

阿公阿嬤的養生法

一、課程設計理念

林如萍、梁世武（2008）針對國內年輕學子對於祖父母之態度與行為的研究指出：代間活動與世代共學，能使人們意識祖孫互動之重要性，並從活動與共學中增進祖孫的情感。當年輕世代與祖父母的互動頻率越高，則更有利於提升孫子女對年長者的正向態度。

「家有一老，如有一寶」在三代同堂家庭長大，有阿公、阿嬤撫養照顧的孩子，成長會更快樂。因為與忙於工作的父母相比，阿公、阿嬤有更多時間付出關心與幫助，為孩子講故事，分享自己的嗜好，祖孫相處愉快的經驗往往在多數人童年生活中留下難忘的回憶。傳承如此的記憶，孩子經驗新的學習，學習到如何與年長者相處，也學習到分享生活中各種可能性。祖父母的付出與感情，讓天倫親情與生活智慧，潛移默化地「傳承」給孫子，留給晚輩生命中最寶貴的資產，也是成長期遭遇挫折時的資源與助力。

本課程設計透過訪談，增加祖孫互動的機會，讓學生了解阿公、阿嬤生活的經驗與智慧，以便從中學習，同時在面對阿公、阿嬤隨著年齡的增長，體力與健康日漸走下坡之際，及時關心阿公、阿嬤的健康，共享親情溫暖。其中，老年體驗營的活動，藉著設身處地的方式去體會年長者的生理、心情，透過居家生活的關懷，以愛心、同理心與長輩相處，建立祖孫和諧的關係，滿足彼此間相互需求。隨著全球化時代的來臨，我國即將邁入高齡社會，「世代共學」學習新的人生觀，能協助年長者成功健康的老化，讓青少年從「關懷典範」的活動中，學習具備解決日常生活問題的能力，為自己的將來預作準備。

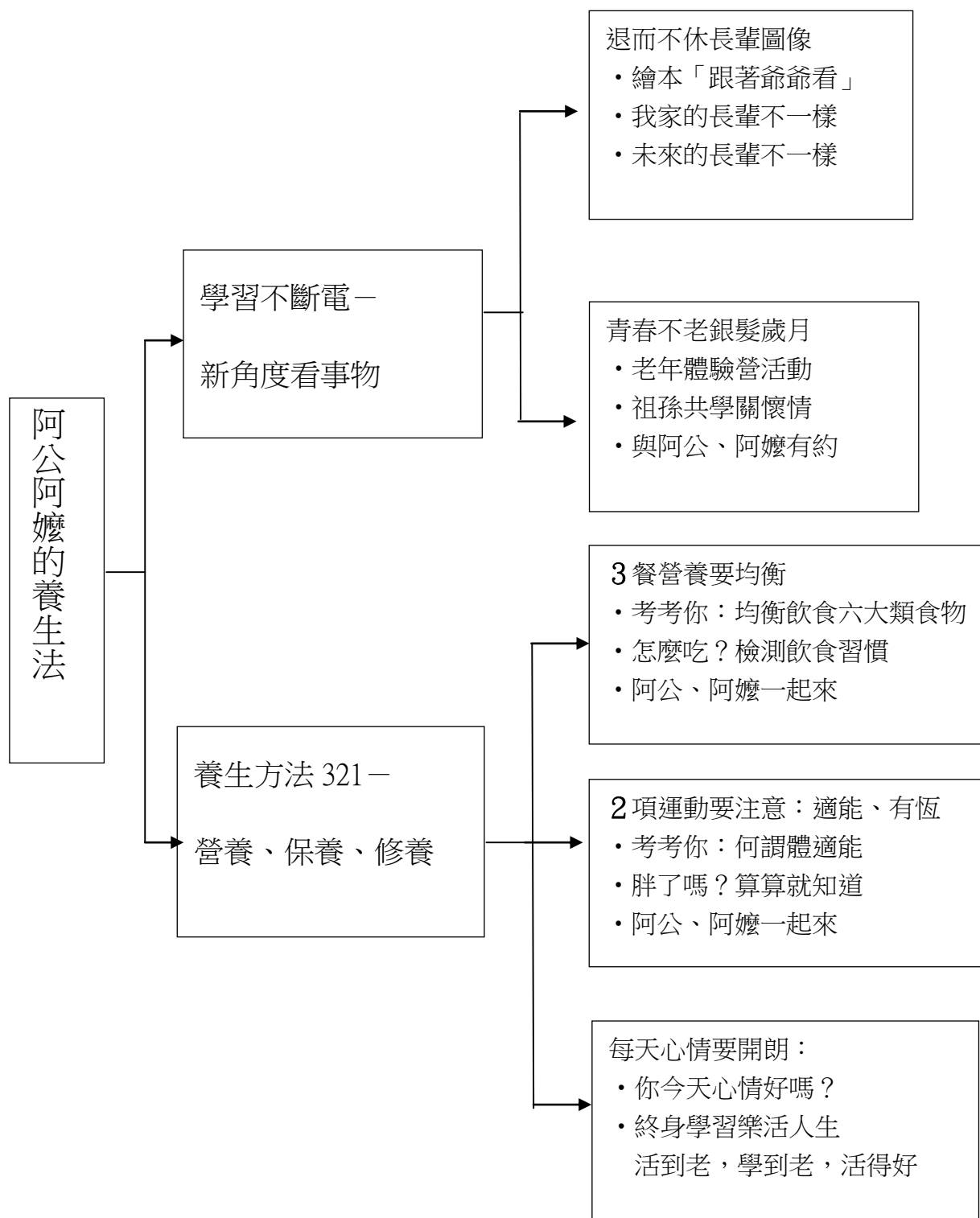
俗稱「健康五寶」，即老身、老伴、老本、老友及老嗜好，其中最重要的條件是身心健康。想要擁有銀髮的黃金歲月，就要照顧好自己的營養、保養和修養，以延緩老化及體能衰退的速度，也能與疾病保持距離，維持更好的生活品質。面臨人口結構高齡化，是開發國家無可避免的趨勢，面對老化教育之施行應從小做起，經由祖孫互動中不斷的學習、充實，讓人活得自主尊嚴、健康快樂，才能使人生境界更開闊。

