



## 健康增肌護地球

教案名稱：社區「營/銀」光棒，高齡好成「肌」

適用對象：社區據點長者

教案作者：嘉義市東區衛生所(團隊)



健康增肌護地球教學活動設計			
教案名稱	社區「營/銀」光棒，高齡好成「肌」		
教學時間	100分鐘		
教學對象分析	1. 社區長者或重要人士，如社區據點志工(年齡50歲以上) 2. 對於分享知識具有高度熱情的社區長者或民眾	教學者身分	營養師1名 課程小幫手2名(社區據點志工或衛生所同仁)
設計理念	<p>肌少症是社區民眾需要提早認識的議題，也是長者需要重視的高齡症候群之一，希望透過社區長者或是重要人士在社區的高度存在感，讓肌少症認知與營養對策在社區間的蔓延是不間斷，故將課程設計成營養師「賦能」肌少症議題，上課的長者課後可以「付能」肌少症營養知識在身邊親友，讓營養推廣成為一種具有溫度的循環，以實現長者可以在地老化。</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知目標               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道肌少症常見族群與簡易檢測方法</li> <li>2. 能清楚分辨何為優質蛋白質</li> </ol> </li> <li>2. 情意目標               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認同肌少症要在未發生之前就開始重視</li> <li>2. 能認同肌少症需要搭配正確飲食與運動才能預防</li> <li>3. 能認同肌少症議題要分享給更多人，提早預防</li> </ol> </li> <li>3. 技能目標               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確執行肌少症簡易檢測方法(小腿圍粗估)與評斷風險</li> <li>2. 能在市售食物中，分類挑選出優質蛋白質為哪些食物</li> <li>3. 有能力向身邊同儕說出肌少症相關正確營養知識</li> </ol> </li> </ol>		

教學法	<p><b>單向教學法(講述教學法)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 製做簡報方式教學，使用大量圖片方式將肌少症成因與檢測圖示說明，將均衡飲食使用我的餐盤口訣教學其營養與份量，最後在強調優質蛋白質食物的分辨與常見的混淆食物有哪些，放入簡報中。</li> <li>2. 若受限於無投影設備，則使用海報方式進行展示教學</li> </ol> <p><b>雙向教學法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論法：將長者進行分組，各自分享日常可成出現肌少症的情境，如走樓梯、曬衣服或牽摩托車等等，並由小組長記錄下來，由營養師邀請長者分享，讓全體長者一起想想自己是不是曾經也有發生過，藉此重視肌少症議題。</li> <li>2. 體驗法：營養師於課程報到時間，讓每一位參與長者進行手握力檢測，在上課時將手握力標準公布，並請長者自我檢視是否有肌少症風險。此外於課程中讓長者直接使用手指圍粗出自己的小腿是否有肌少症風險，再利用桌上皮尺進行標準量測複查。</li> <li>3. 團隊合作學習法(包含腦力激盪法+演戲法(模擬情境))：利用小組討論結果(討論法)情境，請各小組代表起身將情境演示給大家看，再請全體一起腦力激盪如何將肌少症與飲食對策跟此長者宣導。</li> </ol>
成效評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程認知測驗：前測、後測</li> <li>2. 課程滿意度與心得分享</li> <li>3. 好成「肌」任務卡</li> </ol>
教學活動素材	<p>(請列點呈現教材/教具，如：學習單、講義、簡報檔、海報、影音...等，並可檢附相關照片、圖片，若有教學相關影音、簡報、圖檔則可註記並上傳至雲端資料夾中)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教材：「社區「營/銀」光棒，高齡好成『肌』」簡報(如附檔1)、我的餐盤掛式海報(如附檔2)、手握力檢測單(如附檔3)、轉吧好時光6口訣(如附檔4)</li> <li>2. 道具：手握力器+皮尺(如附檔5)、好成「肌」任務卡(如附檔6)</li> <li>3. 情境分享與演戲禮物：小禮物5份，我的餐盤木質餐具3件組</li> </ol>

