

九十八年度 宜蘭縣家庭教育中心 代間教育方案設計

單元名稱	健康生活向前行	人數: 22 人	次數:1	
		時間: 150 分	地點:	
單元目標	1. 健立祖孫健康的觀念 2. 讓孫子懂得盡孝道，為長輩按摩，感謝長輩辛勞			
準備器材	音樂 cd、毛巾、電腦、體重計、軟尺、食譜、茶飲、茶杯			
活動名稱	活動內容	時間	材料	備註
報到	簽名、掛名牌	10	簽到單	
毛巾操-增強筋骨柔軟度	阿公阿嬤和小朋友帶來自己的慣用毛巾，和講師一同動動筋骨，做些增進柔軟度的伸展活動，過程中有相互合作的機會	20	音樂 cd 毛巾	注意場地安全
愛的捶一捶	穴道按摩教學，藉以舒緩疲勞讓小朋友為阿公阿嬤按摩	20		
健康講座	介紹自我健康管理的觀念說明 BMI 指數、肥胖指數與健康 579 等營養概念，當場為每位成員計算	60	電腦、體重計、軟尺	
養生茶飲、食療分享	講師分發養生食譜，供阿公阿嬤參考並泡些養生的茶飲，彼此分享一些平日的健康做菜方法，並讓老師為大家解惑	20	食譜、茶飲、茶杯	
回饋時間	成員分享健康飲食與生活的心得	15		
拍照	祖孫共同擺一個最帥氣的 pose 一起大合照	5	相機	