

動一動報告書

嘉年華限定



★ 團體評理

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！

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.



高年級玩家
Senior Player