109 年度新北市立聯合醫院銀光活力計畫流程

篩選符合個案
電話聯絡→提醒上課時間/注意事項
板區:週一、三上午　A 班
重區:週二、四上午　B/C 班

↓

依「健康體能」狀況分梯次
板區 A 班:混合班
重區 B 班:健促班，重區 C 班:增能班

↓

開幕式暨說明會(ABC 班一起)
簽署宣誓書、體適能檢測、飲食紀錄教學
加入 line 群組

開幕式需準備:
- 銀光活力計畫體適能評估表
- 開幕式暨說明會簡報
- 課程時間表
- 簽到表、前測問卷

↓

第 1 堂課【個人健康處方】
環狀運動說明、運動處方設定
測量體組成(需禁食 2 小時)、營養諮詢給予飲食處方

第 1 堂需準備:
- 學員識別證
- 營養衛教紀錄表
- 營養諮詢及飲食建議表
- 量尺(測量小腿圍、臂中圍)

↓

運動課程(每週 2 次)
環狀運動 1 次/週:1 小時
團課運動 1 次/週:1 小時

營養課程/營養諮詢(每兩週 1 次)
營養課程 6 次:複習上次課程→進行當日課程→分組互動或實作
營養諮詢 6 次:針對每週飲食照片提供營養建議

↓

第 22 堂課【健康監測】
體適能檢測、測量體組成(需禁食 2 小時)

第 22 堂需準備:
- 銀光活力計畫體適能評估表
- 營養衛教紀錄表
- 營養諮詢及飲食建議表
- 量尺(測量小腿圍、臂中圍)

↓

結業式
發結業證書+頒獎
(發體組成報告、飲食建議表、運動建議表)

↓

資料整理與建檔

每天紀錄:每日飲食(拍照傳到群組)
每週測量:體重、血壓、心跳、體溫
每兩週填寫:營養諮詢及飲食建議表
前後檢測:體組成、體適能
前後填寫:體適能評估表、營養評估量表

參加獎：活動期間缺席未超過 80%者，頒發紀念品乙份。
認真獎：全勤、確實飲食、運動、健康生活習慣執行者，頒發獎品乙份。
優秀獎：(健康評分增加最多之前三名)，頒發獎品乙份。