

○○縣/市 113 年銀髮健身俱樂部補助計畫-各項目說明暨檢核表

| | 申請執行單位 | 範例與說明/○○○○○○○(請按提報據點數量向右新增欄位) | ○○○○○○○ |
|--------------------|---------------------|---|--|
| 一、 基本資料 | 按縣市老年人口分配據點數及行政區覆蓋率 | 計畫書 P. ○ <input checked="" type="checkbox"/> 本縣市老年人口分配據點數，共 18 據點，截至 111 年 4 月 18 日實際核定 8 據點。 <input checked="" type="checkbox"/> 本縣市行政區數，共 20 個，截至 111 年 4 月 18 日實際行政區共 8 個，覆蓋率為 40%。 <input checked="" type="checkbox"/> 本次申請據點之行政區，未重複申請。 <input type="checkbox"/> 本次申請據點之行政區，已獲 ○○○ 年補助 ○○ 區，據點名稱為 _____。 | 計畫書 P. ○ <input type="checkbox"/> 本縣市老年人口分配據點數，共 ___ 據點，截至 112 年 ___ 月 ___ 日實際核定 ___ 據點。 <input type="checkbox"/> 本縣市行政區數，共 ___ 個，截至 112 年 ___ 月 ___ 日實際行政區共 ___ 個，覆蓋率為 ___ %。 <input type="checkbox"/> 本次申請據點之行政區，未重複申請。 <input type="checkbox"/> 本次申請據點之行政區，已獲 ○○○ 年補助 ○○ 區，據點名稱為 _____。 |
| | 據點場所類型 | <input checked="" type="checkbox"/> 社區據點 <input type="checkbox"/> 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關 <input type="checkbox"/> 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地 <input type="checkbox"/> 醫療機構 <input type="checkbox"/> 公園綠地 | <input type="checkbox"/> 社區據點 <input type="checkbox"/> 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關 <input type="checkbox"/> 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地 <input type="checkbox"/> 醫療機構 <input type="checkbox"/> 公園綠地 |
| | 據點名稱 | ○○○○○ | ○○○○○ |
| | 據點詳細地址 | ○○縣/市○○鄉/鎮/市/區○○村/鄰/里○○路/街○號○樓 | ○○縣/市○○鄉/鎮/市/區○○村/鄰/里○○路/街○號○樓 |
| | 據點同意使用狀況 | <input checked="" type="checkbox"/> 已取得場地使用同意(計畫書 P. ○) <input checked="" type="checkbox"/> 已檢附場地使用同意書(計畫書附件○) <input type="checkbox"/> 未取得場地使用同意 | <input type="checkbox"/> 已取得場地使用同意(計畫書 P. ○) <input type="checkbox"/> 已檢附場地使用同意書(計畫書附件○) <input type="checkbox"/> 未取得場地使用同意 |
| | 據點場域狀況 | <input checked="" type="checkbox"/> 為興建完成可供使用之場域，申請採購設備 <input type="checkbox"/> 為興建完成可供使用之場域，申請修繕內部空間及採購設備 <input type="checkbox"/> 為未興建完成之場域，預計 ○ 年 ○ 月 竣工、○ 月 驗收 | <input type="checkbox"/> 為興建完成可供使用之場域，申請採購設備 <input type="checkbox"/> 為興建完成可供使用之場域，申請修繕內部空間及採購設備 <input type="checkbox"/> 為未興建完成之場域，預計 ○ 年 ○ 月 竣工、○ 月 驗收 |
| 二、 | 設置地點簡介 (室內/室外、 | <input checked="" type="checkbox"/> 室內活動空間達 66 平方公尺 計畫書 P. ○，2 樓室內，1 間活動室，運動(活動)空間： | <input type="checkbox"/> 室內活動空間達 66 平方公尺 計畫書 P. ○，… |

