國民健康署「運動保健師資培訓計畫」

第一梯次、第二梯次報名簡章

1. **計畫目的**

為因應高齡化社會，促進健康老化，向前延伸預防功能，減少長者衰弱、失能風險，本署規劃辦理11梯次「運動保健師資培訓」課程，以運動及醫事專業人員為對象，進行高齡者運動相關增能培訓，並增加運用本署105年「不同行動功能高齡者介入模式計畫」發展完成具實證基礎之介入模式及「高齡者健康操」影片等不同介入工具，促使運動保健與基層醫療保健服務相結合，連結社區健康營造計畫等相關業務計畫，媒合本課程培訓師資擔任本署相關計畫運動保健師資。

1. **培訓對象及課程規劃**
2. 培訓對象：
   1. 醫事人員：醫事人員、高齡照護相關科系畢業人員及取得老人運動相關證照之運動專業人員。
   2. 運動專業人員：大學以上以體育相關科系之運動專業人員(包括：國民體適能指導員、運動指導員、運動防護員、取得民間執照之運動教練等專業運動背景人士)
3. 培訓人數：106年規劃辦理北中南東共11場，共計800人。
4. 培訓時數：
   1. 醫事人員（含高齡照護相關系所畢業，或取得老人運動相關證照之運動專業人員）：16小時。
   2. 運動專業人員：20小時。

第一梯次 臺北市、基隆市、連江縣

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 5/6 | 5/7 | 5/13 |
| 08:20-10:00 | 健康生活型態 (A) | 老人運動醫學及運動傷害處理 (C1) | 老人健康與疾病、運動與慢性病控制 (F1) |
| 10:20-12:00 | 老人衰弱及體適能評估及測試 (B) | 團隊增能技巧 (D2) | 慢性病者運動注意事項、緊急狀況處理 (F2) |
| 12:00-13:20 | 午餐 | 午餐 |  |
| 13:20-15:00 | 老人運動心理學和溝通 (D1) | 高齡運動保健課程 (E) |  |
| 15:20-17:00 | 運動安全 (C2) |  |

第二梯次 新北市

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 5/14 | 5/20 | 5/21 |
| 08:20-10:00 | 老人健康與疾病、運動與慢性病控制 (F1) | 健康生活型態 (A) | 老人運動心理學和溝通 (D1) |
| 10:20-12:00 | 慢性病者運動注意事項、緊急狀況處理 (F2) | 老人衰弱及體適能評估及測試 (B) | 團隊增能技巧 (D2) |
| 12:00-13:20 |  | 午餐 | 午餐 |
| 13:20-15:00 |  | 老人運動醫學及運動傷害處理 (C1) | 高齡運動保健課程 (E) |
| 15:20-17:00 |  | 運動安全 (C2) |

