



健康增肌護地球營養教育教案

教案名稱：豆魚蛋肉、muscle 我有

適用對象：社區據點長者

教案作者：雲林縣嘉興國小(團隊)





健康增肌護地球教學活動設計

教案名稱	豆魚蛋肉、muscle 我有		
教學時間	90 分鐘	教學者身分	丁意璇營養師 葉慈方團康教師 楊家和桌遊老師
教學對象分析	1. 雲林縣為農漁村型態社區為主，多數居民長期從事農耕，或是畜牧養殖業。 2. 目前社區居民年紀多為 70 歲以上長者，甚至有 80、90 歲以上的長者居民。有些在家中協助簡單農務或家務、有些在日照中心照護。 3. 長者因長期的繁重農務沒有適當運動保護，因此適當運動培養，以及在日常的飲食中需多加注意蛋白質等營養的適量補充(體重每公斤 1.2~1.5 克)，都是可以協助長者降低肌少症的發生。		
設計理念	1. 以健康增肌護地球為主題，設計出「豆魚蛋肉、muscle 我有」遊戲卡牌，卡牌以豆魚蛋肉類食材卡牌呈現，並搭配動靜態遊戲達到認識豆魚蛋肉食材和運動的效果。 2. 藉由動態遊戲進行-豆魚蛋肉猜拳歌、豆魚蛋肉擡擡腿/蘿蔔蹲遊戲，讓長者認識豆魚蛋肉食材的種類之外，也能活動到身體部位。 (1) 動態的相見歡「豆魚蛋肉猜拳歌」藉由走動猜拳達到手部、腿部與腦部的思考，同時也擴展人際交流。 (2) 有些需藉由輔助器行走的長者，可使用「豆魚蛋肉擡擡腿」團康活動，增加長者腿部趣味活動。(學員為可行走自如的長者，也可改為蘿蔔蹲遊戲，更有全身的活動。) 3. 透過 PPT 宣講，讓長者認識何謂肌少症、簡易自我檢視方法和預防三要素：曬太陽、運動、優質蛋白質的重要性。 4. 點心時間提供含概蛋白質食物，如豆漿、豆花、毛豆、茶葉蛋，除了呼應本次宣導主題健康增肌護地球之外，也讓長者了解日常生活中含有蛋白質的食物與飲品。 5. 藉由靜態的桌上遊戲「豆魚蛋肉、muscle 我有」卡牌，讓長者認識豆、魚、蛋、肉種類之外，也能透過此遊戲的競爭性增強對豆魚蛋肉食材種類的記憶。 6. 綜合座談加強對於蛋白質適量攝取的說明，也了解如何藉由蛋白質的適量飲食，身體健康同時保護地球達到健康增肌護地球雙贏局面。		
教學目標	知識： 藉由「豆魚蛋肉、muscle 我有」遊戲卡牌進行遊戲，讓長者認識豆魚蛋肉食材的種類後，並透過 PPT 宣講讓長者更能了解肌少症與蛋白質之間相關性，且針對飲食中蛋白質強調豆魚蛋肉的種類、優先攝取順序及份數。 技能： 利用自製「豆魚蛋肉、muscle 我有」遊戲卡牌，進行動態遊戲，藉由互動方式了解不同種類豆魚蛋肉後，接著進行靜態遊戲將食材卡牌與食材卡牌配對，讓長者知道平時常吃的食物中所含的豆魚蛋肉種類之外，在家中也能簡易自我檢視肌少症，掌握豆魚蛋肉類可以替換的原則及優先選擇順序和搭配。 情意： 透過「豆魚蛋肉、muscle 我有」遊戲卡牌，長者了解豆魚蛋肉在平時飲食中的重要，進而可以關注自己和家人在生活中餐餐都有豆魚蛋肉，均衡攝取各類食物，以及養成運動習慣，達到身體健康。		