二、課程目標與教學主題架構

（一）課程目標

「阿公、阿嬤的養生法」以綜合活動理念之家政、團體、服務學習活動，融合健康與體育的學習活動，經由「關懷典範」、「世代共學」的過程，培養學生具備照顧好自己身心健康的生活實踐能力，和善用資訊科技解決學習及日常生活問題的能力，藉著健康行為的養成、運動行為的培養與鍛鍊，改善自己的健康，同時在與別人互動中影響他人也具備良好的身心適應能力，以達到全人健康的目的。

(二) 教學架構



三、教學對象

國小五年級學生，處於自我辨識與自我認定的時期(E.H.Erikson)，這個時期亦是自

我對自己的看法、角色任務認定與社會地位形成的人際互動重要時期，強調認同發展的心理及社會觀點與自己的過去、現在與未來都有關聯。

透過此次活動主題「阿公阿嬤的養生法」的課程設計讓學生有貼近長輩的機會，在互動過程中，了解長輩居家生活情形，增進彼此情感交流，也讓長輩有機會分享生活經驗與人生歷練。藉此「關懷典範」的學習，探討各年齡層的成长變化和需求，培養學生在成長過程中重要轉變的想法和能力，發展其正向且積極的自我概念，提升自己與家人的和諧關係，增進對周遭生活的關懷。

四、教學活動設計

活動名稱	學習不斷電－新角度看事物	教學對象	五年級
教學時間	80分鐘	教學人數	25-30人
能力指標	<p>【健康與體育】</p> <p>1-2-4 探討各年齡層生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>【家政教育】生活管理</p> <p>3-1-1 察覺生活中的有用資源與其對生活的影響。</p>		
活動目標	<p>1.瞭解日常飲食、生活管理、家庭生活的實際活動，充實日常生活所需的基本知能。</p> <p>2.加強對周遭生活的關懷，促進自己、家人及環境間的和諧關係。</p> <p>3.陶冶家庭生活素養及建立健康家庭的信心、責任與理想。</p>		
活動流程及內容設計		資源	時間
<p>【課前準備】</p> <p>閱讀繪本「跟著爺爺看」</p> <p>這是一本描述祖孫相處的動人故事，一位小男孩和因年老而喪失視力的爺爺相處的點點滴滴。爺爺的眼睛雖然看不見，卻可以借助其他感官，如嗅覺、聽覺、觸覺，和孫子分享他歷經歲月洗禮的豐富生命經驗。故事中處處充滿花香、陽光、土司、蛋香和鳥鳴的真實生活氣息，借助書中「我」的敘述，溫柔敦厚的爺爺和奶奶天倫親情與生活智慧，潛移默化地「傳承」給孫子，留給晚輩生命最寶貴的資產。透過書中祖孫相處的真實生活片斷，孩子可以經驗新的學習，學習到如何與年長者相處，也學習到分享生活中各種可能性。</p> <p>【引起動機】</p> <p>想一想：周遭的家人和朋友</p> <p>1.他們現在處於人生的什麼階段？</p> <p>幼年、童年、青少年、成年、老年、就學、就業、退休時期</p> <p>2.他們需要學習的是什麼？</p> <p>學習視個人興趣及需要而不同，但是「終身學習」卻是必要</p>		繪本 附件	10 分鐘
			10 分鐘
			評量
			欣賞
			口語

<p>動和其他生活習慣，貼近與關心阿公、阿嬤的健康與生活。</p> <p>2.結語：老化是人生一個正常的必經過程，要減緩老化的速度，平常就必須調養身體和心理保持健康，這也就是養生方法。關心自己健康，或想去病延壽的人，在日常生活中會注意飲食、運動和起居作息，持之以恆的去做。飲食均衡，定時適量，充足睡眠，規律運動，不抽菸、飲酒，減少感染的機會，定期健康檢查及相關預防保健，如打疫苗等，即為「抗老防衰」的基本原則。</p>	二		
指導要點及注意事項	<p>1.教學運用學習單，可使學生將課程討論內容，以文字重新整理加深印象。</p> <p>2.每一個孩子的家庭背景不同，祖父母與孩子互動的情形不同，老師應事先瞭解，避免造成學童心裡受到傷害。</p> <p>3.教學活動設計或學習單上的答案，僅供參考，請鼓勵學生踴躍作答。</p>		

活動名稱	養生方法 321－營養、保養、修養	教學對象	五年級	
教學時間	80分鐘	教學人數	25-30人	
能力指標	<p>【健康與體育】</p> <p>2-2-1 瞭解不同食物組合能提供均衡的飲食，運用飲食指南評估飲食狀況</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，建立個人的健康行為。</p> <p>4-2-3 評估體適能活動的益處並參與活動以提升個人體適能。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p>			
活動目標	<p>1.瞭解日常飲食、生活管理、家庭生活的實際活動，充實日常生活所需的基本知能，善用資訊科技解決學習及日常生活問題。</p> <p>2.加強對周遭生活的關懷，促進自己、家人及環境間的和諧關係。</p> <p>3.陶冶家庭生活素養及建立健康家庭的信心、責任與理想。</p>			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<p>【課前準備】</p> <p>調查：阿公、阿嬤的養生法</p> <p>1.請各組同學彙整學習單(二)阿公、阿嬤的食療或藥膳食譜、運動項目和養生方法，以便進行討論。</p> <p>2.阿公、阿嬤的養生法是他(她)新學來的才藝、技能，還是舊有的經驗、習慣？</p> <p>現代的阿公、阿嬤都知道健康保健是從日常生活做起，不管是吃有機食物或做運動、休閒，越來越多人注重養生了。每個人可依自己的興趣和喜好，選擇不同的方法去學習和鍛鍊，飲食有節，起居有常，養身在動，養心在靜，保持愉快，就是有益身心健康的養生法了。</p>		學習單	5分鐘	檔案 口語

