

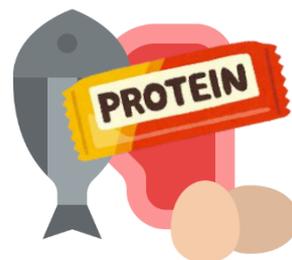


## 健康增肌護地球營養教育教案

教案名稱：危肌就是轉肌

適用對象：社區據點長者

教案作者：開南大學保健營養系(團隊)



健康增肌護地球教學活動設計			
教案名稱	危肌就是轉肌		
教學時間	80分鐘		
教學對象分析	65歲以上健康或亞健康長者10位	教學者身分	保健營養系大二學生2位
設計理念	<p>根據國民健康署統計，台灣65歲以上肌少症男性為23.6%，女性為18.6%，盛行比例高，造成老年人生活上的限制，失去生活自理能力，以預防長者衰弱、延緩失能為目的，教導老年人如何預防肌少症以及選用蛋白質的順序為豆魚蛋肉類，優先選擇植物性蛋白質。</p> <p>本次教案剛開始先以衛生福利部的影片引入預防肌少症的主題，簡報教學過程穿插搶答活動，增加與長輩的互動，教案的闖關遊戲採用循序漸進的方式，帶領長輩們一步步了解預防肌少症蛋白質的飲食原則與運動，第一關先了解何謂六大類食物的豆魚蛋肉類，第二關從遊戲中學習食用豆魚蛋肉類的順序以及在家可以做哪些預防肌少症的運動，釣魚遊戲不但可以增加遊戲趣味度，更可以訓練老人精細的手部運動，運用遊戲可以讓長輩們更順利將知識應用在日常生活。</p>		
教學目標	<p>預防肌少症之飲食原則與應用，並鼓勵依照豆類、魚類海鮮、蛋類及肉類之順序攝取適量蛋白質，優先選用植物性蛋白質，以達到永續飲食目標。</p> <p>「<b>認知目標</b>」  1-1如何預防肌少症  1-2蛋白質的飲食原則</p> <p>「<b>情意目標</b>」  2-1認同預防肌少症的飲食原則與生活習慣  2-2願意遵照預防肌少症的方法，優先選用植物性蛋白質</p> <p>「<b>技能目標</b>」  3-1能夠知道預防肌少症的生活習慣與運動  3-2能夠分辨哪些是預防肌少症的食物</p>		
教學法	講解法、遊戲法		
成效評量	1、課程認知測驗:前測、後測 2、課程滿意度 3、集點卡		
教學活動素材	1、簡報 2、衛教單張 3、闖關教材 4、課程認知測驗題目(前後測) 5、集點卡		