教學法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因應社區長者，本次宣導教案，採用：動→靜，休息點心(動)，靜→動，在動與靜的交錯中，讓學員不會感到知識記憶負荷太多。 2. 運用趣味遊戲、蛋白質點心品嚐、影片欣賞、團康活動等，讓社區長者能動一動身體，也能有肌少症相關知識獲得與預防三要素：曬太陽、運動、飲食營養的日常運用，並能採用在地食材，達到增肌護地球的雙贏好處。
成效評量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有獎徵答評量：透過 PPT 宣講中的有獎徵答，提升學員學習興趣，並了解學員對於肌少症的預防、蛋白質來源豆魚蛋肉的食材來源，以及優質蛋白質從豆開始護地球的順序等，。 2. 遊戲互動評量：藉由動態的「豆魚蛋肉猜拳歌」相見歡、「豆魚蛋肉擡擡腿」團康活動，以及靜態桌上遊戲的「豆魚蛋肉、muscle 我有」卡牌配對，提升學員記憶蛋白質食材，並增進對於食材的認知與理解。 3. 發表分享評量：綜合座談邀請民眾進行日常運動與蛋白質飲食攝取進行現場口頭分享，樹立典範學習。
教學活動素材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「豆魚蛋肉、muscle 我有」自製遊戲卡牌。 2. 代表吉祥物：獅子、河馬、大象、綿羊。 3. 蛋白質代幣：每人 1 枚。 4. PPT、猜拳歌播放設備：投影機、藍芽音箱等。 5. 點心、獎品：豆漿(豆花/水煮毛豆/茶葉蛋等)，選擇其中一種，提供約含蛋白質一份量即可。
參考資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生福利部國民健康署健康九九+網站 https://health99.hpa.gov.tw/material/5913 https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf https://health99.hpa.gov.tw/material/6621 2. 衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫 https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178

教學計劃

教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	備註
1. 藉由豆魚蛋肉猜拳歌，讓學員可以認識蛋白質來源、動一動身體同時增進人際互動。	一、相見歡-豆魚蛋肉猜拳歌，學員動起來： 1. 教唱猜拳歌歌曲，歌詞變更： 「好朋友，我們行個禮，揮揮手呀，來猜拳， <u>絞刀、石頭、紙(閩南語)</u> ，看誰贏，輸了就要跟我走。」	「豆魚蛋肉、muscle 我有」教學簡報 PPT 猜拳歌： https://youtu.be/pS2p2W5mvXI	3 分鐘	◆提醒學員能有玩家精神，勝敗都能樂於接受。
2. 豆魚蛋肉猜拳遊戲讓學員必須眼睛看、嘴巴唱、手猜拳、腳行走與大腦思考，多方面的預防老化。	2. 講師示範：請一位社區民眾上台與講師互動猜拳，說明： (1)石頭、紙。紙贏 (2)石頭、絞刀。石頭贏 (3)絞刀、紙。絞刀贏 (4)兩人一樣，平手再猜拳。	自製「豆魚蛋肉」遊戲卡牌	3 分鐘	◆空曠的場地，避免撞到桌椅等
	3. 講師發給阿公、阿嬤一人一張卡牌（若還有剩餘卡牌，可發給參與的照顧者）。 4. 找到猜拳的人前，先說卡牌「豆魚蛋肉、muscle 我有」口號，移動到有持卡牌的人面前，把自己的卡牌唸出來讓大家知道，互相猜拳，猜輸的要跟贏的人走。	自製「豆魚蛋肉」遊戲卡牌	6 分鐘	
	5. 計時 5 分鐘，依據學員後面跟的人最多，依次頒發「狀元」、「榜眼」、「探花」等獎品。	獎品：含約一份蛋白質的食物，例如：豆花、茶葉蛋等。		