| | | | |
|----------------------------|-------------------------|--|---|
| | 申請執行單位 | 範例與說明/○○○○○○○(請按提報據點數量向右新增欄位) | ○○○○○○○ |
| 據 點 空 間 規 劃 | 面積坪數) | 100 平方公尺、50 平方公尺擺放運動器材、置物櫃、簽到桌； 總計 150 平方公尺。 | |
| | 場地平面圖 與動線規劃 | 計畫書 P.○，具場地平面圖、動線規劃。 | 計畫書 P.○，… |
| | 無障礙設施 | 計畫書 P.○-○ 無障礙停車位：2 入口無障礙坡道、導盲磚 無障礙廁所：位於 1 樓 無障礙電梯：具建築物升降設備使用許可證、定期檢驗合格 | 計畫書 P.○-○ … |
| | 室內緊急設備 與計畫 | <input checked="" type="checkbox"/> 滅火器 <input checked="" type="checkbox"/> 緊急照明 <input checked="" type="checkbox"/> 設置火警自動警報器或住宅用火災警報器 <input type="checkbox"/> AED <input type="checkbox"/> 急救箱 <input type="checkbox"/> 緊急應變計畫 <input type="checkbox"/> 其他： | <input type="checkbox"/> 滅火器 <input type="checkbox"/> 緊急照明 <input type="checkbox"/> 設置火警自動警報器或住宅用火災警報器 <input type="checkbox"/> AED <input type="checkbox"/> 急救箱 <input type="checkbox"/> 緊急應變計畫 <input type="checkbox"/> 其他： |
| 三 、 交 通 規 劃 | 社區可近性 (地點、人口 狀況) | 計畫書 P.○ 位於○○區心臟地帶，為○○市人口第二大區，65 歲以上長者約○人，佔該區人口數○%，且鄰近○○里、○○里 | 計畫書 P.○ … |
| | 交通運輸或接 送配套規劃 (偏鄉) | 計畫書 P.○ 交通便利(市區公車 15 分鐘一班)，步行 200 公尺可達 | 計畫書 P.○ … |
| 四 、 | 服務對象來源 | 計畫書 P.○ 1. ○○地區 65 歲以上長輩 2. ○○據點長輩 | 計畫書 P.○ … |

| | 申請執行單位 | 範例與說明/○○○○○○○(請按提報據點數量向右新增欄位) | ○○○○○○○ |
|---------|------------|--|---------------|
| 服務內容及時間 | | 3. ○○日照中心長輩 4. ○○門診轉介 5. ○○地區一般民眾與前述長者之照顧者 | |
| | 內容規劃 | 計畫書 P. ○ 1. 3 個月一期，共 12 堂課，每堂 120 分鐘，含筋膜放鬆、關節運動、熱身、肌力訓練、體能訓練、緩和運動 2. 每月辦理一次○○講座或外展服務 3. 每 2 週辦理一次志工培訓課程 | 計畫書 P. ○ … |
| | 預定進度 | 計畫書 P. ○ 1. ○月宣傳、招募、設施(備)採購、場地布置 2. ○月-○月試辦課程 3. ○月正式營運 4. 第一期招募：○月-○月 5. 第一期課程：○月-○月 …… | 計畫書 P. ○ … |
| | 每週本計畫服務時間 | 每週二、五 09:00-11:00、14:00-16:00(計畫書 P. ○) | …(計畫書 P. ○) |
| | 每週本計畫服務時數 | 8 小時(計畫書 P. ○) | …(計畫書 P. ○) |
| | 每週其他計畫服務時間 | 1. 每週一、三 09:00-12:00(計畫書 P. ○) 2. 每週五 09:00-16:00(計畫書 P. ○) | …(計畫書 P. ○) |
| | 每週其他計畫服務時數 | 13 小時(計畫書 P. ○) | …(計畫書 P. ○) |
| | 每週其他無計畫但開放 | 每週一、三 13:00-17:00(計畫書 P. ○) 每週四、六、日 09:00-17:00(計畫書 P. ○) | …(計畫書 P. ○) |

