範例

中華民國老人福利推動聯盟
【爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊-客廳型投稿方案撰寫】

1. 主題名稱（可加副標，供承辦單位參考）：吃得對，身體好-副標

2. 教學適用對象：（以■進行選擇，可複選）

■健康　■亞健康　■輕度失能　□輕度失智

3. 教學地點： 居家客廳

4. 教材來源： 國健署(我的餐盤)、老盟記錄手冊(飲食紀錄卡)、自創帶領用具

5. 教學時間： 60 分鐘

6. 方案帶領目標：

認識食物六大類，選擇適合的飲食。
餐如何均衡攝取。
自我覺察目前的飲食健康狀況。

7. 活動流程與內容：

（一）準備活動

- 帶領流程與活動內容（請寫活動說明、引起動機等）：

  動說明：講解此次活動的內容和目標。

  起動機:運用六大類食物卡牌的部分,讓參與者就自己的認知擺放在對應的類別區域中(如:蔬菜類、水果類...等)，設計成認知促進遊戲。

- 時間配置：10 分鐘

- 帶領教學資源（活動帶領器材）：

  食扇形圖板(以色紙製作並護貝)

  別將各種六大類食物，印製出來並裁剪及護貝，如：雞肉、高麗菜、牛奶...等圖卡。

（二）發展活動

- 帶領流程與活動內容： （請填入詳細活動步驟與內容）

識六大類食物：透過食物圖卡，帶領高齡者將正確的食物分類在飲食扇形圖板上。同時亦可以讓長者自行製作出平常的飲食習慣的食物圖卡(既有圖卡中沒有的)，並引導其分類，進而認識自己的飲食習慣的歸類。

察食物攝取的均衡度:運用我的餐盤圖板及六句口訣,帶領長者認識何謂均衡攝取的認知，並結合食物圖卡讓長者擺放自己三餐的餐盤，進而引導長者檢視現況是否吃的營養及均衡。

*均衡飲食(六句口訣)：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。

- 時間配置： 40 分鐘
- 帶領教學資源（活動帶領器材）:

作我的餐盤圖板(並列印出來護貝)。

用各種六大類食物圖卡，如：雞肉、高麗菜、牛奶...等圖卡。

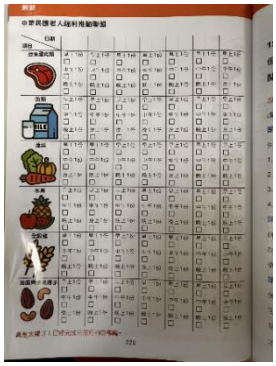
鉛筆、紙張、剪刀、護貝器材等文具。

（三）綜合活動

- 帶領流程與活動內容（請總結活動目標）:

明食物紀錄卡的紀錄方式，並說明下次見面時，再來討論達成均衡飲食的狀況。

結語本次帶領主題帶領的目標。



- 時間配置： 10 分鐘
- 帶領教學資源（活動帶領器材）:

製1-3個月份的飲食紀錄卡(筆記本)。

導長者自己勾選記錄自己每餐六大類食物的攝取狀況。

8. 教具製作（或方案設計之準備）步驟及檢附照片

（請列出活動帶領相關器材/用具製作過程與準備步驟，可附照片說明）

(1)請清楚說明輔助活動帶領之用具，事前需準備的器材(檢附圖片或圖示)。
(2)並以文字清楚列點說明製作的**步驟**(檢附過程照片或圖示)。

9. 教具或方案設計之操作方式:

（請列點說明活動帶領相關器材/用具或方案設計的操作方式）

(1)請依步驟清楚列點說明輔助活動帶領之用具(或設計的方案)之操作或具體運用的方式。

※ 參考此框架進行延伸活動設計的撰寫，盡可能清楚表達此設計的帶領方式及輔助活動帶領相關器材/用具的準備與應用，提供完整規劃呈現，以作為評選參考之依據。