

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

| | | | | | |
|--|---|--|--|-----------|--|
| 計畫名稱 | 111 年高等教育深耕子計畫「活躍老化學習加值計畫」 | | | | |
| 活動名稱 | 1111【高齡運動服務創新實務】課程(高教深耕社會責任)新城·老友：舞樂夢迴 Pt.IV | 指標 | B5-2.7、B5-2.16、B5-2.18、B5-2.19 | | |
| 執行單位 | 運動保健學系 | | | | |
| 活動日期 | 111 年 10 月 16 日 星期日至 111 年 10 月 21 日 星期五 | | | | |
| 活動時間 | 9:00-18:00 | 活動地點 | 花蓮縣私立聲遠老人養護之家、興田活動中心、新城鄉衛生所、豐盛長老教會、花蓮縣天主教聖馬爾大女修會、星晟棧渡假飯店 | | |
| 活動網址 | 無 | | | | |
| 活動種類 | <input checked="" type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | | | | |
| 聯絡人 | 杜宜樺 | 聯絡電話：0981236930 電子信箱：1100605@ntsue.edu.tw | | | |
| 總參與人數 | 參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>12</u> 人，合計 <u>13</u> 人 校外人士 <u>約 150</u> 人次 (單位：花蓮縣私立聲遠老人養護之家、興田活動中心、新城鄉衛生所、豐盛長老教會、花蓮縣天主教聖馬爾大女修會) | | | | |
| 相關附件 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input type="checkbox"/> 其他：_____ | | | | | |
| 單位承辦人 | 陳麗華 | 單位主管 | | 教學業務暨發展中心 | |

1. 活動內容簡述

活動目的

「運動是良藥 (Exercise is Medicine, EIM)」，COVID-19 疫情至 2022，許多國際學術研究多發現身體活動或運動的介入在對抗疫情期間的身心健康效益顯著。本次活動以本系運動保健之專業，持續以關懷偏鄉高齡弱勢族群為出發點，連結網際網路及社會相關資源，廣續發展「跨領域多元學習」與「多場域實務應用」之線上（同步）及實體課程的運動健康促進整合學習方案與服務模式，展現本校社會公益關懷行動。

（一）連結社會資源，發展「跨領域多元學習」與「多場域實務應用」之運動健康促進整合學習方案與服務模式，展現本校社會公益關懷行動。

（二）推廣社區及居家運動實踐為主軸，以落實世界衛生組織「活躍老化 (Active Ageing)」中「健康、參與及安全」的核心概念，提升參與者「運動是良藥 (Exercise Is Medicine, EIM)」的健康識能。

（三）在「活躍老化」架構下，結合偏鄉社區場域與本校資源，發揮本校社會責任角色，提供「跨領域、多場域」多元學習情境。

（四）透過見習觀摩、服務體驗，實踐學生中高齡者專業服務融合在地文化與特色，提供符合運動保健專業之整合服務與學習模式，減少學用落差。

活動內容

（一）準備及演練期：

在老師的籌備規劃下，學生歷經暑假的準備、演練，也參與講座、工作坊提升高齡運動指導能力，學習音樂節奏如何幫助長輩們促進健康，並且學習衛教講解技巧及注意事項。再藉由教案撰寫使學生對於運動課程及衛教主題有更多的著墨及設想，並透過不同主題講師的回饋與建議，使課程更加豐富、多元且各具特色。共設計出一項八週線上課程與兩項不同的服務主題：

1. 拳面啟動：透過拳擊有氧的動作、拳法記憶，訓練長輩的肌力、有氧能力、記憶力，運動不僅增加身體功能也訓練認知功能。
2. 樂動樂開心：音樂自古以來使情感溝通且不分國界的元素，透過節奏、音樂搭配運動，激發腦部的發展，活化肢體，提升專注力並加強手眼協調。不論何時何地，只要有音樂、節奏，隨時都可以開心動起來。
3. 「循」找「肌」我：在疫情時刻，我們肌肉量趁著我們躺在沙發、坐在椅子時悄悄的無情離我們而去，為了尋找我們這些可愛的肌肉，我們將透過一次又一次的循環式肌力訓練！幫助我們踏上找回肌肉之旅。

