

台灣長期照護與樂齡產業發展協會辦理108年運動 i 臺灣計畫

運動知識擴增專案-身心障礙者運動樂活計畫

〔設置身心障礙運動活力養成班活動〕

〔樂齡樂活保健康，我愛運動班〕

- 一、目的：為促進銀髮身心障礙者或失能長者或身心障礙者透過定期運動健身運動訓練，達到身心健康促進，延緩失能的效果。
- 二、指導單位：教育部體育署、屏東縣政府
- 三、主辦單位：台灣長期照護與樂齡產業發展協會
- 四、承辦單位：台灣長期照護與樂齡產業發展協會
- 五、協辦單位：屏東縣體育發展中心、屏東大學特殊教育中心、屏東大學體育學系、屏東特殊教育學校、高雄醫學大學物理治療學系、輔英科技大學物理治療學系、慈惠醫專物理治療科、台南市醫療器材職業工會、屏東縣物理治療師公會、身心障礙者相關協會。
- 六、活動地點：國立屏東大學民生校區體育館舞蹈教室(民生校區：90003屏東市民生路4-18號)
- 七、活動時間(期程)：  
預計5/3報名截止後，進行初篩，預計於5/18起辦理24週的銀髮身心障礙者或失能長者或身心障礙者樂活運動養成班，規劃為每週六上午8:30-9:30。

次數0	1	2	3	4	5	6	7	8		備註
日期	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6		
主題	體適能檢測	音律有氧運動	音律有氧運動	音律有氧運動	肌力活化健身操	肌力活化健身操	肌力活化健身操	肌力活化健身操		
次數	9	10	11	12	13	14	15	16		
日期	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31		
主題	彈力帶運動	彈力帶運動	彈力帶運動	彈力帶運動	毛巾操運動	毛巾操運動	毛巾操運動	體適能檢測		
次數	17	18	19	20	21	22	23	24		
日期	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26		
主題	核心肌群訓練	核心肌群訓練	核心肌群訓練	核心肌群訓練	適應性球類運動	適應性球類運動	適應性球類運動	體適能檢測		

## 八、 辦理方式：(含活動特色及執行方式)

1. 跨專業的專業講師進行運動知識增能與訓練，擬聘用適應體育相關教學經驗或相關專業人員擔任講師或助理協助活動進行。以物理治療師、職能治療師、特教老師、適應體育老師、相關體育專長專家擔任講師講解課程，相關科系人員擔任助理設計符合銀髮身心障礙者或失能長者趣味化、生活化，具功能性的體能訓練活動。
  2. 分組進行循環式訓練。
  3. 依銀髮身心障礙者或失能長者個別狀況，透過分組訓練達成接近量身訂做的銀髮長者體適能促進計畫。
  4. 除了運動訓練外，另增加運動相關知識的講解，從認識運動的相關知識擴增，增進銀髮身心障礙者或失能長者規律運動的動機。
  5. 進行銀髮身心障礙者或失能長者功能性體適能前、後測，以利銀髮身心障礙者或失能長者作體能進步的自我比較。
  6. 連續1節課(60分鐘)，
    - a. 15分鐘進行運動相關知識的解說，內容包括：適應體育的概念、適應體育益處、人體生心理的變化、運動傷害急救與處理、運動對人體身心靈的影響、運動與認知訓練、運動對呼吸系統的影響、運動對循環系統的影響、運動對肌肉骨骼的影響、身體組成理論、身體組成實務操作、柔軟度理論、柔軟度實務操作、平衡理論、平衡實務操作、肌力理論、肌力實務操作、心肺耐力理論、心肺耐力實務操作、運動處方設計等。
    - b. 45分進行運動訓練，透過趣味化、生活化、結合生活功能性訓練，以分組訓練的方式進行，分組(2-4組)進行循環訓練。
    - c. 定期進行功能性體能檢測，提供檢測數據，讓參與者了解運動的進步情況。
- \*\*\*實務活動設計原則與參考：a. 運動強度：低中強度為40~70% (或運動自覺疲勞強度6-8)；b. 運動頻率：每週1天；c. 運動時間：60分鐘 (含熱身、主要與緩和運動)；d. 運動型態舉例：運動介入為20分鐘健走、20分鐘拉彈力帶及丟接重力球肌力訓練、10分鐘盤帶足球動態平衡敏捷或其他趣味化、生活化、功能性的訓練活動。