<p>參考資料</p>	<p>1. 屏東縣政府衛生局  <a href="https://www.ptshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=35929C69090D82DE&amp;sms=5E505DCBD34A9FE1&amp;s=F4654C37FFDFAB38">https://www.ptshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=35929C69090D82DE&amp;sms=5E505DCBD34A9FE1&amp;s=F4654C37FFDFAB38</a></p> <p>2. 宜蘭縣政府衛生局  <a href="https://www.facebook.com/ilshb/posts/pfbid02cvTdtiU2wf43rVkzKGd7sDeaRrGAGMG3AJowMLtZYSHyLBLcz5eoSTbqA7rVNm3tR1">https://www.facebook.com/ilshb/posts/pfbid02cvTdtiU2wf43rVkzKGd7sDeaRrGAGMG3AJowMLtZYSHyLBLcz5eoSTbqA7rVNm3tR1</a></p> <p>3. 衛生福利部國民健康署-豆類好處  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4530&amp;pid=14772&amp;sid=14770&amp;fbclid=IwAR2YhZoVtPa_kP9GPFJ4HrwWcSqV2DykVUmhMii9gglaIcsPI-06vX7xWCY">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4530&amp;pid=14772&amp;sid=14770&amp;fbclid=IwAR2YhZoVtPa_kP9GPFJ4HrwWcSqV2DykVUmhMii9gglaIcsPI-06vX7xWCY</a></p> <p>4. 長庚醫訊第四十三卷第十二期 111年12月1日發刊  <a href="https://www.cgmh.org.tw/cgmn/category.asp?id_seq=1903012#.Y4tBwH1By1S">https://www.cgmh.org.tw/cgmn/category.asp?id_seq=1903012#.Y4tBwH1By1S</a></p> <p>5. 奇美醫院137期醫訊  <a href="https://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/magazin/vol137/04-8.html">https://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/magazin/vol137/04-8.html</a></p> <p>6. 國泰醫院  <a href="https://www.cgh.org.tw/ec99/rwd1320/allphoto/1900/254-6-1.pdf">https://www.cgh.org.tw/ec99/rwd1320/allphoto/1900/254-6-1.pdf</a></p> <p>7. 衛生福利部-預防衰弱影片  <a href="https://youtu.be/q8n3CTWoT1A">https://youtu.be/q8n3CTWoT1A</a></p> <p>8. 嘉義縣衛生局  <a href="https://www.facebook.com/cyshb.cyhg/photos/a.992921407438569/4954210494642954/?type=3&amp;eid=ARAQ2UvqnPTN5tfnFRzdJ7TbDub3Qare7UKIhdXvJBg1pH2aM3g9b34Efk-i12xwpnRhi8NvZ2MC1Bi">https://www.facebook.com/cyshb.cyhg/photos/a.992921407438569/4954210494642954/?type=3&amp;eid=ARAQ2UvqnPTN5tfnFRzdJ7TbDub3Qare7UKIhdXvJBg1pH2aM3g9b34Efk-i12xwpnRhi8NvZ2MC1Bi</a></p> <p>9. 衛生福利部國民健康署-我的餐盤  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821">https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821</a></p>
-------------	--

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	備註
1-1、1-2	<p>1、準備活動</p> <p>(一)課前準備</p> <p>1.活動簽到，安排長者入座</p> <p>(二)引起動機</p> <p>1.發放課程認知測驗試卷(前測)，課程開始前繳回</p> <p>教學者指導語： 大家做完前測有沒有更想了解如何預防肌少症啦?題目會寫很棒，不會寫也不要氣餒，等等馬上帶你們認識肌少症的世界喔!</p>	<p>簽到表、筆、尺、課程認知前測試卷(學習單1)</p>	<p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p>	
2-1	<p>2.播放預防肌少症的運動，帶動老人一起活動筋骨，引起對課程的興趣</p> <p>教學者指導語： 大家跟著一起做喔!等等的闖關活動，這些動作就會派上用場了!</p>	<p>預防肌少症的運動影片(影片1)</p>	<p>5分鐘</p>	
	<p>3.發放集點卡，並說明集點辦法</p> <p>教學者指導語： 大家要踴躍參與活動，活動最後積分最高的前三名會有精美小禮物喔!另外活動中只要集到1點就能參加抽獎活動!</p> <p>4.發放衛教單張</p>	<p>集點卡(教材1)</p> <p>衛教單張(教材2)</p>	<p>5分鐘</p>	
1-1、2-1、2-2	<p>貳、發展活動</p> <p>(一)講授 Ppt 簡報</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肌少症定義、成因、症狀、高風險群</li> <li>● 預防肌少症的生活習慣</li> <li>● 預防肌少症蛋白質的飲食原則</li> </ul> <p>教學者指導語： 相信大家對於預防肌少症的撇步都記下來了，透過投影片的圈一圈，讓參與者搶答，答對可集一點，加深長輩們的印象</p>	<p>Ppt 簡報、麥克風</p>	<p>20分鐘</p>	<p>圈一圈需點選螢幕，才會顯示</p>
2-1、2-2	<p>中場休息</p>		<p>10分鐘</p>	
	<p>(二)闖關遊戲</p>		<p>15分鐘</p>	