<p>1. 運用影片認識肌少症並且了解其預防方式。</p> <p>2. 透過有獎徵答，讓社區學員加深有效預防肌少症的三個要素：陽光、運動、蛋白質。</p> <p>3. 透過衛福部國民健康署衛教單張，了解曬太陽的時機與時間點、運動的次數與方式，以及蛋白質攝取要適量不可過量。</p>	<p>二、有獎徵答：肌少症預防</p> <p>講師運用 PPT 向學員說明：</p> <p>1. 觀賞衛福部國民健康署網站影片：認識肌少症</p> <p>2. 簡易自我檢視方法：用雙手拇指與食指合成一個圈，量測小腿最粗的地方。如果小腿最粗的地方比手圈小，大概可以推測需要預防肌少症。</p> <p>3. 預防三要素</p> <p>(1)曬太陽：每日早上或傍晚時曬曬太陽約 15 分鐘。</p> <p>(2)運動：抗阻力運動，鼓勵每週運動 3~4 次。</p> <p>(3)蛋白質：</p> <p>A 種類：豆、魚、蛋、肉。</p> <p>B 順序：豆→魚→蛋→肉。</p> <p>C 適量：體重每公斤 1.2-1.5 公克。</p> <p>舉例：50 公斤，60 公克-75 公克(份數約 8.5-10.5 份)，平均分散 3 餐：20-25 公克之間(份數約 2.8-3.5 份)。</p>	<p>教學簡報 PPT</p> <p>https://youtu.be/Tvg4eTd5BA8</p> <p>多媒體</p>  <p>何謂肌少症</p> <p>https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf</p>  <p>三要素有效預防或延緩肌少症</p> <p>蛋白質 攝取攝取高生理價蛋白質與合成與維持足量肌肉。建議60歲以上長輩應每天攝取高品質蛋白質每公升體重1.2-1.5公克。豆類及豆製品、魚類、海鮮、雞蛋、肉類都是高品質蛋白質。</p> <p>維生素D 每日清晨或黃昏時享受陽光15分鐘，促進身體自行合成活性維生素D，改善肌肉功能與質量，維持骨質強健，預防骨質疏鬆症。</p> <p>運動 進行足夠強度的各類運動才能保持活力與健康體態的關鍵。鼓勵每週運動3-4次，特別是適量的阻力運動有助於維持肌肉強度，像是舉啞鈴、深蹲、健走、有氧運動、游泳。</p>	<p>3 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>7 分鐘</p>	<p>有獎徵答互動</p> <p>有獎徵答 1： 有效預防或延緩肌少症是哪三個要素？請說出其中一個。（不重複）</p> <p>有獎徵答 2： 每日清晨或黃昏時刻享受陽光 15 分鐘，可以促進身體自行合成什麼呢？</p> <p>有獎徵答 3： 維持肌肉強度、保持活力與健康體態的關鍵，鼓勵每週運動幾次呢？</p> <p>有獎徵答 4： 長輩應該每天攝取高品質蛋白質每公斤體重大約幾公克呢？</p>
<p>1. 適度休息與點心提供，讓下一節的課程更專注學習。</p> <p>2. 拍攝團體照，為學習留下紀念。</p>	<p>三、團體照、點心時間+休息</p> <p>1. 點心提供種類建議：豆漿(豆花、水煮毛豆、茶葉蛋等)</p> <p>2. 點心份數提供以 1 份(7 公克)為主 豆漿 200ml、豆花、水煮毛豆 50g、茶葉蛋 1 顆。</p> <p>3. 若點心有攝取到蛋白質食物，在正餐須減少攝取。</p> <p>4. 提醒學員上洗手間。</p>	<p>教學簡報 PPT</p> <p>點心提供以蛋白質為主要，方便準備，可視經費調整。</p> <p>計時器</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>主要學員為社區長者，在一開始的動態猜拳遊戲與靜態的宣講後，給予適當的休息與點心提供，避免長者過於勞累，或是不好意思上廁所。</p>
<p>1. 透過「豆魚蛋肉、muscle 我有」桌上遊戲，增進學員人際互動。</p> <p>2. 「豆魚蛋肉、muscle 我有」桌遊初階版，以蓋牌與翻牌，增強</p>	<p>四、桌上遊戲：豆魚蛋肉、muscle 我有</p> <p>(一)講師先將學員分組，每組 4 人。</p> <p>(二)說明「豆魚蛋肉、muscle 我有」遊戲玩法</p> <p>(三)初階玩法：4 張卡牌</p> <p>1. 將豆魚蛋肉食材卡牌一副排在桌上中間，另一副同樣卡牌排在外圍。</p>	<p>教學簡報 PPT</p> <p>自製「豆魚蛋肉」遊戲卡牌 4 張</p>	<p>3 分鐘</p> <p>7 分鐘</p>	<p>可視學員人數調整每組人數</p> <p>主要學員為社區長者，一開始玩遊戲，卡牌不要太</p>

