

# 臺北市政府衛生局

## 樂齡健康運動模組工作坊

### 報名簡章

#### 壹、目的

隨著國內人口快速老化，截至 113 年 7 月臺北市 65 歲以上人口比例達 22.58%，已進入超高齡社會逾 2 年。為因應人口老化所帶來的挑戰，臺北市政府積極強化跨領域健康資源連結，強化社區合作及永續性，為市民提供可近、安全又有效的運動及健康促進服務，締造優質高齡友善願景。

賡續過往運動模組人員培訓基礎，針對專業師資人員（國民體適能指導員、預防及延緩失能照護方案指導員、醫事人員、社工及長照人員等），規劃 4 小時共同課程與 2 場次運動模組專門課程。依據不同長者健康需求，提供多元化運動模式，協助長者逐步建立健康運動生活型態，進而提升其自主健康管理及社會參與之能力。

#### 貳、辦理單位

一、主辦單位：臺北市政府衛生局

二、承辦單位：臺北市立大學

#### 參、培訓對象及資格審查原則

為協助本市推廣長者健康運動，課程培訓對象以現在或過去曾擔任臺北市長者健康促進相關政策計畫師資為優先，請於報名時檢附相關證照、證書、完訓證明、授課證明等佐證資料，承辦單位將進行資格審核，審查原則及錄取機制如下：

一、資格審查原則：

（一）運動專業人員：

1. 教育部體育署核發之初級以上國民體適能指導員、運動防護員、專任運動教練、體育教師等。
2. 臺北市政府體育局「特定族群體適能指導員證照參考名單-高齡者體適能證照」（附件 1）。

- (二) 醫事人員：依醫療法中敘明領有中央衛生主管機關核發之醫事專門職業證書者。
- (三) 長照服務人員：依長期照顧服務法所定之訓練、認證，領有證明得提供長照服務之人員。
- (四) 衛生福利部預防及延緩失能照護方案指導員(具備肌力面向之方案)(附件 2)。
- (五) 臺北市長者健康促進相關政策計畫師資(如：長者健康管理計畫、失智社區服務據點、樂齡學習中心/樂齡學堂、樂齡巡迴運動指導團、社區照顧關懷據點、長青學苑、老人服務中心、日間照顧中心等)，授課面向以樂齡運動、肌力強化、長者團體帶領等為原則。
- (六) 其他：涵蓋教育部公告大專校院一覽表之「醫藥衛生學門」、「社會福利學門(老年人及失能成人照顧、社會工作、其他社會福利)」、「教育學門(專業科目師資教育學類之體育、運動)」、「餐旅及民生服務學門(運動)」等相關科系之大學(含)以上畢業人員。

## 二、優先錄取機制：

- (一) 過去 2 年內曾教授臺北市長者健康促進相關課程者。
- (二) 具備社區長者活動帶領或運動健身指導經驗，未來 1 年內可接受臺北市媒合支援彈性教學活動者(每週 2 時段以上)。

## 肆、培訓內容與時數

本次培訓工作坊將分為 2 部分辦理，第 1 部分為確保學員具備課程所需基礎知識，須完成「共同課程」(4 小時)」，方可參與第 2 部分「運動模組專門課程」(12 小時)」。全程參與並通過學術科檢覈者，可取得該場次電子研習時數證明。

課程資訊如下：

項目	課程內容	辦理日期
1.共同課程	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 單一場次，報名人數以 <b>60 人</b>為原則。</li> <li>◇ 課程內容：               <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 長者健康運動成效評估與運動風險管理 (2 小時)</li> </ul> </li> </ul>	113 年 9 月 28 日(六)

	2. 高齡者老化生理與運動醫學 (2 小時)	
2-1 運動模組專門課程-功能性訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 各 1 場次，報名人數以 <b>30 人</b> 為原則。</li> <li>◇ 以運動模組實務應用所需之運動知能及教學指導技能進行授課，課程內容：</li> </ul>	113 年 9 月 28 日(六)至 9 月 29 日(日)
2-2 運動模組專門課程-阻力訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 模組介紹與使用原則 (2 小時)</li> <li>2. 實作與安全注意事項 (2 小時)</li> <li>3. 樂齡健康運動帶領實務 (8 小時)</li> </ol>	113 年 10 月 5 日(六)至 10 月 6 日(日)