<p>【引起動機】</p>			
<p>做一做：傳統養生法新體驗</p>		5	體驗
<p>叩齒、咽津、提肛、日常運、耳常彈、面常擦、閉口吐納。</p>		分鐘	
<p>【發展活動】</p>			
<p>一、3餐營養要均衡</p>	電腦	5	檔案
<p>考考你：均衡飲食六大類食物？</p>	網路	分鐘	
<p>• 健康飲食生活化：均衡飲食大挑戰 衛生署食品資訊網</p>			
<p>http://food.doh.gov.tw/chinese/health/health/he_ch06.htm</p>			
<p>1.你知道要怎麼選擇食物，才能獲得均衡的營養嗎？</p>			
<p>• 「均衡飲食」是健康生活的基礎，營養專家建議每天從六大類食物中均衡的攝取營養，才能讓健康加分。</p>			
<p>2.怎麼吃？檢測飲食習慣，做自己的營養師。</p>		15	實作
<p>• 均衡飲食金字塔：飲食之道，最重要是均衡和份量恰當。因為每樣食物所含的營養各有不同，依從健康飲食金字塔地進食各種各類的食物，便可以吸收不同的營養，供應身體的需要。</p>		分鐘	
<p>• 跟著圖片健康吃：每人每天熱量計算－資料輸入即可知</p>			
<p>董氏基金會營養教育資訊網</p>			
<p>http://www.jtf.org.tw/educate/enjoyment/enjoyment_007.asp</p>			
<p>3.阿公、阿嬤一起來：為阿公、阿嬤的健康把關。</p>			
<p>• 參考六大類食物的各種營養素，看看阿公、阿嬤的食療或藥膳中的營養，是否能達到均衡？</p>			
<p>• 經過網路的檢測與計算，你會給阿公、阿嬤什麼愛的叮嚀，讓他們吃得更健康？</p>			
<p>二、2項運動要注意</p>			
<p>考考你：何謂體適能？</p>	電腦	5	檔案
<p>教育部體適能網站 http://fitness.org.tw</p>	網路	分鐘	
<p>• 體適能是由心肺耐力適能、肌力適能、肌耐力適能、柔軟度適能和適當的體脂肪百分比等五種要素所構成，而所有為達成這五種適能的活動，皆稱為體適能活動。它們包括：定期的身體檢查、充分的睡眠、均衡的營養、壓力管理和規律運動等。</p>			
<p>2.胖了嗎？算算就知道！</p>			
<p>A.標準體重：(行政院衛生署訂定)</p>		15	實作
<p>男生標準體重(公斤)=[身高(公分)－80]×0.7</p>		分鐘	
<p>女生標準體重(公斤)=[身高(公分)－70]×0.6</p>			
<p>凡實際體重超出標準體重 20% 以上時即為肥胖。</p>			
<p>若低於標準體重 20% 以上時即為消瘦。</p>			
<p>B.身體質量指數(BMI)： BMI=體重(公斤)÷ [身高(公尺)×身高</p>			
<p>(公尺)]</p>			

<p>BMI 在 18.5~24.9 均屬正常，凡 BMI 達 25 以上即過重，若達 30 以上即屬肥胖。</p> <p>C.有氧適能運動處方</p> <p>強度：70%最大心跳率(最大心跳率=220-年齡)。</p> <p>持續時間：三十分鐘以上。(有氧與無氧)</p> <p>頻率：每週三次以上。</p> <p>型式：慢跑、游泳、有氧舞蹈等全身性運動。</p> <p>3.阿公、阿嬤一起來：為阿公、阿嬤的健康把關。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 根據訪談，各組同學彙整學習單（二）討論阿公、阿嬤常做的運動項目，是否符合體適能標準？ • 你會給阿公、阿嬤什麼愛的叮嚀，讓他們動得更健康？ <p>在科技進步的文明社會中，因為生活型態的改變，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，肥胖、高血壓、糖尿病及高血脂等代謝症候群相關疾病大增，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。銀髮族更需在日常生活中，維持運動習慣並逐步增加運動量，就有健康快樂的人生。</p> <p>三、每天心情要開朗</p> <p>1.你今天心情好嗎？心理健康指數測驗</p> <p>健康九九衛生教育網 衛教主題館</p> <p>http://www.health99.doh.gov.tw</p> <p>2.終身學習：樂活人生：活到老，學到老，活得好</p> <ul style="list-style-type: none"> • 94 歲阿婆 創造樂活人生【記者黃安琪 顏裴吟／嘉義報導】 <p>94 歲的盧林金阿婆，30 年來每週日都會跟隨嘉邑行善團到南部各處造橋，幾乎不缺席，從幫助鄉里造橋的生活中，找到自己最快樂的生活方式。</p> <p>http://www.peopo.org/enews/post/24814</p> <ul style="list-style-type: none"> • 銀髮族樂活人生 體驗一週大學生 <p>【大紀元記者李擷瓔／台灣嘉義報導】</p> <p>中正大學為了強化高齡者身心靈健康，特地舉辦了「樂活人生-老人短期寄宿學習活動」，讓長者享受當個「一週中正大學生」，本次活動報名踴躍，吸引了近百位的銀髮族報名，其中報名者不乏 80 歲以上的爺爺奶奶，可謂是「活到老，學到老」的終生學習典範。</p> <p>「樂活人生-老人短期寄宿學習活動」配合高齡者學習差異性較大的特性，整合教育、休閒與旅遊 3 大面向的學習模式，設計多元化的高齡教育學習活動。課程內容側重於健康意識與活力老化生活方式的建立與促進，融入隔代學習的活動設計，</p>	<p>電腦 網路</p> <p>新聞 剪報</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>實作</p> <p>檔案</p>
---	-----------------------------------	----------------------------------	---------------------

