

預防及延緩失能照 護方案研發與人才 培訓計畫

肌力強化方案模組

2017.08.19.

開訓典禮

物理治療 鄭永琪

培訓目標:

▶ 指導員(完成24小時受訓)

- ▶ 1.擔任至社區特約單位提供預防照護之**主要社區帶領專業人才**
- ▶ 2.能夠**正確執行**肌力訓練運動模組
- ▶ 3.可利用**不同的道具執行**運動模組訓練
- ▶ 4.可**熟悉不同模組**針對不同高齡族群的操作

培訓目標：

► 協助員(完成16小時受訓)

- 1.擔任至社區特約單位提供預防照護之協同帶領人才。
- 2.能夠正確執行指導員所帶領之肌力訓練運動模組
- 3.執行肌力訓練運動模組中，可以辨識高齡者身心靈參與狀況，並適時給予正確指引。

課程內容

	課程名稱	指導員	助理員
高齡培訓課程 I	高齡者運動的觀念、重要性和益處	✓	✓
高齡培訓課程 II	常見高齡疾患	✓	✓
	高齡者運動前之安全評估及傷害預防	✓	✓
高齡培訓課程 III	高齡者體適能評估	✓	✓
	高齡者有氧運動處方	✓	✓
高齡培訓課程 IV	主要肌肉群的肌力訓練動作	✓	
	主要肌肉群柔軟度訓練動作	✓	
高齡培訓課程 V	高齡者平衡能力評估及運動處方設計， 使用Otago運動介入	✓	✓
	搭配適合音樂及情境設計高齡者有氧運動	✓	✓
高齡培訓課程 VI	搭配器材(沙包、啞鈴、棍子) 設計 高齡者肌力運動訓練	✓	✓
	搭配器材(彈力帶、椅子) 設計 高齡者柔軟度及平衡運動訓練	✓	✓
示範教學 & 成果發表	示範教學每組10分鐘	✓	✓

授課方式

	08/19(六)	08/20(日)	08/26(六)	08/27(日)
09:00-10:00	開訓準備	高齡培訓 課程 III 黃璿靜 物理治療師	高齡培訓 課程 V 陳文霽 物理治療師	示範教學 & 成果發表 AM (1-13)
10:00-12:00	高齡培訓 課程 I 鄭永琪 物理治療師			
12:00-13:00	中午休息時間			示範教學 & 成果發表 PM (14-26)
13:00-15:00	高齡培訓 課程 II 洪景晃 物理治療師	高齡培訓 課程 IV 黃璿靜 物理治療師	高齡培訓 課程 VI 陳繼民 物理治療師	
15:00-16:00				結訓成發
16:00~	歸 賦			
備註說明 指導員◎ 協助員★	◎6小時 ★6小時	◎6小時	◎6小時 ★6小時	◎6小時 ★4小時

授課方式

- ▶ 每堂課以3小時為單位
- ▶ 課程內容包含:課程講解(2 小時)

+

模組示範(15-20分鐘) →運動設計單

+

分組討論(10-15分鐘)

+

2-3大組上台呈現&老師給予運動評論(30分鐘)

預防及延緩失能照護方案研發與人才培訓	
運動設計單	
日期: 年 月 日 課程	
運動名稱	
組別	組員名單
運動目的	
過程與步驟	
運動時間	
道具/器材	
運動成效 內容順序	
運動後/中/後 記錄與評議	

上課注意事項

- ▶ 上午&下午課程皆需要分組簽到，**切勿代簽**
- ▶ **08/26(六)下午**課程需攜帶
 - ①50公分長硬水管*1，管徑可虎口握住即可
 - ②600ml 寶特瓶水瓶*2，
 - ③彈力帶(中間重量，綠色)
- ▶ 老師授課講義於**課後**上傳至共享平台，由學員自行下載

