○○縣/市 112/113 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.○ ■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。 ■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%。 ■本次申請據點之行政區，未重複申請。 □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.○ □本縣市老年人口分配據點數，共__據點，截至 111 年__月___日實際核定___據點。 □本縣市行政區數，共___個，截至 111 年___月___日實際行政區共___個，覆蓋率為____%。 □本次申請據點之行政區，未重複申請。 □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	■社區據點 □衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關 □各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地 □醫療機構 □公園綠地	□社區據點 □衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關 □各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地 □醫療機構 □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	■已取得場地使用同意(計畫書 P.○) ■已檢附場地使用同意書(計畫書附件○) □未取得場地使用同意	□已取得場地使用同意(計畫書 P.○) □已檢附場地使用同意書(計畫書附件○) □未取得場地使用同意
	據點場域狀況	■為興建完成可供使用之場域，申請採購設備 □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 □為未興建完成之場域，預計○年○月竣工、○月驗收	□為興建完成可供使用之場域，申請採購設備 □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 □為未興建完成之場域，預計○年○月竣工、○月驗收
二、據	**設置地點簡介(室內/室外、面積坪數)**	■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：100 平方公尺、50 平方公尺擺放運動器材、置物櫃、簽到	□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)	○○○○○○
點空間規劃		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	■滅火器 ■緊急照明 ■設置火警自動警報器或住宅用火災警報器 □AED □急救箱 □緊急應變計畫 □其他：	□滅火器 □緊急照明 □設置火警自動警報器或住宅用火災警報器 □AED □急救箱 □緊急應變計畫 □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	服務對象來源	計畫書 P.○ 1. ○○地區 65 歲以上長輩 2. ○○據點長輩 3. ○○日照中心長輩	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)	○○○○○○
務內容及時間		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使用的時間	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)	○○○○○○
	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、永續經	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。 3. 初期採用入會制度，第○年入會者免年費、參加課程免	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)	○○○○○○
營規劃		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 計畫人次	○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)	○○○○○○
	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）	…