<p>讓老年人與大學生們一起上課、讀書交誼，體驗大學的生活，也讓年輕學子與人生經驗豐富的高齡者有共同學習的機會。</p> <p>http://www.epochtimes.com/b5/8/12/3/n2350694.htm</p> <p>想一想：什麼是「樂活人生」？</p> <p>「樂活」的基本意義：健康、環保、關懷，讓自己健康、也讓身旁的人健康，保護環境，讓世世代代都能健康活下去；不僅自己活，也幫助弱勢團體，讓他們和他們的子孫也有活的機會。樂活人生，就是健康快樂、終身學習的人生。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>• 繪本導讀「精采過一生」</p> <p>孫子孫女問爺爺奶奶為什麼頭禿禿的，皮膚皺巴巴的，爺爺奶奶就細說從頭。原來人不是老了才會又禿又皺，小嬰孩生下來的時候也是皺巴巴的。然後，經歷幼年、童年、青少年、戀愛、就業時期，他們學習、成長，享受每一個階段的樂趣。即使他們已經老邁，卻依舊調皮、耍寶，他們的一生是實實在在的活過了，可以坦然面對死亡。</p> <p>想一想：什麼樣的人比較能精采的過一生？</p> <p>不論是擁有俗稱的「健康五寶」，即老身、老伴、老本、老友及老嗜好，或是注重「人生三養」的營養、保養和修養的養生法，其中最重要就是保持身心健康、快樂。面臨人口結構高齡化，經由祖孫互動中不斷的學習、充實，才能使人生境界更開闊。</p> <p>• 快樂的結語：</p> <p>全班共同欣賞「自己年老的樣子」，在痲承慶唱的「快樂頌」歌聲中結束本課程。</p> <p>你快樂嗎？我很快樂！</p>	<p>繪本</p> <p>10 分鐘</p> <p>欣賞</p> <p>學 習 單 一</p> <p>5 分鐘</p> <p>欣賞</p>	<p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>口語</p> <p>欣賞</p> <p>口語</p> <p>欣賞</p>
---	---	----------------------------------	---

電腦

<p>【課前準備】</p> <p>調查：阿公、阿嬤的養生法</p> <p>1.請各組同學彙整學習單(二)阿公、阿嬤的食療或藥膳食譜、運動項目和養生方法，以便進行討論。</p> <p>2.阿公、阿嬤的養生法是他(她)新學來的才藝、技能，還是舊有的經驗、習慣？</p> <p>現代的阿公、阿嬤都知道健康保健是從日常生活做起，不管是吃有機食物或做運動、休閒，越來越多人注重養生了。每個人可依自己的興趣和喜好，選擇不同的方法去學習和鍛鍊，飲食有節，起居有常，養身在動，養心在靜，保持愉快，就是有益身心健康的養生法了。</p>	<p>學 習 單</p> <p>5 分鐘</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>檔案</p> <p>口語</p>
---	--------------------------------------	-----------------	---------------------

<p>【引起動機】</p>			
<p>做一做：傳統養生法新體驗</p>		5	體驗
<p>叩齒、咽津、提肛、日常運、耳常彈、面常擦、閉口吐納。</p>		分鐘	
<p>【發展活動】</p>			
<p>一、3餐營養要均衡</p>	電腦	5	檔案
<p>考考你：均衡飲食六大類食物？</p>	網路	分鐘	
<p>• 健康飲食生活化：均衡飲食大挑戰 衛生署食品資訊網</p>			
<p>http://food.doh.gov.tw/chinese/health/health/he_ch06.htm</p>			
<p>1.你知道要怎麼選擇食物，才能獲得均衡的營養嗎？</p>			
<p>• 「均衡飲食」是健康生活的基礎，營養專家建議每天從六大類食物中均衡的攝取營養，才能讓健康加分。</p>			
<p>2.怎麼吃？檢測飲食習慣，做自己的營養師。</p>		15	實作
<p>• 均衡飲食金字塔：飲食之道，最重要是均衡和份量恰當。因為每樣食物所含的營養各有不同，依從健康飲食金字塔地進食各種各類的食物，便可以吸收不同的營養，供應身體的需要。</p>		分鐘	
<p>• 跟著圖片健康吃：每人每天熱量計算－資料輸入即可知</p>			
<p>董氏基金會營養教育資訊網</p>			
<p>http://www.jtf.org.tw/educate/enjoyment/enjoyment_007.asp</p>			
<p>3.阿公、阿嬤一起來：為阿公、阿嬤的健康把關。</p>			
<p>• 參考六大類食物的各種營養素，看看阿公、阿嬤的食療或藥膳中的營養，是否能達到均衡？</p>			
<p>• 經過網路的檢測與計算，你會給阿公、阿嬤什麼愛的叮嚀，讓他們吃得更健康？</p>			
<p>二、2項運動要注意</p>			
<p>考考你：何謂體適能？</p>	電腦	5	檔案
<p>教育部體適能網站 http://fitness.org.tw</p>	網路	分鐘	
<p>• 體適能是由心肺耐力適能、肌力適能、肌耐力適能、柔軟度適能和適當的體脂肪百分比等五種要素所構成，而所有為達成這五種適能的活動，皆稱為體適能活動。它們包括：定期的身體檢查、充分的睡眠、均衡的營養、壓力管理和規律運動等。</p>			
<p>2.胖了嗎？算算就知道！</p>			
<p>A.標準體重：(行政院衛生署訂定)</p>		15	實作
<p>男生標準體重(公斤)=[身高(公分)－80]×0.7</p>		分鐘	
<p>女生標準體重(公斤)=[身高(公分)－70]×0.6</p>			
<p>凡實際體重超出標準體重 20% 以上時即為肥胖。</p>			
<p>若低於標準體重 20% 以上時即為消瘦。</p>			
<p>B.身體質量指數(BMI)： BMI=體重(公斤)÷ [身高(公尺)×身高</p>			
<p>(公尺)]</p>			

