

銀髮健身俱樂部師資培訓作業須知

壹、前言：

因應人口快速老化，超高齡化所衍生的問題，包含：營養和運動不足、慢性疾病、身體功能退化，以至於失能失智照護等。運動可降低各種疾病的罹患率及死亡率，對於社區健康、亞健康或衰弱老人進行結合肌力、肌耐力、柔軟度、平衡及心肺功能的運動介入，除行動能力的改善外，亦有助於改善他們的認知功能、生活品質、情緒及社交參與等，因此鼓勵轄內健身教練或方案指導員參加課程，並建立培訓名單，參加培訓後，優先推薦於本縣各鄉鎮銀髮健身俱樂部擔任講師，進而提升長者運動量能，以延緩失能。

貳、師資培訓內容

一、師資條件資格：

(一) 參加本縣 114 年培訓課程完訓需完成預防延緩培訓系統 15 積分。

(二) 師資資格

1. 教育部體育署「中級國民體適能指導員」。
2. 衛生福利部國民健康署「預防及延緩失能照護服務方案」之專業運動指導人力方案須包含肌力強化面向等其中至少 1 項資格。

(三) 培訓名額為 50 名。

(四) 培訓資格優先順序：

1. 教育部體育署中級國民體適能指導員。
2. 健身教練且具「預防及延緩失能照護服務方案」指導員。
3. 教育部核定體育科系畢業生且具「預防及延緩失能照護服務方案」指導員。
4. 「預防及延緩失能照護服務方案」方案須包含肌力強化面向等方案指導員且具有醫事人員資格。
5. 「預防及延緩失能照護服務方案」方案須包含肌力強

化面向等方案指導員。

參、報名資訊及師資培訓課程內容

一、報名資訊：

(一) 日期：114 年 2 月 8 日(六)下午 5 時前報名。

(二)報名網址：<https://forms.gle/R1h2vgfxKbwDZ9Di8>



二、課程內容及資訊：(暫定)

(一)課程日期：預計 114 年 3 月至 4 月。

(二)課程內容：

1 運動器材運用。

2 運動傷害課程。

3 運動課程設計。

肆、結訓證明

參加本縣 114 培訓課程完訓且完成預防延緩培訓系統 15 積分，發予結訓證書。

伍、注意事項：

一、報名者不得重複報名。

二、報名時間為公告至 114 年 2 月 8 日(六)下午 5 時為止逾時不候。

三、本局有權利依照資格篩選名單。

四、本局取得您的個人資料，目的在於進行雲林縣銀髮健身俱樂部培訓等相關工作，蒐集、處理及使用您的個人資料是受到個人資料保護法及相關法令之規範。

五、本次蒐集與使用您的個人資料如報名表單內文所列，包含姓名、地址、服務單位、電話、個人手機 Line ID 或其他得以直接或間接識別您個人之資料。

六、本局有保留變更內容權益。

七、本經費來源：長照服務發展基金。

八、本培訓作業非方案模組培訓。

九、本案聯絡窗口，董曉蓓健老副理，電話：05-7001330