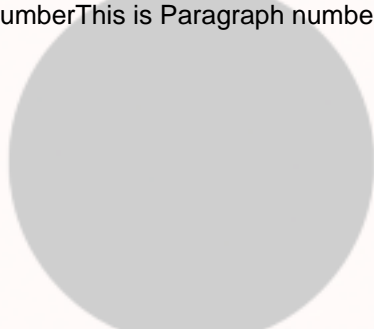


動動動報告書

嘉年華限定

This is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph numberThis is Paragraph number



森林之王

★ 團體評理

★ 身體健康望周知

★ 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
平衡超肌群	30秒單腳站立
路很難走	8 英尺起身繞行 (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！



高年級玩家
Senior Player