<p>BMI 在 18.5~24.9 均屬正常，凡 BMI 達 25 以上即過重，若達 30 以上即屬肥胖。</p> <p>C.有氧適能運動處方</p> <p>強度：70%最大心跳率(最大心跳率=220-年齡)。</p> <p>持續時間：三十分鐘以上。(有氧與無氧)</p> <p>頻率：每週三次以上。</p> <p>型式：慢跑、游泳、有氧舞蹈等全身性運動。</p> <p>3.阿公、阿嬤一起來：為阿公、阿嬤的健康把關。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 根據訪談，各組同學彙整學習單（二）討論阿公、阿嬤常做的運動項目，是否符合體適能標準？ • 你會給阿公、阿嬤什麼愛的叮嚀，讓他們動得更健康？ <p>在科技進步的文明社會中，因為生活型態的改變，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，肥胖、高血壓、糖尿病及高血脂等代謝症候群相關疾病大增，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。銀髮族更需在日常生活中，維持運動習慣並逐步增加運動量，就有健康快樂的人生。</p> <p>三、每天心情要開朗</p> <p>1.你今天心情好嗎？心理健康指數測驗</p> <p>健康九九衛生教育網 衛教主題館</p> <p>http://www.health99.doh.gov.tw</p> <p>2.終身學習：樂活人生：活到老，學到老，活得好</p> <ul style="list-style-type: none"> • 94 歲阿婆 創造樂活人生【記者黃安琪 顏裴吟／嘉義報導】 <p>94 歲的盧林金阿婆，30 年來每週日都會跟隨嘉邑行善團到南部各處造橋，幾乎不缺席，從幫助鄉里造橋的生活中，找到自己最快樂的生活方式。</p> <p>http://www.peopo.org/enews/post/24814</p> <ul style="list-style-type: none"> • 銀髮族樂活人生 體驗一週大學生 <p>【大紀元記者李擷瓔／台灣嘉義報導】</p> <p>中正大學為了強化高齡者身心靈健康，特地舉辦了「樂活人生-老人短期寄宿學習活動」，讓長者享受當個「一週中正大學生」，本次活動報名踴躍，吸引了近百位的銀髮族報名，其中報名者不乏 80 歲以上的爺爺奶奶，可謂是「活到老，學到老」的終生學習典範。</p> <p>「樂活人生-老人短期寄宿學習活動」配合高齡者學習差異性較大的特性，整合教育、休閒與旅遊 3 大面向的學習模式，設計多元化的高齡教育學習活動。課程內容側重於健康意識與活力老化生活方式的建立與促進，融入隔代學習的活動設計，</p>	<p>電腦 網路</p> <p>新聞 剪報</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>實作</p> <p>檔案</p>
---	-----------------------------------	----------------------------------	---------------------

<p>讓老年人與大學生們一起上課、讀書交誼，體驗大學的生活，也讓年輕學子與人生經驗豐富的高齡者有共同學習的機會。</p> <p>http://www.epochtimes.com/b5/8/12/3/n2350694.htm</p> <p>想一想：什麼是「樂活人生」？</p> <p>「樂活」的基本意義：健康、環保、關懷，讓自己健康、也讓身旁的人健康，保護環境，讓世世代代都能健康活下去；不僅自己活，也幫助弱勢團體，讓他們和他們的子孫也有活的機會。樂活人生，就是健康快樂、終身學習的人生。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>• 繪本導讀「精采過一生」</p> <p>孫子孫女問爺爺奶奶為什麼頭禿禿的，皮膚皺巴巴的，爺爺奶奶就細說從頭。原來人不是老了才會又禿又皺，小嬰孩生下來的時候也是皺巴巴的。然後，經歷幼年、童年、青少年、戀愛、就業時期，他們學習、成長，享受每一個階段的樂趣。即使他們已經老邁，卻依舊調皮、耍寶，他們的一生是實實在在的活過了，可以坦然面對死亡。</p> <p>想一想：什麼樣的人比較能精采的過一生？</p> <p>不論是擁有俗稱的「健康五寶」，即老身、老伴、老本、老友及老嗜好，或是注重「人生三養」的營養、保養和修養的養生法，其中最重要就是保持身心健康、快樂。面臨人口結構高齡化，經由祖孫互動中不斷的學習、充實，才能使人生境界更開闊。</p> <p>• 快樂的結語：</p> <p>全班共同欣賞「自己年老的樣子」，在痲承慶唱的「快樂頌」歌聲中結束本課程。</p> <p>你快樂嗎？我很快樂！</p>	繪本	10 分鐘	口語 欣賞 口語 欣賞
<p>學習單一</p>	學習單一	5 分鐘	欣賞

電腦

活動名稱	養生方法 321－營養、保養、修養	教學對象	五年級
教學時間	80 分鐘	教學人數	25-30 人
能力指標	<p>【健康與體育】</p> <p>2-2-1 瞭解不同食物組合能提供均衡的飲食，運用飲食指南評估飲食狀況</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，建立個人的健康行為。</p> <p>4-2-3 評估體適能活動的益處並參與活動以提升個人體適能。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p>		

