

我國高齡運動教練證照現況及發展

林麗娟 / 成功大學體育健康與休閒研究所

周柔玟 / 成功大學體育健康與休閒研究所

摘要

國內老年人口在2017年第一次超過幼年人口，老化指數指標首度破百；高齡化健康照護是現今社會重大挑戰，而運動休閒更是被視為帶動活躍老化、健康老化的關鍵策略。高齡者在生理逐漸退化，個人的背景、認知、心理及運動經驗，相對其他年齡社群有著更大的個別差異，在從事運動需要能以專業的、有系統性、全面的訂定運動處方，且實際介入指導，方能安全且有效獲得各方面的效益，並提高年長者參與運動的意願。高齡指導員要能完成這樣的任務，建議具備修習高齡族的心理學、解剖學等多元與高齡相關科目的專業能力及實作經歷；本文將針對目前政府及國內外機構的高齡運動教練證照考訓的現況作進一步的介紹。

壹、高齡運動指導需求與日俱增

現今各項生活環境與醫療保健的進步使得人類壽命延長，從2017年2月起，台灣平均老化指數指標首度破百，達到100.18，這是國內老年人口第一次超過幼年人口，也就是65歲以上313萬9,397的老年人口（占13.33%），首次較0-14歲幼年人口（313萬3,699人；13.31%）為多（內政部統計處，2017）；這樣以扶老為主，扶幼次之的指標，在2016年2月底是93.50，經過一年增加6.68，這樣開始的人口扶養結構轉變，是現今社會的重大挑戰；若以縣市的狀況來看，老化指數超出100的縣市，從2011年雲林縣、澎湖縣及嘉義縣的3個縣市，6年後增加為15個，包括臺北市、臺南市及高雄市等直轄市在內，高齡社會所帶動的議題已不限於鄉村地區為主的地區，亦擴及城鄉多數地區；若依據國家發展委員會105年的人口推估，

國內老年人口的比率將於107年超過14%，將進入高齡社會；115年將可能再超過20%，屆時將成為超高齡社會。對應持續人口結構的變化，高齡化健康照護一直是被倡議的重要議題，而運動休閒更是被視為帶動活躍老化、健康老化、成功老化的關鍵策略。但由於高齡者在生理、心理等方面均呈現衰退的現象，又因個人的背景、認知、心理及運動經驗，相對其他年齡社群有更大的個別差異，在從事運動時如有專業人才的介入指導（陳依靈、魏惠娟，2014），將能有更適合的運動處方設計，除能有效預防及延緩失能照護，提高長者參與動機及興趣外，更希望能達到健康增齡、逆齡抗老的高齡健康促進之積極目的。

貳、高齡運動指導需專業性

高齡者從事適度的規律性運動能提升身體功能、增加肌肉質量、提高新陳代謝、增強認知功能、提升心情、管理壓力、減緩失眠，改善疾病、甚至減輕憂鬱感，增加生活品質（Joy & Pescatello, 2016）。特別是高齡者在生理、心理與社會參與等方面均較青壯年等階段呈現較為衰退的現象，對於運動參與、社會經驗或學習意願多有其獨特之個別背景，較難用單一或制式的方式進行指導。況且運動指導需能以專業的、有系統性、全面的訂定運動處方，並實際介入指導，較能安全、有效、長期的影響，高齡者參與運動的意願提高、喜愛運動甚至規律運動，從運動中獲得各方面的效益（吳冠霖，2013）。在專業的特質中，藍孝勤和楊宗文（2009）提出老人學知識、運動專業知識、運動技能、運動指導、篩選與評估、課程設計、規劃健康體適能運動計畫、溝通技巧、運動經營與專業成長等十項專業知能，均是高齡者運動指導員所需具備的專業能力。國內的高齡指導從李淑芳與劉淑燕（2008）、陳依靈與魏惠娟（2014）和蕭淑玲（2016）等相關領域之學者專家相繼針對高齡族群指導員的指導專業能力提出包括同理心、運動科學評估等多項建議，清楚強調高齡運動指導之專業性與必要性；並強調樂齡指導員如要擁有專業的能力，也必須經過長期的專業教育 以及不斷的在職進修及專業的訓練以

