

②長者自覺吃力/學習進度表

每週使用一張

日期：	指導員：	地點(單位)：
課程週期	☐ 第一週 ☐ 第二週 ☐ 第三週 ☐ 第四週 ☐ 第五週 ☐ 第六週 ☐ 第七週 ☐ 第八週 ☐ 第九週 ☐ 第十週 ☐ 第十一週 ☐ 第十二週	

長者有【出席】在欄位打勾，缺席不打勾。自覺評量以數字1、2、3表示。

編號	姓名	年齡	出席	自覺評量	編號	姓名	年齡	出席	自覺評量
1					16				
2					17				
3					18				
4					19				
5					20				
6					21				
7					22				
8					23				
9					24				
10					25				

11					26			
12					27			
13					28			
14					29			
15					30			
平均年齡：____ 歲 (年齡加總除以人數)		指導員教學進度/完成-自我評估 共20項□可重複~選						
		☐ 主題全部完成、 ☐ 主題完成一半以上、 ☐ 有新加入的長者 ☐ 站姿心肺、 ☐ 站姿肌力、 ☐ 站姿平衡、 ☐ 站姿協調/反應能力 ☐ 坐姿心肺、 ☐ 坐姿肌力、 ☐ 坐姿平衡、 ☐ 坐姿協調/反應能力 ☐ 改善衰弱、 ☐ 跌倒風險、 ☐ 防禦失能、 ☐ 口腔衛教、 ☐ 營養分享 ☐ 氣氛好、 ☐ 坐已進步用站姿、 ☐ 互動佳、 ☐ 可說出體適能重要						

※注意事項：

1. 指導員請將長者姓名鍵入表格，固定編號，便利長者熟記。
2. 複印12張，存放於上課處，每次上課憑本表單紀錄長者出缺/勤、學習進度、自覺吃力評量等。
3. 於課程「起承轉合」後請長者填寫。指導員可依照長者所填之評量數值，調整運動強度與進度。
4. 若有長者填寫「3」，指導員務必立即了解長者體況，並評估通報單位或相關人員(家人/看護/照服員/人力)之必要。