


## 活動設計表

|                |  |   |  |
|----------------|--|---|--|
| 活動名稱           | 我有問題想問你  |   |  |
| 日期             | 112 年 12 月 29 日  | 時間  | 09 時 00 分 ~ 12 時 00 分  |
| 活動類別<br>(可複選)  | <input checked="" type="checkbox"/> 認知功能 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input checked="" type="checkbox"/> 關節活動 <input checked="" type="checkbox"/> 現實導向 <input type="checkbox"/> 音樂療法 <input checked="" type="checkbox"/> 懷舊<br><input type="checkbox"/> 園藝 <input type="checkbox"/> 手工藝 <input checked="" type="checkbox"/> 娛樂及趣味活動 <input type="checkbox"/> 美術 <input type="checkbox"/> 其他                  |   |  |
| 活動目的           | <input checked="" type="checkbox"/> 促進關節活動 <input checked="" type="checkbox"/> 促進手部精細動作 <input checked="" type="checkbox"/> 增強認知功能 <input checked="" type="checkbox"/> 促進定向感<br><input checked="" type="checkbox"/> 促進社交功能 <input checked="" type="checkbox"/> 促進記憶能力 <input type="checkbox"/> 增強感官刺激 <input checked="" type="checkbox"/> 增加溝通能力<br><input type="checkbox"/> 訓練專注力 <input type="checkbox"/> 其他 |   |  |
| 活動目標           | 藉由讓長者們回憶過去藉此增進記憶力<br>鼓勵長者們分享以此增加社交活動   |   |  |
| 地點             | 阿福隆愛文健站  | 參加者程度   | 參加人數   |
| 帶領者            | 顏霆   | 協助者   | 珮綺、文龍、曉婷、于穎  |
| 活動器材           | 彈力球、籤筒、籤、音樂設備  |   |  |
| 場地安排<br>(畫出隊型) | <input type="checkbox"/> 半圓型   | <input type="checkbox"/> 圍桌   | <input checked="" type="checkbox"/> 圓型<br> |
| 活動內容及流程        | 時間<br>09 時 00 分<br> <br>12 時 00 分  | <p>暖身活動步驟：</p> <p>09：00-09：05 自我介紹</p> <p>09：05-09：30 現實導向</p> <p>09：10-09：30 上肢及下肢彈力球肌力訓練</p> <p>二頭屈舉、手指抓球、大腿夾球、雙腳夾球上提、向上拋球、單雙手運球</p> <p>09：30-09：35 下課休息時間</p> <p>主要活動步驟與設計：</p> <p>09：35-11：30 講解及進行主活動</p> <p>請大家圍一圈，讓少部分長者拿著球，隨後播放音樂，並請長者們把球傳給下一個人，音樂停止後，手上有球的長者就要從籤筒抽出一個問題回答。</p> <p>籤筒題目：</p> <p>"你童年最喜歡的遊戲是什麼？"</p> <p>"你最喜歡的電視節目是哪一個？"</p> <p>"你最喜歡的歌曲是哪一首？"</p> <p>"你最喜歡的食物是什麼？"</p> <p>"你最喜歡的玩具是什麼？"</p> <p>"你最喜歡的書籍是哪一本？"等</p> <p>鼓勵長者回憶並引發長者的互動與對話，並給予讚美肯定。</p> <p>將長者分成兩組進行桌遊競賽，每次各隊一人上台，關主同時翻開兩張牌，誰最先找到相同的動物，則該隊得一分。訓練長者的視覺、腦部反應能力及團隊合作與互動</p> <p>11：30-12：00 回饋及結束：問卷填寫</p> <p>口頭詢問長者本日課程印象最深刻的部分及待改善之處，大合照</p> |  |

備註

成果報告須附活動過程評值 (優缺點)及活動照片 4-6 張(請將個案的臉遮住)



說明：向上拋球，訓練手眼協調



說明：拳擊有氧，訓練心肺能力



說明：隨著音樂傳球



說明：站內人員一起餐與、紀錄



說明：分組競賽



說明：專注的眼神