



高齡者健康促進-照護預防指導者

人才培育認證計劃

一. 課程內容：

第一天 學術課程(星期六)

上課時間	課程名稱	時數
08:00-09:30	何謂照護預防？	1
09:30-11:00	如何提昇高齡者運動機能（預防跌倒） 高齡者生活機能的觀察	1.5
11:00-12:00	高齡者如何取得均衡的營養	1.5
12:00-13:00	午 休	
13:00-15:00	如何提昇高齡者頭腦機能（預防失智）	2
15:00-17:00	高齡者口腔保健（牙齒、咀嚼、吞嚥）	2

第二天 術科課程(星期日)

上課時間	課程名稱	時數
08:00-09:00	高齡者體能檢測	1
09:00-10:00	如何向高齡者講述主題課程	1
10:00-11:00	高齡者社區活力教室課程設計安排 破冰活動帶領範例	1
11:00-12:00	高齡者社區活力教室課程設計安排 暖身活動帶領範例	1
12:00-13:00	午 休	
13:00-14:00	高齡者社區活力教室課程設計安排 伸展運動帶領範例及正確的走路姿勢	1
14:00-15:00	高齡者社區活力教室課程設計安排 主運動帶領範例	1
15:00-16:00	高齡者社區活力教室課程設計安排 緩和活動帶領範例	1
16:00-17:00	如何勉勵及讚美高齡者	1

第三天 術科課程 (星期六)

上課時間	課程名稱	時數
08:00-10:30	團康—人際互動之帶領	2.5

	配合主題之相關活動： 懷念老歌教學、歌曲帶動唱、背景歌曲之選擇	
10:30-12:00	如何以戲劇方式表達主題內容	1.5
12:00-13:00	午 休	
13:00-17:00	學科、術科認證測驗	4

- 二、上課日期：** 103年3月8日(六)、3月9日(日)、3月15日(六)
103年4月19日(六)、4月20日(日)、4月26日(六)
103年5月17日(六)、5月18日(日)、5月24日(六)
- 三、上課地點：** 台中 YMCA 高齡者健康促進指導人才培育中心
台中市三民路一段174號5樓(近第一分局)
- 四、參加費用：** 10,000元(2/22前報名優惠價8,000元)(含研習費、教材費、證照費)
- 五、計劃目的：** 以培育能夠在社區帶領高齡者活力健康教室的指導員為目的。
- 六、課程特色：**
1. 日本大阪府正式認可之人才培育課程
 2. 臺中市政府高齡友善城市推動委員會支持倡議之人才培育計劃
- 七、課程內容：**
1. 教導參加者如何以照護預防(今後中高齡者健康的維護方法)的觀點來設計、高齡者健康促進活動。
 2. 教導參加者如何用安全、有趣、有效的方法來引導高齡者自我認知隨著其年齡的增加，其身體機能會有的變化。
 3. 教導參加者如何透過活動的安排設計，教導高齡者自我保健、以讓高齡者能繼續維持其個人之健康，保有尊嚴的享受獨立自主不需他人照顧的生活。
- 八、資格認證：** 參加者接受3天24小時的課程訓練，並通過結業檢測及考評者(筆試+實務演練)，授予YMCA高齡者健康促進-照護預防指導者資格。取得資格者若再至高齡者活力教室現場實習8小時，並經評定表現優異者，YMCA可推薦至各社區活力健康教室任教。
- 九、報名資格：**
1. 公部門高齡者服務相關部門工作者
 2. 高齡者健康促進相關服務事業具工作經驗1年以上者
 3. 從事各年齡層健康促進相關教學工作，並具教學經驗1年以上者
 4. 大專院校高齡者服務事業相關科系學生
 5. 大專院校運動休閒相關科系學生
 6. 取得YMCA高齡者健康促進-照護預防協助員研習資格者
- 十、指導單位：** 臺中市政府高齡友善城市推動委員會
- 十一、主辦單位：** 臺中 YMCA
- 十二、協力單位：** 日本大阪 YMCA
- 十三、詳情洽詢電話：** 2220-0603 分機 32 蔡小姐
傳真：2225-3667