

壹、課程大綱

課程基本資料			
課程名稱	原氣十足動健康師資培訓班	授課講師	陳大衛
授課時間	1. 自 113 年 08 月 11 日～113 年 08 月 25 日 2. 每週六 上午 9 時至下午 18 時 3. 每週日 上午 8 時 30 至 12 時 30 4. 共計 36 小時，4 週		
授課地點	新北市新店區新店路 207 號 3 樓(新店碧潭市民活動中心)		
招生學員	15 人	上課方式	學科與術科
教學目標	培訓預防及延緩銀髮族失能及失智師資。使學員(指導員)學習： (1)強化銀髮族生活自理能力。 (2)善用戶外或公園體健設施教學。 (3)加強健康促進觀念宣導。 (4)融合原住民元素與生活體現		
授課範圍及內容	1. WHO 長者健康整合式功能照護(ICOPE)6 大面向 依據國際新版的 ICOPE，主要以社區為基礎，發展以人為中心的整合照護服務模式，提出長者健康整合式評估照護，含認知功能、行動能力、營養、視力、聽力、憂鬱等 6 大面向。 2. 在地化議題： (1)自然野菜的營養價值與烹調。 (2)部落傳統打獵的方式與製作。 (3)原住民舞蹈的發展與表現方式。 (4)原住民語言的交流與學習。		
授課方法 (含教案、教具或教學設計)	(1)銀髮族預防失智失能延緩老化體適能健康促進： 課程規劃內容包含銀髮族體適能前測、後測，醫藥及飲食營養及口腔保健衛教、健康生活型態建立；暖身、坐姿及站姿肌力訓練、基礎有氧運動、伸展柔軟操、手腦協調訓練、防跌健康操、防失智健康操、太極引導等。 強化銀髮族肌力、肌耐力、心肺功能、生活自理能力、肢體協調、平衡防跌訓練： 課程導入彈力帶、小抗力球、握力球、口腔保健操、手指健康操、視力保健操等。 (3)善用戶外或公園體健設施教學：		

	<p>教導如何正確使用公園各式體健設施，並利用現場地形地物，訓練長者肌力、肌耐力與體適能。(若遇天候不佳，可延週或調週)</p> <p>(4)銀髮族健康促進觀念宣導： 將醫藥常識、用藥安全、慢性病預防、失智症、憂鬱症、視力聽力保健、骨關節保健及營養飲食衛教及健康促進觀念等營髮族衛教課程加入教學。</p> <p>(5)融合原住民元素與生活體現： 分享原住民飲食文化、傳承部落技藝與傳統原民舞蹈於課程，讓多元族群長者在歡樂輕鬆愉快的氣氛中，達到延緩老化及預防失能失智目的。</p>
學習評量設計	<p>本次培訓分三階段考核</p> <p>第一階段</p> <p>(1)術科考核項目(一): 站姿肌力、坐姿肌力、核心訓練、四肢協調、平衡防跌等教學示範。</p> <p>(2)術科考核項目(二): 站姿心肺、坐姿心肺等教學示範。</p> <p>第二階段</p> <p>(1)BLS 學科考核</p> <p>(2)BLS 術科考核</p> <p>第三階段</p> <p>(1)學科考核項目: 失智症、口腔保健、用藥安全、視力聽力、憂鬱症、銀髮族營養、慢性病預防、體適能檢測等專業項目考核。</p> <p>(2)術科考核項目(一): 自編有氧舞蹈與教學示範。手指健康操、抗力球、握力球、彈力帶示範教學。</p> <p>(3)術科考核項目(二): 自編有氧舞蹈與教學示範。</p>