促進專業成長，提升專業知能(周宏室, 2002)。

高齡指導員除是具有前瞻性的職業外，亦須具備執業的專業性，美國運動醫學會 (ACSM) 從2006 年起針對全球健身企業、臨床醫學、社區非營利單位及相關產業的執業人士進行調查，並逐年發佈各年度世界健身趨勢調查報告，在宣告引領2018年度世界健身行業的趨勢調查報告中，具經驗「健身專業人才教育與認證」(educated, certified, and experienced fitness professionals)是健身產業競爭力排名第六，高齡體適能課程 (fitness programs for older adults) 則位於第九順位 (Thompson, 2017)；足見在世界各地高齡運動指導人力資源級證照的需要性，前景也大有可為，更隨著高齡人口的增加而有其迫切性；因此無論是積極參與商業模式健身運動產業如在健身房中的高度活躍高齡者、或是在社區組織中參加健康促進活動的健康銀髮族，甚至針對長照關懷據點或安養中心虛弱長者所規劃「預防及延緩失能照護方案」；均需要在進行功能性的健身計劃活動前，有專業人員在旁適當協助執行運動計畫，正確進行運動指導以避免受傷，進而提升高齡者的功能性體能，俾利日常生活的順利執行與提升生活品質。

參、政府認證之高齡運動健康指導證照

銀髮產業已成為全球面臨人口高齡化快速成長的事業，高齡運動或健康促進指導也成為這波轉換的新興職能，隨著高齡專業服務人力市場不斷增長，國內外均針對這樣的人力資源的專門類別進行培訓、教育甚至認證，以系統性的高齡運動指導課程進行快速的專業培訓；也有部分單位逐步取代之前將高齡運動指導，附屬於一般的個人健身指導或團體指導的特殊族群類別(如高齡、孕婦或有慢性疾病者)的現況。體育署與衛福部則各為目前較具代表性的例子:依國民體育法第十一條第二項(2017年修訂通過後改為第三條第三項)修訂之「國民體適能指導員資格檢定辦法」中規定，國民體適能指導員之中級指導員，明訂「指導六十五歲以上民眾體適能活動」為其執行業務範圍，是目前國內清楚明訂具法源的高齡運

動指導資格之專業運動指導證照 (教育部體育署, 2017) ; 現有國民體能指導員屬能力證照, 採考、教分離策略, 需通過嚴謹的能力測試, 方能授予證照 (趙淑蘋, 2009) 。此外, 衛生福利部為因應政府推動長照2.0向前延伸高齡預防照護服務, 106年度起規劃「預防及延緩失能照護方案」之專業師資及社區方案帶領人培訓暨認證, 屬考、教合併, 惟資格的訂定須經衛福部審查認可後公告指導員名單, 始具實際至社區特約單位(如長照A、B、C據點) 帶領方案之資格, 截至本文出版前, 2017年已核定182個方案, 預定至少完成100位專業師資、500位指導員、1,000位協助員的培訓 (衛生福利部, 2017) ; 上述二者證照均為國內目前具政府機關發照認證之高齡運動健康指導證照, 相關專業範疇如表一所示:

表 1 由政府機關核定之高齡運動指導之專業證照與資格

名稱與服務範疇	學科範圍	術科項目
教育部體育署	檢定學科範圍	檢定術科項目
中級國民體適能指導員	一、功能解剖學及生物力學	一、心肺復甦術
1. 執行前款初級指導員之業務。*	二、運動生理學	二、血壓、脈搏、皮脂厚及體圍測量
2. 擔任健身中心之體適能指導員。	三、人類發展及老化	三、一般及特殊族群之柔軟度、肌力測驗指導
3. 指導六十五歲以上民眾體適能活動。	四、病理生理學及危險因子	四、運動處方設計
* 106 年各中央目的事業主管機關核發、委託、認證或各部會行總處署所核發之證照序號 147 (教育部, 2017)	五、人類行為心理學	五、個案分析
	六、緊急事件處理及安全	六、健身器材操作
	七、營養與體重控制	
	八、健康評估及體適能測試	
	九、運動計畫設計與管理	
	十、特殊族群運動指導	
衛生福利部「預防及延緩失能照護方案」培訓各項人力	預防及延緩失能照護方案培訓內容	備註
1. 專業師資	一、肌力強化運動	一、依照護方案內容所需之醫學等專業、照護知識及活動帶領技巧等, 由參與設計方案模組之教練, 進行專業師資培育; 並再由已完成受訓之專業師資協助培訓社區方案帶領人(含指導員及協助員)
2. 指導員(主要方案帶領者)	二、生活功能重建訓練	二、由各醫事及相關專業團體訂定發展方案模組、資格及培訓機制
3. 協助員(協同帶領者)	三、社會參與	
	四、口腔保健	
	五、膳食營養	
	六、認知促進	
*106 年已核定 182 個方案, 預定至少完成 100 位專業師資、500 位指導員、1,000 位協助員的培訓		

