

預防及延緩失能照護合格方案及師資清冊

序號	研發單位	方案名稱	聯絡人/連絡電話 /電子信箱
01	臺東大學身心整合與運動休閒產業學系	動姿動姿健康活力一起來	林大豐 0912-789560 dflin@nttu.edu.tw
02	衛生福利部 臺東醫院	健康活力，神采飛揚	陳美玲 089-324112#1130 meiling@tait.mohw.gov. tw
03	台東馬偕紀念醫院	肌力強化運動	王境堪 089-310150-232 a1715@mmh.org.tw
04	台東聖母醫院	蹦蹦跳跳樂活操	張祖儀 (089)322833 分機 154 N00148@st-mary.org.tw
05	台東聖母醫院	一起來唱唱跳跳，我們不會老	林軒伊 (089)322-833#125 jikk11120@yahoo.com.tw
06	台東聖母醫院	請你跟我這樣做	俞至凌 (089)322-833#136 free1001112@gmail.com
07	關山慈濟醫院	我愛健康，Happy 樂齡 (Learning)	古花妹 089-814880 分機 305 huamey@tzuchi.com.tw a0955765155@gmail.com
08	臺東大學體育學系	健康、活力、快樂~好生活	湯慧娟 089-518227 / 0918855222 thc66@nttu.edu.tw
09	東美居家物理治療所	大家捎揪來運動	林俊南 0939-429938 chunlinn@msn.com
10	臺東大學身心整合與運動休閒產業學系	動姿動姿健康活力一起來 II	林大豐 0912-789560 dflin@nttu.edu.tw

註：課程為簡要敘述，欲了解詳細課程內容及接洽方案介入請洽詢附件內聯絡人。

01 臺東大學身心整合與運動休閒產業學系【動姿動姿健康活力一起來】		
聯絡人：林大豐	電話：0912-789560	電子信箱：dflin@nttu.edu.tw
週次	方案內容	
第 1 週	簡易伸展	
第 2 週	韻律伸展	
第 3 週	強化脊椎	
第 4 週	頭部按摩	
第 5 週	手部肌力	
第 6 週	肩頸放鬆	
第 7 週	下肢肌力	
第 8 週	背部伸展	
第 9 週	坐姿站姿	
第 10 週	行走功能	
第 11 週	柔軟度	
第 12 週	健康飲食認識及營養膳食製備方法。	

02 衛生福利部台東醫院【健康活力，神采飛揚】		
聯絡人：陳美玲	電話：089-324112#1130	電子信箱： meiling@tait.mohw.gov.tw
週次	方案內容	
第 1 週	活力有氧	
第 2 週	輔具認識介紹	
第 3 週	園藝活動	
第 4 週	口腔保健	
第 5 週	健康飲食	
第 6 週	拼圖活動	
第 7 週	彈力帶活動	
第 8 週	輔具操作	
第 9 週	塗塗改改	
第 10 週	認識健康食材	
第 11 週	懷舊課程	
第 12 週	分享心得	

03 台東馬偕紀念醫院【肌力強化運動】		
聯絡人：王境堪	電話：089-310150-232	電子信箱：a1715@mmh.org.tw
週次	方案內容	
第1週	樂齡肌力強化運動簡介	
第2週	肌力強化運動：熱身、主要肌力強化運動、緩和運動	
第3週	DIY 或禪繞畫	
第4週	肌力強化運動：熱身、主要肌力強化運動、緩和運動	
第5週	許自己一個美夢~樂齡好眠促進	
第6週	肌力強化運動：熱身、主要肌力強化運動、緩和運動	
第7週	DIY 或禪繞畫	
第8週	肌力強化運動：熱身、主要肌力強化運動、緩和運動	
第9週	認識失智症	
第10週	肌力強化運動：熱身、主要肌力強化運動、緩和運動	
第11週	DIY 或禪繞畫	
第12週	肌力強化運動：熱身、主要肌力強化運動、緩和運動	

04 台東聖母醫院【蹦蹦跳跳樂活操】		
聯絡人：張祖儀	電話：(089)322833#154	電子信箱：n00148@st-mary.org.tw
週次	方案內容	
第1週	關節操	
第2週	手臂肌力訓練	
第3週	有氧與肌耐力運動	
第4週	定心吐納操	
第5週	生活經驗-洗澡曲	
第6週	上肢活動	
第7週	肩頸、臂腕、臀大肌群伸展	
第8週	伸展體側肌群、臂腕肌群、肩頸部肌群	
第9週	跑步有氧	
第10週	太極有氧	
第11週	健康操	
第12週	健康操	

