

2025 年「預防及延緩失能照護方案--神肌妙算 (方案編號 CL-01-0139)」

專業師資培訓課程簡章

壹、計畫緣起

我國已進入高齡社會，失能與行動不便的長者人數逐年增加。為減輕醫療與照護負擔，積極預防與延緩失能已成為重要公共議題。

本單位承辦衛福部「2025 年預防及延緩失能照護方案—神肌妙算方案」，旨在結合各領域之專業知識與對『神肌妙算方案』課程內容之理解，培育未來得以執行本方案教育、訓練、指導與課程帶領之專業人員，為達成此目標，特辦理本次培訓課程。凡通過培訓者，將由本單位提報至衛生福利部納入預防及延緩失能照護師資人才資料庫。

貳、辦理單位

- 一、指導單位：衛生福利部、桃園市衛生局
- 二、主辦單位：國立體育大學、叛逆者健康管理顧問有限公司

參、研習課程相關資訊

專業師資培訓課程以實體上課為主，共計 2 天，除原師資培訓課程設計外，另外納入衛生福利部國民健康署公告之線上培訓課程，包含長者健康整合式功能評估 (ICOPE) 之認知功能、行動能力、營養、視力、聽力、憂鬱等六大面向的課程影片與測驗共 15 積分為必要條件，以提供社區長者整合性預防及延緩失能照護服務。

一、培訓目標

結合各領域之專業知識與對『神肌妙算方案』課程內容之理解，培育未來得以執行本方案教育、訓練、指導與課程帶領之專業人員。

二、培訓課程 (報名需檢附相關資料，主辦單位具有審核報名資格之權利)

預計培訓專業師資: 5 位

培訓對象：(符合下列至少一項者，多項符合者優先錄取)

- (1) 參與本方案研發者
- (2) 健康體適能、醫事、護理、職能治療、物理治療、高齡福祉及長期照護等相關科系碩士就讀、畢業者或具有國家考試的合格證照並於專業領域服務 3 年以上
- (3) 執行本方案 3 年以上，須具備主責帶領經驗，累計至少 12 期以上的教學經驗

三、 培訓及認證機制

- (1)專業知識--完成本單位辦理「神肌妙算專業師資課程」，並通過學科與術科考試。
- (2)見習—專業師資須主責帶領一場見習課程(2 小時)，供指導員觀摩見習，並提供對見習課程之回饋意見，課程前須進行長者初步評估作業。
- (3)實習--專業師資須督導指導員完成共計 2 至 3 場（每場 2 小時）的實習，並於實習結束時負責進行考核與回饋。指導員實習將以 4 人一組方式進行。每位指導員須實際帶領課程至少 0.5 小時，並參與 1.5 小時的長者動作修正與課程協助，實習總時數為 2 小時。

四、 培訓課程之時間和地點

(1)培訓時間：7 月 5 日(週六)、7 月 19 日(週六) 8:00 至 17:40 止

(2)培訓地點：國立體育大學科技大樓三樓 302 教室。若教室有異動，將於當日於 302 教室前公告最新上課地點。

培訓課表 第一天 7 月 5 日(週六)

時間	事宜
8:00~8:10	報到
8:10~8:30	方案介紹與設計（蔡櫻蘭教授）
8:30~10:10	伸展操與有氧運動（陳颯羽教練）
10:20~12:00	肌力訓練實作（林冠綸教練）
12:50~14:00	動靜態平衡實作（謝凱暄物理治療師）
14:10~15:50	認知功能及雙重任務實作（吳蕙如職能治療師）
16:00~17:40	團體示教（蔡櫻蘭教授）

培訓課表 第二天 7 月 19 日(週六)

時間	事宜
8:10~9:50	ICOPE 介紹與實作（吳菁宜教授）
10:00~11:40	學科與術科總複習（蔡櫻蘭教授）
13:00~14:40	教學理論與實務（林安迪副教授）
14:50~16:00	表達與溝通技巧（楊孟容主任）
16:30~17:00	學科考試（蔡櫻蘭教授）
17:00~17:30	術科考試-有氧運動（鄭炘睿考官） 肌力訓練（林晉利考官） 伸展操（朱瀚威考官）

肆、 報名相關資訊：

一、 報名時間：自公告日起開始受理報名，至 6 月 4 日（週三）截止，或額滿為止。

二、 報名方式：一律以線上表單進行報名，報名表單：

<https://www.beclass.com/rid=294ff97682a70db8bd56>

(報名資料上請詳列各項證明，且證明電子檔案務必在表單中提供)

三、 錄取名單公布時間：

(1) 公布時間與地點：114 年 6 月 9 日（週一）上午 9 時，錄取名單將公告於體育大學運動保健學系官網。

(2) 名單公告與通知方式：本次錄取名單將依報名資料進行資格審核後公告，錄取名額包括正取學員 5 名、備取學員 2 名，並將以電子郵件個別通知正備取學員。為確保能順利接收通知，請學員確認所提供之電子郵件信箱為有效且可正常收信之帳戶。如因個人郵件設定或其他因素導致無法接收通知，相關後果由報名者自行負責，本單位恕不負責。

(3) 繳費與遞補規定：正取學員應於 6 月 16 日(週一)中午 12 時前完成繳費，逾期未繳者視同放棄資格，將依序由備取學員遞補。

四、 培訓課程費用：

(1) 專業師資培訓費用為 5000 元

(2) 課程費用請於公布錄取資格後劃撥至土地銀行(005) 062001030600，戶名：叛逆者健康管理顧問有限公司。請於劃撥備註欄註明：專業師資培訓費用，繳費後請提供帳號後 5 碼至信箱 tsai0963101@gmail.com。