肆、國內外各協會開設之高齡運動指導證照

目前除教育部體育署之「中級國民體適能指導員」與衛生福利部培訓「專業師資」、「指導員」、「協助員」外，是屬於政府機關所核定之高齡運動指導證照，各縣市政府或坊間亦有多個機構針對高齡長者的運動指導進行所謂培訓課程與認證（如圖1），其中國內運動組織協會，會依實際國內需求辦理的相關專業增能課程與認證，包括在（1）中華民國健身運動協會、（2）中華民國有氧體能運動協會、（3）中華民國體適能瑜珈協會、（4）社團法人臺灣身心機能活化運動協會等，皆是在國內相當活躍的運動健康指導協會，針對專為高齡健身檢測員與運動指導有進行專業課程培訓與認證；而有多年創新照護高齡經驗的（5）財團法人弘道老人福利基金會則僅培訓銀髮族體適能檢測員，值得一提的是，則是一直致力推廣水中有氧活動的臺灣水適能協會，亦有專為高齡水中運動培訓「銀髮族福祉休閒水中體適能指導員」之證照；多數國內的高齡運動指導的證照多會申請教育部「獎補助私立技專校院整體發展經費核配及申請要點」之有效證照，有興趣者可到各協會的網站進行查詢；惟自106年起在高齡運動指導僅體育署之指導員方能做為各中央目的事業主管機關核發、委託、認證或認可證照之參考。此外，各縣市政府亦有視其計畫推動之需要（如推動高齡友善城市），自辦或與相關組織合辦高齡運動指導之證照，如新北市與國際EIM (Exercise is Medicine) 合作「長者衰弱運動處方專業培訓種子人員」共同執行「新北動健康」計畫並與國際接軌，台中市則是與YMCA合作培訓樂齡指導員，發展「臺中市政府一里一樂齡-四輪傳動行動教室計畫」，均是各縣市政府部門借重既有發證單位協助高齡運動指導人力培訓之案例。

此外，亦有多個國際證照在台開課授證，如（1）以發展成為「世界最大體適能教育機構」，在全球已有超過300,000 人的美國有氧體適能協會 (Aerobics and Fitness Association of America; AFAA)，針對銀髮族開設功能性運動證照及推廣懸吊式系統訓練REDCORD ACTIVE的銀髮族體適能證照。（2）中華基督教青

年會 (YMCA) 結合日本大阪府當局所推動日本照護預防指導者協會之中高齡者健康促進活動的「樂齡協助員」暨「美國活躍老化高齡運動指導(Active Older Adult Exercise Instructor)」等二張證照 (3) 美國醫學會和美國運動醫學會於2007年發起EIM(Exercise is Medicine)國際組織之運動處方培訓課程與認證，培訓課程包括運動處方設計、運動及衰弱預防、特殊族群運動指導等，(4) YOGAFIT® 師資培訓系統是被美國瑜珈聯盟所認定的國際瑜珈證照，其中老人瑜珈(SENIOR YOGAFIT®)主要是針對高齡這個特殊族群，學習如何去設計適合年長者的瑜珈練習，不僅可以幫助學員維持生活需要的身體能力，甚至協助高齡者尊重自己身體的變化，藉著瑜珈練習帶來更有品質的老年生活。(5) 來自香港的國際康體專業學院 International Health and Fitness Institute (IHFI) 所培訓的「銀髮族運動教練證照」，參考美國 ACE 課程為藍本設計，提供銀髮族體適能觀念，導入老人運動課程，結合學術科理論和練習所規劃的證照課程；另外來自新加坡的(6) 國際康體專才培訓學院 (International Personal Trainers & Fitness Academy (IPTFA) 針對銀髮族各種運動處方、動作設計進行「長者體適能教練」培訓的認證。在上述國際證照中，YMCA的「樂齡協助員」、IPTFA的「長者體適能教練」亦同步申請國內教育部教育部「獎補助私立技專校院整體發展經費核配及申請要點」認可之證照。

除了上述的國際組織的認證外，美國醫學學會 (American College of Sports Medicine, ACSM)、美國運動協會 (American Council on Exercise, ACE)、美國肌力與體能訓練協會 (National Strength and Conditioning Association, NSCA)、美國國家運動醫學會 (National Academe of Sport Medicine, NASM) 等組織，在國內外均被視為具公信力且在台有開課授證之嚴謹國際證照。惟上述的組織目前上將高齡運動指導歸屬原運動指導中包括心血管疾病、兒童、孕婦與老年人特殊族群的訓練跟監控類別，雖另有開設相關的工作坊或短期培訓課程，但並未將高齡運動指導正式單獨列為單一證照；未來是否有將高齡運動指導調整獨立授證的可能性，則有待觀察。

