# 108 年度「創藝樂齡音樂體適能」培訓計畫

**一、辦理緣起**

臺灣的高齡化正迅速進行中，預計在 2025 年即將達到超高齡社會。2017 年長期照顧十年計畫 2.0 擘畫出臺灣未來十年高齡政策，基金會關心銀髮長輩，希望能透過專業設計的創藝內容，深入社區培訓在地指導員及志工，提升其專業認知與技能，以增進指導員及志工長期投入據點服務意願，透過種子講師培訓提升志工能量。落實於社區整體照顧服務模式中、在地社區照護預防人力的永續性培育、以社區民眾為主發展的照護預防工作，以作為日後推動參考

**二、培訓時間:**108 年 04 月 13 日(星期六)、108 年 04 月 14 日（星期日)上午 9 時 30 分至下午 17 時

**三、培訓地點:**花蓮縣鳳林鎮鳳林樂活會館

**四、參與對象:**2 年以上具社區實作經驗者

**五、參與人數:**30 位

**六、執行方式：**

(1)培育課程，預計辦理 1 梯次，為 2 日課程(計 12 小時)。

(2)培育課程以音樂體適能活動之設計、帶領技巧、實地演練為主。

(3)志工培力受督導機制，預計隔 6~8 週將安排講師下鄉至社區支持陪伴與回饋志工講師帶領狀況，以協助志工解決問題、提升專業能量。

七、完成結訓者，可獲時數證明乙紙。

**八、培訓課程：**

| **4 月 13 日(星期六)** | |
|---|---|
| 9:30~10:00 | 報到 |
| 上午 10:00~12:00 | 運動體適能的檢測與實作(呂永隆老師) |
| 中午 12:00~13:00 | 午餐 |
| 下午 13:00~14:30 | 銀髮族與失能者活動帶領技巧(陳慧蓉老師) |
| 下午 14:30~17:00 | 音樂體適能設計與實作(陳慧蓉老師) |

| **4 月 14 日(星期日)** | |
|---|---|
| 上午 8:30~9:00 | 報到 |
| 上午 9:00~12:00 | 音樂體適能設計與實作(陳慧蓉老師) |
| 中午 12:00~13:00 | 午餐 |
| 下午 13:00~16:00 | 演練與實作討論(陳慧蓉老師) |

## 九、課程內容

| 日期 | 大綱 | 內容說明 |
| --- | --- | --- |
| 1 | 認識您真好 | 強化個人認知能力，引起動機，建立人際關係，增進自信心 |
| 2 | 大腦音樂體操(1) | 聽、說、拍—協調與反協調訓練(感官與認知訓練) |
| 3 | 大腦音樂體操(2) | 唱、作—協調與反協調訓練(感官與認知訓練) |
| 4 | 大腦音樂體操(3) | 聽、說、拍、唱、作—綜合練習(提升柔軟度與協調性) |
| 5 | 轉轉身體扭動跳(1) | 肢體的律動配合音樂節奏，即興發揮、自由舞動 |
| 6 | 轉轉身體扭動跳(2) | 肢體的律動配合音樂節奏，即興發揮、自由舞動 |
| 7 | 天天年輕—「樂」動愈有趣(1) | 音樂體適能(心肺功能、肌力訓練) |
| 8 | 天天年輕—「樂」動愈有趣(2) | 音樂體適能(肌耐力、柔軟度訓練) |
| 9 | 我是指揮家--紅旗白旗舉起來(1) | 配合音樂節奏，分紅旗白旗操作(感官、認知及靈敏度訓練) |
| 10 | 我是指揮家--紅旗白旗舉起來(2) | 配合音樂節奏，分紅旗白旗操作(感官、認知及靈敏度訓練) |
| 11 | 往事難忘憶從前 | 透過熟悉歌曲與角色情境引導的音樂活動，增進腦部刺激，活化大腦延緩老化 |
| 12 | 回顧與複習 | 成果發表 |

十、講師學經歷

| 陳慧蓉 講師 |
| --- |
| 現任：<br>(1)彩霞基金會「樂齡擊樂活動課程」聘任講師<br>(2)中華民國殘障運動總會資審委員、講師<br>(3)國防部心輔專業督導老師<br>(4)空軍航空技術學院性平會外聘委員<br>學歷：<br>國立台灣師範大學教育研究所<br>經歷摘要：<br>(1) 台北市立浩然敬老院志工訓練講師<br>(2) 宜記夢想之家、閤安心等居家照護公司居服員訓練講師<br>(3) 門諾基金會、屏東基督教醫院護理之家等社工志工訓練<br>(4) 振興醫院護理之家、蒙恩堂等樂齡音樂活動課程講師<br>專長領域：<br>(1)樂齡擊樂活動<br>(2)情緒與壓力管理<br>(3)危機處理&創傷輔導<br>(4)運動休閒與健康<br>(5)禪繞藝術與心靈饗宴等 |

| **呂永隆 講師** |
| --- |
| 學歷：<br>國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士<br>證照：<br>(1) 風險管理師證照<br>(2) 身心障礙運動田徑C級教練<br>(3) 領隊導遊證照<br>(4) C級潛水證照<br>(5) 體適能檢測員<br>專長領域:<br>(1) 運動休閒與健康<br>(2) 休閒遊憩概論<br>(3) 休閒心理學<br>(4) 遊程規劃<br>(5)<br>(6) 休閒事業管理 |