## 伍、授課與檢覈方式

- 一、授課方式：分為講師講述、分組討論及實際操作（含術科），並以團隊導向式學習模式（Team-based learning, TBL）為核心教學模式，學員將於實體課程中進行異質性分組，由不同專業領域或指導經歷人員組成，以強化跨領域交流學習。
- 二、檢覈方式：將於培訓課程中進行測驗，內容包括學科測驗與術科測驗，總成績 70 分以上為及格。

## 陸、課程表：

(一) 上課地點：臺北市立大學天母校區行政大樓 6 樓 C611 階梯教室  
(地址：臺北市士林區忠誠路二段 101 號)

(二) 共同課程

時間	9月28日(六)
08:00-08:10	報到
08:10-10:00	長者健康運動成效評估與運動風險管理 吳品嫻講師
10:10-12:00	長者老化生理與運動醫學 韓德生醫師
12:00	簽退、賦歸

(三) 運動模組專門課程-功能性訓練

時間	9月28日(六)	9月29日(日)
08:00-08:10		報到
08:10-10:00		運動指導法及指導倫理與專業操守 俞齊親講師
10:10-12:00		運動課程設計及團體帶領技巧 俞齊親講師
12:00		上午課程簽退
12:30-13:00	報到	上午課程簽到
13:00-15:00	功能性訓練模組介紹與使用原則 林靜茹講師	運動情境演練 (以TBL模式分2組操作) 俞齊親講師、林靜茹講師
15:10-17:00	運動模組實作與安全注意事項 林靜茹講師	運動實務綜合演練與檢覈 (以TBL模式分2組操作) 俞齊親講師、林靜茹講師
17:00-	簽退	簽退、賦歸

(四) 運動模組專門課程-阻力訓練

時間	10月5日(六)	10月6日(日)
08:00-08:10	報到	報到
08:10-10:00	阻力訓練模組介紹與使用原則 柳家琪講師	運動情境演練 (以TBL模式分2組操作) 柳家琪講師、李麗晶副教授
10:10-12:00	運動模組實作與安全注意事項 柳家琪講師	運動實務綜合演練與檢覈 (以TBL模式分2組操作) 柳家琪講師、李麗晶副教授
12:00	上午課程簽退	簽退、賦歸
12:30-13:00	下午課程簽到	
13:00-15:00	運動指導法及指導倫理與專業操守 李麗晶副教授	
15:10-17:00	運動課程設計及團體帶領技巧 李麗晶副教授	
17:00-	簽退	

\*授課師資如有異動，將以公告為準。

## 柒、報名方式與注意事項

- 一、報名方式：報名期間為 113 年 8 月 30 日至 9 月 13 日 17 時止，9 月 16 日陸續寄發錄取通知，未錄取者不另行通知。  
(報名網址：<https://forms.gle/J6Hd3fxKdN64srxKA>)
- 二、參與培訓人員均須簽到及簽退(不得代簽)，請依指定座位就座，上課期間不定時進行抽點；無法全程參與者請勿報名。
- 三、本課程活動費用為免費，交通及食宿請自理。為不浪費學習資源及確保報名者權益，如未能如期參與者，請先來電或來信通知取消報名。
- 四、課程期間請穿著合適運動服裝(有術科操作及測驗)。
- 五、個資使用說明：基於個人資料保護法，報名者所填具資料，僅作為課程報名、聯繫及後續媒合資料庫使用，凡參加者視為同意接受主辦單位及承辦單位提供之活動相關訊息。
- 六、肖像權同意使用說明：課程期間為紀錄將會進行拍照錄影，凡報名成功者即視為同意，主辦單位與承辦單位有權將包含參加者肖像之活動錄影、相片與文字內容公開播放、展出或置入計畫相關網站及平面使用。
- 七、如有未盡事宜，主辦單位及承辦單位保有修改內容解釋之權力，如遇延期、取消或改以其他方式辦理，將以電子郵件通知。
- 八、計畫聯絡人：臺北市立大學 吳老師、葉專員  
聯絡電話：(02) 2871-8288 轉 6408  
電子郵件：[tacah.ut2@gmail.com](mailto:tacah.ut2@gmail.com)