### ◎辦理方式：

- (一) 參與梯次：預計辦理1梯次，連續24週的規律體能訓練活動。
- (二) 參與人數：經初篩評估後，在安全與穩定參與定期運動訓練的前提下，預計每梯次招收各協會或自行報名的銀髮身心障礙者或失能長者20人。

(若身心障礙失能狀況嚴重，務必需有家人或家屬或陪伴者共同陪同參與)。以65歲以上銀髮族或50歲以上身心障礙者，失能或衰弱者優先，若招生不足時可以招收一般的身心障礙者或一般人。

(三) 報名方式：以上網報名方式為主，報名網站確定後另行發佈與宣傳。

(四) 以上網報名方式為主，報名網址：<http://bit.ly/2PbkZ29>

(五) 報名參加本計畫之身心障礙者，確定錄取後應於活動前完成報名手續並繳交活動費用1,500元(內含300元保證金，出席率達9成可退保證金)。

(詳如附件一說明)

(六) 創意與特色：透過與各身心障礙協會合作，由專業的跨專業講師提供各類銀髮身心障礙者或失能長者功能性體適能檢測及趣味化功能性適應體育訓練運動訓練，讓銀髮身心障礙者或失能長者可以從規律的運動訓練中增進健康，並增加運動及休閒的面向。

九、 志工人數：視身心障礙者障礙狀況甄選與訓練志工，以物理治療學系、特殊教育學系、老人照護相關科系或運動相關學系的學生或有意願協助活動安全進行的社會大眾，共同參加，希望有5-10位志工可以協助活動安全進行。

十、 活動行銷宣傳方式：

1. 藉由里辦公室人員邀請社區銀髮身心障礙者或失能長者前來參加、張貼宣傳海報。
2. 印製檢測宣導單張於鄰近社區發送，加強社區身心障礙者或銀髮長輩對於本活動之認知及參與。
3. 協會網頁、臉書或可以邀請廣播電台及平面媒體報導等方式進行宣傳。
4. 活動開始一個月前於體育署運動地圖網站公告。

十一、預期成效：

(一)增進各類身心障礙者或銀髮長輩的體適能，培養規律運動的習慣。

(二)團體運動前檢測與課後檢測結果，社區身心障礙者進步程度可以用統計方式呈現顯著差異，可以經由影片記錄看出運動表現進步，或社區身心障礙者自覺健康狀況有改善。

(三)增加社區身心障礙者社會活動參與，提升、維持身體活動機能。

(四)增進社區身心障礙者對運動保健的知能，並能協助連結教育部體育署、縣市政府體育相關資源。

(五)活用學校空間，擴展願意讓銀髮身心障礙者或失能長者可以進行規律運動的場所。

十二、其他：聯絡電話

台灣長期照護與樂齡產業發展協會

連絡人： 郭祈成副理事長 電話：0910-328-671

吳汀原理事 電話：0928-373-899

E-mail:wuty1314@gmail.com

十四、經費來源：教育部體育署、屏東縣體育發展中心補助與參加者部分負擔。

十五、本實施計畫經教育部體育署、屏東縣體育發展中心核准後實施，修正時亦同。

附件一：活動說明:報名與繳費及注意事項

\*活動時間：5/18 起辦理 24 週。週六上午 8:30-9:30。

5 月 18.25 日，6 月 1.8.15.22.29 日，7 月 6.13.20.27 日，8 月 3.10.17.24.31 日，  
9 月 7.14.21.28 日，10 月 5.12.19.26 日共 24 堂

\*活動地點：國立屏東大學民生校區體育館舞蹈教室(民生校區：90003 屏東市民生路 4-18 號) (地圖參考附件二)

\*報名方式：4 月 23 日上午 10 時 30 分起，一律採網路報名方式報名，報名截止日期 5 月 3 日，5 月 4 日以電子郵件與簡訊通知錄取名單，報名匯款後請寫信或來電確認。(名額有限，依報名順序、篩選原則與治療師評估後另行通知，確定錄取後 5 月 10 日前繳交費用，未於期限前繳交費用者由候補名單遞補。)

