

身體加能 BODY CANON

實證應用方案

CL-13-0013



研發單位 中華太極有氧協會



主辦單位 苗栗縣政府衛生局



指導單位 衛生福利部國民健康署



團隊與師資介紹

研發團隊介紹

成立於民國94年，主成員為各大專院校運動相關科系教授及社區實務推動人士組成。會務以「運動課程研發」、協助公私部門執行相關「運動與健康促進」、「長照 2.0/ 預防及延緩方案人才培訓」、「智慧科技導入/AI Coach」及「智慧健康城市」為主。



師資介紹

專業師資10位(教師/教練/社區據點講師)
指導員50位(護理師/照服員/社區據點講師)
協助員20位(社區志工)

12週教案課程內容與說明

週次	涵蓋面相或議題	內容
第1週	前測 (ICOPE 與 Vivifrail 介入模式介紹)	<ol style="list-style-type: none">1.破冰、活力暖身操2.活動公約、注意事項3.ICOPE 初評、Vivifrail 訓練分級測試4.疾病史、體位評估5.ICOPE 與 Vivifrail 介入模式介紹與實際操作
第2週	多元運動加能課程(ICOPE 營養與口腔)	<ol style="list-style-type: none">1.ICOPE 篇:運動前後怎麼吃2.長者活力體能訓練(VIVIFRAIL)分級操作3.長者活力體能訓練(VIVIFRAIL)基本動作介紹
第3週	105健口操 (運動注意事項)	<ol style="list-style-type: none">1.衛教:暖身與伸展2.全面活化體適能運動(上下肢肌力、肌耐力)3.Vivifrail 融入動腦協調操4.音律口腔運動

12週教案課程內容與說明

週次	涵蓋面相或議題	內容
第4週	多元運動加能課程(ICOPE 生活目標與憂鬱)	<ol style="list-style-type: none">1.ICOPE 篇:長者憂鬱問題2.長者活力體能訓練(VIVIFRAIL)A級:擠壓球、舉水瓶、腿部前伸、直線走路、伸展。
第5週	105健口操(肌肉量不足)	<ol style="list-style-type: none">1.衛教:肌少症與肌力訓練2.全面活化體適能運動(上下肢肌力、肌耐力)3.Vivifrail 融入動腦協調操4.音律口腔運動配合105手指操
第6週	多元運動加能課程(ICOPE 認知功能)	<ol style="list-style-type: none">1.ICOPE 篇:記憶力衰退2.長者活力體能訓練(VIVIFRAIL) B級:擠壓球、舉水瓶、模擬坐下動作、用腳尖腳跟走路、伸展。(若無法完成動作以 A 級動作替代)

12週教案課程內容與說明

週次	涵蓋面相或議題	內容
第7週	105健口操 (防跌與肥胖問題)	<ol style="list-style-type: none">1.衛教:老人防跌、腰圍肥胖2.全面活化體適能運動(針對下肢肌力訓練)3. Vivifrail 融入動腦協調操4.音律口腔運動配合105上肢操
第8週	多元運動加能課程(ICOPE 視力)	<ol style="list-style-type: none">1.ICOPE:銀髮族常見的視力問題2.長者活力體能訓練(VIVIFRAIL) C 級:扭毛巾、舉水瓶、從椅子起身、跨越障礙物、走8字步、腿部伸展。(若無法完成動作以 A/B 級動作替代)
第9週	105健口操 (協調平衡訓練)	<ol style="list-style-type: none">1.衛教:自律神經與協調2.全面活化體適能運動(下肢協調與平衡)3.Vivifrail 融入動腦協調操4.音律口腔運動配合105下肢操

12週教案課程內容與說明

週次	涵蓋面相或議題	內容
第10週	多元運動加能課程 (ICOPE 聽力)	<ol style="list-style-type: none">1.ICOPE 篇:銀髮族常見的聽力問題2. 長者活力體能訓練(VIVIFRAIL) D 級 扭毛巾、舉水瓶、從椅子起身、跨越障礙物、平衡訓練、走8字步、腿部伸展。(若無法完成動作以A/B/C 級動作替代)
第11週	105健口操 (下肢肌力訓練)	<ol style="list-style-type: none">1.衛教:老化與退化2.全面活化體適能運動(下肢協調與平衡)3. Vivifrail 融入動腦協調操4.音律口腔運動配合105雙人操
第12週	後測 (ICOPE 用藥)	<ol style="list-style-type: none">1.ICOPE 初評、Vivifrail 訓練分級測試2.課程滿意度調查3.結業式、居家全面式運動

方案特色



105健口操課程



經由音樂與活動的設計課程引導，擴增感受力(五覺:視覺、聽覺、嗅覺、觸覺與味覺)的觸角，透過腦部接收刺激主動意願，說、唱、運動、舞動四肢等方式作為身體功能回饋。



多元運動加能課程



以衛教及互動活動，導入增知、體動、腦動與生活化的元素進行有氧、肌耐力、平衡與柔軟度等活動，依照個人動作能力及體適能狀況，修改符合個人之運動處方，帶領學員同時或個別進行課程，達到體能強健、生活功能重建、社會參與和認知促進。

長者上課狀況

方案特色

ICOPE&VIVIFRAIL



搭配客家、閩南歌謠之旋律,創造出更具有律動感、節奏感、趣味感的口腔及全身運動,提供銀髮族截然不同的文化體驗。

蘭草雙節棍



結合苗栗在地蘭草編製而成的雙截棍,除了藉此推展地方文化產業外,還凝聚了失散許久的編織工藝文化,提升其對音樂及運動之興趣以及對自身文化的認同感、歸屬感。

方案目標:

推廣正確運動與觀念、強化體適能、增加對老化的識與自覺、提高自我照顧能力、口腔保健、認知與肢體協調訓練、導入正確營養觀念與實作,以生活化、趣味化、智慧化照顧模組,維持及增進失能/失智長者健康、生活自立與生活品質,達到預防失能、延緩失智及成功老化之目標。