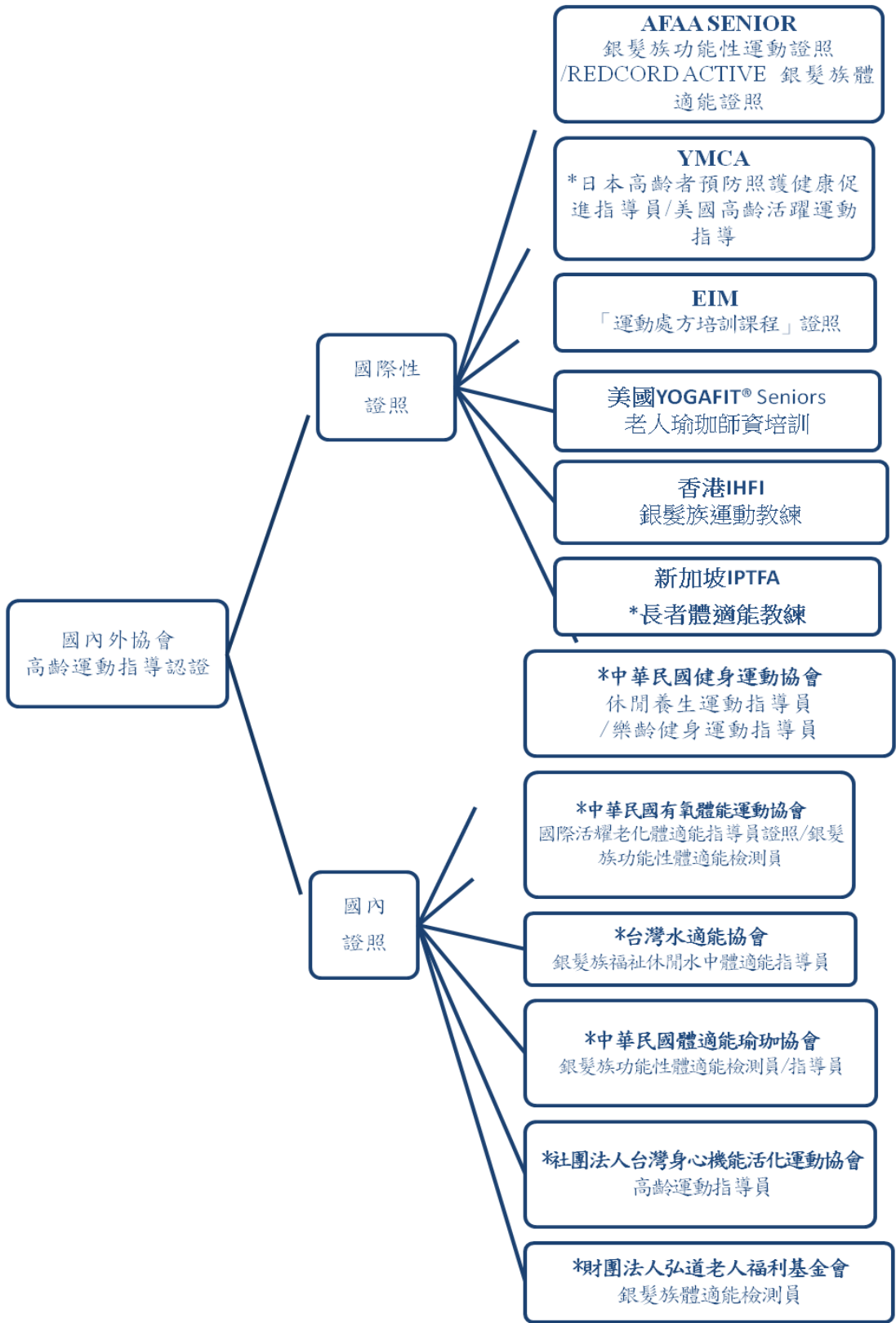


圖 1 國內外協會在台開設高齡運動指導認證

註：教育部獎補助私立技專校院整體發展經費核配及申請要點之證照

伍、結語

在安排規劃高齡者順利渡過成功的老年生活之際，基本上須擁有較佳的功能性體適能。並應視不同健康狀況、衰弱或不同程度失能、年齡差異、據點需求與資源差異進行一系列的運動指導或諮詢，以達到健康促進進一步活躍老化之目的。因此，無論是在商業性質的健身房、社區的關懷據點，甚至是安養、照護中心均會有不同身體狀況之高齡者，高齡者運動指導員除需具備健康體適能運動之計畫能力，亦需要了解高齡者實際身心狀況與差異，才能提供安全高齡體適能運動檢測，與進行有意義的評估；並在充分掌握高齡者限制與慢性疾病等特殊因素下，設計出有益高齡者身心健康的體適能運動處方，將健康體適能運動計畫與合理的課程設計相結合，提供給高齡者完整、有效的學習，協助其循序漸進地建立起良好的健康適能。要能完成這樣的任務，需要具備修習高齡族的心理學、解剖學等多元高齡相關科目的專業能力與實作經歷。因此，自2007年我國體育政策白皮書初稿中針對高齡者運動參與及從事休閒提出的發展策略之一，即是如何進行運用建立高齡者休閒運動指導員的培訓與認證制度（王同茂，2007）。時至今日，當時白皮書的建議已由國民體育法修法所延續，但鑑於國內高齡運動指導員培訓的資格，實際由政府核定證照只限二個單位，其他國內外之證照則尚未有統一的規範與管考機制。因此，高齡運動指導員的培訓及專業知能的養成顯得更為重要。

建議未來欲從事高齡運動指導者，應把握機會取得體育署所舉辦的「中級國民體適能指導員」驗證考試及衛福部之「預防及延緩失能照護方案」人力培訓，作為在國內實際執業指導的準備外，亦可參與國內外各個機構組織所安排的教育培訓、國內外多個運動組織的線上教育學習課程認證，取得高齡運動指導的專業教育資源，以作為執業之能力培養；建議未來在全國各地的健身俱樂部、運動中心、關懷據點、甚至長照機構，均需按照國家機構制定的標準，對高齡者提供專業的運動指導服務，並對高齡運動參與者進行實質指導。同時也建議運動指導員

在未來的運動指導職涯中，應對高齡者運動指導的職業本質、專業標準、社會聯繫與專業人員的角色有所理解，對自身的工作實踐隨時進行反思與適時修正，以分析高齡者運動學習與指導互動歷程中的挑戰與解決策略，方能迎向人口結構日益高齡化之未來。

參考文獻

- 內政部統計處 (2017) 。106 年第 10 週內政統計通報(我國老年人口數首次超過幼年人口數)。取自 http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=11735
