

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

嘿～剛剛從回饋問卷中依照長者健康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！



高年級玩家
Senior Player