05 台東聖母醫院【一起來唱唱跳跳，我們不會老】		
聯絡人：林軒伊	電話：(089)322-833#125	電子信箱：jikk11120@yahoo.com.tw
週次	方案內容	
第1週	洗澡歌	
第2週	體適能檢測	
第3週	歡沁：關節操	
第4週	六月茉莉：無限柔軟操。	
第5週	感冒倒在棉被上：巧手活腦操。	
第6週	潑水歌：手蝴蝶飛。	
第7週	心情歌路：心肺操。	
第8週	健康歌：有氧訓練操。	
第9週	小蘋果：健口有氧操。	
第10週	選歌分組。讓長輩挑選喜歡或是擅長的歌曲作為最後一周的表演歌曲，並且分組進行練習及討論。	
第11週	分組練習及討論，抽籤決定下週表演順序。	
第12週	分組表演。由長輩輪流進行表演，可以請家屬或社區民眾一起參與。	

06 台東聖母醫院【請你跟我這樣做】		
聯絡人：俞至凌	電話：(089)322-833#136	電子信箱：free1001112@gmail.com
週次	方案內容	
第1週	體適能檢測	
第2週	關節操/搭配音樂全身關節活動	
第3週	柔軟操/搭配音樂強化頸肩軀幹柔軟度	
第4週	拍拍手/透過拍手訓練專注力與反應能力	
第5週	有氧運動/搭配音樂做有氧運動，可採坐姿	
第6週	緩和運動/緩慢柔和的動作，搭配節奏較輕慢的音樂	
第7週	杯子歌/利用疊杯及拍手搭配歌曲打節奏	
第8週	打籃球/搭配音樂節拍訓練上肢肌力運動	
第9週	搖擺狂潮/搭配音樂拍打全身	
第10週	懷舊音樂/讓長輩聆聽音樂並做聯想	
第11週	踢足球/搭配音樂節拍訓練下肢肌力運動	
第12週	仔細聽/搭配歌曲聽到關鍵詞時需做指定動作，訓練專注力	

07 關山慈濟醫院【我愛健康，Happy 樂齡(Learning)】		
聯絡人：古花妹	電話：089-814880#305	電子信箱：huamey@tzuchi.com.tw
週次	方案內容	
第1週	毛巾伸展運動操	
第2週	上肢運動-拋接球互動遊戲	
第3週	手部精細運動-巧手編織遊戲	
第4週	口腔訓練	
第5週	彈力帶肌力運動操	
第6週	韻律樂器-唱唱跳跳沒煩惱	
第7週	肢體運動健康操	
第8週	本體感覺訓練-穩坐如山	
第9週	繪畫創作-看圖說故事	
第10週	棒球/足球團隊競賽	
第11週	健康營養食快樂	
第12週	心得分享-心心相惜	

08 臺東大學體育學系【健康、活力、快樂~好生活】		
聯絡人：湯慧娟	電話：089-518227	電子信箱：thc66@nttu.edu.tw
週次	方案內容	
第1週	相見歡~~身心健康檢測	
第2週	身體活動~~肌力訓練(上下肢)	
第3週	身體活動~~有氧訓練	
第4週	生活功能~~平衡訓練	
第5週	生活功能~~伸展訓練	
第6週	健康老化—肌少症預防與照護	
第7週	健康老化~~樂齡長者健康飲食	
第8週	認知訓練~~輔具與實際操作	
第9週	認知訓練~~痠痛不求人(按摩與肌貼)	
第10週	社會參與~~團康遊戲	
第11週	社會參與~~團康遊戲	
第12週	身心健康檢測、成果與結業分享	

09 東美居家物理治療所【大家捎揪來運動】		
聯絡人：林俊南	電話：0939-429938	電子信箱：chunlinn@msn.com
週次	方案內容	
第1週	身體好軟Q(1) - 魯夫大變身	
第2週	身體好軟Q(2) - 魯夫大變身	
第3週	輔具認識介紹：介紹常用輔具	
第4週	肌力強化訓練(1) - one 某、two 某	
第5週	肌力強化訓練(2) - one 某、two 某	
第6週	「健口瑜珈操-口外篇」	
第7週	心肺耐力訓練 (1) - 跑跑跑向前跑	
第8週	心肺耐力訓練 (2) - 跑跑跑向前跑	
第9週	介紹介紹口腔保健及口腔保健訓練	
第10週	防跌平衡操(1)	
第11週	防跌平衡操(2)	
第12週	輔具認識介紹：實際操作	

10 臺東大學身心整合與運動休閒產業學系【動姿動姿健康活力一起來 II】		
聯絡人：林大豐	電話：0912-789560	電子信箱：dflin@nttu.edu.tw
週次	方案內容	
第1週	簡易伸展	
第2週	韻律伸展	
第3週	強化脊椎	
第4週	頭部按摩	
第5週	手部肌力	
第6週	肩頸放鬆	
第7週	下肢肌力	
第8週	背部伸展	
第9週	坐姿站姿	
第10週	行走功能	
第11週	柔軟度	
第12週	芳香療法應用於疼痛舒緩與身心放鬆	