附件 1、臺北市政府體育局「特定族群體適能指導員證照參考名單-高齡者體適能證照」

擷取自臺北市政府體育局，如有異動依機關最新公告版本為準

1. 教育部體育署中級國民體適能指導員證照
2. 衛福部國民健康署-預防與延緩失能運動指導員證書
3. 中華民國有氣體能運動協會-國際活躍老化體適能指導員合格證書
4. 美國運動醫學會私人教練 (ACSM-CPT)
5. 美國運動醫學會運動生理師 (ACSM-EPC)
6. 美國運動醫學會臨床運動生理師 (ACSM-CEP)
7. 美國運動醫學會註冊臨床運動生理師 (ACSM-RCEP)
8. 美國運動醫學會運動處方培訓課程證照(ACSM-EIM)
9. 美國國家肌力與體能訓練協會私人教練 (NSCA-CPT)
10. 美國國家肌力與體能訓練協會臨床特殊族群訓練師 (NSCA-CSPS)
11. 美國國家肌力與體適能協會私人教練 (NCSF-CPT)
12. 美國國家運動醫學學院私人教練 (NASM-CPT)
13. 美國國家運動醫學學院老年人體適能專家(NASM-SFS)
14. 美國國家運動委員會私人教練 (ACE-CPT)
15. 美國國家運動委員會運動醫學專家 (ACE-CMES)
16. 美國國家私教諮議協會私人教練 (NCCPT-CPT)
17. 老年人身體活動訓練教練 (Physical Activity Instruction of Older Adults 2e)
18. 美國有氣體適能協會-銀髮體適能指導專修課程 (AFAA-SeniorFitness)
19. 大阪 YMCA 高齡者健康促進指導員修了証
20. 美國 AOA 老人運動指導員證
21. 中華民國健身運動協會-樂齡健身運動指導員
22. 中華民國健身運動協會-樂齡功能性平衡訓練指導員
23. 中華民國健身運動協會-樂齡極球指導員
24. 臺北市立大學(高齡健康前瞻中心)-高齡健康運動指導教練班(基礎班)
25. 臺北市立大學(高齡健康前瞻中心)-高齡健康運動指導教練班(進階班)
26. 臺北市立大學(高齡健康前瞻中心)-樂齡健康運動模組訓練課程-阻力訓練
27. 臺北市立大學(高齡健康前瞻中心)-樂齡健康運動模組訓練課程-功能性訓練
28. 臺北市立大學(高齡健康前瞻中心)-樂齡健康運動模組訓練課程-水中運動
29. 臺北市立大學(高齡健康前瞻中心)-樂齡健康運動模組訓練課程-長者健康體能分級運
30. 臺北市立大學(高齡健康前瞻中心)-樂齡健康運動模組訓練課程-認知功能促進運動
31. 台灣運動健康科學學會-銀髮族運動指導教練(111年8月班期)

## 附件 2、衛生福利部預防及延緩失能照護計畫方案

擷取自衛生福利部，如有異動依機關最新公告版本為準

序號	方案來源	編號	名稱
1	基隆市	CL-01-0001	悅動越健康-水瓶操
2	基隆市	CL-01-0002	悅動越健康-拉力帶與繩梯應用
3	基隆市	CL-01-0413	社區長者之體適能和認知刺激介入
4	基隆市	CL-13-0005	活力水管操與超能量慢跑
5	基隆市	CL-13-0006	單/雙椅子站坐肌力活絡全身
6	臺北市	CL-01-0020	結合認知與體能訓練方案於失能失智長者之療效
7	臺北市	CL-01-0038	銀髮健康活力動次動
8	臺北市	CL-01-0048	「老當益壯~請你跟我這樣做~」
9	臺北市	CL-01-0157	「口腔健康促進」本土研發方案
10	臺北市	CL-01-0166	「漢方有氣(Oriental Bio-Synergy) 增肌活腦」實證應用方案
11	臺北市	CL-01-0214	「身心智健康促進團體課程」本土研發方案
12	臺北市	CL-01-0231	「肌肉強化與心理減壓」本土研發方案
13	臺北市	CL-01-0256	「舞動活力·延緩失智」實證應用方案
14	臺北市	CL-01-0269	社區長者健康促進課程- 動動健康班
15	臺北市	CL-01-0276	「自癒力教室-來去動動(衰弱銀髮族)」實證應用方案
16	臺北市	CL-01-0281	「健康活力動次動肌力強化」實證應用方案
17	臺北市	CL-01-0298	「身體加能(Body Canon)三種類型的支持環境與執行模式」實證應用方案
18	臺北市	CL-01-0299	「激勵(肌力)天使網」實證應用方案
19	臺北市	CL-01-0306	「複合式體能、認知與生活功能模組訓練對於輕度認知障礙老人之認知促進及生活功能重建」實證應用方案
20	臺北市	CL-01-0404	菲躍樂齡·活力方案實證應用方案
21	臺北市	CL-02-0002	自癒力教室-來去動動
22	臺北市	CL-02-0003	自癒力教室-自癒力盃
23	臺北市	CL-02-0013	左「思」右「想」，腦當益壯：衰弱及輕中度失智失能長者之認知促進課程
24	臺北市	CL-02-0014	成功老化的健康生活型態再造
25	臺北市	CL-02-0030	「社區老人生活本位健康促進」實證應用方案
26	臺北市	CL-02-0035	「衰弱或認知損傷老人之複合式認知介入」實證應用方案
27	臺北市	CL-03-0053	「動腦舒心·延緩失智」實證應用方案
28	臺北市	CL-06-0004	人犬樂學一家親，預防失能我最行
29	臺北市	CL-06-0032	「認知促進與失智預防」實證應用方案
30	臺北市	CL-99-0003	「園藝生命回顧課程」實證應用方案

