

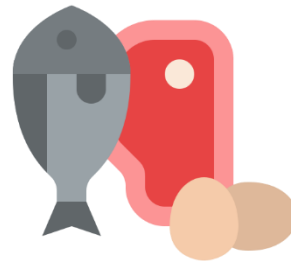


## 健康增肌護地球營養教育教案

教案名稱: 搶救肌少大作戰

適用對象: 社區據點長者

教案作者: 輔仁大學營養科學系(團隊)



健康增肌護地球教學活動設計

教案名稱：搶救肌少大作戰

教學時間：90min

教學對象分析：

65歲以上健康或亞健康長輩 20人

教學者身分：營養系大四學生

設計理念：介紹預防肌少症與衰弱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。

教學目標：使長輩了解肌少症的危害，並了解防治的方法。

設計構想：

共20位長輩，分成3個組別(6~7人一組)在活動開始先進行前測以利成果評量，接著以帶動跳及隨機提問引起長輩興趣並分組，開始進行教學，然後進行分組闖關，最後進行後測及檢討回饋。

教育理論應用：

健康信念模式-說明一個人對某種疾病的自覺罹患性、自覺嚴重性、自覺行動利益、自覺行動障礙及行動線索。

Cognitive learning：

知識的學習及理解方面能力的增進(蛋白質攝取方法、如何預防肌少症)

Affective learning：

透過衛生教育來改變個案的興趣、態度及價值觀，進而發展出適當的調適方法。(前導影片、準備活動)

Psychomotor learning：技能的學習(闖關活動)

發展活動第一節：講述教學法

發展活動第二節：遊戲和競賽教學法

成效評量：

1. 評量方式

➤ 前後測

2. 評量指標

➤ 0~5分：教案的成效有待加強，需重新檢視教案設計，以更容易理解的方式呈現主題。

➤ 6~10分：課程設計尚可，需針對不足之處再次修正，以達更好的教學效果。

➤ 11~15分：教案設計良好，可另外參考長輩對課程的回饋與反應做加強。

➤ 16~20分：活動設計佳，回饋與成果良好。

教學計劃

課前準備	教室、教材、闖關道具、影片、活動音樂與獎品	
教學目標	教學活動	時間
<p>準備活動</p> <p>課前暖身，引起對接下來課程的興趣</p> <p>發展活動</p> <p>預防肌少</p>	<p>一. 準備活動</p> <p>1. 一間教室、桌椅布置</p> <p>2. 教學用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 前導影片、捲尺、握力器</li> <li>• PPT 製作---收集相關資料(介紹如何預防肌少症及植物性蛋白質的攝取)</li> <li>• 實體道具(闖關活動道具)</li> <li>• 活動音樂</li> </ul> <p>3. ARCS</p> <p>A:破冰活動</p> <p>前測(附件一)及前導影片(附件二)帶動跳活動與分組活動引起長輩對課程的興趣。</p> <p>R:1. 隨機提問問題:昨天晚上吃什麼?</p> <p>2. 協助測量小腿圍</p> <p>3. 協助測量握力</p> <p>使長輩對肌少症產生切身相關的體認。</p> <p>C: 使用簡單扼要並生動的 PPT(附件三)</p> <p>協助每位長輩獲得知識，確保其繼續學習的信心。</p> <p>S:以小組闖關小組競賽</p> <p>利用小組闖關(附件四、五、六)的方式，提供情境化的學習使長輩能運用所學實際應用於日常生活中。</p> <p>二. 發展活動</p> <p>1. 行為策略準備活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 破冰活動-前測及前導影片帶動跳活動</li> <li>• 喚起舊經驗： <ul style="list-style-type: none"> <li>I. 隨機提問問題:昨天晚上吃什麼?</li> <li>II. 協助測量小腿圍</li> <li>III. 協助測量握力</li> </ul> </li> <li>• 說明教學目標：在破冰活動後，解釋測量小腿圍及握力的意義並告知長輩我們要做什麼</li> </ul> <p>2. 發展活動</p>	<p>30 分鐘</p>

<p>症的方式 及蛋白質 正確攝取</p>	<p>➤ 介紹如何預防肌少症 介紹肌少症的定義、原因、高危險族群、坊間傳聞、以及如何改善(包含蛋白質攝取量、豆魚蛋肉攝取順序、植物性蛋白質有哪些)</p> <p>中場休息(上廁所)</p> <p>➤ 闖關遊戲-</p> <p>總共分成三關，將長輩分為三組，分別進行闖關遊戲</p> <p>➤ 第一關：拆除非蛋白質炸彈(附件四) 遊戲規則： 組員必須在五分鐘內同心協力將含有豐富蛋白質且優質來源的食物圖卡挑選出來，並分類成動物性蛋白質和植物性蛋白質和非蛋白質性食物和加工食品，並在答題結束後進行簡單的衛教(例如要多攝取優質蛋白質、減少吃加工食品)，全部答對者將給予該組相對應的答對題數的積分，並前往下一關，若有答錯的圖卡將會爆炸，不給予該圖卡的積分，積分 1 分=答對一張圖卡</p> <p>➤ 第二關：蛋白質圈圈圈(附件五) 遊戲規則：</p>	<p>15 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>
<p>綜合活動 填寫後測 及後測題 目的檢 討、心得 回饋</p>	<p>第一步:印出等比例的食物圖片，每位學員選出自己喜歡吃的優質蛋白質食物來源</p> <p>第二步:用藍筆畫出自己掌心範圍的大小，再用紅筆畫出一份的範圍</p> <p>➤ 第三關：蛋白質保齡球((附件六) 遊戲規則： 第一步:全部組員輪流滾球(扔、砸也可以)，將砸中的寶特瓶收集起來，下一位用上位剩餘的寶特瓶續打直至場上無保特瓶。若提早完場上瓶子每一位沒碰到球的組員加 5 分 第二步:一輪後所有組員將寶特瓶上寫的動作都做一次，所有組員有成功做到的動作才算分。</p> <p>三. 綜合活動 填寫後測及後測題目的檢討、心得回饋(附件七)</p>	<p>15 分鐘</p>