貳、課程進度

週次	日期	時間	單元主題	教學說明	時數
1	08/11 (日)	08:30-10:30	心肺站姿有氧	1. 教官示範 2. 教學示範 3. 分組練習 4. 團體示教	2HR
		10:30-12:30	失智症衛教	認知、失智的症狀、失智症嚴重等級、失智風險因子、失智的診斷與治療、預防失智的方法、失智照護資訊。	2HR
2	08/17 (六)	09:00-10:30	平衡防跌訓練	1. 教官示範 2. 教學示範 3. 分組練習 4. 團體示教	1.5HR
		10:30-12:00	運動傷害防護	何謂運動傷害、運動傷害之預防、從事體適能運動之健康管理、運動傷害之辨別與評估及送醫前之緊急處理、運動傷害後之防護及保健、其他經主管機關認可之運動防護事務。	1.5HR
		13:00-14:30	肌力站姿訓練	1. 教官示範 2. 教學示範 3. 分組練習 4. 團體示教	1.5HR
		14:30-16:00	口腔保健衛教	口腔機能訓練、進行咀嚼訓練、進食與吞嚥訓練、發音練習、按摩口腔周圍肌肉及黏膜、舌頭運動、唾液腺按摩、進食後清潔口腔、餐後應維持坐姿至少 15 分鐘、使用鏡子及手電筒檢查口腔狀況、均衡營養及諮詢、定期口腔檢查、洗牙，以維持良好的口腔衛生。	1.5HR
		16:00-18:00	核心體能訓練	1. 教官示範 2. 教學示範 3. 分組練習 4. 團體示教	2HR

	08/18 (日)	08:30-10:30	用藥安全衛教	吃藥後反而變嚴重，要不要換醫師、身體微恙時的處理原則、正確用藥五大核心能力、整合門診、避免變成藥罐子的自保之道、隨身攜帶用藥紀錄卡、看病須知、合法藥品辨識有四招、如何儲存藥品、服藥須知、用藥好習慣、用藥五不原則。	2HR
		10:30-12:30	肌力坐姿訓練	1. 教官示範 2. 教學示範 3. 分組練習 4. 團體示教	2HR
3	08/24 (六)	09:00-10:30	肌力站姿訓練	1. 教官示範 2. 教學示範 3. 分組練習 4. 團體示教	1.5HR
		10:30-12:00	視力聽力衛教	老年常見視力疾病、視力老化介入方式、居家環境改善、建立患者自我信心、與家屬建立照護計畫以及注意事項。 耳朵的構造、聽力損失的原因與類型、聽力損失對長者身心健康有何影響、長輩重聽可能導致智能退化的研究與發現、長輩聽力損失(重聽)的徵兆、如何與重聽的長者溝通、認識聽覺輔具、認識聽覺輔具聽力保健穴道按摩操簡易教學。	1.5HR
		13:00-14:30	彈力帶教學	1. 教官示範 2. 教學示範 3. 分組練習 4. 團體示教	1.5HR
		14:30-16:00	憂鬱症衛教	憂鬱症的診斷、憂鬱症的病因、憂鬱症的心理社會危險因子、憂鬱症臨床表現、憂鬱症的治療。	1.5HR

		16:00-18:00	心肺坐姿有氧	1. 教官示範 2. 教學示範 3. 分組練習 4. 團體示教	2HR
	08/25 (日)	08:30-10:30	BLS教學與考核	(1)BLS 學科考核 (2)BLS 術科考核	2HR
		10:30-12:30	四肢協調訓練	1. 教官示範 2. 教學示範 3. 分組練習 4. 團體示教	2HR
4	08/31(六)	09:00-10:30	抗力球教學	1. 教官示範 2. 教學示範 3. 分組練習 4. 團體示教	1.5HR
		10:30-12:00	手指健康操	1. 教官示範 2. 教學示範 3. 分組練習 4. 團體示教	1.5HR
		13:00-14:30	體適能檢測	推動健康體適能檢測、健康體適能檢測目的、檢測項目四大要素。 1. 教官示範 2. 教學示範 3. 分組練習 4. 團體示教	1.5HR
		14:30-16:00	銀髮族營養	1. 少量多餐，以點心補充營養 2. 以豆製品取代部份動物蛋白質 3. 主食加入蔬菜一起烹調 4. 每天吃2份水果 5. 補充維生素B群 6. 限制油脂攝取量 7. 少刺激，善用其他調味方法 8. 少吃辛辣食物 9. 白天多補充水分 10. 每天服用一顆綜合維他命礦物質 11. 我的健康餐盤	1.5HR

		16:00-18:00	綜合術科考核	<p>(1)學科考核項目： 失智症、口腔保健、用藥安全、視力聽力、憂鬱症、銀髮族營養、慢性病預防、體適能檢測等專業項目考核。</p> <p>(2)術科考核項目(一)： 自編有氧舞蹈與教學示範。手指健康操、抗力球、握力球、彈力帶示範教學。</p> <p>(3)術科考核項目(二)： 自編有氧舞蹈與教學示範。</p>	2HR
合計					36HR