31	臺北市	CL-02-0038	社區生活之衰弱與輕度失能老人健康促進生活型態再造課程 模組人才培育實證應用方案
32	臺北市	CL-01-0448	養腦慢老全方位復能工作坊
33	臺北市	CL-01-0450	視知核心鐵金剛 (整合視知覺訓練與皮拉提斯)
34	臺北市	CL-01-0452	健身活腦好力智
35	臺北市	CL-01-0486	中醫教你預防失智失能：中醫氣血順暢、中醫控制常見病、穴 道按摩、肌力練功、藥膳茶飲
36	臺北市	CL-01-0489	樂齡運動系列「全能活力健身操」
37	臺北市	CL-03-0036	哈氣舒壓笑笑功:心理健康促進方案
38	臺北市	CL-13-0001	第三人生，生活健康再設計
39	臺北市	CL-13-0002	活力睡眠笑動身心
40	新北市	CL-01-0047	身心舒活動健康
41	新北市	CL-01-0210	「身腦適能促進」本土研發方案
42	新北市	CL-01-0049	銀髮族預防失智失能延緩老化體適能健康促進
43	新北市	CL-01-0056	身腦適能知覺動作訓練
44	新北市	CL-01-0122	銀髮健康指(趾)甲
45	新北市	CL-01-0340	智勇雙全大富翁
46	新北市	CL-01-0428	健康動吃動
47	新北市	CL-01-0496	有球必硬-樂齡極球
48	新北市	CL-01-0497	環保心創生命力課程
49	新北市	CL-01-0498	平甩六活養生
50	新北市	CL-01-0500	覺醒減碳新生活-環保 5R 新世力
51	新北市	CL-01-0504	腦兒不退
52	新北市	CL-02-0027	憶意非凡~綠色植物重啟生命力量
53	新北市	CL-02-0076	手做聊癒動大腦
54	新北市	CL-13-0003	康健靈齡七呷霸二
55	新北市	CL-13-0004	身體力行超越自己
56	桃園市	CL-01-0295	「活氧健腦增肌」實證應用方案
57	桃園市	CL-01-0010	享壽健康
58	桃園市	CL-01-0352	「健康體適能之肌力強化」實證應用方案
59	桃園市	CL-02-0006	『憶』意非凡 重拾回憶
60	桃園市	CL-03-0055	「行動科技輔助社會參與」實證應用方案
61	桃園市	CL-05-0001	銀髮健康在桃醫
62	桃園市	CL-06-0035	106 年度輕度預防認知功能障礙量裁示娛樂活動照護方案研 發與人才培訓計畫實證應用方案
63	桃園市	CL-01-0139	神肌妙算



