



服務成果報告書

2023



蹲點社區 | 嘉義 灣北社區

服務日期 | 2023.07.17-2023.07.30

團隊組員 |

國立清華大學 學習科學與科技研究所 – 張庭芸

國立臺北教育大學 課程與教學傳播科技研究所 – 盧怡玟





目錄



服務進行方式

- 樂齡長者 1
- 國小學童 3

服務使用器材與設備及其來源 5

前置準備工作及時間 7

服務成果與影音紀錄 10

附件一：國小營隊課程教案 11

附件二：樂齡活動設計 15

服務進行方式

今年蹲點的服務社區為嘉義灣北社區，與灣北社區發展協會的蔡新墩理事長溝通討論後，在蹲點期間，我們的服務對象為社區的樂齡長輩與灣內國小的學童，以下將分為兩類進行撰述：

(一)樂齡長者

關懷據點「灣北社區發展協會」在週一、三、五中午會有長輩共餐時間，長輩多為65至90歲的年紀，約莫30至40人左右，而我們的服務內容主要是為他們在早上設計課程活動，增進其肌肉伸展、整體反應能力與預防失智。

課程主題	活動說明	效益
健康操	透過歌手李千娜的「心花開」之歌曲來帶動跳，運用簡單的肢體動作讓樂齡長輩跟著伸展肢體。	發展樂齡長者肌肉訓練，動動頭、手與腳的筋骨，不因年長而僵硬，並且可以訓練其整體的反應能力。
點點貼畫	透過有圖案的點點圖畫與圓點貼紙，讓長輩運用不同顏色的圓點貼紙對準圖畫中的空格，完成專屬於自己的點點貼畫。	發展樂齡長者的手部肌肉，除了增進手撕貼紙的靈活度，亦可以增進其對於眼力觀看事物的準確度。
彩繪扇子	透過未上色的有圖扇子，讓長輩運用彩色筆為扇子繪上豐富的色彩，完成屬於自己的扇子。	發展樂齡長者的手部肌肉，除了增進手握筆的肌肉能力，亦可以增進其對於眼力觀看事物的準確度。



社區共餐



健康操帶動跳



社區監理事大會



預防登革熱宣導活動



點點貼畫



繪扇子

(二) 國小學童

由於社區跟學校互動密切，故我們也透過蔡理事長去接洽了灣內國小的行政人員蘇主任，為學校的學童設計了營隊課程活動，對象為灣內國小一年級至五年級，主題命名為「灣迴紀錄」，主要培養學童在說故事時能夠流暢並完整說明故事意境，增進學童除了拍攝設備的使用，還有自我創意發想故事之能力，以下將為課程進行敘述。

課程	課程說明	效益
表演藝術	運用肢體課程，從說明到實作，並藉由遊戲發展學生創意與肢體的傳達。	培養學童在肢體表達上傳達角色意境，提升自信心、肢體發展與創意思考等能力。
口語表達	運用口語課程，讓學生實際感受不同的說話方式，並藉由台詞，訓練學童的咬字表達與聲音傳達。	培養學童在口語表達上傳達角色意境，提升口語咬字、語意流暢與情緒傳達等能力。
相片/影片 說故事	先運用故事起承轉合的說明，讓學童對於語句的完整性有一定的組合能力，增加編創故事整體的流暢與完整，後再藉由拍攝教學，讓學童從實做中成長，拍出自己所想的畫面，並透過攝影出來的相片/影片去敘說自己編想的故事。	培養學童透過遊戲發想故事的連結，提升學生創意發想、語句流暢與故事完整等能力。並且在實作上，運用平板進行拍攝，教導格線的運用方法，提升學生拍攝操作的能力。



表演藝術課程1



口語傳達課程1



表演藝術課程2



口語傳達課程2



相片/影片說故事課程



營隊結業

服務使用器材與設備及其來源

一手紀錄器材設備：

器材設備	數量	設備來源
iphone手機	2台	自備
相機	1台	
平板	1台	
手機腳架	1支	
Wireless Lavalier Microphone 麥克風	1組	
筆電	2台	
延長線	2條	
硬碟	2個	

