

CL-01-0196

# 苗栗縣預防及延緩失能照護服務方案介紹

## 樂活肌力強化本土研發方案

研發單位:大千綜合醫院  
主辦單位:苗栗縣政府衛生局  
指導單位:衛生福利部國健署



# 方案簡介

聯繫窗口	聯絡人:王嘉勝 聯絡電話:0923-878711 電子郵件:airway2016@gmail.com 聯絡地址:苗栗縣後龍鎮中山路123號 可提供服務縣市: 🇹🇼 全國 🇵🇸 苗栗縣
方案類別	👉 肌力強化運動
方案對象	👉 健康長者 👉 衰弱長者 👉 輕度失能 👉 輕度失智
方案時間	每期12週，每週1次，每次2小時

## 照護服務流程及內容說明



# 團隊與師資介紹

## 1. 研發團隊介紹:

大千醫院復健科提供廣泛及專業的復健治療服務。在蔡建宗副院長的領導下，專業團隊包含醫師、物理治療師、職能治療師、心理師、社工等，致力於提供優質醫療並涵蓋各種治療範疇，如骨科、神經心肺復健、兒童發展及長照業務等。

此外，此方案是本科結合實務與學術，與各領域專家合作修訂照護模組，以符合長者需求，達成卓越照護成效。

## 2. 師資介紹(專業師資/指導員/協助員):

苗栗縣 朱梅英 女 專業師資

苗栗縣 黃文音 女 專業師資

苗栗縣 劉至誠 男 專業師資

苗栗縣 王嘉勝 男 專業師資

苗栗縣 張佐任 男 專業師資

苗栗縣 羅筱筑 女 指導員

苗栗縣 王允芃 女 指導員

苗栗縣 羅蕙芸 女 指導員

苗栗縣 王心婷 女 指導員

苗栗縣 李淑茵 女 指導員

苗栗縣 周艷香 女 指導員

苗栗縣 薛乃瑜 女 指導員

苗栗縣 鍾雅竹 女 指導員

苗栗縣 黃衛軍 男 指導員



# 12週教案課程-1~4週

週次	內容
第1週	<p><u>初次見面</u></p> <p>◆課程活動建議:相見歡,介紹課程流程與運動重要性,前測</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.暖身運動</li><li>2.前側:身體功能評估初評</li><li>3.介紹課程流程與運動重要性</li><li>4.相見歡遊戲運動</li><li>5.有氧運動操</li><li>6.緩和拉筋活動</li></ol>
第2週	<p><u>坐姿運動1,坐姿活動遊戲</u></p> <p>◆課程活動建議:以坐姿執行有氧運動,並融入遊戲漸進增加運動量</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.暖身運動</li><li>2.坐姿有氧運動操</li><li>3.遊戲規則講解</li><li>4.坐姿下滾球遊戲</li><li>5.緩和拉筋收操</li></ol> 
第3週	<p><u>坐姿運動2,坐姿反應遊戲</u></p> <p>◆課程活動建議:以坐姿執行有氧運動,漸進增加運動量</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.暖身運動</li><li>2.坐姿有氧運動操</li><li>3.遊戲規則講解</li><li>4.利用雙腳製作報紙球</li><li>5.分組協力將報紙球投入籃中</li><li>6.緩和拉筋收操</li></ol> 
第4週	<p><u>坐姿運動3,靜態平衡遊戲</u></p> <p>◆課程活動建議:加入彈力繩訓練,開始執行肌力訓練,漸進增加運動量</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.暖身運動</li><li>2.坐姿有氧運動操</li><li>3.彈力繩安全使用規則講解</li><li>4.坐姿-彈力繩上肢肌力訓練</li><li>5.坐姿-彈力繩下肢肌力訓練</li><li>6.緩和拉筋收操</li></ol>



# 12週教案課程-5~8週

週次	內容
第5週	<p><u>站姿運動1, 靜態平衡遊戲</u></p> <p>◆課程活動建議:加入彈力繩訓練, 開始執行肌力訓練, 漸進增加運動量 同時由坐姿改為站姿, 開始訓練平衡能力</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 暖身運動</li><li>2. 坐姿有氧運動操</li><li>3. 站姿下安全講解, 預防跌倒小叮嚀</li><li>4. 站姿-彈力繩上肢肌力訓練</li><li>5. 站姿-彈力繩下肢肌力訓練</li><li>6. 緩和拉筋收操</li></ol>
第6週	<p><u>站姿運動2, 靜態平衡遊戲</u></p> <p>◆課程活動建議:以彈力繩執行遊戲訓練, 增加參與者興致與積極度</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 暖身運動</li><li>2. 坐姿有氧運動操</li><li>3. 彈力繩遊戲, 規則講解</li><li>4. 彈力繩遊戲, 我是神射手</li><li>5. 緩和拉筋收操</li><li>6. 交代下周請攜帶空寶特瓶, 至少一人一個</li></ol> 
第7週	<p><u>站姿運動3, 動態平衡遊戲</u></p> <p>◆課程活動建議:使用寶特瓶執行動態遊戲, 訓練平衡與上肢協調動作</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 暖身運動</li><li>2. 坐姿有氧運動操</li><li>3. 水瓶套圈圈, 規則講解</li><li>4. 利用報紙, 一同製作圈圈</li><li>5. 水瓶套圈圈遊戲</li><li>6. 緩和拉筋收操</li></ol> 
第8週	<p><u>站姿運動4, 動態平衡遊戲</u></p> <p>◆課程活動建議:使用彈力繩與寶特瓶執行動態遊戲, 訓練行走與上肢肌力</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 暖身運動</li><li>2. 坐姿有氧運動操</li><li>3. 彈力繩搬運工, 規則講解</li><li>4. 站姿-彈力繩上肢肌力訓練(暖身)</li><li>5. 彈力繩搬運工遊戲</li><li>6. 緩和拉筋收操</li></ol>



