，藉由活動表達自我，內容活潑、趣味、多元，循序漸進健康促進。關心、貼心、同理心，和諧互動指導與長輩無距離。 ➤ 「輔具應用」介紹：以簡單、方便取得之道具，作為教學輔具，豐富教學內容，增加運動趣味性。如：折椅、

		毛巾、極球、彈力帶、牆壁、棍棒等輔具。
模 組 優 化 機 制	檢核模 組執行 機制	<p>依據照護方案文件（計畫書、人才提報表、成果報告、指引手冊等）檢視模組是否有規劃修正、管理、監測機制。</p> <p>如：訂有模組滿意度調查表、師資回饋表、定期分析模組成效評估、每季一次專家會議、每週課後檢討會、長輩觀察紀錄、每週活動紀錄等。</p> <p>請填：訂有模組滿意度調查表、課後討論。</p>
	可提供 方案運 用諮詢 之人員	<p>依據照護方案文件（計畫書、人才提報表）設有可聯繫上的聯絡人且可提供模組相關諮詢。如：師資派遣、模組內容詢問與討論等。</p> <p>請填：本方案有疑問可諮詢人員如下：</p> <p>1、 林玉英 0921-170337</p> <p>2、 梁添登 0928-875693</p> <p>3、 吳宜津 0932-655741</p>
師 資 人 才 培 訓 認 證 機 制	<p>(一)專業師資</p> <p>1. 資格定義：</p> <p>(1) 具有醫學、護理、物理治療、職能治療、公共衛生、心理、社會工作、運動科學、營養等相關科系畢業。並具高齡照護與長照、失能、失智相關教學或臨床實務經驗至少3年。</p> <p>2. 培訓機制（課程規劃）：</p> <p>課程規劃內容說明：</p> <p>(1) 參加本方案16小時培訓課程，經過筆試及術科考試及格者。</p> <p>(2) 參與衛生福利部國民健康署(社區預防及延緩失能指導員線上培訓－取得行動能力與防跌、營養與口腔、認知功能、用藥、視力與聽力、生活目標與憂鬱、長者健康狀態評估等15積分證明。</p> <p>3. 認證機制：</p>	

	<p>認證規劃內容說明：</p> <p>參加新訓人員必須完成16小時的相關課程訓練。</p> <p>出席率須達到90%，使得參加學後考試，考試成績學科須達85分、術科80分以上。</p> <p>完訓後由本會發給合格證書。</p> <p>(一)指導員(主要帶領者)</p> <p>1. 資格定義：</p> <p>具有護理、職能治療等相關專業經歷並具高齡照護與長照、失能、失智相關教學或臨床實務經驗至少2年。</p> <p>2. 培訓機制：</p> <p>(1) 參加本方案16小時培訓課程，經過筆試及術科考試及格者。</p> <p>(2) 參與衛生福利部國民健康署(社區預防及延緩失能指導員線上培訓－取得行動能力與防跌、營養與口腔、認知功能、用藥、視力與聽力、生活目標與憂鬱、長者健康狀態評估等15積分證明。</p> <p>3. 認證機制：</p> <p>認證規劃內容說明：</p> <p>參加新訓人員必須完成16小時的相關課程訓練。</p> <p>出席率須達到90%，使得參加學後考試，考試成績學科須達85分、術科80分以上。</p> <p>完訓後由本會發給合格證書。</p>
<p>師資人才督導</p>	<p>訂有師資人才回訓機制</p> <p>依據照護方案文件(計畫書、人才提報表、成果報告、指引手冊等)說明，訂有師資人才專業能力管理機制，如：定期舉辦專業培訓課程、學/術科定期複試等。</p> <p>請填：</p> <p>每年辦理一次回訓需完成4小時課程，未能參加回訓者，隔年度取消所具專業師資或指導員資格。</p>

與 監 管 機 制	與據點 訂有雙 向評值 機制	<p>依據照護方案文件（計畫書、人才提報表、成果報告、指引手冊等）說明，據點有反應或回饋管道給模組單位之師資帶領情況。如：據點的課程意見表、據點師資問卷調查表、長輩滿意度調查表等。</p> <p>請填：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提供據點對師資教學滿意度的師資問卷調查表，及長輩對老師教學的滿意度調查表，以確認老師是否依方案內容執行情形。 2. 與據點相關人員隨時保持溝通管道，了解據點及長輩的需求。
	訂有不 適任之 師資人 才退場 機制	<p>依據照護方案文件（計畫書、人才提報表、成果報告、指引手冊等）說明，訂有人才師資監管機制，如：認證但書、服務條款、工作規範等。</p> <p>請填：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 需於每年度參與回訓，若無法參與回訓，將判定為不適任之師資。 2. 有違反國健署退場機制的相關規定，將判定為不適任之師資。
	訂有師 資人才 服務 追蹤制 度 （含專 業師 資、指 導員、	<p>依據照護方案文件（計畫書、人才提報表、成果報告、指引手冊等）說明，如：服務追蹤表、師資回報機制等。</p> <p>請填：</p> <p>提供帶領者教學評量表暨方案課程意見-調查表給使用單位，由據點相關人員協助追蹤師資的服務情況。</p>

	協助 員)	
	設立師 資人才 交流平 台	<p>依據照護方案文件（計畫書、人才提報表、成果報告、指引手冊等）說明，設有計畫專屬之交流平台。如：FB 社群、Line 群組、網站架設等。</p> <p>請填：</p> <p>利用 FB 社群(網址：如下</p> <p>https://www.facebook.com/share/1FoywthmKv/?mibextid=wwXIfr)及 Line 群組</p>