一手服務器材設備/課程教具(樂齡課程)：

器材設備	數量	設備來源
iphone手機	2台	自備
手機腳架	1支	
筆電	1台	
點點貼畫組	40組	
扇子組	40組	
彩色筆	7盒	理事長提供

一手服務器材設備/課程教具(學童課程)：

器材設備	數量	設備來源
iphone手機	2台	自備
筆電	2台	
手機腳架	1支	
大撲克牌	2組	
注音字卡	1組	
詞彙字卡	1組	
妙語說書人卡牌	1組	
平板	9台	
延長線	1條	
投影機	1台	
投影幕	1面	
智慧白板	1台	
行動黑板	1面	
HDMI線	1條	
長桌	3張	
椅子	20張	

前置準備工作及時間

◆ 樂齡活動

確認時間	前置準備工作
6/14	<p>提出活動主題與理事長討論，並確認社區發展協會可以舉辦活動的時間</p> <p>活動主題：童年回憶</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 健身操帶動跳（暖身運動） ◆ 美勞製作（色紙拼貼、點點貼畫） ◆ 團隊競賽（團康小遊戲） ◆ 歌曲演唱（運用耳熟能詳的台語兒歌來帶動跳）
6/29	<p>與理事長討論的事項：</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 詢問理事長平常社區會舉辦的課程？ 每周一有衛服部延緩失能的課程，3個月一期，剛好我們到訪的時候已結束。 ▪ 社區發展協會是否有彩色筆、剪刀等美勞用具是否可以借用？ 可以運用社區經費來購買 <p>場刊時間確定訂在7/10，會到社區與學校做場刊。</p>
7/7	列出活動道具清單與完成活動規劃（附件二）
7/10	前往灣北社區發展協會場刊，確認活動場所硬體設備

◆ 國小營隊課程

確認時間	前置準備工作
6/14	理事長協助聯繫灣內國小蘇主任
6/17	<p>提出課程主題與主任討論，並確認學校可以安排營隊的時間</p> <p>課程主題：影片剪輯（4-6年級）</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 腳本（透過腳本撰寫以架構出拍攝的內容） ◆ 拍攝（運用完成的劇本故事，思考並拍攝屬於自己的素材） ◆ 剪輯（進行教學後，讓學生使用拍攝好的素材進行剪接後製） <p>課程主題：表演藝術（1-3年級）</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 肢體表達與發聲練習（練習運用肢體動作與發聲練習來表達自己的情緒） ◆ 腳本聯想（各組運用過故事發想，完成腳本的創作） ◆ 劇本演練（透過說話技巧、肢體表達、團隊默契來展現故事情節）

6/20

配合學校其他營隊時間，兩梯營隊時間定於：
 1-3年級學生活動時間7/20、7/21、7/24下午13:30-16:30
 4-6年級學生活動時間7/17、7/18、7/19下午13:30-16:30
 請主任協助發放報名表，調查出席的學童

報名截止: 2023.06.26(一) 18:00
一起豐富自己的暑假吧!

對於影片製作有沒有好奇心呢?

活動上課日期: 2023.07.17(一) 13:30-16:30
2023.07.18(二) 13:30-16:30
2023.07.19(三) 13:30-16:30

活動上課地點: 嘉義縣海內國小
活動成果發表會: 2023.07.30(日) 13:30-17:00
活動成果發表會地點: 海北社區活動中心

課程內容 | 對象為4-6年級學生

- ☆ 腳本撰寫
- 透過腳本撰寫以架構出拍攝的內容
- ☆ 拍攝課程
- 運用所學的腳本，思考並拍攝屬於自己的素材
- ☆ 剪輯後製
- 進行教學後，使用拍攝好的素材進行剪接後製

主辦單位: 隴點台灣 海北社區服務團隊 孫庭慧、盧怡廷
 協辦單位: 中華電信基金會 嘉義縣六腳鄉海北社區發展協會 黃嘉祥、陳小
 聯絡資訊: 孫庭慧 0979220506 盧怡廷 0975659601

活動報名表單 4-6年級學生

名字	全名	性別	男/女	年級	備註
生日	民國	年	月	日	
緊急聯絡人	緊急聯絡人關係				
緊急聯絡電話					

備註: 若有任何如特殊疾病或須注意之狀況, 可於此格填寫。

口本人子女願參與本次活動, 並在其間遵守活動安全注意事項, 聽從師長與主辦單位之安排。
 家長簽章: _____ 日期: 民國 年 月 日

報名截止: 2023.06.26(一) 18:00
一起豐富自己的暑假吧!

想要有一個展現自我的練習舞台嗎?