<p>學員對豆魚蛋肉食材的記憶。</p> <p>3. 「豆魚蛋肉、muscle 我有」桌遊進階版，增加蛋白質代幣，遊戲的競爭性，並了解蛋白質與肌肉流失的關係。</p>	<p>2. 在遊戲開始前，中間卡牌先讓玩家認識記住後，蓋牌。</p> <p>3. 每位玩家一個代表吉祥物，放在外圍的桌上，代表玩家起點。</p> <p>4. 玩家依照起點的下一張卡牌，掀出與中間相同卡牌，若一樣則可前往到下一張。</p> <p>5. 若掀到不同卡牌時換下一位玩家。(順時針方向輪流)</p> <p>6. 每位學員都玩一次後，遊戲結束。跑最遠的學員獲勝。</p> <p>(四)進階玩法：8~12張卡牌 發放每位玩家代幣1枚，代表玩家蛋白質量。 步驟1-5與初階一樣</p> <p>6. 如果玩家的下一張牌有另一位玩家站牌，則要掀下下張卡牌，若掀到相同卡牌可前進，並拿走另一位玩家的代幣，直到掀到不同卡牌時換下一位玩家。</p> <p>7. 某位玩家的籌碼被抽完，(或是時間到)遊戲結束，籌碼最多的獲勝。</p>	<p>代表吉祥物：獅子、河馬、綿羊、大象</p> <p>代幣：蛋白質量</p>	<p>10分鐘</p>	<p>多，避免過多記憶負擔，反而使學員喪失學習信心。</p> <p>進階玩法可視玩家程度增加卡牌數量，除了可以提升遊戲難度，同時也可認識更多含蛋白質食材。</p>
<p>1. 有些需藉由輔助器行走的長者，透過「豆魚蛋肉擡擡腿」團康活動的團體趣味動力，增加長者腿部運動。</p> <p>2. 藉由「豆魚蛋肉擡擡腿」口號內容，加深學員了解蛋白質來源分別有豆類、魚類、蛋類、肉類。</p>	<p>五、團康：豆魚蛋肉擡擡腿</p> <p>(一)講師先將學員分4隊，分別為豆類蛋白質隊、魚類蛋白質隊、蛋類蛋白質隊、肉類蛋白質隊。</p> <p>(二)示範「豆魚蛋肉擡擡腿」團康玩法：</p> <p>1. 學員坐在椅子上，口喊同時腿擡：「豆類蛋白質擡擡腿、豆類蛋白質擡擡腿、豆類蛋白質擡完，魚類蛋白質擡。」(換魚類蛋白質擡腿)</p> <p>2. 魚類蛋白質隊伍要立刻擡腿，如果忘了就喪失晉級資格。</p> <p>3. 擡腿完的小隊，如果忘了喊下一隊伍，或是喊錯，也喪失遊戲資格。</p> <p>4. 計時5分鐘，最後仍在遊戲中的隊伍獲勝。</p>	<p>教學簡報 PPT</p> <p>自製「豆魚蛋肉」遊戲卡牌</p>	<p>4分鐘</p> <p>6分鐘</p>	<p>1. 了解蛋白質來源分別有豆類、魚類、蛋類、肉類。</p> <p>2. 增進長者腿部運動。</p>

