



健康增肌護地球營養教育教案

教案名稱：「肌」不可失 武功秘笈

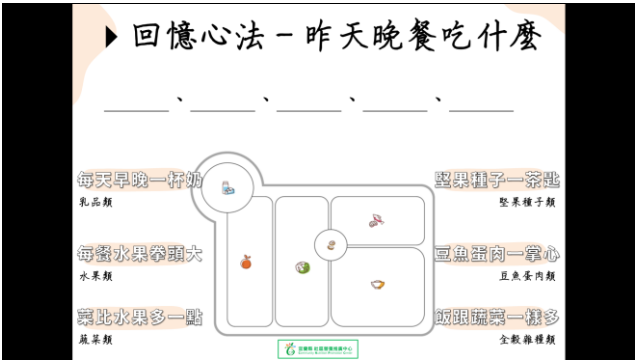

適用對象：社區據點長者


教案作者：宜蘭縣政府衛生局(團隊)



健康增肌護地球教學活動設計			
教案名稱	「肌」不可失 武功秘笈		
教學對象分析	南澳鄉南澳文化健康站 社區長者 (15-20 人)	教學者身分	宜蘭縣衛生局社區營養推廣中心 邱柏諭 營養師
設計理念	<p>原住民部落的長者，過去的活動量、勞動量都相當充分，但在退休之後往往活動力急速下降，再加上牙口功能退化使得豆魚蛋肉類攝取減少，飲食文化也經常有聚會、宵夜、飲酒等習慣，往往導致肌肉力量的下降。為預防肌少症及肌少性肥胖，本教案希望藉由互動式教學內容，使長者在學習豆魚蛋肉類益處同時，巧推攝取蛋白質食物，同時增進日常運動習慣，進而維持長者肌力，達到健康促進之目標。</p>		
教學目標	<p>認知目標：</p> <p>單元 1、學員都能了解蛋白質對身體的重要性，能從食物六大類中選出蛋白質含量高的食物，並運用我的餐盤口訣學習每日/餐建議攝取量。</p> <p>單元 2、學員都能學習看懂營養標示，計算包裝食品的蛋白質含量，</p> <p>單元 3、學員都能了解肌少症的自我檢測方法，及在家訓練肌力之運動。</p> <p>技能目標</p> <p>單元 1、透過我的餐盤口訣，搭配出一掌心的豆魚蛋肉類食材。</p> <p>單元 2、透過營養標示，找出市售包裝食品蛋白質含量較高的品項。</p> <p>單元 3、透過帶動教學示範，能家中自主訓練肌力。</p> <p>情意目標</p> <p>每個人都有意願做到餐餐攝取足夠蛋白質，適時補充蛋白質食品，並願意在返家後持續維持運動習慣。</p>		
教學法	<p>1、講述法：藉由課程手冊及簡報講述教學內容</p> <p>2、遊戲法：藉由遊戲及競賽方式讓學員在趣味之實際操作中學習</p> <p>3、示範法：藉由實作方式學習將課程內容落實於生活中</p>		

成效評量	單元前後測、課後作業、系列課程前後問卷
教學活動素材	<p>教材：「肌」不可失學習手冊、前後測驗</p> <p>檢測：問卷、體脂計、握力器</p> <p>教具：社區營養推廣中心印章(集點用)、食材貼紙、小三角錐、套圈圈、彩色筆、鉛筆、九宮格箭靶、迷你商店、各式超商包裝食品、原子筆、雙面膠</p> <p>展架：我的餐盤</p> <p>回家作業：肌力在哪裡學習單、沖泡奶粉包</p>
參考資料	衛生福利部國民健康署

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	備註
前測日	<p>依序請長輩到旁邊坐問卷，其餘長者運用「昨天晚餐吃什麼」單元卷，畫出昨日飲食內容，學習/複習「我的餐盤」</p> 	問卷、手冊	120 分鐘	
單元 1	<p>一、引起動機</p> <p>我家也是健身房(故事篇)</p> <p>https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=851&vid=627</p> <p>二、手冊介紹</p> <p>本次活動內容包含三堂課程及兩次前後問卷，每次準時簽到、上課參與活動、完成回家作業即可獲得印章一枚。</p> 	<p>影片、手冊</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>		

<p>內容一：介紹食物六大類及其中含有蛋白質的食物，介紹蛋白質的營養價值及功用</p> <p>活動一：豆魚蛋肉套圈圈</p> <p>將九個三角錐擺放於桌上，將學員分成兩組競賽，輪流派員上台套圈圈，套中前排得1分、中排2分、後排3分，非豆魚蛋肉類則無分數，統計得分最多的組別獲勝，並得到印章</p> 	<p>簡報、手冊、小三角錐、套圈圈、食材貼紙</p>	<p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	
<p>內容二：介紹我的餐盤六口訣，介紹蛋白質每日/餐建議攝取量</p> <p>活動二：填滿你的一掌心</p> <p>「豆魚蛋肉一掌心」到底有多少呢？從桌上的各種食材中挑選出豆魚蛋肉，並填滿一個手掌心，填滿後高舉手冊上的手掌即可獲得印章</p>	<p>簡報、手冊、彩色筆、食材貼紙</p>	<p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	