活動上課日期: 2023.07.20(四) 13:30-16:30
2023.07.21(五) 13:30-16:30
2023.07.24(一) 13:30-16:30

活動上課地點: 嘉義縣海內國小
活動成果發表會: 2023.07.30(日) 13:30-17:00
活動成果發表會地點: 海北社區活動中心

課程內容 | 對象為1-3年級學生

- ☆ 肢體表達與發聲練習
- 運用肢體動作與發聲練習來表達自己的情緒
- ☆ 腳本編排
- 各組運用想像故事, 完成腳本的創作
- ☆ 劇本演練
- 透過肢體技巧、肢體表達、團隊默契展現故事

主辦單位: 隴點台灣 海北社區服務團隊 孫庭慧、盧怡廷
 協辦單位: 中華電信基金會 嘉義縣六腳鄉海北社區發展協會 黃嘉祥、陳小
 聯絡資訊: 孫庭慧 0979220506 盧怡廷 0975659601

活動報名表單 1-3年級學生

名字	全名	性別	男/女	年級	備註
生日	民國	年	月	日	
緊急聯絡人	緊急聯絡人關係				
緊急聯絡電話					

備註: 若有任何如特殊疾病或須注意之狀況, 可於此格填寫。

口本人子女願參與本次活動, 並在其間遵守活動安全注意事項, 聽從師長與主辦單位之安排。
 家長簽章: _____ 日期: 民國 年 月 日

6/27

由於出席人數過少，因此將2個年齡層的活動合併，重新修改課程內容與時間，請主任幫忙更新報名資訊。
 活動時間7/18、7/19、7/20、7/21下午13:30-16:30

活動通知!!!

親愛的家長，你們好！
 2023年暑假由隴點台灣-海北社區服務團隊所舉辦的《灣迴紀錄》由於在報名期間，因未達活動預設的人數，放在活動的時間與規劃上有些更動！
 希望這些調整可以讓更多的小朋友參與，我們也十分期待能與大家共度一個美好的暑假！

活動課程地點: 嘉義縣海內國小 | 活動課程日期: 2023.07.18(二) 13:30-16:30
 2023.07.19(三) 13:30-16:30
 2023.07.20(四) 13:30-16:30
 2023.07.21(五) 13:30-16:30

課程內容 |

- ☆ 肢體語言
- 運用肢體動作來表達自己的情緒
- ☆ 口語表達
- 透過練習增強說話技巧, 來增加開口表達的勇氣
- ☆ 照片拍攝/定點攝影
- 1-2年級學生-將學習透過拍攝照片敘述故事
- 3-5年級學生-將學習定點攝影敘述故事

主辦單位: 隴點台灣 海北社區服務團隊 孫庭慧、盧怡廷
 協辦單位: 中華電信基金會 嘉義縣六腳鄉海北社區發展協會 黃嘉祥、陳小
 聯絡資訊: 孫庭慧 0979220506 盧怡廷 0975659601

活動報名表單

名字	全名	性別	男/女	年級	備註
生日	民國	年	月	日	
緊急聯絡人	緊急聯絡人關係				
緊急聯絡電話					

備註: 若有任何如特殊疾病或須注意之狀況, 可於此格填寫。

口本人子女願參與本次活動, 並在其間遵守活動安全注意事項, 聽從師長與主辦單位之安排。
 家長簽章: _____ 日期: 民國 年 月 日

6/29 完成課程教案 (附件一)

7/5 學校回報學員人數與名單 (共18位)，印製學員名牌

7/10	前往灣內國小場刊，確認學校教室與硬體設備
7/17	通知學員家長明日營隊行程、集合接送時間與注意事項
7/19	<p>邀請學校校長、主任和學員家長一同參與7/21(五)15:00成果發表會</p> 

服務成果與影音紀錄

◆ 樂齡活動

樂齡活動課程，主打讓阿公阿嬤們可以透過簡易的肢體訓練，來增加他們的靈活度，像是透過美勞創作來提升手指靈敏、舞蹈帶跳來幫助手眼協調，在活動進行時，阿公阿嬤們也都非常積極、認真的參與。



◆ 國小營隊課程

我們的營隊課程，讓學生在短短的四天中學習用鏡頭來傳達不同的故事，因此最後一天的成果發表，每一組的學生會有屬於他們自己的努力成果，運用孩子們的想像力、創造力來完成的影音故事。

成果發表會直播	https://fb.watch/mD4IFm1J7P/
學生拍攝成果發表 - 學校數的品種	https://fb.watch/mD4-LIJ9CR/
學生拍攝成果發表 - 鬼抓人遊戲	https://fb.watch/mD50OHiz8w/
學生拍攝成果發表 - 蠟筆小新	https://fb.watch/mD53nUWvbS/
學生拍攝成果發表 - 足球	https://fb.watch/mD4XR7joHI/

