

預防及延緩失能照護方案及師資人才推薦表

1. 縣市別：金門縣
2. 序號：
3. 研發單位：國立金門大學運動與休閒學系(所)
4. 方案名稱：老年婦女運動階段、運動訓練與生活品質之關係：健康生活型態中介的影響
5. 推薦理由：
 - 屬實證應用方案，且內容已經國際認證
 - 屬本土研發方案，並已發表於國內、國外期刊(具有審查機制之期刊)，或經過國內政府單位之研究驗證
 - 屬本土研發方案，將同步做行動研究
 - 其他：_____

1. 聯絡人：胡巧欣
2. 連絡電話：082-313802 or 0937947608
3. 電子郵件：hu22047@nqu.edu.tw
4. 聯絡地址：金門縣金寧鄉大學路 1 號

方案綱要

1. 方案目標：了解老年婦女目前的運動階段，進一步針對其功能性體適能及對其健康生活品質狀況分析，了解在不同的運動階段中其生理及心理狀況的表現。並驗證健康生活型態中介的影響成效。建立正確的運動觀念，創造積極性的生活型態，以提升健康生活品質。作為未來推廣社區老年人健康促進之重要參考依據。
2. 方案時間：每期 12 週，每週 1 或 2 次，每次 2 小時。
3. 適用對象：65 歲以上無運動習慣老年婦女(本計畫主要對象以衰弱老人及輕、中度失能(智)長者為優先)
4. 方案簡介：探析老年婦女運動階段、運動訓練與健康生活品質之關係，來設計安全、有效之運動方法，改善功能性體適能，降低健康的危險因子，以不同運動方式對運動階段、健康生活型態及健康生活品質多個面向來進行設計。藉由運動階段的融入，創造積極性的生活型態，提升功能性體適能，進而養成規律運動習慣，提升健康生活品質，邁向「成功老化」、「活躍老化」，過著更安全、更容易、更有效率的健康生活的目標。成果將可作為整體性健康照護以及未來相關研究之參考。

週次	內容
第 1 週	認知與概念宣導(30-40分鐘)、功能體適能檢測前測。
第 2 週	認知與概念宣導(30-40分鐘) 暖身運動10-15分鐘+有氧運動(40-60%HRR/20-25分鐘)+伸展運動(20-30分鐘)，每週2次，每次2小時。
第 3 週	認知與概念宣導(30-40分鐘) 暖身運動10-15分鐘+有氧運動(40-60%HRR/25分鐘)+彈力帶阻力運動(25分鐘)；訓練強度為能重複10-15下，每個部位各進行2組(sets)，每週2次，每次2小時。
第 4 週	認知與概念宣導(30-40分鐘) 暖身運動 10-15 分鐘+有氧運動(40-60%HRR/25 分鐘)+彈力帶阻力運動(25 分鐘)；訓練強度為能重複 10-15 下，每個部位各進行 2 組(sets)，每週 1 次，每次 2 小時。
第 5 週	認知與概念宣導(30-40分鐘) 暖身運動 10-15 分鐘+有氧運動(45-70%HRR/25 分鐘)+肌力訓練(10 個動作/重複 8-10 次/50-80% 1 RM)，每個部位各進行 2 組(sets)，每週 2 次，每次 2 小時。
第 6 週	認知與概念宣導(30-40分鐘) 暖身運動 10-15 分鐘+有氧運動(45-70%HRR/25 分鐘)+肌力訓練(10 個動作/重複 8-10 次/50-80% 1 RM/25 分鐘)，每個部位各進行 2 組(sets)，每週 1 次，每次 2 小時。
第 7 週	認知與概念宣導(30-40分鐘) 暖身運動 10-15 分鐘+有氧運動(45-70%HRR/25 分鐘)+肌力訓練(10 個動作/重複 8-10 次/50-80% 1 RM/25 分鐘)，每個部位各進行 3 組(sets)，每週 2 次，每次 2 小時。
第 8 週	認知與概念宣導(30-40分鐘) 暖身運動 10-15 分鐘+有氧運動(45-70%HRR/25 分鐘)+肌力訓練(10 個動作/重複 8-10 次/50-80% 1 RM/25 分鐘)，每個部位各進行 3 組(sets)，每週 1 次，每次 2 小時。
第 9 週	認知與概念宣導(30-40分鐘) 暖身運動 10-15 分鐘+有氧運動(50-80%HRR/25 分鐘)+皮拉提斯與瑜珈(12-14 個動作/25 分鐘)，每個部位各進行 2 組(sets)，每週 2 次，每次 2 小時。
第 10 週	認知與概念宣導(30-40分鐘) 暖身運動 10-15 分鐘+有氧運動(50-80%HRR/25 分鐘)+皮拉提斯與瑜珈(12-14 個動作/25 分鐘)，每個部位各進行 2 組(sets)，每週 1 次，每次 2 小時。
第 11 週	認知與概念宣導(30-40分鐘) 暖身運動 10-15 分鐘+有氧運動(50-80%HRR/30 分鐘)+皮拉提斯與瑜珈(12-14 個動作/25 分鐘)，每個部位各進行 3 組(sets)每週 1 次，每次 2 小時。
第 12 週	認知與概念宣導(30-40分鐘)、功能體適能檢測後測