<p>回家作業：找找肌力在哪裡</p> <p>如同童書「威力在哪裡」一樣，在茫茫的食物插畫中，找尋高蛋白質食物的蹤跡，並將其圈出完成後可兌換印章</p>	<p>手冊、原子筆</p>	<p>10 分鐘</p>	
<p>單元 2</p> <p>課前複習：運用「找找肌力在哪裡」複習六大類食物及含有蛋白質食物</p>	<p>簡報、手冊</p>	<p>10 分鐘</p>	
<p>內容一：介紹營養標示</p> <p>活動一：桌上擺各式的超商包裝食品中，找出他們的營養標示，即可獲得印章</p>	<p>簡報、手冊、 超商包裝食品</p>	<p>20 分鐘 10 分鐘</p>	



內容二：學習計算營養標示上的營養量，運用六大類食物分辨出哪些食物含有較多的蛋白質。

活動二：營養瞎拚 MORE

將學員分成兩組競賽，桌上擺各式的超商包裝食品，兩隊輪流派員上台採購一品項帶回座位，最後大家一起計算蛋白質含量，較高的組別獲得印章。



回家作業：(二擇一)營養大比拚、剪貼食物身分證

計算手冊上的豆漿、牛奶、燕麥奶，看看誰的蛋白質比較高；或在家中找尋營養標示，或將宣導品(2包沖泡奶粉)食用完畢後，剪下背面的營養標示，貼在手冊上，下次上課即

簡報、手冊、
超商包裝食
品、迷你商店

20 分鐘

20 分鐘

手冊、沖泡奶
粉包、雙面膠

10 分鐘

可兌換印章

▶ 營養大比拼

營養標示		營養標示		營養標示	
每份量	每份	每份量	每份	每份量	每份
每份量 65毫升 本包裝含 3份	每份	每份量 460毫升 本包裝含 2份	每份	每份量 250毫升 本包裝含 1份	每份
熱量 35大卡	蛋白質 2.4公克	熱量 150大卡	蛋白質 6.9公克	熱量 145大卡	蛋白質 3.3公克
脂肪 0.9公克	飽和脂肪 0.2公克	脂肪 8.5公克	飽和脂肪 6公克	脂肪 6.5公克	飽和脂肪 0.5公克
反式脂肪 0公克	碳水化合物 2公克	反式脂肪 0公克	碳水化合物 11公克	反式脂肪 0公克	碳水化合物 19公克
糖 1.9公克	鈉 0毫克	糖 11公克	鈉 97毫克	糖 8公克	鈉 0.8公克
		纖維 253毫克		纖維 2毫克	

補力排行榜： _____ > _____ > _____

請把會這樣做的○塗上顏色

- 我知道什麼是營養標示
- 我會計算營養標示
- 我在購買時會參考營養標示

7

▶ 營養標示在哪裡

貼上/畫出你的營養標示

8

單元 3

課前複習：檢查學員是否有帶「剪貼食物身分證」作業，並複習上次課程之營養標示

簡報、手冊 10 分鐘

內容一：認識什麼是肌少症，肌少症自我檢測

活動一：肌少症狀動起來

將五項肌少症自我檢測方法編號一至五，並安排動作，由講師隨機叫號，學員必須依號碼做出相對應動作，兩組中較快速且正確的組別獲得印章

簡報、手冊 20 分鐘

20 分鐘

<p>▶ 肌少症狀五招檢測</p>			
<p>內容二：介紹簡單在家中訓練肌力之運動，介紹運動後快速補充蛋白質食物</p> <p>活動二：在家動起來</p> <p>示範適合在家中訓練肌力之運動，並帶長者一起做運動</p> <p>(https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=851&vid=627)</p>	<p>簡報、手冊、影片</p>	<p>20 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	
<p>回家作業：回家動起來</p> <p>回家一周內每天都要做內容二之運動，完成後打勾，集滿七日可獲得印章</p>	<p>簡報、手冊</p>	<p>10 分鐘</p>	

▶ 武力全開二七十式

2個動作 x 連續7天 x 每10下一組 做到手酸

連續正拳 左右瓶舉

第一天 第二天 第三天 第四天 第五天 第六天 第七天

請把可能肌少症的○塗上顏色

- 反覆跌倒
- 體重增加
- 四肢疼痛

11

後測日

依序請長輩到旁邊坐問卷，其餘長者運用「宜蘭美食連連看」單元卷，與我們分享、認識在地食材

問卷、手冊

120 分鐘

▶ 聯想心法 - 宜蘭美食連連看

蘇澳 ·	溫春番茄	
礁溪 ·	柚子	
冬山 ·	鱈魚	
三星 ·	香菇	
南澳 ·	上將梨	

▶ 你還想到哪些特色在地食材

我想到在 澳花 (地區)，盛產 枇杷 (農特產)

我想到在 _____ (地區)，盛產 _____ (農特產)