<p>1. 藉由邀請民眾進行日常運動與蛋白質飲食攝取進行現場口頭分享，樹立典範學習。</p> <p>2. 透過結語強調延緩肌少症三要素為日曬、運動、飲食，並能優先採用地食材，縮短運送里程數，以減少碳排放量！</p>	<p>六、綜合座談</p> <p>1. 分享 邀請 2~3 位學員進行日常運動與蛋白質飲食攝取進行現場口頭分享：平常在家中的運動和飲食習慣，以及本次活動學習心得。</p> <p>2. 結語 (1)最後溫馨提醒有效預防或延緩肌少症三要素為日曬、運動、飲食環環相扣，缺一不可。 (2)蛋白質建議攝取順序為豆類、魚類、蛋類，再來是肉類。 (3)優先採用地食材，縮短運送里程數，以減少碳排放量，不僅能健康增肌還能愛護地球！ (4)經過「豆魚蛋肉 muscle 我有」本次活動中，讓我們能夠預防或延緩肌少症，並且做到健康增肌護地球！</p>	<p>教學簡報 PPT</p> <p>學員分享：擴音麥克風</p>	<p>7 分鐘</p> <p>3 分鐘</p>	<p>經過「豆魚蛋肉 muscle 我有」本次活動，大加都能延緩肌少症：日曬、運動、飲食，在日常生活中繼續實踐。</p> <p>學員未來可以優先採用地食材，縮短運送里程數，以減少碳排放量，達到健康增肌還能愛護地球！</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

「豆魚蛋肉、muscle 我有」遊戲方法說明

遊戲設計理念：

- 一、動態遊戲，因應長者學員避免過於激烈的活動，會以長者適合的小動作遊戲進行。
- 二、靜態遊戲，因應長者學員避免過於複雜的記憶，先有初階少量卡牌進行，再進階多一些卡牌與加入少量競爭性的遊戲規則。

動態遊戲一：

遊戲名稱：豆魚蛋肉猜拳相見歡

類型：人際互動、卡牌認識

遊玩人數：全體學員

遊戲設置：一人一張卡牌(若還有剩餘牌卡，可發給參與的照顧者)。

遊戲流程：

1. 唱猜拳歌：好朋友，我們行個禮，揮揮手呀，來猜拳，絞刀、石頭、紙(閩南語)看誰贏，輸了就要跟我走。

2. 猜拳輸贏：

(1) 石頭、紙→紙贏

(2) 石頭、絞刀→石頭贏

(3) 絞刀、紙→絞刀贏

(4) 兩人一樣→平手，再繼續猜拳。

3. 找到猜拳的朋友，先說自己的卡牌名稱。互相猜拳猜輸的要跟贏的人走。

遊戲結束：

指定遊戲時間到，隊伍最長第一位猜拳長者為「狀元」、第二位為「榜眼」、第三位為「探花」。

靜態桌上遊戲初階：

遊戲名稱：豆魚蛋肉、muscle 我有

類型：記憶

遊玩人數：4 人

遊戲設置：

1. 將 4 張蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌面朝上放在場中央。
2. 將 4 張蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌面朝上擺放成一個圓圈跑道。
3. 每人選一隻角色並放在跑道上，大家的角色須保持相同距離。

遊戲流程：

1. 大家看場中央的蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌，10 秒時間記憶位置，之後把牌翻面朝下蓋住。
2. 由最年長的人開始，依順時針輪流執行翻開 1 張蛋白質食材卡牌展示給所有人看，如果與角色的下一張圖案一樣，則可以往前 1 格。
3. 將蛋白質食材卡牌翻回背面，並且繼續翻下一張，直到翻到與下一張的圖案不一樣。就換下一個人囉~

遊戲結束：

1. 當所有人都玩過一遍，跑最遠的玩家就獲勝了!!!

靜態桌上遊戲進階：豆魚蛋肉、muscle 我有

類型：記憶

遊玩人數：2~4 人

遊戲設置：

1. 將 8~12 張蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌面朝上放在場中央
2. 將 8~12 張蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌面朝上擺放成一個圓圈跑道
3. 每人選一隻角色並放在跑道上，大家的角色須保持相同距離
4. 每人再拿取一枚金幣

遊戲流程：

1. 大家看場中央的蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌，30 秒時間記憶位置，之後把牌翻面朝下蓋住。
2. 由最年長的人開始，依順時針輪流執行翻開 1 張蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌展示給所有人看，如果與角色的下一張圖案一樣，則可以往前 1 格，將蛋白質食材豆、魚、蛋、肉卡牌翻回背面，並且繼續翻下一張，直到你翻到與下一張的圖案不一樣。就換下一個人囉~
3. 如果一直前進遇到其他人的角色時，需翻開其他人角色的下一張牌，如果翻對了，就可超越牠並拿走牠全部的硬幣

遊戲結束：

1. 當有人把所有的硬幣都搶到手時(或遊戲時間到，最多硬幣的人)，就獲勝了!!!