活動目標	<p>1.瞭解日常飲食、生活管理、家庭生活的實際活動，充實日常生活所需的基本知能，善用資訊科技解決學習及日常生活問題。</p> <p>2.加強對周遭生活的關懷，促進自己、家人及環境間的和諧關係。</p> <p>3.陶冶家庭生活素養及建立健康家庭的信心、責任與理想。</p>		
活動流程及內容設計	資源	時間	評量
【課前準備】			
<p>調查：阿公、阿嬤的養生法</p> <p>1.請各組同學彙整學習單(二)阿公、阿嬤的食療或藥膳食譜、運動項目和養生方法，以便進行討論。</p> <p>2.阿公、阿嬤的養生法是他(她)新學來的才藝、技能，還是舊有的經驗、習慣？</p> <p>現代的阿公、阿嬤都知道健康保健是從日常生活做起，不管是吃有機食物或做運動、休閒，越來越多人注重養生了。每個人可依自己的興趣和喜好，選擇不同的方法去學習和鍛鍊，飲食有節，起居有常，養身在動，養心在靜，保持愉快，就是有益身心健康的養生法了。</p>	學習單	5分鐘	檔案 口語
【引起動機】			
<p>做一做：傳統養生法新體驗</p> <p>叩齒、咽津、提肛、目常運、耳常彈、面常擦、閉口吐納。</p>		5分鐘	體驗
【發展活動】			
一、3餐營養要均衡	電腦	5分鐘	檔案
考考你：均衡飲食六大類食物？	網路	5分鐘	
<ul style="list-style-type: none"> 健康飲食生活化：均衡飲食大挑戰 衛生署食品資訊網 			
http://food.doh.gov.tw/chinese/health/health/he_ch06.htm			
1.你知道要怎麼選擇食物，才能獲得均衡的營養嗎？			
<ul style="list-style-type: none"> 「均衡飲食」是健康生活的基礎，營養專家建議每天從六大類食物中均衡的攝取營養，才能讓健康加分。 			
2.怎麼吃？檢測飲食習慣，做自己的營養師。			
<ul style="list-style-type: none"> 均衡飲食金字塔：飲食之道，最重要是均衡和份量恰當。因為每樣食物所含的營養各有不同，依從健康飲食金字塔地進食各種各類的食物，便可以吸收不同的營養，供應身體的需要。 			
<ul style="list-style-type: none"> 跟著圖片健康吃：每人每天熱量計算－資料輸入即可知 			
http://www.jtf.org.tw/educate/enjoyment/enjoyment_007.asp			
3.阿公、阿嬤一起來：為阿公、阿嬤的健康把關。			
<ul style="list-style-type: none"> 參考六大類食物的各種營養素，看看阿公、阿嬤的食療或藥膳中的營養，是否能達到均衡？ 			
<ul style="list-style-type: none"> 經過網路的檢測與計算，你會給阿公、阿嬤什麼愛的叮嚀，讓他們吃得更健康？ 		15分鐘	實作

<p>二、2項運動要注意</p> <p>考考你：何謂體適能？</p> <p>教育部體適能網站 http://fitness.org.tw</p> <ul style="list-style-type: none"> 體適能是由心肺耐力適能、肌力適能、肌耐力適能、柔軟度適能和適當的體脂肪百分比等五種要素所構成，而所有為達成這五種適能的活動，皆稱為體適能活動。它們包括：定期的身體檢查、充分的睡眠、均衡的營養、壓力管理和規律運動等。 <p>2.胖了嗎？算算就知道！</p> <p>A.標準體重：(行政院衛生署訂定)</p> <p>男生標準體重(公斤)=[身高(公分)-80]×0.7</p> <p>女生標準體重(公斤)=[身高(公分)-70]×0.6</p> <p>凡實際體重超出標準體重 20% 以上時即為肥胖。</p> <p>若低於標準體重 20% 以上時即為消瘦。</p> <p>B.身體質量指數(BMI)： BMI=體重(公斤)÷ [身高(公尺)×身高(公尺)]</p> <p>BMI 在 18.5~24.9 均屬正常，凡 BMI 達 25 以上即過重，若達 30 以上即屬肥胖。</p> <p>C.有氧適能運動處方</p> <p>強度：70%最大心跳率(最大心跳率=220-年齡)。</p> <p>持續時間：三十分鐘以上。(有氧與無氧)</p> <p>頻率：每週三次以上。</p> <p>型式：慢跑、游泳、有氧舞蹈等全身性運動。</p> <p>3.阿公、阿嬤一起來：為阿公、阿嬤的健康把關。</p> <ul style="list-style-type: none"> 根據訪談，各組同學彙整學習單(二)討論阿公、阿嬤常做的運動項目，是否符合體適能標準？ 你會給阿公、阿嬤什麼愛的叮嚀，讓他們動得更健康？ <p>在科技進步的文明社會中，因為生活型態的改變，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，肥胖、高血壓、糖尿病及高血脂等代謝症候群相關疾病大增，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。銀髮族更需在日常生活中，維持運動習慣並逐步增加運動量，就有健康快樂的人生。</p>	<p>電腦 網路</p>	<p>5 分鐘</p> <p>15 分鐘</p>	<p>檔案</p> <p>實作</p>
<p>三、每天心情要開朗</p> <p>1.你今天心情好嗎？心理健康指數測驗</p> <p>健康九九衛生教育網 衛教主題館</p> <p>http://www.health99.doh.gov.tw</p>	<p>電腦 網路</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>實作</p>
<p>2.終身學習：樂活人生：活到老，學到老，活得好</p> <ul style="list-style-type: none"> 94歲阿婆 創造樂活人生【記者黃安琪 顏裴吟／嘉義報導】 	<p>新聞</p>	<p>10</p>	<p>檔案</p>

全班共同欣賞「自己年老的樣子」，在奕承慶唱的「快樂頌」歌聲中結束本課程。 你快樂嗎？我很快樂！	習 單 一	分鐘	
--	-------------	----	--

