

※第一期

期數	第 1 期			
辦理日期	109/5/14~109/7/30			
辦理時間	每週四上午 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	108/05/14 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 (1)了解運動安全 (2)知道運動的基本型態 3. 讓學員了解自己的體能狀況	溫筱婕 運動保健師
2	108/05/21 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-課程介紹 3. 運動介入重點-坐姿運動 (1)了解運動安全 (2)知道運動的基本型態 (3)讓學員了解自己的體能狀況	侯喜容營養師/ 呂秀娟運動保健師
3	108/05/28 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 - 改善記憶力	呂秀娟運動保健師

			3. 運動介入活動 - 學習維持體能及健康	
4	108/06/04 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化-口腔保健(搭配健口操) 2. 認知訓練課程-日常生活推理能力 3. 運動介入-坐姿動作	呂秀娟運動保健師
5	108/06/11 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化 - 動動生活手冊及影片 (一)+高齡者健康操介紹 2. 認知訓練課程 - 記憶力圖形遊戲 3. 運動介入活動 - 核心及下肢訓練	呂秀娟運動保健師
6	108/06/18 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化-視力保健 2. 認知訓練課程-記憶力是什麼 3. 運動介入-坐姿動作	呂秀娟運動保健師
7	108/06/24 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化-正確用藥 2. 認知訓練課程-購物烹飪趣 3. 運動介入-坐姿動作	謝宜伶 運動保健師
8	108/07/02 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化 -動動生活手冊及影片 (二) 2. 認知訓練課程 - 注意力大考驗 3. 運動介入活動 -學習如何運	趙寂鈴 運動保健師

			動增進(公園運動設施)	
9	108/07/09 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 -增強自身體能(加入一次健走活動)	謝宜伶運動保健師
10	108/07/16 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-拼湊智慧七巧板遊戲 3. 運動介入-站姿動作	溫筱婕運動保健師
11	108/07/23 早上 9:00-11:00	15	1. 健康老化-健康檢查、慢性病管理 2. 認知訓練課程-看圖說故事 3. 運動介入-坐姿動作	趙寂鈴運動保健師
12	108/07/30 早上 9:00-11:00	15	1. <u>「健康團啟帆」+參與長者後測</u> 2. 運動介入活動 -增強自身體能	呂秀娟運動保健師