<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我的餐盤標準簡報</li> <li>2. 我的餐盤掛式海報</li> <li>3. 康健-你有肌少症嗎？教你「1動作」快速判斷 3大營養素養肌力</li> <li>4. HOHE-肌肉流失越快死越快！運動科學教授：肌少症要這樣吃、這樣動</li> </ol>			
<p>教學計劃</p>				
<p>教學目標</p>	<p>教學活動</p>	<p>教學活動素材</p>	<p>教學時間</p>	<p>備註</p>
<p>1-1 2-1 2-3 3-1</p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一)課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參與長者：15-25位</li> <li>2. 活動簽到及測量手握力</li> <li>3. 發放課程前測驗，讓參與長者進行填寫</li> </ol> <p>(二)引起動機(互動破冰)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問長者剛剛的考試卷會不會很難，有沒有覺得題目都知道，但挑不出正確答案呢。</li> <li>2. 詢問長者是否都有檢測手握力，誰有力氣誰沒有力氣？</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用「社區「營/銀」光棒，高齡好成『肌』」簡報/輸出掛式海報，與參加長者一起討論，認識肌少症與常見族群，與簡易檢測方式，請長者用手指圍住小腿肚判定肌少症風險，再用皮尺進行準確量測複檢。再請長者分組討論肌少症情境記錄下來並分享，再將案例作為後續腦力激盪劇本。</li> <li>2. 利用「轉吧好時光6口訣」說明均衡飲食與認識優質蛋白質在哪裡，並說明預防肌少症要從飲食與運動雙管齊下，才能達到延</li> </ol>	<p>簽到單、筆、課程前測驗、手握力檢測單</p> <p>投影設備+課程簡報，若無投影設備就使用海報、麥克風、轉吧好時光6口訣教材、紀錄紙(A4紙)、筆</p>	<p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>25分鐘</p>	<p>社區志工協助</p> <p>社區志工協助發放</p>

1-2 2-2 3-2	緩或預防肌少症的目的。			
中場休息時間，活動筋骨補充水分上廁所 長者 QA 問答時間		發放社區營養 推廣中心袖珍 包面紙	10分鐘 (不算入教 學時間)	社區志 工協助 發放
2-3 3-3	<p>二、發展活動(續)</p> <p>3. 好成「肌」開演：利用長者分組討論肌少症情境，作為劇本，邀請1-2組長者作為演員，模擬劇情給全體腦力激盪，「如何在社區發現高風險長者」、「如何協助他/她」等議題，在兩兩分組發放任務卡，進行情境模擬營養宣導，過程期待長者可以勇於說出在課程學到的知識，並鼓勵長輩進入社區影響五位鄰居街坊，完成後繳回任務卡即可兌換過關小禮品。</p> <p>三、課程評值</p> <p>1. 發放課程後測選擇題，並填寫課程滿意度及回饋。</p>	好成「肌」任 務卡	25分鐘	
			10分鐘	