<p>3-1、3-2</p>	<p>將長輩們分成兩組，一組5人          關卡分兩關  <u>關卡一-我是釣魚高手</u>          兩組同時進行比賽</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 遊戲時間:5分鐘</li> <li>● 遊戲規則：</li> </ul> <p>漁夫輪流釣魚，每個漁夫釣起一張屬於豆魚蛋肉類的卡牌放到相對應的格子，一位漁夫釣完拿著釣竿與下一位漁夫擊掌並交接釣竿，直到五分鐘結束，兩隊分別結算分數，答對1張得1分          分數高的組別可以集3點          答錯的卡牌不計分，並適當給予衛教更正觀念</p> <p><u>關卡二-我是釣魚高手魔王版</u>          兩組同時進行比賽</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 遊戲時間：10分鐘</li> <li>● 遊戲規則：</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先抽出一張動作卡牌，按照指示做出相對應的動作，</li> <li>2. 食物牌堆放在桌上，長輩們依照豆、魚、蛋、肉類進行接龍將卡牌釣到另一張桌子，放好牌皆須走回去與下一位組員擊掌，第一位從牌堆中釣起一張豆類放到另一張桌上，、第二位釣一張魚類、第三位釣一張蛋類、第四位釣一張肉類，接到肉類的隊員須喊出「豆魚蛋肉一掌心」，下一位重新排豆、魚、蛋、肉以此類推，總共要牌出四排豆魚蛋肉的接龍。</li> </ol> <p>若兩隊皆順利完成，以時間短者獲勝，較快者可以集3點，較慢者可集2點，若有錯誤隊友可以討論出哪裡有誤並更正則加1分，並且適時的給予衛教與鼓勵。</p> <p>教學者指導語：          透過簡報相信大家對預防肌少症已經有相當的了解，現在我們要現學現賣，我們要分組運用剛剛所學，進行小小的遊戲競</p>	<p>我是釣魚高手          教材(關卡1)</p> <p>我是釣魚高手          魔王版(關卡2)</p>		
----------------	--	--	--	--

	賽，每一關都有積分可以拿，大家加油!			
2-1、2-2	<p>參、綜合活動</p> <p>(一)頒獎、抽獎</p> <p>積分總結，前三名給予精美小禮物以資鼓勵</p> <p>教學者指導語： 我們現在要來頒發積分最高的前三名，恭喜第三名…、第二名…、第一名…，請得獎者上台領獎，我們再次給予得獎者熱烈的掌聲</p> <p>接下來，我們將抽出三位幸運得主，送出我們精美的小禮物，恭喜…、…、…獲獎!給予他們一個熱烈的掌聲</p> <p>(二)發放課程認知測驗試卷(後測)、後測檢討、課程滿意表、心得分享</p> <p>教學者指導語： 很開心在這裡與你們相遇，能夠參與這次的活動是我們的榮幸，相信大家在這個活動學到非常多的知識，也認識不少朋友，現在請大家幫我填寫後測與課程滿意調查表，期待下次能與你們再度相遇，謝謝大家!</p>	精美小禮物 (禮物1、2) 課程認知後測 試卷(學習單 2)、課程滿意 度(學習單 3)、筆、尺	5分鐘	10分鐘



### 圈一圈哪些是豆類?

圈一圈哪些是豆類?

圈出的豆類有：綠豆、毛豆、黑豆。

其他豆類有：黃豆、紅豆、四季豆、鷹嘴豆、花生。

參考資料：農業科委士局 13

蟹 蟹

10

### 魚類

含有對身體有益的脂肪酸

參考資料：食糧科 農業科委士局 14

### 蛋類

營養豐富，與血中膽固醇較不相關

參考資料：食糧科 農業科委士局 15

### 肉類

選擇瘦肉，適量補充營養無負擔

參考資料：食糧科 農業科委士局 16

### 運動不可少

運動

- 伸展運動
- 平衡運動
- 有氧運動
- 阻力運動

參考資料：衛生福利部 17

### 陽光維生素D

維生素D

- 食物 — 富含維生素D的食物
- 日曬 — 每天至少10~15分鐘

參考資料：衛生福利部 18