我想到在 _____ (地區)，盛產 _____ (農特產)

認識 社區營養推廣中心



在做什麼



107年宜蘭縣成立「社區營養推廣中心」，推動營養師走入社區，分享正確的營養知識。



社區營養課程



健康餐飲輔導



風險評估諮詢



整合營養資源

去哪裡找



免費營養諮詢門診 (預約可洽衛生所)

- ▶ 每週(三)上午 大同、南澳社區營養推廣分中心
- ▶ 每週(三)下午 冬山社區營養推廣中心

營養專線：932-2634 #2319



宜蘭縣政府衛生局 關心您

認識蛋白質



宜蘭大學食品科學
National Ilan University



宜蘭縣政府衛生局
Public Health Bureau, Yilan County



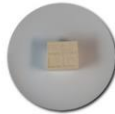
社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center

蛋白質的來源



良好的蛋白質來源：1.豆魚蛋肉類、2.乳品類

豆魚蛋肉類



傳統豆腐



嫩豆腐



毛豆



黑豆



鱈魚片



豬里肌



翅腿



雞蛋

乳品類



鮮乳



無糖優酪乳



無糖優格



起司片

豆魚蛋肉
一掌心



乳品類

每天早晚
一杯奶

今日的課程內容安排
大家覺得還滿意嗎？

滿意 不滿意

感謝聆聽

Thank you for your time and attention

 社區營養推廣中心 關心您

本講義由宜蘭大學食品學系提供圖片及資料收集
社區營養推廣中心協助整理編輯

參考資料：
衛生福利部、國民健康署網站、宜蘭縣政府衛生局

食物身分證



 宜蘭大學食品科學
National Ilan University

 宜蘭縣政府衛生局
Public Health Bureau, Yilan County

 社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center

營養標示

營養標示	
每份量	26公克
本包裝含	5份
每份	
熱量	147大卡
蛋白質	1.9公克
脂肪	9.1公克
飽和脂肪	4.6公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	14.4公克
糖	0.7公克
鈉	164毫克

□ 運用營養標示，讓消費者知道，選購的食品中含有那些營養素。

□ 也能比較不同的產品中營養素含量，去選擇適合的食品。



醣類主要的功能在供給身體所需要的能量，主要來自於食物中的「全穀雜糧類」、「水果類」及其製品。

蛋白質可以修補、建造身體組織、維持身體平衡、調節生理機能，主要來自於「豆魚蛋肉類」、「乳品類」及其製品。



脂質的功能在提供生長及維持皮膚健康所必需，也幫助其他微量營養素的吸收，更重要是儲存身體中多餘的能量。

鈉是人體內最主要的電解質，鹽、醬油是常見的含鈉調味品，吃太多太鹹可能與高血壓、心臟病、中風甚至胃癌有關。

(建議每日鈉攝取<2400毫克)



營養標示怎麼看

營養標示	
每一份量	26公克
本包裝含	5份
每份	
熱量	147大卡
蛋白質	1.9公克
脂肪	9.1公克
飽和脂肪	4.6公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	14.4公克
糖	0.7公克
鈉	164毫克

步驟1 看食品標示「份數」是幾份。

步驟2 再將「份數」乘上「營養標示的數值」，可算出營養素及熱量的含量。

今日的課程內容安排
大家覺得還滿意嗎？

滿意 不滿意

感謝聆聽

Thank you for your time and attention

 社區營養推廣中心 關心您

本講義由宜蘭大學食品學系提供圖片及資料收集
社區營養推廣中心協助整理編輯

參考資料：
衛生福利部、國民健康署網站、宜蘭縣政府衛生局

遠離肌少症



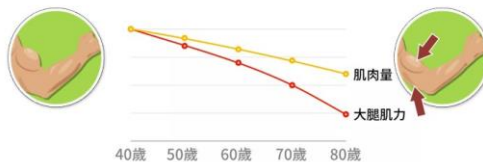
宜蘭大學食品科學
National Ilan University

宜蘭縣政府衛生局
Public Health Bureau, Yilan County

社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center

什麼是「肌少症」

「肌少症」是指隨著年齡的增加，肌肉不斷流失，進而造成行動能力、身體健康、生活品質的問題。



會伴隨出現腰酸背痛、手無力、走路越來越慢、容易跌倒等現象。

什麼是「肌少症」

造成肌少症的主要原因：

1. 蛋白質攝取不足
2. 活動量不足



肌少症「自我檢測」



出現右列徵兆要注意

走路遲緩

握力下降

行動吃力

反覆跌倒

體重減輕

預防肌少症

預防肌少症最好的方法是每天都有「適當運動」，且每餐的食物都要有足夠的「營養補充」。

蛋白質的補充



適當的運動



今日的課程內容安排
大家覺得還滿意嗎？

滿意 不滿意

感謝聆聽

Thank you for your time and attention



社區營養推廣中心 關心您

本講義由宜蘭大學食品學系提供圖片及資料收集
社區營養推廣中心協助整理編輯

參考資料：

衛生福利部、國民健康署網站、宜蘭縣政府衛生局