1. 經全程參加本計畫運動保健培訓相關課程，並完成考試通過者，將頒發結業證書，並擔任本署相關計畫運動保健師資。
2. 課程內容規劃：

| 課程編號 | 課程名稱 | 課程內容 | 課程召集人 |
| --- | --- | --- | --- |
| A | 健康生活型態（2小時） | 由「什麼是健康生活型態」及「如何建立健康生活型態」兩個層次講授高齡者健康生活型態之重要性，課程包括：  1.什麼是健康生活型態：面對高齡化社會，慢性非傳染病及失智、失能等問題，對國人健康及政府財政造成相當大的威脅，本課程將介紹口腔、營養、戒菸、認知、社交、防跌、正確用藥、健檢等內容，以及遠離菸酒、檳榔使用之健康生活型態，另外則將依照高齡者生理特性給予可落實之日常生活建議。  2.如何建立健康生活型態：從行為改變之角度出發，教導如何辨別學員之行為改變時期(意圖前期、意圖期、準備期、行動期、維持期)，結合3個月課程內容，給予不同方式之指導，以加強動機建立；另外提供國民健康署相關衛教資源，後續可提供予各需要之社區長者。  3.支持性環境與健康行為之關聯，介紹健康社區環境營造、安全社區、健康城市及高齡友善城市等概念。  4.相關單位之資源，地方政府發展之防跌操、健口操等資源。 | **課程召集人：**  **林金定 教授(國防醫學院公共衛生學系)** |
| B | 老人衰弱及體適能評估及測試（2小時） | 1.老人衰弱評估：「106長者衰弱評估表」瞭解長照2.0核定之衰弱操作型定義及運用長者衰弱評估表。  2.老人體適能評估及測試：依據教育部體育署「國民體適能檢測辦法」，訂定65歲以上民眾體適能檢測項目，包括身體組成、肌力及肌耐力、柔軟度、心肺耐力、平衡力等要項，故本課程係依前述辦法之規定，介紹各要項之檢測實施方式及注意事項，以增加學員實際操作之知、技能。 | **課程召集人**：  **楊雅如 教授（陽明大學物理治療學系）** |
| C1 | 老人運動醫學及運動傷害處理（2小時） | 老人運動醫學：由基本運動醫學開始，並針對長者之生理狀況，進行相關生理學、肌動學、解剖學、骨科學、外科學、急救醫學、生物力學、流行病學、心理學、營養、生化與藥理等知識之介紹，以加強學員對於長者運動生理及傷害預防之知能；並簡要介紹運動與慢性病、肌少症、衰弱等關聯性。  運動傷害處理：基本運動創傷的成因、治療及預防，並根據高齡者之特殊身體狀況，針對容易發生之運動傷害成因及預防方式進行說明，另解說各個主要部位及重要器官之運動傷害處置，包括頭部、眼睛、胸腹、上肢、下肢及脊椎等。 | **課程召集人：**  **陳思遠 醫師（台大醫院復健科）** |
| C2 | 運動安全（2小時） | 為了防範高齡者在運動時發生事故的風險，學員將學習到在運動前可透過簡單問卷（如：PAR-Q問卷、日常生活活動功能量表）篩檢，以及身高、體重、血壓、心跳、腰圍、運動習慣、跌倒問題與疾病史等簡單又快速篩檢的執行要點。 | **課程召集人**  **曾國維 教授（臺北市立大學運動健康科學系）** |
| D1 | 老人運動心理學和溝通（2小時） | 以運動心理學基礎出發，闡述老人運動的心理歷程與行為，以及運動對於老人心理健康的益處；另外提供與不同性別、不同年齡(65歲以上、70歲以上、80歲以上)以及健康狀況老人之溝通技巧及簡要情境模擬。 | **課程召集人**  **沈明德 職能治療師（國泰醫院職能治療師）** |
| D2 | 團隊增能技巧（2小時） | 透過趣味化體育教學的三個重要教學意義：追求運動內在價值、以遊戲論點出發、以及沒有挫敗感受的教學，讓學員暸解以『運動樂趣』為設計元素的教學策略，希望藉此提升高齡者的學習效果。學員也可學習到在教學設計中如何導入創意、創新理念，有效激發高齡者再創造力與思考，學習團隊授課技巧以增進高齡者的興趣、積極度以及同儕合作、競爭之下提高身體活動的效益。 | **課程召集人**  **周建智 教授（臺北市立大學運動教育研究所）** |
| E | 高齡運動保健課程（4小時） | 以65歲以上衰弱前期長者為對象，運用本署105年「發展不同行動功能高齡者之運動模式」計畫成果，綜合運用運動前評估結果、體適能測驗結果及疾病史等健康狀況資訊，給予老人每週2小時，為期3個月，共計24小時運動介入，以提升心肺耐力、柔軟度、肌力及肌耐力、平衡能力等各項體適能要項。 | **課程召集人**  **曹昭懿 教授（臺灣大學物理治療學系）** |
| F1 | 老人健康與疾病、運動與慢性病控制（2小時） | 本課程內容將說明隨著年齡增長，老化過程對肌肉骨骼系統、神經系統、心血管系統、呼吸系統等身體及生理狀況之改變，以及常見慢性疾病對健康的影響。另外，將介紹高齡者如何選用適當的運動類型，以改善其慢性症狀(如高血壓不適於高強度阻力訓練)，以提升學員的學理知能。 | **課程召集人**  **周立偉 副教授（國立陽明大學物理治療暨輔助科技學系）** |
| F2 | 慢性病者運動注意事項、緊急狀況處理（2小時） | 因應高齡化社會的來臨、肥胖與慢性病盛行率上升(例如退化性關節炎、三高、心血管疾病等)，針對高齡者與慢性病患等特殊族群，學員將學習到特殊族群參與運動前的身體狀況評估，並對照不同水準應特別注意的事項。依照特殊族群過往的運動習慣並搭配可接受的新運動型態，提供循序漸進模式之運動處方建議。如不慎在運動時發生傷害或意外時，學習其緊急應變程序並如何快速啟動後送機制，將傷害影響降至最低。 | **課程召集人**  **蔡美文 副教授（國立陽明大學物理治療暨輔助科技學系）** |