宣示文

我_____願意以認真、負責的態度，接受『預防及延緩失能照護方案研發與人才的培訓計畫』成為一名長照服務據點的指導員/協助員。

我們願遵守計畫內的一切規章，並服從相關長照子計畫的差派，盡心盡力為全體高齡者服務，提升其生活品質，達到預防及延緩失能的目的。

謹 誓

中華民國 106年 8月19日

分組名單

	課程講解	上台呈現	P.S.
時間	08/19 08/20 08/26	08/27	成果發表
組別數量	15大組	26小組	AM組 (最晚08/26PM 交運動設計單)
每組人數	7人	4人	PM組 (最晚08/27AM 交運動設計單)
組員組成	4名指導員 + 3名協助員	2名指導員 + 2名協助員	

例如:鄭 o 琪 : 第3 大組 第5小組

學前評估

1. 學前自我評量表
2. 切結書
3. 考卷(學前測驗)

學後評估

1. 學後自我評量表
2. 考卷(學後測驗)
3. 成果發表
4. 課程滿意度調查

成果發表活動

每組10分鐘: 8分鐘運動呈現 1分鐘講評 1分鐘上下台		
09:00-09:10	報到檢錄	
09:10-09:20	講解規則	
09:20-10:35	I- 1~7	
10:35-10:45	中場休息	
10:45-12:00	II 8~13	
12:00-12:10	報到檢錄	
12:10-12:20	講解規則	
12:20-13:35	III 14~20	
13:35-13:45	中場休息	
13:45-15:00	IV 21~26	
15:00-16:00	結訓典禮	

預防及延緩失能照護方案研發與人才培訓計畫

分組成果發表評分表

實作組別		呈現時間	AM /PM
實作日期	106 年 08 月 27 日	呈現時段	I /II / III/ IV

評分項目	極優	優	尚可	需加強	不及格					
基礎醫學專業（認知面向）佔 40 分										
活動呈現的完整度	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
掌握肌肉活動動作要領	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
運動執行前中後的危險辨識	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
運動設計邏輯正確、理解清晰	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
照護知識技巧（技能面向）佔 30 分										
運動過程及轉移位高齡安全注意	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
活動中依據個案能力做區隔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
運動過程有達到設定的運動目標	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
活動帶領經驗（情境面向）佔 20 分										
使用不同道具做運動設計	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
配合不同的音樂及情境設計運動	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
團隊合作默契（整合面向）佔 10 分										
速度、聲調控制良好，時間控制恰當	5	4	3	2	1					
準備充足、純熟度佳、默契十足	5	4	3	2	1					
活動特色加分 佔 5 分										
加分理由：	5	4	3	2	1					
滿分 105										

建議評語:

評審老師簽名:

- 成發時間:08/27(日)09:00-15:00
- 評審老師:嘉義基督教醫院物理治療師群 (每場4位)
- 評分重點: (1)基礎醫學專業(認知面向)
(2)照護知識技巧(技能面向)
(3)活動帶領經驗(情境面向)
(4)團隊合作默契(整合面向)

認證通過條件

1. 課程學員到課率 **> 80%**

(指導員24小時；協助員16小時)

2. 學後自我評量表 **各面相平均>8分**

3. 考卷(學後測驗)

(指導員**>80分**；協助員**>60分**)

4. 成果發表(每組上台8分鐘) **平均組成績>80分**

4項條件達標方可認證!!

認證後的任務

► 服務據點

► 嘉義市

- 祈樂園
- 拾智園
- 常樂園
- ...

常樂園



拾智園



祈樂園

認證後的任務

▶ 服務據點

▶ 嘉義縣

- ▶ 財團法人雙福社會福利慈善事業基金會
- ▶ 嘉義縣新港鄉北崙村辦公處
- ▶ 嘉義縣新港鄉安和社區發展協會
- ▶ 阿里山衛生所(樂野文健站)
- ▶ 財團法人雙福社會福利慈善事業基金會-新美社區
- ▶ ...

團隊共識建立

-基甸打敗米甸人(士七1-8)



一方面除去膽怯的心，一方面積極投入戰場。照著神的指示，用出奇制勝的策略，達到全面的勝利。

感謝大家參與♥

預防延緩失能
我們一起努力

Q & A?