動態遊戲二：

遊戲名稱：豆魚蛋肉擡擡腿

類型：運動、認識蛋白質卡牌類別

遊玩人數：全體學員分 4 組

遊戲設置：

1. 一人一張卡牌(若還有剩餘牌卡，可發給參與的照顧者)。
2. 講師先將學員分4隊，分別為豆類蛋白質隊、魚類蛋白質隊、蛋類蛋白質隊、肉類蛋白質隊。

遊戲流程：

1. 學員坐在椅子上，口喊同時腿擡：「豆類蛋白質擡擡腿、豆類蛋白質擡擡腿、豆類蛋白質擡完，魚類蛋白質擡。」(換魚類蛋白質擡腿)
2. 魚類蛋白質隊伍要立刻擡腿，如果忘了就喪失遊戲資格。
3. 擡腿完的小隊，如果忘了喊下一隊伍，或是喊錯，也喪失遊戲資格。

遊戲結束：

計時5分鐘，最後仍在遊戲中的隊伍獲勝。(未被淘汰出局獲勝)

豆魚蛋肉 muscle我有




1. 相見歡：豆魚蛋肉猜拳歌
2. 有獎徵答：肌少症預防
3. 點心時間(休息一下+大合照)
4. 桌遊：豆魚蛋肉muscle我有
5. 團康：豆魚蛋肉擲擲腿
6. 座談：健康增肌護地球

【設計：丁志輝】
【排班：黃麗燕】
【教學：黃慈方】
資料來源：食品營養成分資料庫

相見歡：豆魚蛋肉猜拳歌

大家好，請一起跟著我唱：
好朋友，我們行個禮，揮揮手
呀，來猜拳，
絞刀、石頭、紙(閩南語)看誰
贏，輸了就要跟我走。



相見歡：豆魚蛋肉猜拳歌

邀請一位學員上台與講師示範互動，
一人一張卡牌，先說自己的
卡牌名稱，再互相猜拳，猜
輸的要跟贏的人走。

(1)石頭、紙。紙贏
(2)石頭、絞刀。石頭贏
(3)絞刀、紙。絞刀贏
(4)兩人一樣，平手再猜拳。



黃豆	359 Kcal
類	32.9 g
食纖維	14.5 g
蛋白質	35.6 g
脂質	15.7 g

相見歡：豆魚蛋肉猜拳歌

社區學員一人一張卡牌

1. 慢慢走到有持卡牌的人面前，把自己的卡牌唸出來讓對方知道。
2. 互相猜拳，猜輸的要跟贏的人走。
3. 計時5分鐘，看看誰贏最多人。



臺灣鯛魚片	110 Kcal
類	2.5 g
食纖維	0.0 g
蛋白質	18.2 g
脂質	3.6 g

有獎徵答：肌少症與預防



51221 何謂肌少症

有獎徵答1：
有效預防或延緩肌少症是哪三個要素？請說出其中一個。(不重複)

影片內容：何謂肌少症
授權單位：i 醫健康診所健康九九
Youtube專屬頻道：
<https://youtu.be/Tvg4eTd5BA8>
授權條款：劇用 CC 授權條款