64	桃園市	CL-01-0172	新生健康養身育樂營-公厚你栽，同齊作厚你看ㄟ“認知樂齡活力養身課”
65	桃園市	CL-01-0173	動手動腳、十全大補帖
66	桃園市	CL-01-0432	健康樂活訓練方案 生活方式再設計於衰弱及輕中度失智失能長者之健康促進
67	桃園市	CL-01-0433	雞尾酒式混和訓練方案於衰弱及輕中度失智失能長者之認知促進
68	桃園市	CL-13-0007	肌中生智 營向健康
69	桃園市	CL-13-0008	養肌動齡樂桃桃
70	新竹市	CL-01-0377	活力生活
71	新竹市	CL-13-0009	「新竹式：智慧，健康，練六力」
72	新竹縣	CL-01-0023	銀髮族青春活力專案
73	新竹縣	CL-01-0187	健智協調有氧椅子操
74	新竹縣	CL-01-0188	複合式體能、認知與生活功能模組訓練方案於輕度認知障礙長者之療效
75	新竹縣	CL-01-0190	音樂律動和藝術團體活動對社區認知功能障礙長者身心健康之成效探討
76	新竹縣	CL-01-0191	銀髮樂活跑跳碰
77	新竹縣	CL-13-0010	竹塹健康 GO
78	苗栗縣	CL-01-0196	「樂活肌力強化」本土研發方案
79	苗栗縣	CL-01-0286	銀海愛腦友瑞智社區失能/智之預防與延緩
80	苗栗縣	CL-01-0382	結合禪繞畫、氣功與膳食之肢體統合協調訓練
81	苗栗縣	CL-02-0041	銀海預防及延緩失能/智社區-懷舊、益智、律動團體
82	苗栗縣	CL-03-0071	銀髮舒活養生療癒預防延緩方案
83	苗栗縣	CL-03-0072	銀髮桌遊動健康
84	苗栗縣	CL-06-0034	全齡生命故事樂活手做書
85	苗栗縣	CL-13-0013	「身體加能(Body Canon)」實證應用方案
86	臺中市	CL-01-0006	預防及延緩失能照護
87	臺中市	CL-01-0008	健康活力 go go go
88	臺中市	CL-01-0039	GO!GO!GO!揪團運動去(趣)
89	臺中市	CL-01-0206	「多元健康促進活動計畫」本土研發方案
90	臺中市	CL-01-0218	「活力有 GO 讚」本土研發方案
91	臺中市	CL-01-0241	「肌力強化運動模組」本土研發方案
92	臺中市	CL-01-0242	「衰弱 OUT(拗)樂活 GO (夠)肌力強化生活功能重建認知促進」本土研發方案
93	臺中市	CL-01-0290	「樂活運動增肌活腦」實證應用方案

94	臺中市	CL-01-0291	「瑞智運動活腦增肌」實證應用方案
95	臺中市	CL-02-0040	輕度認知障礙患者之認知促進介入照護方案模組
96	臺中市	CL-04-0007	吃飯皇帝大口腔保健實證應用方案
97	臺中市	CL-06-0001	衰弱老人及輕度失智者複合式認知介入
98	臺中市	CL-06-0027	「金頭腦保健教室」實證應用方案
99	臺中市	CL-01-0054	健康體適能全身動起來，防跌好健康
100	臺中市	CL-01-0055	預防及延緩失能照護方案
101	臺中市	CL-01-0057	音樂趣味肌力訓練
102	臺中市	CL-01-0065	返老還童樂活運動
103	臺中市	CL-01-0073	活力有 GO 讚
104	臺中市	CL-01-0074	物理治療高齡重訓肌力強化方案
105	臺中市	CL-01-0078	衰弱 OUT(拗) 樂活 GO(夠)
106	臺中市	CL-01-0082	銀髮太極養生操
107	臺中市	CL-01-0273	銀色年華的運動教室
108	臺中市	CL-01-0274	複合式平衡訓練
109	臺中市	CL-01-0345	銀髮肌力運動課程
110	臺中市	CL-01-0346	樂齡水中有氧
111	臺中市	CL-01-0415	防漏骨盆保健運動
112	臺中市	CL-01-0469	彈力帶生活復能
113	臺中市	CL-01-0470	大人奧福(ORFF)音樂照顧之預防及延緩失智失能方案
114	臺中市	CL-01-0478	銀髮健康好腦力-活動餐盤體智能計畫模組
115	臺中市	CL-01-0483	曼丁鼓舞樂長青
116	臺中市	CL-01-0485	健康踏步平衡促進運動
117	臺中市	CL-02-0073	園藝美學綠生活
118	臺中市	CL-03-0003	戲劇治療五階段整合模型運用-戲劇人生
119	臺中市	CL-03-0067	樂齡色彩魔法師
120	臺中市	CL-06-0047	建構式/益智教具認知促進方案-活躍老化，創意建構活腦力
121	臺中市	CL-06-0049	大齡藝術家-以藝術為基礎的職能促進方案
122	臺中市	CL-99-0021	園藝創造家提升生活福祉感、健康永續方案
123	臺中市	CL-01-0471	大人多元運動之預防及延緩失能方案
124	臺中市	CL-01-0479	往日情懷敲我心
125	臺中市	CL-01-0480	銀老樂活園藝輔療健康促進方案
126	臺中市	CL-03-0110	銀老樂活積木輔療健康促進方案
127	臺中市	CL-13-0014	CHANCE 整合介入模組
128	臺中市	CL-13-0015	四輪傳動 活力放送
129	彰化縣	CL-06-0022	「積木玩出好腦力-認知訓練」實證應用方案