## 課程認知測驗

■社區營光棒，高齡好成「肌」■

我是\_\_\_\_\_前測驗題111年00月00日

1. 下列哪些人會有肌少症風險。

坐輪椅的中年人 長期躺沙發的年輕人 高齡長者

2. 預防肌少症應該怎麼做。

多吃蛋白質的食物 均衡飲食搭配運動

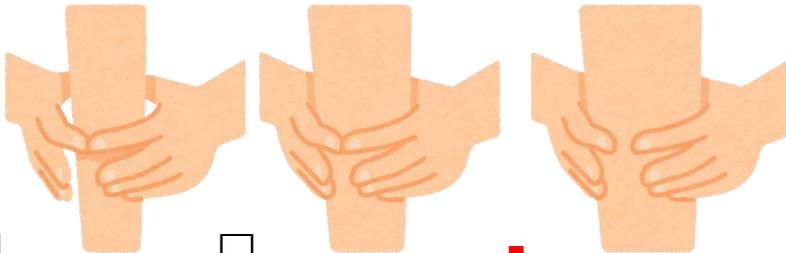
肌少症沒辦法預防

3. 手握力標準是哪一組。

男性>26公斤，女性>18公斤

男性>16公斤，女性>8公斤

4. 哪個小腿圍絕對沒有肌少症風險？



( 0 ) 5. 預防肌少症，需要很多面向一起努力：飲食、運動、心理。

嘉義市政府衛生局  
嘉義市社區營養推廣中心 用食物守護大家的健康

111年我的社區·我做主

# 登光棒 高齡好成肌

嘉義市東區社區營養推廣中心

111年我的社區·我做主

## 講師介紹

嘉義市東區社區營養推廣中心  
**陳琇雯營養師**

現職 嘉義市政府衛生局營養師  
派駐東區衛生所

經歷 高雄榮民總醫院 臨床營養師  
3年(104/01/05~107/02/28)  
南京朗詩常青藤養老公司 營養顧問

111年我的社區·我做主

## 「肌」會與命運

0 認識 0 肌肉  
1 肌少症 2 好重要

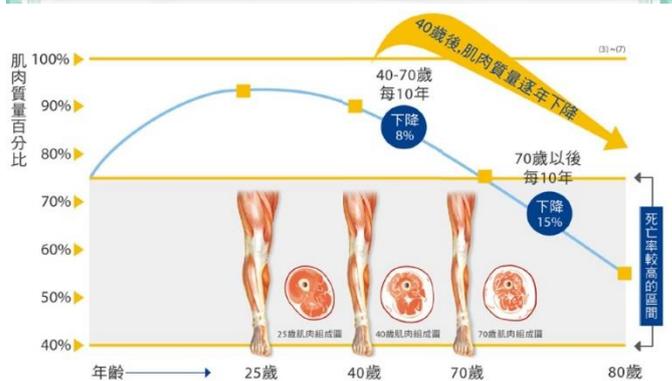
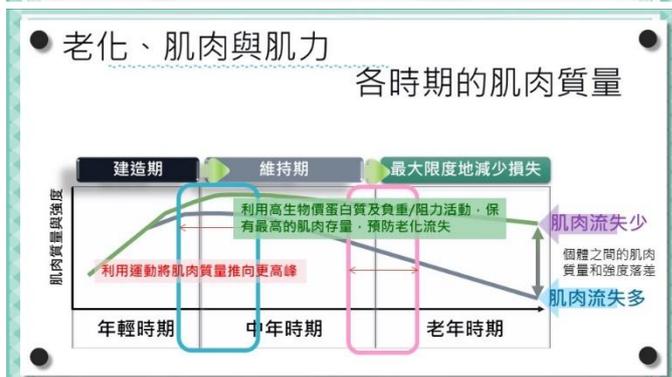
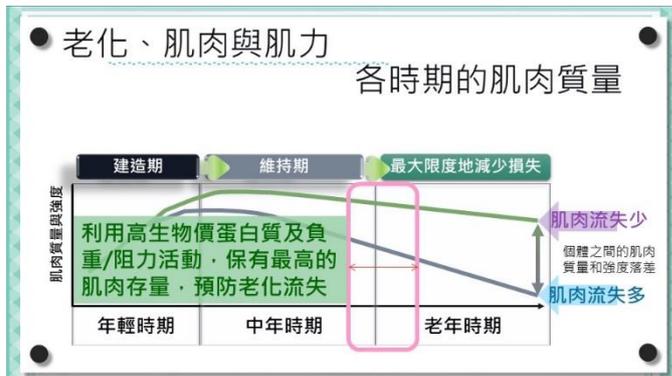
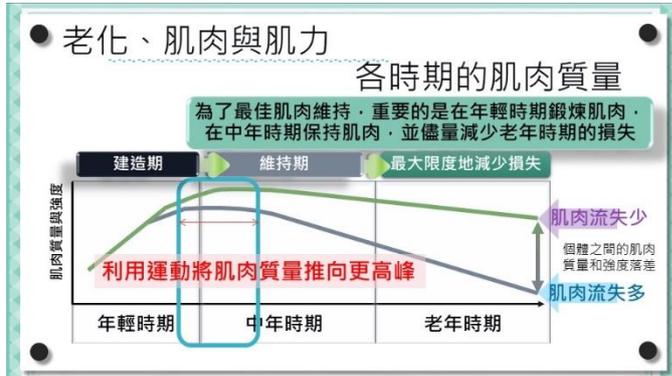
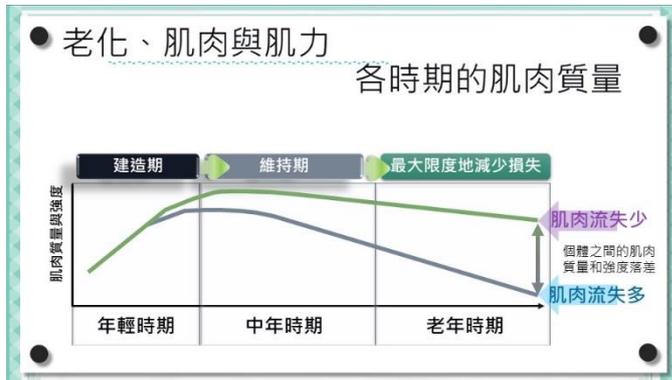
0 預防 0 好成「肌」  
3 肌少症 4 開演

111年我的社區·我做主

## 認識肌少症

## 為什麼 肌肉很重要?

- ✓好體力
- ✓身體行動力
- ✓身體平衡正常
- ✓免疫正常
- ✓器官正常運作
- ✓良好的生活品質



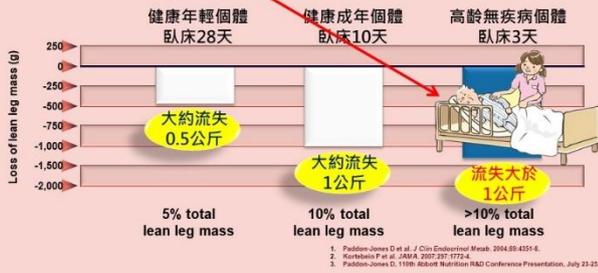
# 沒事千萬沒出門

阿公阿嬤你也是嗎?



