

107-2 活動花絮成果報告

學 校 名 稱	中山醫學大學		
活 動 名 稱	原住民長輩健康促進營養講座活動		
活 動 日 期	108年05月14日		
活 動 時 間	09:00~12:00		
活 動 地 點	台中市太平區新光里		
活 動 參 與 人 數	共 <u> 5 </u> 人	活 動 對 象	原住民長輩 25 名

執行重點績效及特色文稿

一、活動重點及目的：

1. 面對高齡化社會的到來，帶領長輩運動達到健康的老化。
2. 宣導高齡者運動與健康的重要性。
3. 教導長輩利用生活中的用具，訓練肌耐力及維持手腳靈敏度。
4. 帶領學生近距離互動，關懷原住民長輩。
5. 期望原住民長者 BMI 數值控制在適中，或從過重或過輕趨於適中。
6. 找到適合的飲食方法來改善目前身體不適或不佳的狀況。
7. 發現自己可能導致身體狀況不良的飲食習慣。
8. 具備更完善、正確的飲食觀念。

二、活動特色及執行情形：

本活動特色包括健康與運動靜態講座和體適能評估介紹及各種生活常見體操運動示範。活動後半段設計三種不同關卡：

1. 手眼協調運動(幸運球傳遞)。
2. 手腳並用運動(手忙腳亂)。
3. 腦力激盪(有口說不出)。

讓長輩們分隊闖關。主要希望透過遊戲設計讓長輩多運動、多進行社交活動，同時增加長輩與學生互動，特別是這次參與活動的同學皆為原住民學生，活動過程充滿喜悅與歡笑。

活動剪影



老師進行營養知識教育講座



老師帶領長輩們進行健康促進互動



老師帶領長輩們進行健康促進互動



老師向長輩宣導營養知識



向長輩說明如何正確使用健康器材



進行設計之遊戲-腦力激盪



帶領長輩至戶外進行設計之活動



戶外活動進行中



戶外活動進行中



活動圓滿完成，進行團體大合照