方案內容

(一) 種子師資(師級指導員)

- 資格定義：具有相關專業學經歷及實務經驗者
- 培訓及認證機制：參與健康促進推廣與國內相關單位機構認證
- 師資名單：

師資人才推薦

姓名	現職	專長	資歷	相關培訓及認證
胡巧欣	國立金門大學運動與休閒學系(所)	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動健康管理 ● 運動生心理學 ● 休閒教育與輔導 ● 休閒與遊憩活動規劃 ● 社區休閒活動規劃與實務 ● 游泳 ● 有氧舞蹈(高低衝擊、階梯、拳術、拉丁、抗力球) ● 皮拉提斯 ● 瑜珈 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學歷：武漢體育學院教育學博士 ● 經歷： <ol style="list-style-type: none"> (1) 國立金門大學研發處校友中心主任、教學資源中心主任、衛生保健組組長、研究企劃組組長 (2) 臺灣體育運動管理學報、中華醫事科技大學審稿委員 (3) 金門縣政府高齡友善城市推動計畫輔導委員 (4) 金門縣政府健康 	<ul style="list-style-type: none"> ● 獲教育部體育署「教育部體育署」(中級)體適能運動指導證 ● 獲教育部體育署「教育部體育署」國民體適能檢測員證 ● 「中華民國有氣體能運協會」銀髮功能體適能指導員證 ● 「中華民國有氣體能運協會」功能體適能檢測員證及考官動醫學會 ● 「中華民國健身協會」A 級體適能指導員證 ● 「Water Fit / SPEEDO」國際水中體適能教練證 ● 「中華民國游泳協會」A 級裁判證、B 級教練證 ● 擔任金門縣政府高齡友善城市推動計畫輔導委員成效卓著

			城市與高齡友善城市推動計畫諮詢委員、輔導委員 (5) 志願服務績效評鑑委員及地方永續發展委員會委員	<ul style="list-style-type: none"> ● 執行金門地區老年人健康促進相關計畫推行 ● 執行國科會老年人健康促進議題探討計畫 ● 發表多篇有關老年人健康促進研究主題於國內、國外期刊
翁雪蓉	金沙衛生所護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
林佩珍	金城衛生所護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
蘇慧怡	金湖衛生所護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
陳美芬				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
吳敏惠	金門照管中心照管專員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
陳勻秋	金寧衛生所護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
林華瑩	金門醫院精神科護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
曾杏榕	金門醫院精神科醫師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
翁毓騰	金門縣輔具中心主任			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
蔡宜庭	金門縣輔具中心職能治療師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
張瓊文	金鼎國小護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
楊榮時	金門醫院精神科醫師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
洪佩琦	金門醫院護理個管師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
王玉鐺	金門醫院護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
呂曉珍	金門醫院護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
蔡其衡	金門縣衛生局疾管科技士			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
楊婉珍	金門醫院護理部主任			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格
蔡欣沂	金門縣衛生局保健科專案約用人員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員合格