| | | | |
|--------------|----------------|---|--------------------|
| | 申請執行單位 | 範例與說明/○○○○○○○(請按提報據點數量向右新增欄位) | ○○○○○○○ |
| | 使用的時間 | | |
| | 每週無其他計畫但開放使用時數 | 32小時(計畫書P.○) | ...(計畫書P.○) |
| | 其他加值服務 | 無 | ...(計畫書P.○) |
| 五、人力及設施(備)規劃 | 專業運動指導員 | 3位教育部體育署「中級國民體適能指導員」(計畫書P.○) | ...(計畫書P.○) |
| | 指導員資格佐證資料 | 計畫書P.○ | 計畫書P.○ |
| | 原有健身設施(備) | 無 | ... |
| | 預計添購之健身設施(備) | 計畫書經費分析表P.○ 共○組器材(含設施(備)名稱、台數、價格) 1. TRX懸吊訓練設備○組,○元/組 2. 下肢推蹬機○台,○元/台 | 計畫書經費分析表P.○ ... |
| | 運動器材及設備規範 | 計畫書P.○頁 有防焰、無毒材質或CNS正字標記驗證 | ...(計畫書P.○) |
| | 預計申請其他設施(備) | 計畫書經費分析表P.○(含設施(備)名稱、台數、價格) 1. 電動身高體重機○台,○元/台 | 計畫書經費分析表P.○ ... |
| 六、永續 | 執行單位經營策略 | 計畫書P.○ 1. 預計與○○科系合作,規劃實習、工讀、志工服務等。 2. 教練有○名,學生健康指導員有○名。透過辦理「○○方案」吸引社區中青年人口與教練投入帶領的行列。 | 計畫書P.○ ... |

| | 申請執行單位 | 範例與說明/○○○○○○○(請按提報據點數量向右新增欄位) | ○○○○○○○ |
|------|-----------|---|-----------------|
| 經營規劃 | | 3. 初期採用入會制度，第○年入會者免年費、參加課程免費，第○年開始採用會員參與課程制。另與地方的營養師、商家合作，進行周邊健康管理運營，並結合社區診所，開設健康講座，吸引中老年健康管理需求族群。 4. 第○年建立推展模式，拓展客源，與社區基層醫療院所合作，由社區醫療團隊共同設計慢性病管理及運動介入療程，與社區銀髮帶領團隊、協會合作，開設收費課程。 | |
| | 第二年收費規劃 | 計畫書 P.○ ... | 計畫書 P.○ ... |
| | 第三年收費規劃 | 計畫書 P.○ ... | 計畫書 P.○ ... |
| | 推廣策略 | 計畫書 P.○ 1. 透過定期關懷活動進行社區宣導 2. 借(租)用里民活動中心跑馬燈、○○診所候診電子螢幕播放宣傳影片與海報 3. 建置社群軟體官方粉絲專頁、Google map，提供課程、交通資訊 | 計畫書 P.○ ... |
| | 預計使用本課程人數 | ○人/月 (計畫書 P.○) | ○人/月 (計畫書 P.○) |
| | 預計使用本課程人次 | ○人次/月 (計畫書 P.○) | ○人次/月 (計畫書 P.○) |
| | 搭配其他計畫人數 | ○人/月 (計畫書 P.○) | ○人/月 (計畫書 P.○) |
| | 搭配其他 | ○人次/月 (計畫書 P.○) | ○人次/月 (計畫書 P.○) |

| | | | |
|--|----------------|---|--|
| | 申請執行單位 | 範例與說明/○○○○○○○(請按提報據點數量向右新增欄位) | ○○○○○○○ |
| | 計畫人次 | | |
| | 開放使用者 人數 | ○人/月(計畫書P.○) | ○人/月(計畫書P.○) |
| | 開放使用者 人次 | ○人次/月(計畫書P.○) | ○人次/月(計畫書P.○) |
| | 自訂項目 | 無 | 計畫書P.○ ... |
| | 七、經費編列情形 | 計畫書P.○ 1. 業務費：申請_____ 2. 設備費：申請_____, 購置_____共花費、空間修繕(增設) 共花費_____ 3. 總經費：_____, 中央補助_____, 地方政府自籌_____ (符合自籌比例_____) | 計畫書P.○ 1. 業務費：申請_____ 2. 設備費：申請_____, 購置_____共花費、空間修繕(增 設)共花費_____ 3. 總經費：_____, 中央補助_____, 地方政府自籌_____ (符合自籌比例_____) |
| | 八、地方政府督管 機制 | 計畫書P.○ 1. 協助據點媒合師資與進行品質管控，含輔導訪視及評價。 2. 邀請專家學者實地輔導訪視服務提供單位，針對課程服務 給予相關建議。 3. 配合國民健康署委託之輔導團隊提供的線上及實地輔導、 監測執行成效(含滿意度調查)等措施，並依所提出之建議 滾動式配合修正。 | 計畫書P.○ ... |
| | 九、綜合說明 | (請補充表格未填寫之部分及原因) | ... |