130	彰化縣	CL-01-0384	肌力訓練-抗老化運動
131	彰化縣	CL-01-0385	肌力訓練-逆齡肌力班
132	彰化縣	CL-01-0396	肌力訓練-動手動腳-職有希望
133	彰化縣	CL-01-0398	肌力訓練-銀髮族健康促進運動
134	彰化縣	CL-01-0402	肌力訓練-固筋骨蓋健康 增強體能
135	彰化縣	CL-01-0416	肌力訓練-樂活動 增肌智
136	彰化縣	CL-02-0020	園藝治療結合自力支援
137	彰化縣	CL-02-0049	失智 out 活力 go
138	彰化縣	CL-03-0114	員林基督教醫院-方案 懷舊復古方案
139	彰化縣	CL-03-0115	樂齡團康初體驗—快樂動次動
140	彰化縣	CL-03-0117	智在老玩童
141	彰化縣	CL-07-0002	金色博士 Dr. Golden 生活創意中心鼓動身心 有 GO 健康
142	彰化縣	CL-99-0004	動手動腦職想開心趣(一)
143	彰化縣	CL-99-0014	舒活健康彈力操
144	彰化縣	CL-13-0016	打造健康身體預防跌倒肌力瑜珈
145	彰化縣	CL-13-0017	不老健身房運動綜合評估方案
146	南投縣	CL-01-0182	「腰腿強健」本土研發方案
147	南投縣	CL-01-0138	大智學堂~舞動耆樂派
148	南投縣	CL-01-0238	行動健身房
149	南投縣	CL-01-0282	智在享壽健康
150	南投縣	CL-01-0457	芳香活力趣
151	南投縣	CL-01-0459	多元樂活健康促進方案
152	南投縣	CL-01-0466	預防及延緩失能照護之運動與藝術團康方案
153	南投縣	CL-06-0028	睿智學園-創齡健康 googo
154	南投縣	CL-13-0018	預防及延緩失能生活動態技能功能訓練方案
155	雲林縣	CL-01-0011	銀髮族健康促進運動計畫
156	雲林縣	CL-01-0012	多元活動提升社區長者自立計畫
157	雲林縣	CL-01-0013	銀髮族功能導向運動訓練計畫
158	雲林縣	CL-01-0018	活躍老化體適能
159	雲林縣	CL-02-0010	職能治療與健康促進課程
160	雲林縣	CL-01-0373	「肌力強化與失能預防」實證應用方案
161	雲林縣	CL-01-0376	中西復健照護，五官經絡養生
162	雲林縣	CL-01-0426	芳香療癒自我照顧
163	雲林縣	CL-13-0019	作「繪」憶生活，歡樂動起來
164	雲林縣	CL-13-0020	BFT 思動力訓練
165	嘉義市	CL-01-0209	「肌力強化」本土研發方案