參考資料:

1. 輔仁大學營養科學系營養教育課程講義
2. 輔大高齡照護學分學程帶動跳
3. AWGS 2019 亞洲肌少症小組
4. <https://www.dmtalks.com.tw/Content/1248>
5. 台北市立聯合醫院
6. 川岳中醫

7. 宜蘭縣政府衛生局
8. <https://heho.com.tw/archives/49959>
9. <https://heho.com.tw/archives/49959>
10. 圖片來源：網路圖片

## 搶救肌少大作戰



### 坊間迷思

#### 傳言說...

1. 「瘦子」才容易得到肌少症？
2. 「老年人」容易得到肌少症？
3. 「胖胖的人」不會得到肌少症？
4. 「運動的人」不會得到肌少症？

如果認同這4個論點，那就都錯囉～～  
真正的肌少症必須滿足定義的3個條件，  
才符合醫學上對肌少症的定義。

2

## 高危險族群

### 誰是肌少症高危險群？



※銀髮族若因肌少症跌倒、受傷，對運動開始恐懼，  
會陷入肌力急速退化的惡性循環，肌肉萎縮更快

資料來源：<https://www.dmtalks.com.tw/Content/1248>

5

我該怎麼做？



6

### 定義

肌少症 診斷截點	AWGS 2019 亞洲肌少症小組
肌肉力量減退 + 肌肉量及生理表現下降	•手握力: M<28公斤; F<18公斤
	•6公尺步行速度<1.0公尺/秒 •5次椅子站立測試≥12秒 •簡短身體功能量表(SPPB)≤9分
	•中軸肌肉量↓ 雙能量X光吸收: M:<7.0; F:<5.4公斤/平方公尺 生物電阻抗分析: M:<7.0; F:<5.7公斤/平方公尺

資料來源：AWGS 2019 亞洲肌少症小組

3

1. 充足蛋白質
2. 攝取維生素D、鈣
3. 規律運動

7

### 發生原因

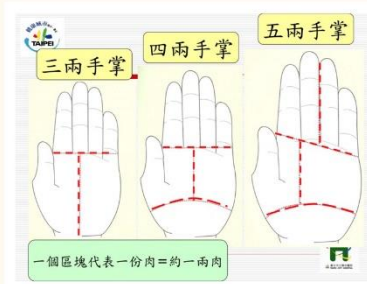
- 分原發性：年齡（與老化相關的肌肉流失）
- 次發性：
  - ✓ 疾病（發炎相關、骨關節炎、神經系統疾病）
  - ✓ 少活動（行動能力受限、臥床、缺乏體能活動）
  - ✓ 營養不良（攝取或吸收不良、藥物引起厭食）

4

1. 充足蛋白質

8

## 認識自己是幾兩手



資料來源：台北市立聯合醫院

9

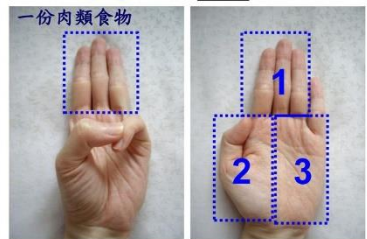
## 如果我吃素呢？



13

## 男生5份 女生3份

### 手掌-定量肉類食物



資料來源：川島中堅

10

## 優良植物蛋白

### 豆類

每 100 g 的植物蛋白含量



資料來源：https://heho.com.tw/archives/49555

14

## 豆魚蛋肉



資料來源：宜蘭科亞肉類生業

11

## 優良植物蛋白

### 蔬菜類

蛋白質還是要以豆類為主呦~

每 100 g 的植物蛋白含量



資料來源：https://heho.com.tw/archives/49555

15

## 順序



資料來源：宜蘭科亞肉類生業

12

## 2. 攝取維生素D、鈣

16

## 攝取維生素D、鈣

每日曬太陽15分鐘



每日 1-2杯牛奶



食物來源

菇類、木耳、黑芝麻、鮭魚



17

## 3. 規律運動

18

飲食可以**預防肌肉流失**

運動才能**增加肌肉**

每週5次以上，每次30分鐘



19

## 運動建議

重訓、跑步、游泳、有氧舞蹈



20