5
分鐘

10
分鐘

10
分鐘

【課前準備】 調查：阿公、阿嬤的養生法 1.請各組同學彙整學習單(二)阿公、阿嬤的食療或藥膳食譜、運動項目和養生方法，以便進行討論。	學 習 單	5 分鐘	檔案 口語
---	-------------	---------	--------------

<p>2.阿公、阿嬤的養生法是他(她)新學來的才藝、技能，還是舊有的經驗、習慣？</p> <p>現代的阿公、阿嬤都知道健康保健是從日常生活做起，不管是吃有機食物或做運動、休閒，越來越多人注重養生了。每個人可依自己的興趣和喜好，選擇不同的方法去學習和鍛鍊，飲食有節，起居有常，養身在動，養心在靜，保持愉快，就是有益身心健康的養生法了。</p>			
<p>【引起動機】</p> <p>做一做：傳統養生法新體驗</p> <p>叩齒、咽津、提肛、目常運、耳常彈、面常擦、閉口吐納。</p>		5 分鐘	體驗
<p>【發展活動】</p> <p>一、3餐營養要均衡</p> <p>考考你：均衡飲食六大類食物？</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康飲食生活化：均衡飲食大挑戰 衛生署食品資訊網 http://food.doh.gov.tw/chinese/health/health/he_ch06.htm 	電腦 網路	5 分鐘	檔案
<p>1.你知道要怎麼選擇食物，才能獲得均衡的營養嗎？</p> <ul style="list-style-type: none"> 「均衡飲食」是健康生活的基礎，營養專家建議每天從六大類食物中均衡的攝取營養，才能讓健康加分。 <p>2.怎麼吃？檢測飲食習慣，做自己的營養師。</p> <ul style="list-style-type: none"> 均衡飲食金字塔：飲食之道，最重要是均衡和份量恰當。因為每樣食物所含的營養各有不同，依從健康飲食金字塔地進食各種各類的食物，便可以吸收不同的營養，供應身體的需要。 跟著圖片健康吃：每人每天熱量計算－資料輸入即可知 董氏基金會營養教育資訊網 http://www.jtf.org.tw/educate/enjoyment/enjoyment_007.asp 		15 分鐘	實作
<p>3.阿公、阿嬤一起來：為阿公、阿嬤的健康把關。</p> <ul style="list-style-type: none"> 參考六大類食物的各種營養素，看看阿公、阿嬤的食療或藥膳中的營養，是否能達到均衡？ 經過網路的檢測與計算，你會給阿公、阿嬤什麼愛的叮嚀，讓他們吃得更健康？ 			
<p>二、2項運動要注意</p> <p>考考你：何謂體適能？</p> <p>教育部體適能網站 http://fitness.org.tw</p> <ul style="list-style-type: none"> 體適能是由心肺耐力適能、肌力適能、肌耐力適能、柔軟度適能和適當的體脂肪百分比等五種要素所構成，而所有為達成這五種適能的活動，皆稱為體適能活動。它們包括：定期的身體檢查、充分的睡眠、均衡的營養、壓力管理和規律運動等。 <p>2.胖了嗎？算算就知道！</p>	電腦 網路	5 分鐘	檔案

<p>A.標準體重：(行政院衛生署訂定) 男生標準體重(公斤)=[身高(公分)-80]×0.7 女生標準體重(公斤)=[身高(公分)-70]×0.6 凡實際體重超出標準體重 20% 以上時即為肥胖。 若低於標準體重 20% 以上時即為消瘦。</p> <p>B.身體質量指數(BMI)： BMI=體重(公斤)÷ [身高(公尺)×身高(公尺)] BMI 在 18.5~24.9 均屬正常，凡 BMI 達 25 以上即過重，若達 30 以上即屬肥胖。</p> <p>C.有氧適能運動處方 強度：70%最大心跳率(最大心跳率=220-年齡)。 持續時間：三十分鐘以上。(有氧與無氧) 頻率：每週三次以上。 型式：慢跑、游泳、有氧舞蹈等全身性運動。</p> <p>3.阿公、阿嬤一起來：為阿公、阿嬤的健康把關。 • 根據訪談，各組同學彙整學習單（二）討論阿公、阿嬤常做的運動項目，是否符合體適能標準？ • 你會給阿公、阿嬤什麼愛的叮嚀，讓他們動得更健康？</p> <p>在科技進步的文明社會中，因為生活型態的改變，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，肥胖、高血壓、糖尿病及高血脂等代謝症候群相關疾病大增，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。銀髮族更需在日常生活中，維持運動習慣並逐步增加運動量，就有健康快樂的人生。</p> <p>三、每天心情要開朗</p> <p>1.你今天心情好嗎？心理健康指數測驗 健康九九衛生教育網 衛教主題館 http://www.health99.doh.gov.tw</p>		15 分鐘	實作
<p>2.終身學習：樂活人生：活到老，學到老，活得好 • 94 歲阿婆 創造樂活人生【記者黃安琪 顏裴吟／嘉義報導】 94 歲的盧林金阿婆，30 年來每週日都會跟隨嘉邑行善團到南部各處造橋，幾乎不缺席，從幫助鄉里造橋的生活中，找到自己最快樂的生活方式。 http://www.peopo.org/enews/post/24814 • 銀髮族樂活人生 體驗一週大學生 【大紀元記者李擷瓔／台灣嘉義報導】 中正大學為了強化高齡者身心靈健康，特地舉辦了「樂活人生-老人短期寄宿學習活動」，讓長者享受當個「一週中正大</p>	電腦 網路	5 分鐘	實作
	新聞 剪報	10 分鐘	檔案

