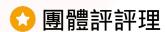
動一動報告書





玩家們在所有關卡中的表現都很平均 哦!穩穩地完成了每一項關卡, 我們不跟別人比,保持自己的身體在 良好的狀況是最重要的。

🗘 身體健康望周知

嘿~剛剛從回饋問卷中依照長者整合式評估的結果出爐! 你們這組高年級玩家的身體狀態:非常健康,老當益壯!

♥ 你的感受我在乎

今天的關卡設計中,我們其實有暗藏一些小巧思。第一是我們四個關卡分別以平衡、敏捷、肌力與柔軟四大面向來規劃!

第二呢,那就是設計發想皆是來自於高齡者體適能檢測項目喔!希望你們 在做些關卡的時候也對這些項目更有認識!

| 關卡名稱 | 檢測項目 |
|-------|------------------|
| 平衡超雞群 | 30秒單腳站立 |
| 路很難走 | 8 英呎起身繞行(2.44公尺) |
| 站立起乩 | 椅子坐立 |
| 軟爛的人 | 抓背測驗、椅子坐姿體前彎 |

之後回去也不妨多練習這些動作來提升體適能唷!

哇!今天的運動強度對你來說簡直是小菜一碟捏! 看來有好好在保養身體,請要繼續維持哦!

Good health is always young.