(二)指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：具有相關專業學經歷及實務經驗者

2. 培訓及認證機制：參與健康促進推廣與國內相關單位機構認證

3. 師資名單：

姓名	現職	專長	資歷	相關培訓及認證
陳偉武	國小教師	● 運動訓練 ● 體育指導	● 體育組長 ● 總務主任	獲教育部體育署(初級)體適能運動指導證
楊婉珍	護理長	健康促進推廣與指導	金門醫院護理長	獲「中華民國有氧體能運動協會」檢測員證
湯駿旂				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳長源	金門縣私立晨光教養家園督導			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
曾筱婷	金門縣衛生局衛生稽查員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
鄭永暉				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
葉麗娟	金門醫院約用人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
王均煒	昇恒昌健身房教練			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
徐思綺	下莊社區志工			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳彥霖	金門縣衛生局約僱人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
翁明惠	● 金寧鄉代表 ● 盤山社區總幹事			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
洪敏娜				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
鄭俊璋				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
洪麟	金門縣溫馨之家關懷協會行政人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
許慧敏	金門縣衛生局約僱人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳雅雯	金城衛生所整篩助理			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳蘭英	金門縣新住民家庭服務中心社工督導			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳建華	蘭湖日照照顧服務員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
洪麒	金門縣溫馨之家關懷協會行政人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
洪培蘭	交通部觀光局旅遊服務中心(金門單位)職員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
許玉珮				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
蔡佳玲	金門縣松柏園老人長期照顧中心社工員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
王琪婷	金門縣松柏園老人長期照顧中心社工組長			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
蘇宥蓁				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳方婕	金湖鎮公所約僱人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格

呂盈潔	金湖鎮公所里幹事			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
曹譽翔	社團法人金門縣康復之友協會附設美心工作坊就業服務員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
李慧珍	社團法人金門縣康復之友協會社工員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
蔡素芬	金沙衛生所專案助理			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
李怡潔	金門縣政府主計處統計科約用人員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
呂郁慧				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
劉靜宜	社團法人金門縣康復之友協會行政人員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
王淑美	金門縣政府社會處社工員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
李金治	金門縣政府社會處社工員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
葉馨	金門縣教育處約用人員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳保勳	賢庵國小代理教師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳炳林				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
黃世僊	金門酒廠事務員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
邱鈺埕				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
蘇婉秋				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
林玉真	芥菜總會督導			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
葉宗祐				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳婉筠				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
何俊昇				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格

(三)協助員(協同帶領者)

1. 資格定義：具有相關專業知能
2. 培訓及認證機制：參與健康促進推廣及考證
3. 師資名單：

姓名	現職	專長	資歷	相關培訓及認證
樊淑馨	研究生	健康促進推廣與指導	衛生局技士	獲「中華民國有氧體能運協會」檢測員證
袁憶如	研究生	健康促進推廣與指導		「中華民國健身協會」C 級體適能指導員證
鄭嗣開				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
邱苗琪				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
張秀珠	金沙鎮忠孝新村志工隊隊長			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
楊恭同	金沙鎮忠孝新村志工隊副隊長			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格

陳秀英				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
黃碧羨	金沙鎮下莊社區理事			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
姜淑梅	西方日照中心照服員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
方金位	西方日照中心照服員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
吳玲娥	金寧鄉公所			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
徐惠仁				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
蔡明珠				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
林家卉	金門縣社會處居服員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
蔡雯菁				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
蔡明團	開瑄國小幹事			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
唐華玲				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
蔡璧鴻				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
莊舒婷				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
張喜珍				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳幸津	社團法人金門縣康復之友協會教保員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
莊麗嬌	金寧鄉衛生所			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
李柏穎				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
林欣怡				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
呂梨英	金門縣陶瓷廠			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
吳淑昭	金城衛生所約用人員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
張龍蘭				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
林仙仙				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
張美雲				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
許馨云				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
李明彩				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
許琳翊				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳麗寬				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
姜淑貞	金沙衛生所約用人員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格

姜淑齡	金沙衛生所約用人員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
李婕妤	金沙衛生所約用人員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
蔡碧蓮				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳羽睦	建材行會計			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
洪逸家	復康巴士司機			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳郁蕙				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳玉鳳				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
王翠蓮	金城衛生所臨時工			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
楊靜芬				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
王媛				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
毛思蘊				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
翁瑜翎				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
李淑鈿				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
王美麗				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳盈瑩				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
董雅雯				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳寶秀	金門縣私立晨光教養家園教保員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格