<p>學生」，本次活動報名踴躍，吸引了近百位的銀髮族報名，其中報名者不乏 80 歲以上的爺爺奶奶，可謂是「活到老，學到老」的終生學習典範。</p> <p>「樂活人生-老人短期寄宿學習活動」配合高齡者學習差異性較大的特性，整合教育、休閒與旅遊 3 大面向的學習模式，設計多元化的高齡教育學習活動。課程內容側重於健康意識與活力老化生活方式的建立與促進，融入隔代學習的活動設計，讓老年人與大學生們一起上課、讀書交誼，體驗大學的生活，也讓年輕學子與人生經驗豐富的高齡者有共同學習的機會。</p> <p>http://www.epochtimes.com/b5/8/12/3/n2350694.htm</p> <p>想一想：什麼是「樂活人生」？</p> <p>「樂活」的基本意義：健康、環保、關懷，讓自己健康、也讓身旁的人健康，保護環境，讓世世代代都能健康活下去；不僅自己活，也幫助弱勢團體，讓他們和他們的子孫也有活的機會。樂活人生，就是健康快樂、終身學習的人生。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>• 繪本導讀「精采過一生」</p> <p>孫子孫女問爺爺奶奶為什麼頭禿禿的，皮膚皺巴巴的，爺爺奶奶就細說從頭。原來人不是老了才會又禿又皺，小嬰孩生下來時候也是皺巴巴的。然後，經歷幼年、童年、青少年、戀愛、就業時期，他們學習、成長，享受每一個階段的樂趣。即使他們已經老邁，卻依舊調皮、耍寶，他們的一生是實實在在的活過了，可以坦然面對死亡。</p> <p>想一想：什麼樣的人比較能精采的過一生？</p> <p>不論是擁有俗稱的「健康五寶」，即老身、老伴、老本、老友及老嗜好，或是注重「人生三養」的營養、保養和修養的養生法，其中最重要就是保持身心健康、快樂。面臨人口結構高齡化，經由祖孫互動中不斷的學習、充實，才能使人生境界更開闊。</p> <p>• 快樂的結語：</p> <p>全班共同欣賞「自己年老的樣子」，在奕承慶唱的「快樂頌」歌聲中結束本課程。</p> <p>你快樂嗎？我很快樂！</p>	繪本	10 分鐘	口語 欣賞 口語
指導要點及注意事項	學習單一	5 分鐘	欣賞
<p>1.教學運用學習單，可使學生將課程討論內容，以文字重新整理加深印象</p> <p>2.每一個孩子的家庭背景不同，祖父母與孩子互動的情形不同，老師應事先瞭解，避免造成學童心裡受到傷害。</p> <p>3.教學活動設計或學習單上的答案，僅供參考，請鼓勵學生踴躍作答。</p>			

「家有一老，如有一寶」學習單（一）姓名

一、我家的長輩不一樣

- 1.訪談爸媽：阿公、阿嬤、爺爺、奶奶的個性、外型、打扮、慣用語、生活習慣...
- 2.收集或素描阿公、阿嬤、爺爺、奶奶的照片或圖像。
- 3.分享自己與阿公、阿嬤、爺爺、奶奶相處的經驗與印象深刻的事情。

對象：爺爺 奶奶 外公 外婆 _____

*年齡：約 歲

- 語言：國語 台語 客語 _____
- 身材：高 矮 胖 瘦
- 背影：挺直 寬大 瘦小 駝背
- 聲音：尖銳 粗啞 細柔 響亮
- 動作：緩慢 快速 穩重 輕柔
- 個性：嚴肅 開朗 固執 大方
- 打扮：新潮 傳統 亮麗 樸實
- 慣用語：

• 生活習慣：

二、未來的長輩不一樣

如果有一天我們變老了...

1.你希望自己年老的時候是什麼模樣？

2.你希望怎麼跟家人生活、互動？

「家有一老，如有一寶」學習單（二）姓名

無論是爺爺、奶奶、外公、外婆，或是其他年長的長輩，常對我們關懷、照顧，但我們卻往往會忽略他們年歲漸高，生理機能慢慢退化；在飲食、運動、生活習慣等各方面都必須做一些調適！透過訪談與紀錄，讓我們更了解並關心年長者的生活作息，並發覺他們的人生經驗與生活智慧！

訪問的對象：爺爺 奶奶 外公 外婆 _____

訪問的方式：面對面 打電話

*年齡：約 _____ 歲

• 語言：國語 台語 客語 _____

• 身材：高 矮 胖 瘦

*飲食習慣：

• 調配：均衡 偏食 多變 單調

• 調味：溫和 稍鹹 清淡 油膩

• 食材：新鮮 醃漬 柔軟 堅硬

• 他(她)的食療或藥膳食譜：[麻油雞](#)、[薑母鴨](#)、[八寶粥](#)...

• 給他(她)愛的回饋：[阿嬤都會自己種些蔬菜給我們吃，沒有農藥、有機的唷！](#)

*運動習慣：

平常有保持規律的運動習慣 平常沒有運動的習慣

• 大多從事的運動項目：[散步](#)、[游泳](#)、[做操](#)、[跳舞](#)...

• 給他(她)愛的回饋：[阿公會騎腳踏車、爬山、種菜，七十歲了，還很健康。](#)

*其他的生活習慣：

生活規律，作息正常 生活不規律，睡眠不定時

• 他(她)的養生方法：[聽音樂](#)、[唱卡拉 ok](#)、[下棋](#)、[聊天](#)，[吃飽](#)，[穿暖](#)，[沒煩惱](#)。

• 給他(她)愛的回饋：[樂觀的外婆](#)，[笑口常開](#)，[最喜歡三姑六婆串門子](#)、[飄歌](#)。

*感謝與感恩：家中的長輩從年輕到年老，無私的為家庭付出，我們應該常常對他們噓寒問暖表達關心，即便住得遠，也可以通過電話或郵件保持聯繫。

謝謝阿公、阿嬤 [接受我的訪談，幫助我完成這份學習單](#)，身為孫子的我，

想對你們說：[阿公、阿嬤你們是世界上最好的人，我永遠愛你們！](#)

祝 健康愉快

愛孫_____敬上

