**中華民國老人福利協進會課程課表**

* 核心課程主題名稱：身腦適能健康課程
* 上課日期以及時間：7/2~9/17，星期四上午09:30~11:30
* 課程設計講師：洪嘉鴻 樂齡指導員
* 課程參與對象：樂齡長者

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 日期 | 課程名稱主題 | 課程目標及內容(流程) | 道具材料  或備註 |
| 1 | 7/2(四) | 相見觀  銀髮體適能運動安全 | 課程目標：  健康認知、體適能認識、運動安全  課程內容(流程)：  1.相見歡，自我介紹  2.體適能概述、安全觀念建構  3.體適能實際運動訓練  4.腦適能認知促進活動帶領 | 音響  投影 |
| 2 | 7/9(四) | 觀察好眼力 | 課程目標：  透過活動帶領，訓練長輩觀察力  課程內容(流程)：  1.體適能運動：動態暖身、徒手肌力運動、緩和與伸展  2.腦適能活動：猜猜我是誰(以動物特色紋路或蔬果特色等，由長輩觀察來猜出正確名稱)  3.手指操 | 音響  投影 |
| 3 | 7/16(四) | 注意力列車 | 課程目標：  透過活動帶領，訓練長輩注意力  課程內容(流程)：  1.體適能運動：老歌動態暖身、有氧運動、緩和與伸展  2.腦適能活動：注意力列車(滿載物品的列車要準備啟動行駛了，由長輩注意觀看，看看列車上究竟有哪些物品)  3.手指操 | 音響  投影 |
| 4 | 7/23(四) | 我是不倒翁 | 課程目標：  跌倒認知提升、學會平衡訓練技巧  課程內容(流程)：  1.跌倒正確觀念  2.體適能運動：動態暖身、平衡運動、緩和與伸展  3.活動帶領：123xx人(木頭人系列活動，指定多項協調與平衡性動作，依口令執行動作)  4.大腦體操 | 音響 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 7/30(四) | 記得我是誰 | 課程目標：  透過活動帶領，訓練長輩記憶力  課程內容(流程)：  1.體適能運動：老歌動態暖身、彈力帶運動、緩和與伸展  2.腦適能活動：記得我是誰(由長輩幫多個臉譜取名，當臉譜隨機出現時，叫出正確名字)  3.腦適能活動：記憶配對遊戲 | 音響  投影  彈力帶 |
| 6 | 8/6(四) | 球球我吧 | 課程目標：  透過團康遊戲方式，增進人員互動及歡樂  課程內容(流程)：  1.體適能運動：動態暖身、彈力球運動、緩和與伸展  2.團康活動：  (1)運用上下肢進行指定傳接球動作  (2)記憶傳接球，由成員自取一指定代號(ex水果、動物…等)，持球人員需說出別的成員代號同時把球傳向該成員  (3)猜拳傳球兢賽，分組進行猜拳，贏家的球向前傳，先傳到終點獲勝 | 音響  彈力球 |
| 7 | 8/13(四) | 千變萬化七巧板 | 課程目標：  透過七巧板圖形變化，激發長輩想像與創作能力及空間運用概念  課程內容(流程)：  1.體適能運動：老歌動態暖身、徒手肌力運動、緩和與伸展  2.腦適能活動：七巧板圖形創作(藉由七巧板的各種組合排列，拼湊出想要的圖案)  3.大腦體操 | 音響  投影 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | 8/20(四) | 快手快腳反應大挑戰 | 課程目標：  透過活動帶領，訓練長輩反應能力  課程內容(流程)：  1.體適能運動：動態暖身、有氧運動、緩和與伸展  2.腦適能活動：桌遊遊戲(例如閃靈快手、德國心臟病等遊戲，訓練長輩反應、動作，眼明手快)  3.大腦體操 | 音響  投影 |
| 9 | 8/27(四) | 加加減減數一數 | 課程目標：  透過活動帶領，訓練長輩邏輯、訊息處理能力  課程內容(流程)：  1.體適能運動：老歌動態暖身、核心肌力運動、緩和與伸展  2.腦適能活動：數學及邏輯相關遊戲(算一算零錢數量，購買物品總金額…等)  3.大腦體操 | 音響  投影 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | 9/3(四) | 相揪來作伙 | 課程目標：  體會透過彼此協助，或尋求幫助，達到更好的效果  課程內容(流程)：  1.體適能運動：動態暖身、彈力帶運動、緩和與伸展  2.活動帶領：2~3人一組  (1)你要什麼跟我說，由隊友幫忙完成  (2)我來說你來猜，培養好默契  (3)小競賽遊戲，彼此協助來闖關 | 音響  彈力帶 |
| 11 | 9/10(四) | 記憶中的時光 | 課程目標：  引導長輩講出來、分享出來過去的美好，以訓練社交、表達能力  課程內容(流程)：  1.體適能運動：老歌動態暖身、彈力球運動、緩和與伸展  2.腦適能活動：透過懷舊零食、懷舊音樂，讓長輩直接參與、感受到傳統的食物跟音樂，連結到過去的娛樂、過去的美好時光  3.大腦體操 | 音響  投影  彈力球 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | 9/17(四) | 回憶大富翁 | 課程目標：  課程回顧、心得分享  課程內容(流程)：  1.體適能運動：動態暖身、有氧運動、緩和與伸展  2.大回顧，透過11週照片的紀錄，讓長輩回憶過去這11週以來，做了哪些事情，並且從中學到了什麼，也提醒長輩繼續保持良好的運動習慣，設定後續目標。 | 音響  投影 |