有獎徵答：肌少症與預防

三要素有效預防或延緩肌少症

維生素D每日清晨或黃昏時刻享受陽光15分鐘，促進身體自行合成活性維生素D3、改善肌肉功能與質量、維持骨骼強健，預防骨質疏鬆症



資料來源：
<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf>


有獎徵答2：

每日清晨或黃昏時刻享受陽光15分鐘可以促進身體自行合成什麼呢？

有獎徵答：肌少症與預防

三要素有效預防或延緩肌少症

進行足夠強度的各類運動才是保持活力與健康體態的關鍵，鼓勵每週運動3~4次，特別是適當的阻力運動有助於維持肌肉強度，像是舉啞鈴、深蹲、健走、有氧運動、游泳。



資料來源：
<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf>

有獎徵答3：

維持肌肉強度、保持活力與健康體態的關鍵，鼓勵每週運動幾次呢？

有獎徵答：肌少症與預防

三要素有效預防或延緩肌少症

蛋白質適量攝取高生理價蛋白質食物合成與維持足夠肌肉量，建議60歲以上長輩應該每天攝取高品質蛋白質每公升體重1.2~1.5公克，豆腐及豆製品、魚類、海鮮、雞蛋、肉類都是高品質蛋白質



資料來源：
<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf>

有獎徵答4：

長輩應該每天攝取高品質蛋白質每公升體重大約幾公克呢？

三要素有效預防或延緩肌少症

蛋白質
適量攝取高生理價蛋白質食物合成與維持足夠肌肉量，建議60歲以上長輩應該每天攝取高品質蛋白質每公升體重1.2~1.5公克，豆腐及豆製品、魚類、海鮮、雞蛋、肉類都是高品質蛋白質。

維生素D
每日清晨或黃昏時刻享受陽光15分鐘，促進身體自行合成活性維生素D3、改善肌肉功能與質量、維持骨骼強健，預防骨質疏鬆症。

運動
進行足夠強度的各類運動才是保持活力與健康體態的關鍵，鼓勵每週運動3~4次，特別是適當的阻力運動有助於維持肌肉強度，像是舉啞鈴、深蹲、健走、有氧運動、游泳。



三要素有效預防或延緩肌少症

蛋白質 維生素D 運動

資料來源：
<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf>

點心時間



1. 合照留影
2. 洗手點心時間
3. 記得去上廁所 (20分鐘)



點心小叮嚀

點心份數提供以蛋白質為主，大約是1份(7公克)為主

今日點心有攝取到蛋白質食物，回家後的正餐要記得減少攝取蛋白質喔。



11



桌遊：豆魚蛋肉muscle我有



初階玩法：4張卡牌

- 1.將豆魚蛋肉食材卡牌一副排在桌上中間，另一副同樣卡牌排在外圍。
- 2.在遊戲開始前，中間卡牌先讓玩家認識記住後，蓋牌。
- 3.每位玩家一個代表吉祥物，放在外圍的桌上，代表玩家起點。

12



桌遊：豆魚蛋肉muscle我有

掀出與中間相同卡牌，可前往到下一張

糖+雞(肉+雞) 熱量: 157 Kcal 脂肪: 0.6g 膳食纖維: 0.0g 蛋白質: 16.8g 鈉: 9.5g	黃豆 熱量: 359 Kcal 脂肪: 32.9g 膳食纖維: 14.5g 蛋白質: 35.6g 鈉: 15.7g	蛋 熱量: 135 Kcal 脂肪: 1.6g 膳食纖維: 0.0g 蛋白質: 12.7g 鈉: 8.9g
糖+雞(肉+雞) 熱量: 172 Kcal 脂肪: 1.2g 膳食纖維: 0.0g 蛋白質: 12.7g 鈉: 13.0g	黃豆 熱量: 329 Kcal 脂肪: 32.9g 膳食纖維: 14.5g 蛋白質: 35.6g 鈉: 15.7g	蛋 熱量: 135 Kcal 脂肪: 1.6g 膳食纖維: 0.0g 蛋白質: 12.7g 鈉: 8.9g

13



桌遊：豆魚蛋肉muscle我有

初階玩法：

4. 玩家依照起點的下一張卡牌，掀出與中間相同卡牌，若一樣則可前往到下一張。
5. 若掀到不同卡牌時換下一位玩家。(順時針方向輪流)
6. 每位學員都玩一次後，遊戲結束。跑最遠的學員獲勝。



