

114 年弘光科技大學運休系辦理

「預防及延緩失能照護方案研發與人才培訓計畫」

「銀髮太極養生操」方案新師資培訓

一、依據辦法

衛福部國健署案件編號「CL-01-0082 銀髮太極養生操」申請計畫書辦理。

二、培訓目的

弘光科技大學運動休閒系配合長照 2.0 計畫推動預防及延緩失能，創新研發「銀髮太極養生操」方案，培育社區種子師資，服務社區長者參與運動健身活動，增加老人身體的行動能力，預防跌倒失能。本方案以教育的角度，持續研發改善課程並培育更多優秀種子師資至全國各社區，整合社區與校園資源，積極推動社區達到活躍老化的目標。

三、指導單位

衛生福利部國民健康署

四、主辦單位

弘光科技大學運動休閒系

五、課程時間

研習日期：民國 114 年 5 月 31 日、6 月 1 日，6 月 7、8 日，共 4 日。

實習時數 6 小時：實習地點將協助媒合，並於授課期間公告。

六、課程地點

臺中市沙鹿區台灣大道六段 1018 號 弘光科技大學 健身中心。

七、培訓對象及人數

指導員：依國健署核定之人數

對象：具有能於社區機構中實際提供預防及延緩失能照護潛能之人才。

（相關科系畢業、具相關證照或具相關社區服務資歷者優先錄取）

八、合格條件

1. 完成本計畫所規畫課程與方案活動並測驗合格。

2. 完成 ICOPE 線上學習課程，並取得證書。

具上述兩項條件後，始可授予合格證書。

九、報名及錄取方式

1. 即日起開始線上報名，僅接受線上報名。

報名表單：<https://forms.gle/i8SmFxheDeoQ5bsW7>

2. 報名後將由主辦單位審核並通知繳費，繳費後才算錄取成功。

3. 主辦單位將於 5/12 後通知繳費，請勿頻繁來電詢問審核進度。

4. 請務必填寫正確之電子信箱及連絡電話，避免因電子信箱或連絡電話無法正常收信或接通，導致影響自身權益受損。

5. 本培訓計畫無政府及外部經費補助，錄取審核由**主辦單位運休系**全權。

十、報名費

研習及證照費共 8600 元。

(4 天研習費用：8000 元，證照費 600 元：研習合格者將輔導取得 ICOPE 認證、登錄平台及授證)。

十一、退費原則

因故本單位無法開訓，將全額退費。

請確認上課日期內容與費用，若報名後因故取消，因人力和行政作業關係：

1. 開課前 15 日以上申請退還 90%。

2. 開課前 7-14 日申請退還 50%。

3. 開課前 7 日內不退還。

退費採轉帳退費，屆時請提供銀行或郵局存摺影本，退費作業需 2-3 週工作日，依資料收到時計算。

十二、注意事項

1. 上課當日報到時間為 08:00-08:10，屆時敬請準時報到。

2. 請著運動服裝及水壺。

3. 課程務必全程參加，且皆須簽到與簽退，如發現代簽或冒名頂替者，不予核發證書。受訓學員需全程參與始發給結業證書。

4. 為保障講師授課之智慧財產權與學員上課權益，本班謝絕旁聽及錄影，以維持教室秩序。

5. 課程後請填寫滿意度並繳交。

6. 午餐自理，可代訂便當。

7. 請勿重複填寫報名表單，如欲修改資訊，請郵件聯絡。

十三、課程聯絡人

弘光科技大學運休系 張嚴仁主任 0923208893

蘇雅玲方案助理 0923273060

E-mail:gsu952@gmail.com

十四、課程規劃：

培訓研習規劃 4 天 32 小時（方案另外要求社區實習 6 小時）。

日期 時間	第一天	第二天	第三天	第四天
8:00-10:00	認識長照2.0	1. CPR, AED介紹操作 2. 緊急狀況處置	1. 銀髮族功能體適能檢測 2. 長者健康評估與實作	1. 銀髮太極養生操與實作 2. 術科（分組複習演練）
10:10-12:00	國健署ICOPE「課程」介紹 （認知、聽力、視力、憂鬱、用藥）	1. 運動科學基礎知識 2. 高齡者運動處方	1. 高齡者常見疾病 2. 國健署ICOPE「課程」（營養與口腔）	1. 團隊的帶領方式與技巧 2. 見習演練
12:00-13:00	午餐 午休			
13:00-15:00	1. 高齡者運動概論 2. 國健署ICOPE「課程」介紹（行動能力）	1. 認識銀髮太極養生操與實作-坐姿進階+扶椅初階 2. 實作演練	1. 認識銀髮太極養生操與實作-站姿 2. 實作演練	學員分組示教
15:10-17:10	1. 認識銀髮太極養生操與實作-坐姿初階 2. 演練	1. 認識銀髮太極養生操與實作-站姿初階 2. 實作演練	1. 認識銀髮太極養生操與實作-站姿 2. 實作演練	1. 學術科考核 2. 結訓與回饋

備註：課程內容主辦單位得權宜調整。