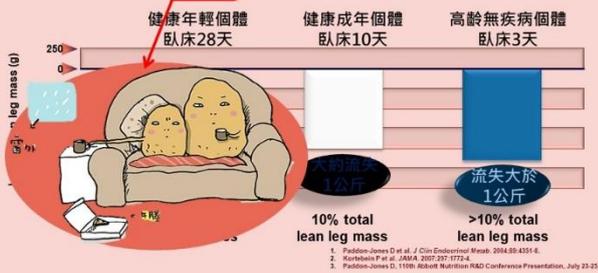
從前從前實證醫學文獻：

## 臥床所造成的腿部肌肉流失



從前從前實證醫學文獻：

## 臥床所造成的腿部肌肉流失



## 肌少症篩檢標準

1. 握力：男性 > 26公斤，女性 > 18公斤

2. 步行速度：不低於每秒0.8公尺

需要專用儀器測量

若有其中一項未達標準，可能有肌少症前期風險

動動手指就知道

## 簡單測出肌少症危機

低 肌少症的危險度 高

大於34-33公分最安全

圈不起來 | 稍微可以圈起來 | 圈起來有縫隙

# 肌肉好重要



## 出現3症狀

### 小心肌少症危機



你會正確爬樓梯嗎?



需要靠支撐物才能起身;或爬不動樓梯

## 出現3症狀

### 小心肌少症危機



你有聽過走的快老的慢嗎?



走路變得愈來愈慢

## 出現3症狀

### 小心肌少症危機



你手頭有緊嗎?



扭乾毛巾、旋開罐頭等都變比較吃力

# 預防肌少症



# 維持健康老化預防肌少症 有兩大關鍵



## 豆魚蛋肉

補充蛋白質，每餐吃一個掌心大的蛋白質類食物



攝取優先順序：豆製品→魚類(水產類)→蛋類→肉類

## 每天早晚

牛奶提供鈣質、蛋白質與維生素B1  
早晚一杯能滿足每日將近50%的鈣質建議量



## 堅果種子

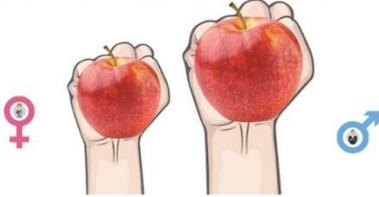
一茶匙為一餐的份量，三餐則約為一湯匙



此分量為一餐的份量，相當於大拇指第一指節大小

## 每餐水果

男生女生都一樣，用自己的拳頭  
評估自己水果攝取量，一天要三拳頭

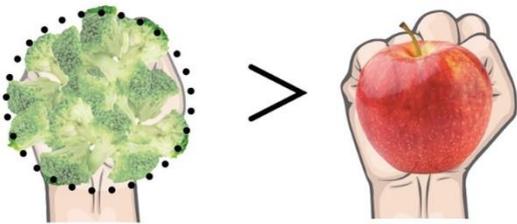


# 維持健康老化預防肌少症 有兩大關鍵



## 菜比水果

補充膳食纖維及維生素，每餐要比拳頭大一點



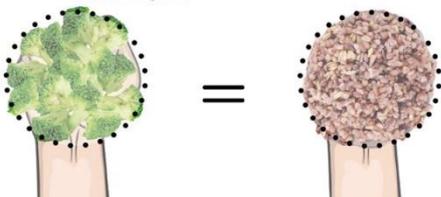
## 正確營養觀念

- 運動後正確攝取營養，有助健康肌肉生成
- 一杯無糖豆漿或鮮奶，同時補充優良蛋白質及鈣質



## 飯跟蔬菜

飯量與蔬菜量差不多  
建議至少1/3為未精緻「全穀」類



## 肌肉強化訓練

運動需求：防滑的鞋子、穩固的椅子與牆面



# 優良蛋白質，藏在哪裡



# 優良蛋白質，藏在哪裡



- 乳品類、豆魚蛋肉類都是富含優質蛋白質的食物來源
- 選擇少加工少調味為優先



增強體力    提升抵抗力    維持肌肉量

豆魚蛋肉依序選，醃漬加工要少選

## 僅適量攝取



五花肉    牛腩    蹄膀    香腸    臘肉    火腿

# 好成「肌」開演



## 情境2

2



走路變得愈來愈慢

1. 我會在這裡遇到這種情況的人
2. 我應該怎麼用今天上課學到的幫助他

## 情境3

3



扭乾毛巾、旋開罐頭等都變比較吃力

1. 我會在這裡遇到這種情況的人
2. 我應該怎麼用今天上課學到的幫助他

## 營光棒任務要點

- 「優質蛋白質食物」解說
- 宣導認識肌少症與小腿圍粗估
- 肌少症預防之重點：正確蛋白質攝取與適度運動搭配
- 運動後補充優質蛋白質



# 期許大家成為營光棒



## 情境1

1



需要靠支撐物才能起身；或爬不動樓梯

1. 我會在這裡遇到這種情況的人
2. 我應該怎麼用今天上課學到的幫助他