網路報名：

\*連結報名網址：<http://bit.ly/2UKBisG>



\*使用智慧型手機可以掃描此 QRcode 上網報名。

\*費用說明：(請確定錄取後才繳費。)

- (1) 報名參加本計畫之身心障礙者，確定錄取後應於活動前完成報名手續並繳交活動費用 1,500 元(內含 300 元保證金，出席率達 9 成可退保證金)。(非不可抗力因素，活動依時間辦理，不依場次退費。)
- (2) 活動費用均包含主管機關規定之保險費、講師費、場地費、器材費等。

\*繳費方式：(請確定錄取後才繳費。)

轉帳-郵局代碼 700 帳號:0031005-1384156 轉帳後請電子郵件或簡訊回報姓名及轉帳帳號後 5 碼數字，以利辨識匯款者。(轉帳手續費自行負擔)  
電子郵件:wuty1314@gmail.com 簡訊回報：0928-373-899

**\*篩選原則：**

1. **必要條件**：能接受相關測試與同意協會使用肖像權、著作權、測試資料蒐集者。(參考**附件三**，本附件於第一次活動前填妥繳給承辦單位)。
  2. 以衰弱長者優先(85歲以下)，失能者或身障者次之，若招收不滿可以收一般人。
  3. 失能狀況嚴重者，請務必至少有1位家屬陪同參與練習。
  4. 市/縣民優先。
  6. 依報名順序。
  7. 治療師依個案狀況進行評估與篩選。
- (60歲以上銀髮族優先，失能長者須有家人陪同。)

台灣長期照護與樂齡產業發展協會

連絡人： 郭祈成副理事長 電話：0910-328-671

吳汀原理事 電話：0928-373-899

E-mail:wuty1314@gmail.com



# 國立屏東大學民生校區平面配置

教學科技館	
6F	天象館
5F	教室
4F	辦公室、教室
3F	教室(文化創意產業學系) 辦公室(教務處教資中心) 黑色布幕劇場
2F	辦公室(文化創意產業學系、教務處教學發展組)、教室
1F	視訊會議廳、遠距暨微型教室、會議室、貴賓室

人文館	
5F	教師研究室
4F	教室(中國語文學系)
3F	教室(英語學系)
2F	辦公室(中國語文學系、英語學系)
1F	教室(中國語文學系、英語學系)
BF	教室(中國語文學系)

體育館	
3F	綜合球場、社團辦公室
2F	社團辦公室
1F	體操教室、舞蹈教室

禮堂	
2F	禮堂
1F	禮堂、貴賓接待室、儲藏室



## 台灣長期照護與樂齡產業發展協會 著作權、肖像權及參與測試約定書

立同意書人：\_\_\_\_\_ 監護人：\_\_\_\_\_

茲就本人參與台灣長期照護與樂齡產業發展協會所舉辦之「108 年樂齡樂活保健康，我愛運動班」所提供之有關文字與影音資料，本人同意以下事項：

- 一、 經舉辦單位彙整後以文字、影音、網路及其他各類型之著作，其著作人均為該舉辦單位，就該著作物享有完整之著作權。
- 二、 舉辦單位在該次活動中所拍攝有關文字、影音、網路及其他各類型之著作，只授權給予台灣長期照護與樂齡產業發展協會使用，不得轉讓與營利。
- 三、 本人授權在本次活動中所拍攝有關文字、相片、錄影，可在活動成果、相關研習訓練、協會網站、活動網站或協會相關刊物引用或公開播放。
- 四、 本人同意訓練活動的表現紀錄(或測試)可以做為成果報告或進行相關研究上的分析使用。

此致

台 灣 長 期 照 護 與 樂 齡 產 業 發 展 協 會

立同意書人：

身份證號碼：

住址：\_\_\_\_\_ 縣市 \_\_\_\_\_ 鄉鎮市區 \_\_\_\_\_ 街路 段 \_\_\_\_\_ 巷 弄 號 \_\_\_\_\_ 樓

中 華 民 國 1 0 8 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日