附件一：國小營隊課程教案

課程名稱	Day1表演藝術	教學時間	3小時 (含2次10分鐘下課)	
設計理念	練習運用肢體動作與發聲練習來表達自己的情緒，培養學生在肢體表達上的傳達與自信。			
活動準備	課程介紹簡報 (簡報連結) 課程簡報-表演藝術 (簡報連結)			
教學活動流程		時間	教學資源	備註
1. 集合報到 (發下學員名牌、聯絡未出席的學員)		10	學員名牌 簽到表	
2. 自我介紹與課程介紹		5		
3. 暖身活動				
<ul style="list-style-type: none"> • <u>空間漫步</u>：隨意行走在教室中，當聽到拍手聲時，需作出指定動作 • <u>模仿我的動作</u>：排成一條線，每位同學要模仿前一位同學的動作指令 • <u>創意合照</u>：在時間規定內按照順序為拍照姿勢做發想，分組完成一個有主題的合影姿勢 		15		
		15		
下課時間 (提醒學員要去喝水、上廁所)		10		
5. 營舞教學 - 小城夏天		15		
6. 小組競賽				
<ul style="list-style-type: none"> • <u>團隊圖片</u>：將團隊合作的圖片放置在活動簡報中，看哪一組的同學能率先完成。 		20		
7. 表演藝術課程		20		
下課時間 (提醒學員要去喝水、上廁所)		10		
8. 小組競賽			字卡	
<ul style="list-style-type: none"> • <u>動詞拼字</u>：從注音字卡中，比賽找出動詞詞語，並表演出該動作。 • <u>比手畫腳猜圖樂</u>：每一個小組派出一位代表，來玩比手畫腳遊戲。 • <u>誰是臥底 (動作版)</u>：每一隊派出3位同學來看題目，每個人要比一個動作來呈現出題目的東西，一輪結束之後，台上的參與者討論出是誰比的東西與其他人不相同。 		10		
		15		
		15		
9. 課程總結		5		

課程名稱	Day2口語表達	教學時間	3小時 (含2次10分鐘下課)	
設計理念	透過遊戲活動訓練孩子的表達能力，讓他們能更有自信的表達自己的想法。			
活動準備	課程簡報-口語表達 (簡報連結)			
教學活動流程		時間	教學資源	備註
1. 集合報到 (發下學員名牌、聯絡未出席的學員)		10		
2. 營舞帶跳		10	學員名牌	
3. 口語描述練習			簽到表	
• 給我一個指令：用口述的方式去引導其他同學畫圖，如畫一個正方形，中間再畫一個圓形，看誰的作品會與正確解答最相似。		20	圖畫紙	
• 猜猜我在做什麼：一個同學看完題目後，用口語指令的方式讓另外一名同學做出該動作（不能直接講到關鍵字），讓其他同學猜測他在做的是什麼動作 / 模仿的是什麼。		20	彩色筆 字卡	
下課時間（提醒學員要去喝水、上廁所）		10		
4. 聲音表情 - 聆聽不同情緒的聲音 (聆聽不同語氣講同一句話，會有什麼差異)				
• 今天早餐吃什麼：每位同學抽一個情緒，要用這個情緒說出「今天早餐吃什麼？」，其他同學來猜測這個情緒。		15		
• 神奇寶貝：每位同學選擇一個神奇寶貝角色，每個角色只能發出該角色的叫聲，需要用叫聲來表達不同情緒的句子。		15	撲克牌	
5. 影片中探討聲音表情		20		
• 說出每個角色的特性（講話方式的快慢、音量的大小）				
• 藉此感受故事的情節				
• 看著影片照著角色的個性去配音				
下課時間（提醒學員要去喝水、上廁所）		10		
6. 討論每一種說話方式所帶來的感受		15		
• 哪些是講話的特性比較喜歡或是不適當的				
• 舉出優缺點（可能講話太快，會聽不清楚）				
7. 小小廣播員 - 我們這一家 (4人一組，每一個人扮演不同角色，依照角色個性來配音。)		25	廣播劇劇本	
8. 各組互相觀摩		15		
9. 課程總結		5		

