

※第三期

期數	第 3 期			
辦理日期	109/6/01~109/8/17			
辦理時間	每週一上午 09 時至 11 時			
辦理地點	臺南市善化區田寮里六分寮 168 號之 9			
長者健康促進課程表(可參酌附件 2)				
週次	日期/時間	參加人數	內容	師資
1	108/06/01 早上 9:00-11:00	15	1. 相見歡+參與長者前測評估 2. 運動介入重點-坐姿運動 3. 了解運動安全 4. 知道運動的基本型態 5. 讓學員了解自己的體能狀況	林培剛 運動保健師
2	108/06/08 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化-食得健康(包含三好一巧、我的健康餐盤) 2. 認知訓練課程-遊戲：我是均衡王 3. 運動介入重點-坐姿運動之心	胡怡芬 運動保健師

			<p>肺訓練</p> <p>(1) 了解運動安全</p> <p>(2) 教導居家自我心肺訓練運動</p> <p>(3) 讓學員了解自己的體能狀況</p>	
3	108/06/15 早上 9:00-11:00	15	<p>1. 健康老化-口腔保健(搭配健口操) 漱口水diy</p> <p>2. 認知訓練課程-神秘偵探的日常生活推理-大家來找碴</p> <p>3. 運動介入-坐姿動作之肌力</p> <p>(1) 教導居家自我肌力訓練運動</p>	胡怡芬 運動保健師
4	108/06/22 早上 9:00-11:00	15	<p>1. 健康老化-健康檢查、慢性病管理</p> <p>2. 認知訓練課程-我是大編劇之看圖說故事</p> <p>3. 運動介入-坐姿動作柔軟伸展</p>	胡怡芬 運動保健師

			訓練 (1) 教導居家自我柔軟伸展訓練 訓練運動	
5	108/06/29 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化-正確用藥&正確量 血壓 2. 認知訓練課程-利用芳療刺激 海馬迴-找回熟悉的味道 3. 運動介入-坐姿多功能循環訓練	胡怡芬 運動保健師
6	108/07/06 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化-視力保健 2. 認知訓練課程-我們都是生活 智慧王(討論日常生活小撇 步) 3. 運動介入-坐姿多功能循環訓練	胡怡芬 運動保健師
7	108/07/13 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化-預防失智症+社會 參與 2. 認知訓練課程-記憶力大挑戰	胡怡芬 運動保健師

			遊戲 3. 運動介入-站姿有氧&肌力運動	
8	108/07/20 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化 -不菸、不酒、不檳榔 2. 認知訓練課程 - 叫我數獨益智王 3. 運動介入活動 - 站姿多功能循環訓練 (1)學習如何運動增進	胡怡芬 運動保健師
9	108/07/27 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化 - 居住環境安全 2. 認知訓練課程 - 體驗桌遊趣 3. 運動介入活動 - 平衡感訓練 (1)學習維持體能及健康	胡怡芬 運動保健師
10	108/08/03 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化 - 動動生活手冊及影片 (一) 2. 認知訓練課程 - 記憶力圖形翻牌遊戲	胡怡芬 運動保健師

			3. 運動介入活動 - 核心及下肢訓練	
11	108/08/10 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化 - 動動生活手冊及影片+高齡者健康操介紹 2. 認知訓練課程 - 注意力大考驗 3. 運動介入活動 - 增強自身體能-健走活動	胡怡芬 運動保健師
12	108/08/17 早上 9:00-11:00	15	1. 「健康團啟帆」 + 參與長者後測 2. 運動介入活動 - 增強自身體能	林培剛 運動保健師