伍、 注意事項：

※欲報名參加本次課程之學員，請詳讀 Q & A 內容，有助於完整備齊報名資料。

※本單位具有審核報名資格與排序正備取之權利

一、 結訓證書發予方式：

全程參與研習課程並通過見習與實習者，本單位將於實習結束後寄發結訓證書，請先備妥一份寫明收件人及地址之 A4 大小信封，並貼妥足額郵票或郵資。

二、 其他事項：

(1) 為維護課程品質與尊重授課講師，請學員準時出席，並避免遲到、早退或中途離席。

- (2) 本單位保有開課與更動授課講師或課程內容之權利
- (3) 課程進行間，請關閉手機或調整為靜音模式。若遲到雖仍可以進入課堂，但請見諒無法發給結訓證書。
- (4) 請依規定於上午及下午進行簽到與簽退，嚴禁代簽或冒名出席，經查屬實，代簽者與委託者均無法列入衛生福利部人才資料庫。
- (5) 本次課程提供講義，尊重智慧財產權，課程中禁止照相、錄影及錄音。
- (6) 請確認上課時間，未完整參加培訓，或未通過各階段考核者，恕不退費。
- (7) 如遇天災(如颱風、地震)或其他不可抗拒之因素致課程取消，將另行通知擇期辦理。

陸、 聯絡資訊：

計畫主持人：蔡櫻蘭

聯絡窗口：運動保健學系周先生

Tel:0905-202550

E-mail:udrfitness@gmail.com

333 桃園市龜山區文化一路 250 號 體育大學 科技大樓 3 樓 運動保健學系

2025 年「預防及延緩失能照護方案--神肌妙算方案(方案編號 CL-01-0139)」

專業師資招生簡章 Q & A

【※培訓地點若有更改，另寄 email 通知！】

1. 問題:畢業的科系和簡章上列出的不完全相同，可否可以報名？
回答:仍可檢附相關證明文件報名，本單位會再做最後的確認及審核。
2. 問題:具有國家考試的合格證照並於專業領域服務 3 年以上是指哪些證照？
回答:凡與上述相關科系由政府機關（如考選部）依法律規定所舉辦之正式考試合格者。並具備該領域三年以上工作經驗者。報名時請檢附相關證明文件。
3. 問題:執行本方案 3 年以上，須具備主責帶領，累計至少 12 期以上的教學經驗？
回答:凡於桃園市、台北市、新北市等的社區關懷據點或巷弄長照站（C 據點）執行本方案 3 年以上，且是主要帶領者，累計 12 期（每期 12 週）以上教學經驗。報名時須檢附相關工作經歷證明文件或授課證明。
4. 問題:本方案課程需進行學科測驗，題目會很難嗎？有補考機會嗎？
回答:測驗內容皆以課堂所授內容為主，只要上課時專心聽講並於課後適度複習，應可順利通過。但若完全未投入學習，仍有可能不及格。當日提供一次補考機會，若補考未通過，將無法取得結訓資格，敬請學員理解並提前準備。
5. 問題:本方案課程需進行術科考試，考試範圍為何？是否有補考機會？
回答:術科為本方案課程之重點，極為重要。考試內容共分為三項：肌力訓練、伸展操及有氧運動。
 - **肌力訓練**：考前隨機抽選指定肌群，以彈力帶或徒手方式進行動作示範與指導。
 - **伸展操**：考前隨機抽選肌群，並以坐姿或立姿進行操作。
 - **有氧運動**：由學員自行設計帶動流程，可自備音樂進行教學。每項考試時間約 4 分鐘（含說明、示範與實際帶領），採取跑關方式進行，單人整體測驗約 15 分鐘內完成。當天提供一次補考機會，若補考未通過，將無法取得結訓資格，敬請理解

6. 問題:見習安排在何時何地進行？

回答:預計安排3至5場見習場次,並於7月5日課程當日擇一場完成登錄作業。見習當天,將帶領10至15位指導員前往本單位安排之見習地點,於課程開始前協助進行長者初步評估,並主責帶領一場2小時見習課程。

7. 問題:實習安排在何時何地進行？

回答:預計提供10-12場實習場次供學員選擇,於7月5日課程第一天自下列場次中選擇2-3場(4-6小時)參加並完成登記。實習當天帶領4位指導員前往實習地點,並於實習結束時負責進行考核與回饋。

8. 問題:教課資格的取得流程

回答:凡通過本方案之學科與術科考試,並完成見習與實習成績及格者,本單位將於9月30日前彙整名單,提報桃園市衛生局。待衛生局通知本單位後,學員須完成衛生福利部指定之線上課程,取得15點學習積分,最終由衛福部將合格人員登錄至【預防及延緩失能照護師資人才庫】,始具備正式指導員資格,方可擔任授課工作。如學員曾習得衛福部線上課程15積分者,則可免再修

9. 問題:取得本方案專業師資資格後,可至何處教授有鐘點費的課程？

回答:

- (1) 通過本方案結訓的專業師資,須優先服務於桃園市之社區關懷據點或巷弄長照站(C據點)。
- (2) 本方案課程可推動於台北市、新北市及桃園市之社區據點。若為其他縣市,則須經當地社會局同意後方可實施。
- (3) 專業師資可主動洽談上述社區據點,若據點同意開設本方案課程並聘請您授課,即可開始教學。
- (4) 此外,部分據點會主動聯繫本單位尋找師資。若有授課機會產生,本單位將公告於群組,供有意者報名參與。