

## 【樂活腦力—大腦體操動一動】

序號:42

課程編號	C1043502	課程名稱	樂活腦力—大腦體操動一動
學分數	1	課程類別	學術-自然
上課時間	星期五 19:00~21:00 共9週, 每週2 小時	親子課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
上課地點(含地址)	校本部(市中一路339號河濱國小)		
師資介紹	<p><b>吳英傑</b> 最高學歷: 國立台北護理學院生死教育與輔導研究所碩士班畢 經歷: 呂旭立紀念文教基金會高雄分會諮商中心專員、高雄市學生心理諮商中心心輔員 現職: 文藻外語大學吳甦樂教育中心全人發展兼任講師 相關證照: 講師證書, 講字第109054號。 初級救護技術員(EMT1)。會議展覽專業人員初階認證。</p> <p><b>郭盛賢</b> 最高學歷: 輔仁大學臨床心理學系碩士 經歷: 高雄市立啟智學校兼任臨床心理師、高雄市政府老人憂鬱防治計劃講師、高雄市立聯合醫院戒菸班講師 現職: 高雄市立聯合醫院身心科臨床心理師</p>		
學分費	1000	課程人數	25
雜費	150元	材料費	
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理		

**課程目標(授課理念):**課程安排豐富多元且生活化的大腦訓練課程, 涵蓋範疇包括: 肢體律動、注意力、記憶力、反應力等活動練習, 鍛鍊腦力、體力、心力, 活化腦細胞, 延緩老化, 預防失智。

**與社大理念、發展之連結性:** 1. 回應民眾之需求, 臺灣社會漸漸走入高齡化社會, 活化腦力正是高齡化社會關注議題之一, 也是延緩老化、預防失智的關鍵。  
2. 本課程強調健康促進之精神, 透過腦力知識與經驗分享, 配合大腦體操訓練, 提升健康知能, 進而關心自身與家人的健康。  
3. 本於關懷社區的核心價值, 實踐人與人之間的真誠關懷, 規劃創意課程, 將知識傳遞分享, 實現參與促進社區健康與社區活化之使命。

**預期效益:**本課程以理論及臨床案例為基礎, 提供預防失智的策略, 協助學員建立對於腦力運用的了解, 透過有趣多元化的互動練習, 培養心力, 促進活力, 激發好腦力。

**學員資格(修課建議條件):**年滿18歲以上, 對身心保健議題感興趣的社區民眾皆歡迎報名。

**教學方式(上課進行方式):**投影片播放、影片觀賞、與學員互動討論

**學員自備事項:**文具

**其他(備註):**雜費150元(包含冷氣費、講義印刷費等等)。

**課程大綱(課程概要):**

週次	主題	內容
1	認識你/妳真好—	1. 講師與學員們相互認識, 課程簡介與說明。

	課程簡介	2.老年身心問題簡介:認識老年失智、老年情緒與失眠問題。
2	愛與生命—「去看小洋蔥媽媽」電影欣賞	以老年失智為主題,藉由電影情境,與學員討論面對生命老化中「家庭與親人」所扮演的角色與功能,進而討論形成家庭支持系統與策略。
3	經驗分享—善用福利資源	以系統為照顧觀念(整體社會),已漸漸形成,如何善用社會福利資源,協助自身與家人獲得系統的照顧服務。
4	停、看、聽—善用你的注意力	1.維持良好注意力功能的秘訣與技巧。 2.活動內容:「耳聽八方」、「數字體操」、「眼見不一定為憑」、「六六大順」。
5	身體律動大循環—大腦保健操	1.增加血液循環是有助於活化腦力。 2.介紹兩種保健操:「大腦保健操」、「日本安眠福壽操」。
6	活化大腦記憶—穩固記憶	1.穩固日常生活記憶的秘訣與技巧。 2.活動內容:「水果體操」、「紙牌魔陣」、「摩斯密碼」
7	視動訓練—快樂桌遊	1.視動協調與操作功能是息息相關,也涉及到動作的反應速度及流暢度。 2.使用桌上遊戲,除了促進視動協調之外,更重要的是增加人際互動與快樂感。
8	重溫舊夢—整理生命記憶	記憶的價值在於溫故而知新,讓我們一起進入時光隧道整理生命記憶、品味自己與他人、家人互動的回憶(照片請於一周前繳交)。
9	期末心得分享報告	1.期末學習心得分享。2.大腦體操總複習。