

# 113 年度關山里社區健康課程表

開課據點:關山活動中心

序號	課程類型	課程名稱	講師	課程內容	時數	場次	總時數
1.	穴位課程	躍齡養生樂自在	王怡仁校長	1. 老年常見疾病與老年症候群 2. 談養生-服老，抗老，自在老 3. 銀髮族運動教學 4. 經絡介紹與推拿 5. 超覺靜坐 6. 穴位保健與應用	2	10	20
2.	律動課程	舞動生命	方美惠護理師	1. 節奏感訓練 2. 人際關係培養 3. 強化身體肌耐力	2	5	10
3.	體能課程	國術養生	王怡仁校長	1. 暖身：旋轉、伸展 2. 結構（工具認知）： 手型：拳、掌、勾 步型：鳥、之、丁、虛'獨立步 步仆、歇身形轉換：步型搭配手型的練習 3. 基本功： 腿法： 提膝轉跨外內 2. 甩腿 3. 正、斜、彈踢、外擺'內擺' 單拍變化練習：1. 彈踢馬步 2. 內擺轉身弓步 3. 正踢接丁步 4. 單拍接仆步 4. 趣味動作學習： 翻滾：1. 前滾 2. 後滾 3. 側翻	2	10	20
4.	藝術輔療	藝術療癒	梁嘉麗老師	1. 繪畫情感地圖 2. 創意拼貼自我形象 3. 曼陀羅繪畫 4. 集體創作畫布 5. 願景板創作	2	5	10
合計						30	60

## 校內同仁參與社區律動課程活動



同仁與社區民眾一起做熱身操從頭部放鬆開始



同仁與社區民眾一起做肢體伸展，將四肢向後延伸



同仁與社區民眾加強肌肉的延展性與耐力訓練



同仁與社區民眾進行節奏感訓練

## 校內同仁與社區民眾參與國術與穴位課程活動



成員們進行課前暖身活動



成員們進行基本功訓練



指導常用的穴位與功效，並讓成員親身體驗按壓。



介紹眼睛周遭重要六穴位及實務操作，以保護眼睛消除疲勞；並複習超覺靜坐及強化自我練習。

## 校內同仁參與社區藝術治療課程活動



講師進行課程製作說明



同仁與社區民眾進行藝術創作



同仁與社區民眾進行色彩拼貼創作



同仁與社區民眾進行曼陀羅紓壓創作

## 112 年度關山里社區健康飲食暨佳節活動

### 一、目的：

- (一)透過社區耆老、新住民分享健康美食製作的互動學習課程，促進社區與學校師生認識食物之美與健康飲食的準備。
- (二)配合節慶讓孝道美德融入日常生活中，營造愉快、關懷、感恩及熱誠之社區文化。
- (三)經由互動與互惠的代間學習課程，倡導家庭及多元文化的傳承與延續。

### 二、辦理單位：

- (一)主辦單位：臺南市關山社區發展協會。
- (二)協辦單位：臺南市瑞峰國民小學。

三、期程及場次：112 年 5 月 10 日(三)09:30 至 12:30，計辦理 1 場次，40 人/場。

四、參加對象：關山社區耆老、民眾與瑞峰國小(含幼兒園)全體親師生。

五、辦理地點：關山里社區。

### 六、計畫內容：

日期	課程/活動單元名稱	課程/活動內容簡介	講師/帶領人學經歷
112/05/10(三) 09:30-12:30 (共 3 小時)	健康粽情粽意趣 (1 小時)	由社區長輩傳承包粽絕活，帶領社區居民、親子攜手體驗包粽樂趣，並透過設計健康粽的製作，讓參與者了解健康飲食的重要性。	丁秀春老師/ 關山社區居民
	玩味「印」象中的美食(1 小時)	由新住民學生家長引領社區居民及親子共同出好菜，實際製作家鄉的傳統美食，讓參與人員一同品嚐全「新」饗宴。	蘇維妮老師/ 新住民學生家長(印尼代表)
	愛之饗宴 (1 小時)	以「歡喜」、「感恩」為課程主軸，引導國小部(含幼兒園)學童向家中長輩傳情或化為具體行動回饋父母的恩情，營造孝親氛圍，落實敬老愛小的人倫之道。	楊沛沂老師/ 學生家長代表



校內師生參與健康粽製作



社區耆老說明如何綁粽



學校同仁參與健康粽製作



健康粽製作完成，準備享用