14



桌遊：豆魚蛋肉muscle我有

進階玩法：8~12張卡牌

發放每位玩家代幣1枚，代表玩家蛋白質量。

步驟1-5與初階一樣

6. 如果玩家的下一張牌有另一位玩家站牌，則要掀下下張卡牌。若掀到相同卡牌可前進，並拿走另一位玩家的代幣，直到掀到不同卡牌時換下一位玩家。

7. 某位玩家的籌碼被抽完。(或是時間到)遊戲結束，籌碼最多的獲勝。

15



桌遊：豆魚蛋肉muscle我有



掀出與中間相同卡牌，可前往到下一張

16

團康：豆魚蛋肉擡擡腿

學員分4隊

黃豆 熱量: 359 Kcal 脂肪: 32.9g 膳食纖維: 14.5g 蛋白質: 35.6g 鈉: 15.7g	毛豆仁 熱量: 116 Kcal 脂肪: 12.5g 膳食纖維: 6.4g 蛋白質: 14.6g 鈉: 3.3g	大文蛤 熱量: 21 Kcal 脂肪: 1.5g 膳食纖維: 0.0g 蛋白質: 4.4g 鈉: 0.2g	魚魚 熱量: 37 Kcal 脂肪: 3.7g 膳食纖維: 0.0g 蛋白質: 12.2g 鈉: 0.6g
糖+雞(肉+雞) 熱量: 172 Kcal 脂肪: 1.2g 膳食纖維: 0.0g 蛋白質: 12.7g 鈉: 13.0g	蛋 熱量: 135 Kcal 脂肪: 1.6g 膳食纖維: 0.0g 蛋白質: 12.7g 鈉: 8.9g	糖+雞(肉+雞) 熱量: 157 Kcal 脂肪: 0.6g 膳食纖維: 0.0g 蛋白質: 16.8g 鈉: 9.5g	糖+雞(肉+雞) 熱量: 109 Kcal 脂肪: 0.0g 膳食纖維: 0.0g 蛋白質: 24.2g 鈉: 0.6g

豆類蛋白質隊 魚類蛋白質隊 蛋類蛋白質隊 肉類蛋白質隊

17

團康：豆魚蛋肉擡擡腿

學員坐在椅子上，口喊同時腿擡：

豆類蛋白質擡擡腿
豆類蛋白質擡擡腿
豆類蛋白質擡完
魚類蛋白質擡



(換魚類蛋白質立即擡腿)

團康：豆魚蛋肉擡擡腿

魚類蛋白質隊伍要立刻擡腿，如果忘了就喪失晉級資格。

計時5分鐘，最後仍在遊戲中的隊伍獲勝。



綜合座談：健康增肌護地球

分享

邀請民眾進行日常運動與蛋白質飲食攝取進行現場口頭分享：平常在家中的運動和飲食習慣，以及本次活動學習心得。




20



綜合座談：健康增肌護地球

- (1)最後溫馨提醒有效預防或延緩肌少症三要素為日曬、運動、飲食環環相扣，缺一不可。
 (2)蛋白質建議攝取順序為豆類、魚類、蛋類，再來是肉類。

黃豆
 (以 100g 淨食 量(含)計)



熱能: 359 Kcal
 脂肪: 32.9 g
 碳水化合物: 14.5 g
 蛋白質: 35.6 g
 纖維: 15.7 g

草蝦
 (以 100g 淨食 量(含)計)



熱能: 100 Kcal
 脂肪: 1.0 g
 碳水化合物: 0.0 g
 蛋白質: 22.0 g
 纖維: 0.7 g

雞蛋
 (以 100g 淨食 量(含)計)



熱能: 135 Kcal
 脂肪: 1.6 g
 碳水化合物: 0.0 g
 蛋白質: 12.7 g
 纖維: 8.9 g

里肌肉
 (以 100g 淨食 量(含)計)



熱能: 109 Kcal
 脂肪: 0.0 g
 碳水化合物: 0.0 g
 蛋白質: 24.2 g
 纖維: 0.6 g



綜合座談：健康增肌護地球

- (3)優先採用地食材，縮短運送里程數，以減少碳排放量，不僅能健康增肌還能愛護地球!
 (4)經過「豆魚蛋肉muscle我有」本次活動中，讓我們能夠預防或延緩肌少症，並且做到健康增肌護地球!



謝謝聆聽

22