166	嘉義市	CL-13-0021	社區高齡者健康自主管理整合性照護方案
167	嘉義市	CL-13-0022	建設高齡社區據點「認知與身體功能(含肌力)課程」之應用:課程發展與成效評估
168	嘉義縣	CL-01-0217	「樂活好骨力肌力強化及社會參與」本土研發方案
169	嘉義縣	CL-01-0251	「嘉義山區六鄉強身健肌」本土研發方案
170	嘉義縣	CL-01-0221	能量律動健康操
171	嘉義縣	CL-01-0222	健康老化
172	嘉義縣	CL-01-0392	身心機能活化運動
173	嘉義縣	CL-13-0023	嘉義特色之高齡者複合式健走方案
174	嘉義縣	CL-13-0024	失智友善社會處方箋多元樂學方案
175	臺南市	CL-01-0004	坐式漢方有氧 Oriental Bio-Synergy
176	臺南市	CL-01-0005	漢方導引 Meridian Reflex Synergy
177	臺南市	CL-01-0027	高齡者照護預防-樂齡體適能專門學校
178	臺南市	CL-01-0297	「老當益壯、抗衰防跌運動」實證應用方案
179	臺南市	CL-01-0349	台南 YMCA 樂齡肌力健康促進實證應用方案
180	臺南市	CL-03-0064	延緩失能益智桌遊實證應用方案
181	臺南市	CL-01-0258	「舒筋骨、活力漾」高齡者健康生活形塑計畫
182	臺南市	CL-01-0279	活力勇健呷百二
183	臺南市	CL-01-0328	南榮全方位銀髮樂活站
184	臺南市	CL-01-0393	樂齡你我憶從前
185	臺南市	CL-01-0395	活腦防跌動姿動
186	臺南市	CL-01-0399	大腦保健動起來
187	臺南市	CL-02-0045	健康生活博士伯
188	臺南市	CL-04-0005	護口進食好妙招
189	臺南市	CL-13-0025	身體口腔動吃動，營養健康齊監控
190	臺南市	CL-13-0026	三動臺南正向心生活
191	臺南市	CL-13-0027	方塊踏步練武功，健康存摺一把罩
192	高雄市	CL-01-0142	「健體防跌」本土研發方案
193	高雄市	CL-01-0144	「預防銀髮族失能之改善策略以多感官整合與循環式訓練模組之建置及其人才培育」本土研發方案
194	高雄市	CL-01-0145	「下肢肌力訓練及平衡促進團體」實證應用方案
195	高雄市	CL-01-0253	「躍動增肌高齡銀髮瑜珈」實證應用方案
196	高雄市	CL-01-0268	「“出力動起來”肌力強化運動」實證應用方案
197	高雄市	CL-01-0270	「大吃大喝同心增力」實證應用方案
198	高雄市	CL-01-0303	衰弱老人生活型態再造方案之人才培訓計畫
199	高雄市	CL-01-0344	「社區衰弱老人整合介入模式」實證應用方案

200	高雄市	CL-01-0375	銀髮族音樂體適能健康促進活動照顧模式
201	高雄市	CL-02-0009	輕度認知缺損與輕度失智社區老人之認知刺激介入 CST
202	高雄市	CL-02-0031	以認知為基礎的訓練介入之人才培訓計畫實證應用方案
203	高雄市	CL-03-0037	「寶智慧認知促進團體」實證應用方案
204	高雄市	CL-03-0038	「家庭互助團體」本土研發方案
205	高雄市	CL-03-0046	「懷舊團體」本土研發方案
206	高雄市	CL-04-0003	「口腔保健」本土研發方案
207	高雄市	CL-06-0002	自覺記憶衰退的社區老人之認知訓練 CT
208	高雄市	CL-06-0003	自覺記憶衰退的社區老人之認知刺激 CS
209	高雄市	CL-01-0087	銀髮族音樂體適能健康促進活動照顧模式
210	高雄市	CL-01-0089	銀髮健康運動圈
211	高雄市	CL-01-0115	音樂律動-(活化身體機能)開心動一動
212	高雄市	CL-01-0161	銀髮族體感智能活動促進方案
213	高雄市	CL-01-0162	我 i 運動健健腦
214	高雄市	CL-01-0164	歡喜樂活-社區長者整合模式介入
215	高雄市	CL-01-0407	義大醫院中醫養生八段錦
216	高雄市	CL-01-0492	運用中醫多元方式延緩老人失能之感覺統合訓練
217	高雄市	CL-01-0493	芳香療法結合懷舊桌遊、健腦益智好營養
218	高雄市	CL-01-0494	護你健康-延緩失智失能
219	高雄市	CL-01-0495	三動顧健康
220	高雄市	CL-03-0074	不老玩童「遊益思」-銀髮族健康促進益智休閒活動
221	高雄市	CL-06-0018	社區認知憶能促進應用與驗證
222	高雄市	CL-13-0028	智勇雙全__整合性預防及延緩失能照護方案
223	高雄市	CL-13-0029	好吃好動好所在
224	屏東縣	CL-01-0143	「彈力健康操」實證應用方案
225	屏東縣	CL-01-0224	「肌力強化運動增加口腔保健概念」本土研發方案
226	屏東縣	CL-02-0032	「提升失能老人尊嚴進食及適當飲食計畫(Promoting Dignity Intake and Sufficient Nourishment Program for the Disabled Elderly)」實證應用方案
227	屏東縣	CL-01-0060	銀髮族音樂體適能(含社區音律活化健康操、輪椅式音活操、失智/失能/巴金森/中風/衰弱症之銀髮族功能性音樂體適能等名稱)健康促進活動照顧模式
228	屏東縣	CL-01-0062	銀髮族肌力及平衡促進
229	屏東縣	CL-01-0079	加賀谷宮本式音樂照顧
230	屏東縣	CL-01-0155	銀髮族體感智能活動促進方案
231	屏東縣	CL-01-0411	慢活瑜伽