課程名稱	Day3用相片影片說故事	教學時間	3小時 (含2次10分鐘下課)	
設計理念	以遊戲活動讓學生培養說故事的能力，從中訓練敘事與表達，並能以平板電腦拍攝、記錄自己想訴說的故事。			
活動準備	遊戲活動簡報 (簡報連結) 課程簡報- (簡報連結) 確認平板電腦設備			
教學活動流程		時間	教學資源	備註
1. 集合報到 (發下學員名牌、聯絡未出席的學員)		10		
2. 營舞帶跳		10		
3. 故事的構成要素		5	學員名牌	
4. 練習說故事			簽到表	
<ul style="list-style-type: none"> 在哪裡做什麼：各派2位學生一位負責比劃地方，一位負責比劃動作，其他同學來猜。 		15	字卡	
<ul style="list-style-type: none"> 詞卡造句：先在教室中尋找字卡，並用找到的字卡來造句，組成的句子越多得分越高。 		20		
下課時間 (提醒學員要去喝水、上廁所)		10		
5. 練習說故事				
<ul style="list-style-type: none"> 妙語說故事：每個人抽2張卡牌輪流講故事，整組的所有同學必須出完卡牌，合力將故事說完。 		15		
6. 我想要講述的故事是...				
<ul style="list-style-type: none"> 如何運用照片/影片來呈現故事 (以組為單位共同發想主題) 每一組同學寫出文/圖稿，低年級學生由老師從旁協助 		20	妙語說書人 平板電腦	
7. 拍攝、攝影教學 (分組教學)				
<ul style="list-style-type: none"> 拍攝、攝影技巧 平板拍攝、攝影操作教學 		15		
下課時間 (提醒學員要去喝水、上廁所)		10		
8. 校園拍攝 * 隨時留意學員動向		45		
9. 課程總結		5		

課程名稱	Day4成果發表會	教學時間	3小時 (含2次10分鐘下課)	
設計理念	讓孩子能展現各組的相片、影片成果，從彼此之間去學習，也從中回顧這幾日營隊的所做所學，有一個完整的收尾。			
活動準備	確認電腦、投影設備 學生活動花絮影片剪輯 學生成果影片剪輯			
教學活動流程		時間	教學資源	備註
1. 集合報到 (發下學員名牌、聯絡未出席的學員)		10	學員名牌 簽到表	
2. 營舞帶跳、排隊形		20		
3. 遊戲競賽 * 天氣允許可移動至操場或風雨操場		35		
<ul style="list-style-type: none"> • 支援前線 • 細胞壁 • 進攻城堡 				
下課時間 (提醒學員要去喝水、上廁所)		10		
4. 成果發表會準備 * 學生一同協助排椅子		15		
5. 成果發表會開始，來賓入座 (邀請學校校長、主任、家長一同參與)		5		
* 輪播學生活動照片				
6. 主持人開場		5		
7. 來賓致詞		5		
8. 學生上台自我介紹		10		
9. 學生營舞表演		5		
10. 成果發表		20		
<ul style="list-style-type: none"> • 播放每一組的影片 • 學生上台介紹作品創作的想法 				
下課時間 (提醒大家要去喝水、上廁所)		10		
11. 活動花絮回顧		5	結業證書 結業禮物	
12. 頒獎				
<ul style="list-style-type: none"> • 影片創作獎 • 小組積分獎 		5 10		
13. 頒發結業證書		15		
14. 大合照		15		

附件二：樂齡活動設計

課程主題	課程設計	時間	道具
舞蹈帶跳	<p>【高齡者健康操】</p> <p>* 提醒長輩，跟不上的動作不要勉強，可自行調整難易度</p>	30	<input type="checkbox"/> 電腦 <input type="checkbox"/> 音響設備
	<p>【心花開】</p> <p>編好動作口訣</p>		
美勞製作	<p>【色紙拼貼畫】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提供一些圖案，也可以讓他們自行發想 2. 每一桌發下圖畫紙、色紙與膠水 3. 讓長輩們將色紙撕碎，來拼成不同色塊，完成畫作 4. 完成後，長輩們與作品合影 	90	<input type="checkbox"/> 圖畫紙 <input type="checkbox"/> 色紙 <input type="checkbox"/> 膠水/白膠
	<p>【圓點貼畫】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每一位長輩拿到圓點貼畫組 2. 依照圖案貼上圓點貼 3. 完成後，長輩們與作品合影 		<input type="checkbox"/> 圓點貼 <input type="checkbox"/> 圖畫紙
	<p>【畫扇】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每一桌發下彩繪扇子、彩色筆 2. 讓長輩們先用彩色筆來著色 3. 完成後，長輩們與作品合影 		<input type="checkbox"/> 畫扇 <input type="checkbox"/> 彩色筆
	<p>【植物畫臉】 * 備案</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 撿拾素材：撿一些社區中的植物 (樹枝、樹葉、花、種子) 2. 每一桌拿到圖畫紙、白膠 3. 讓長輩們運用素材拼出畫作主題「我最美的臉」 4. 完成後，長輩們與作品合影、分享自己的作品 		<input type="checkbox"/> 圖畫紙 <input type="checkbox"/> 白膠
歌曲演唱	<p>【少年ㄟ卡拉OK】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 簡單的發聲練習 2. 長輩可點播自己喜愛的歌曲 3. 我們做為主持人來串場 	90	<input type="checkbox"/> 電腦 <input type="checkbox"/> 音響設備