# 12週教案課程-9~12週

週次	內容
第9週	<p><u>平衡防跌運動1, 負重持物遊戲</u></p> <p>◆課程活動建議:使用彈力繩與寶特瓶, 桌椅等器具結合, 製造打擊樂聲響可訓練動態平衡與上下肢肌力</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 暖身運動</li><li>2. 坐姿有氧運動操</li><li>3. 我是節奏大師, 規則講解, 安全注意事項</li><li>4. 站姿-彈力繩上下肢肌力訓練(暖身)</li><li>5. 我是節奏大師遊戲</li><li>6. 緩和拉筋收操</li></ol>
第10週	<p><u>平衡防跌運動2, 負重持物遊戲</u></p> <p>◆課程活動建議:使用寶特瓶並裝水增加重量, 分組共同完成既定圖形, 可訓練搬運重物移行跨越障礙等能</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 暖身運動</li><li>2. 坐姿有氧運動操</li><li>3. 水瓶擺字你擺我猜, 規則講解, 安全注意事項</li><li>4. 製作裝水水瓶, 同時分組</li><li>5. 水瓶擺字你擺我猜</li><li>6. 緩和拉筋收操</li><li>7. 交代下次準備1000cc寶特瓶*2</li></ol>
第11週	<p><u>平衡防跌運動3, 負重持物遊戲</u></p> <p>◆課程活動建議:使用裝水寶特瓶, 每人依造不同圖示, 手持瓶子狀態下完成物件模仿並讓其他人猜出, 可訓練重物上肢操作, 移行、動態平衡等能力</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 暖身運動</li><li>2. 坐姿有氧運動操</li><li>3. 重物比一比, 規則講解, 安全注意事項</li><li>4. 製作裝水水瓶, 一組兩瓶</li><li>5. 重物比一比遊戲</li><li>6. 緩和拉筋收操</li></ol>
第12週	<p><u>回顧與展望</u></p> <p>◆課程活動建議:結案後測, 課程回顧與展望, 學員心得分享</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 暖身運動</li><li>2. 後測:結案複評</li><li>3. 坐姿有氧運動操</li><li>4. 課程回顧與展望, 學員心得分享</li><li>5. 緩和拉筋收操</li><li>6. 學員滿意度調查</li></ol>



# 方案特色及介入成效

## 方案特色：

1. "樂活肌力預強化-預防及延緩失能方案" 是一個12週全面性計畫，根據美國運動醫學會和心臟學會建議，專為老年人設計。這個方案透過遊戲化的運動訓練結合日常功能性動作和簡易工具進行肌力訓練，有效提升老年人的身體功能平衡、柔軟度和行走速度。特色在於結合專業知識和實務經驗，針對社區衰弱和輕度失能者量身打造，強調運動的漸進性和多樣性，並將運動融入日常生活以培養長期的健康運動習慣。

2. 本方案的師資、指導員中，超過90%為擁有復健科背景的專業治療師，他們能夠根據個別長者的身體狀況，有效地規劃及執行對健康有益的活動設計。

## 介入成效：

在靜湖、南湖和仁安社區的衰弱或輕度失能老人中，約七成以上在四項評估指標上顯示顯著進步。這些指標包括10公尺走路測試、從椅子站起五次、兩腳側靠前後站和功能性前伸。這表明經過12週的運動訓練，老人在走路速度、平衡能力和下肢肌力方面均有明顯改善。這些結果與其他相關研究一致，證明由本院研發的「樂活肌力強化本土研發方案」既可行又有效。



## 靜湖社區之四項評估指標的成效結果

		平均數	標準差	p值
10公尺走路 測試(秒)	前測	10.53	2.00	0.00*
	後測	9.53	2.03	
從椅子上站 起5次(秒)	前測	16.28	4.06	0.00*
	後測	14.38	3.41	
兩腳側靠 前後站(秒)	前測	23.45	10.42	0.02*
	後測	27.17	7.67	
功能性前伸 (公分)	前測	11.38	4.83	0.00*
	後測	14.02	5.82	

## 南湖社區之四項評估指標的成效結果

		平均數	標準差	p值
10公尺走路 測試(秒)	前測	9.86	1.91	0.00*
	後測	8.93	1.74	
從椅子上站 起5次(秒)	前測	16.98	4.81	0.00*
	後測	14.79	3.82	
兩腳側靠 前後站(秒)	前測	26.27	7.04	0.01*
	後測	30.00	0.00	
功能性前伸 (公分)	前測	11.54	5.11	0.00*
	後測	14.48	4.94	



\*p值 < 0.05