- 王同茂 (2007) 。*中華民國體育白皮書撰寫計畫*。臺北市：行政院體育委員會。
- 李淑芳、劉淑燕 (2009) 。*老年人功能性體適能*。臺北市：華都文化。
- 吳冠霖 (2013) 。*友善高齡運動健身服務產業發展指標之研究*(未出版碩士論文)。國立成功大學，台南市。
- 周宏室 (2002) 。*運動教育學*。臺北:師大書苑。
- 教育部 (2017) 。106 年度各中央目事業主管機關核發、委託、認證或認可證照表。取自 https://www.edutw/News_Content.aspx?n=4F8ED5441E33EA7B&cs=F77C4A799705FD2C
- 教育部體育署 (2017) 。教育部體育署 106 年國民體適能指導員授證。取自 <http://www.fitness.org.tw/msgdesc.php?id=526>
- 陳依靈、魏惠娟 (2014) 。高齡社會人才培育新方向：樂齡運動指導員培育需求初探。*嘉大體育健康休閒期刊*，13(3)，191-201。
- 趙淑蘋 (2009) 。*健康運動指導師制度規劃結案報告書*。台北市:行政院體育委員會全民運動處。
- 衛生福利部 (2017) 。衛生福利部長照 2.0 創新計劃專區-預防及延緩失能照護計畫。取自 file:///D:/UserData/user/Downloads/%E3%80%8C%E9%A0%90%E9%98%B2%E5%8F%8A%E5%BB%B6%E7%B7%A9%E5%A4%B1%E8%83%BD%E7%85%A7%E8%AD%B7%E8%A8%88%E7%95%AB%E3%80%8D%E8%AA%AA%E6%98%8E%E7%B0%A1%E5%A0%B1_1060915.pdf
- 蕭淑玲 (2016) 。樂齡運動指導員的專業成長。*臺灣教育評論月刊*，5(10)，112-117。
- 藍孝勤、楊宗文 (2009) 。高齡者運動指導員應具備的專業能力。*大專體育*，104，16-22。

EA, Joy., & LS, Pescatello.(2016). Pre-exercise screening: role of the primary care physician. *Israel Journal of Health Policy Research*,5,29-33.

<https://doi.org/10.1186/s13584-016-0089-0>

Thompson, Walter.(2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018.*ACSM'S Health & Fitness Journal*, 21(6),10-19.

