

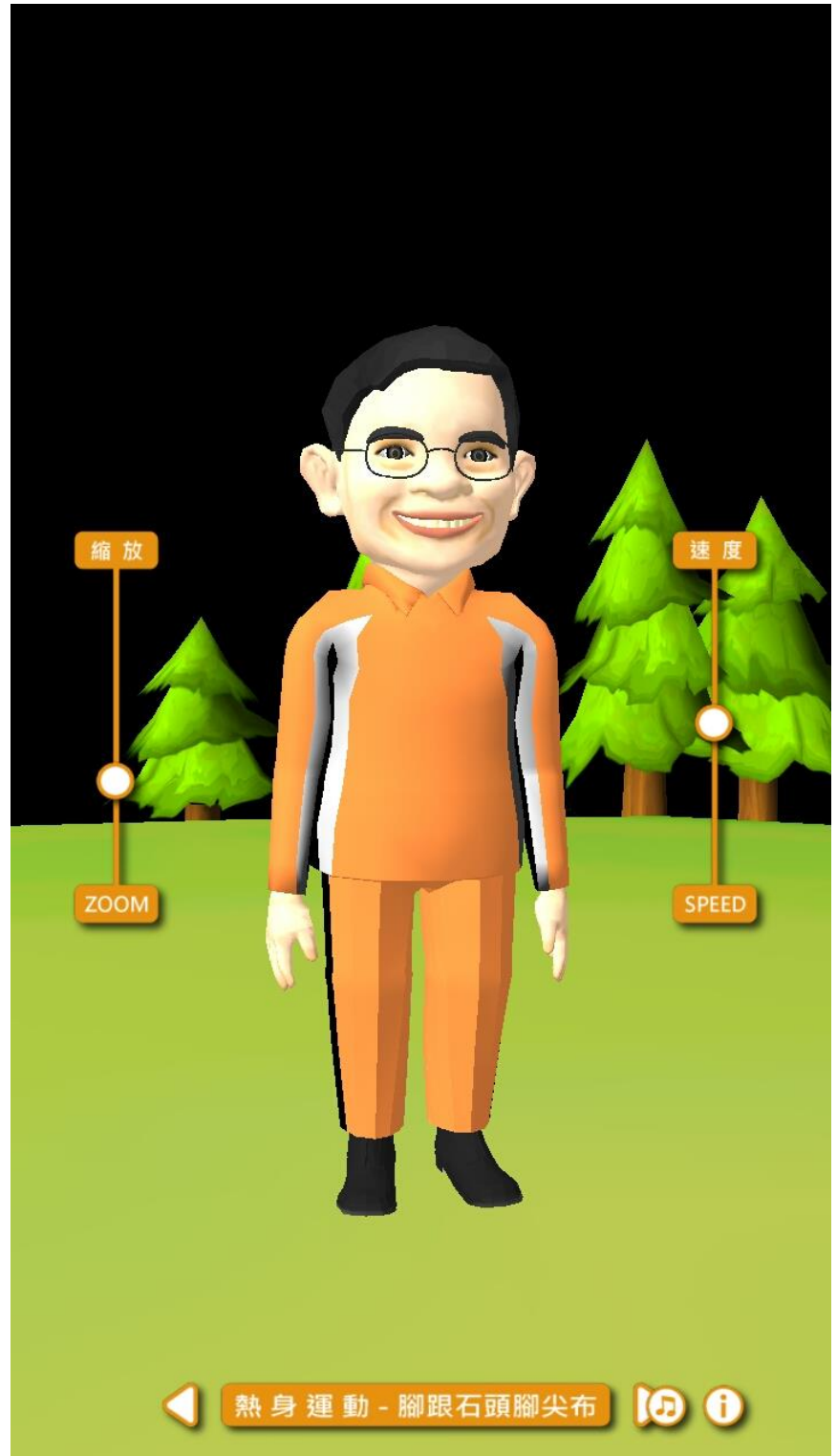
- 上課日期：103 年 5 月 16 日
- 這個單元可以幫助您：學習使用 app 來做簡單的健身操

- ✓ 您想要運動卻偶爾會有無法出門運動的困擾嗎？老人防跌健身操讓您用最少的時間隨時隨地做運動!!!
- ✓ 要活就要動!!! 很多研究都已經證明過運動的好處，包括預防癌症和心血管疾病、控制三高、增強體力等等，都和運動相當有關。為了我們的健康著想，就讓老人防跌健身操來陪您做運動吧~

首先，拿起您的平板電腦，往左往右滑滑看，找到有 **ElderlyExercise** 圖樣的圖示。



1. 點進去之後，稍等片刻即可看到中間有個示範的人在做熱身運動



2. 左邊的白點可以上下滑動，以縮放示範的人物大小。



3. 右邊的白點也可以上下滑動，以調整示範人物做運動的速度。



4. 下方有顯示目前正在做的運動名稱



5. 下方動作名稱左右各有一個箭頭，點選右側箭頭可往下做下一個動作，左側箭頭則往上回復之前的動作。



6. 本 app 共有 6 個動作，
請大家依序來做一下運動吧。