1. 培訓日期：**（可跨區參與）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 梯次順序 | 參考區域 | 辦理地點(暫定) | 日期 | |
| 醫療專業人員 | 運動專業人員 |
| 第一梯次 | 臺北市、基隆市、連江縣 | 臺北市立大學國際會議廳 | 5/6、5/7 | 5/6、5/7、5/13 |
| 第二梯次 | 新北市 | 新北市政府衛生局9樓會議廳 | 5/20、5/21 | 5/14、5/20、5/21 |
| 第三梯次 | 雲林縣、嘉義縣、台南市 | 台南市政府衛生局東興辦公室大禮堂 | 6/10、6/11 | 6/4、6/10、6/11 |
| 第四梯次 | 台中市、彰化縣、南投縣 | 國立臺灣體育運動大學行政教學大樓地下視聽教室 | 6/10、6/11 | 6/10、6/11、6/17 |
| 第五梯次 | 高雄市、屏東縣 | 高雄醫學大學 | 6/17、6/18 | 6/17、6/18、6/24 |
| 第六梯次 | 花蓮縣 | 花蓮縣衛生局 3 樓 大禮堂 | 6/24、6/25 | 6/24、6/25、7/1 |
| 第七梯次 | 宜蘭縣 | 宜蘭縣政府衛生局健康大樓第三會議室 | 7/1、7/2 | 7/1、7/2、7/9 |
| 第八梯次 | 台東縣 | \*國立台東大學台東校區視聽教室A | 7/8、7/9 | 7/8、7/9、7/15 |
| 第九梯次 | 金門縣 | \*國立金門大學陳開蓉會議廳 | 7/15、7/16 | 7/15、7/16、7/22 |
| 第十梯次 | 澎湖縣 | 澎湖縣政府地下大禮堂 | 7/22、7/23 | 7/22、7/23、7/29 |
| 第十一梯次 | 桃園市、新竹縣、苗栗縣 | 桃園市政府衛生局4樓大會議室 | 7/29、7/30 | 7/23、7/29、7/30 |

1. **報名相關事宜**
2. 報名日期：
   1. 第1梯次臺北市立大學場次報名時間自4月20日起至5月5日止。
   2. 第2梯次臺北市政府衛生局場次報名時間自4月20日起至5月13日止。
   3. 其他各梯次課程開始前1個月受理網路報名。
3. 課程費用：免費
4. 報名網站：
   1. 國民健康署網站 => 服務園地 => 活動熱訊
   2. 輸入網址：goo.gl/9YKAWm
   3. 掃描QR code
5. 各縣市皆可跨區報名參加。
6. 聯繫電話：(02) 28718288分機 6409 吳品嫻、傅思凱
7. 公務人員終身學習時數、物理治療學會、職能治療學會、臺灣復健醫學會、台灣老年學暨老年醫學會、中華民國護理師護士公會全國聯合會、台灣家庭醫學醫學會、台灣運動醫學醫學會、運動傷害防護學會、國民體適能指導員繼續教育積分申請中。