課程主題	課程設計	時間	道具
趣味競賽	【傳氣球】 * 坐成大圓 1. 每一個人拿出一個扇子，必須同心協力將氣球逆時針傳給每一個人，過程中無掉落則為成功 2. 完成後可以進行進階版，一次傳 2 顆氣球	15	<input type="checkbox"/> 氣球 <input type="checkbox"/> 扇子
	【釣魚】 * 坐成大圓 1. 將小魚散落在中間地上，派出 2 個人同時進行遊戲，必須在時間內（2 分鐘）誰釣起的魚最多則獲勝 2. 可運用積分板來累積，看哪一位阿公阿嬤最厲害	15	<input type="checkbox"/> 釣魚 (自製遊戲組)
	【紅旗、白旗舉起來】 1. 先用竹筷與色紙製作旗子，每個人製作兩支紅、白兩色的旗子 2. 主持人會發動口號，所有人的動作需要和主持人的口號一致才為獲勝	30	<input type="checkbox"/> 竹筷 <input type="checkbox"/> 色紙 <input type="checkbox"/> 膠帶
	【吊紙杯】 1. 每次派出 2 個人同時進行遊戲 2. 計時 2 分鐘時間，需要運用釣竿將紙杯一一吊到指定的位置，完成即為成功 → 訓練長輩們的手部的穩定度	20	<input type="checkbox"/> 紙杯 <input type="checkbox"/> 釣竿
	【手持小足球】 1. 每次派出 2 個人同時進行遊戲 2. 計時 3 分鐘時間，需要運用竿子將足球依照指定路線傳送到指定位置，完成即為成功 → 訓練長輩們的平衡與肢體控制	30	<input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 竿子 <input type="checkbox"/> 紅三角錐
	【猜拳攻守】 1. 每次派出 2 個人同時進行遊戲 2. 贏的那方可以拿充氣槌子打輸的那方，輸的那方要拿扇子來防守 → 訓練長輩們的反應能力	25	<input type="checkbox"/> 充氣槌子 <input type="checkbox"/> 扇子
	【排紙杯】 1. 每次派出 2 個人同時進行遊戲 2. 會有 5 個不同顏色的紙杯，需要依照题目的提示，來完成紙杯的排列 → 訓練長輩們的反應能力	20	<input type="checkbox"/> 紙杯

課程主題	課程設計	時間	道具
趣味競賽	<p>【撲克牌記憶遊戲】</p> <p>1. 一桌為一組，需要透過團隊合作來記憶撲克牌紅色與黑色的位置</p> <p>2. 可先讓每個人記住面前的兩張，如成功可再加深難度</p> <p>→ 訓練長輩們的記憶力</p>	20	<input type="checkbox"/> 大撲克牌
	<p>【搬運工】</p> <p>1. 每次派出 2 個人同時進行遊戲</p> <p>2. 需要在 2 分鐘內將 5 個杯子吊起，手部必須要放在胸前，在時間內完成即為成功</p>	20	<input type="checkbox"/> 紙杯 <input type="checkbox"/> 罐捲
	<p>【認知記憶遊戲】</p> <p>1. 一桌為一組會給予每一個組別一個大箱子，需要的物品都在裡面</p> <p>2. 依照主持人的指令拿出正確的物品（例如主持人會講說：請各組拿彩色筆 5 隻、橡皮擦 3 顆、棉花棒 2 支...開始動作！講完後各組才開始拿東西）</p> <p>3. 拿對的物品可以加一分、錯的不加分</p>	30	<input type="checkbox"/> 箱子 <input type="checkbox"/> 一些物品