232	屏東縣	CL-01-0412	悅動金頭腦
233	屏東縣	CL-01-0429	食在好出力
234	屏東縣	CL-01-0444	動出好腦力
235	屏東縣	CL-01-0491	環狀運動增肌力(真激勵)~頭腦並用金促味
236	屏東縣	CL-02-0070	我的年代~預防及延緩失能、失智照護方案
237	屏東縣	CL-02-0074	海風藝術創作
238	屏東縣	CL-02-0075	園藝小手做
239	屏東縣	CL-03-0076	香氣撲鼻手腦並用認知促進方案
240	屏東縣	CL-03-0091	聲咚擊新打擊樂
241	屏東縣	CL-03-0098	樂齡同學會
242	屏東縣	CL-03-0099	我唱故我在~合唱模式健康促進課程
243	屏東縣	CL-13-0030	擊出銀氧好活力，屏安文化桌遊趣
244	屏東縣	CL-13-0031	「爺奶共遊，積不可失」
245	臺東縣	CL-01-0045	動姿動姿健康活力一起來
246	臺東縣	CL-01-0046	健康活力，神采飛揚
247	臺東縣	CL-03-0089	惹花年草園藝治療增能方案
248	臺東縣	CL-03-0090	憶起玩創意
249	臺東縣	CL-13-0036	樂齡肌力 young 起來
250	臺東縣	CL-13-0037	活躍老化之五感提升訓練方案
251	花蓮縣	CL-01-0100	彈力拉拉操
252	花蓮縣	CL-01-0101	與自己相遇—擁抱生命”意憶”課程設計：樂齡懷舊團體教案
253	花蓮縣	CL-01-0152	與花草相遇—擁抱社區”看見”課程設計：樂齡園藝治療教案
254	花蓮縣	CL-01-0300	107 年運動舒包方案
255	花蓮縣	CL-01-0439	肌力活化健康操
256	花蓮縣	CL-01-0440	挑戰金頭腦
257	花蓮縣	CL-01-0441	懷舊治療-人生如畫
258	花蓮縣	CL-03-0010	自然魔術 Art-療癒雜與綠意的融合服務
259	花蓮縣	CL-13-0034	樂齡十全健康促進
260	花蓮縣	CL-13-0035	樂活福氣偶の包
261	宜蘭縣	CL-01-0232	「鄉親健康動起來衰弱預防」本土研發方案
262	宜蘭縣	CL-01-0296	「複合式認知改善課程及人才培訓」實證應用方案
263	宜蘭縣	CL-06-0033	「宜蘭地區社區失智症長者非藥物性治療對認知功能的促進-懷舊園藝治療對認知功能的促進」實證應用方案
264	宜蘭縣	CL-01-0430	銀髮躍進 活樂宜蘭 - 樂齡健康促進
265	宜蘭縣	CL-13-0011	高齡樂活 健康動一動
266	宜蘭縣	CL-13-0012	健腦生活型態再造課程

267	金門縣	CL-01-0024	漸進式運動及營養素攝入對老年人身心健康之組合效益
268	金門縣	CL-01-0025	老年婦女運動階段、運動訓練與生活品質之關係：健康生活型態中介的影響
269	金門縣	CL-01-0455	頭好壯壯呷百二
270	金門縣	CL-13-0038	養肌、健腦、金福氣
271	連江縣	CL-01-0431	食食在在 _ 聊動身心
272	澎湖縣	CL-13-0032	一直能--現在能做以後也能
273	澎湖縣	CL-13-0033	長者健康樂活運動方案