

動一動報告書

嘉年華限定



★ 團體評理

恭喜玩家們在一連串的關卡中脫穎而出，在所有關卡中分數加總最高，是今天的佼佼者啊！森林之王頒給你們是實至名歸。

★ 身體健康望周知

您在行動功能、視力障礙、憂鬱、用藥方面有潛在的風險，建議您至家醫科或老年醫學科，進一步評估與追蹤

★ 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！

今天的運動強度對你來說剛剛好捏！

建議可以照著像今天這樣的運動強度，每天動一動哦！

也可以使用我們的每日任務提醒，我們將提供難度適中的任務，每日定期發送給您！

擁有健康的身體，才可以隨心所欲的生活！



高年級玩家
Senior Player