（二）執行期：

1. 運動指導服務活動：服務對象為豐盛長老教會原住民之長輩、新城鄉衛生所社區長輩、花蓮新城鄉聲遠老人養護中心偏衰弱的高齡者、興田樂齡學習中心社區長輩及身為照顧者的女修會修女們，本次服務超過 150 人次，每場場域樣態均不相同，卻包含長輩及同學們滿滿笑容的回饋，和不同的感動。藉由活動與相關健康知識的融入，讓相對缺乏資源的偏鄉長者也能獲得健康相關知能，促進生活品質。
2. 8 週線上課程（聲遠）：因疫情不能長時間與長輩接觸，所以在和老師們討論下，決定將上次線上課程方式延續至這次服務中，且把課程延長至連續八週，每週兩次線上課程，

因為時間的拉長，我們明顯看見長輩們的進步，但也因為視訊上課的方式，無法直接與長輩們接觸，須將課程更仔細的規劃。

3. 成果發表同樂會：本次服務於 10/21 上午進行一場各場域長輩的成果發表同樂會，邀請長者上台展現所學，展現不同風貌的活力，現場也有運動是良藥 (Exercise Is Medicine, EIM) 之衛教內容，促使長輩在同樂時也能深刻體會本次服務最重要之內容。
4. 道別：在為期八週線上課程且連續六天實體課程的服務期中，學生已與長輩建立深厚的感情，幾天的相處與服務，讓同學們在跟這些顯著較衰弱的長輩道別時，令人特別有感動。同學們特別在賦歸當天，與長輩們拍照並好好的向他們道別。並且特地回聲遠養護之家與聲遠長輩們道別當做送他們的最後一項禮物，聲遠養護之家的主任修女也給我們每人真誠且深刻的祝福，離情依依，後會有期。此刻許多道別的眼淚，也勉勵了長輩要好好照顧自己，啟發了年輕世代，重新看待高齡者運動指導的偏鄉服務的意義及價值。

2. 執行成果指標(量化與質化)

一、量化指標：

1. 服務樂齡學習中心、養護之家、女修會、豐盛長老教會及新城鄉衛生所以上五個場域。
2. 連結社會資源之社區公益關懷行動共 12 場，公益服務人次達 109 人次。
3. 服務場域整體滿意度 4.8 分(滿分為 5 分)。

| | | | |
|---------|------|----------|------|
| 壹_破冰遊戲 | 4.83 | 陸_EIM 衛教 | 4.9 |
| 貳_暖身運動 | 4.77 | 柒_指導專業度 | 4.92 |
| 參_樂動樂開心 | 4.83 | 捌_指導親切度 | 4.96 |
| 肆_循找肌我 | 4.87 | 玖_整體滿意度 | 4.88 |
| 伍_緩和運動 | 4.87 | | |

表 1. 活動滿意度調查 (量化)

二、質化指標：

1. 透過服務使學生提升行政處理、課程規劃及對待高齡者之指導技巧等的能力。
2. 因應不同被服務者能力，設計符合不同能力等級對象的運動課程。
3. 藉由不同的運動課程，提升多元化的指導技巧及對待不同長輩應具備的反應力。
4. 透過為期 8 周的線上課程及連續六天實體課程，學習漸進性的課程編排、線上硬體設備的使用、實體課程帶領及應變能力。

| 活動建議與回饋 | |
|------------|---------------------|
| 十全十美 | 希望我們能經常來希望我們常來 每天都來 |
| 下次能見到妳們 | 每次都有 |
| 下次還有的話會再來！ | 都非常好，都很喜歡 |
| 大致上都可以 | 很好！5！ |

不要一直坐著上課，多一點站起來
 不要太困難的歌都好 ex 當我們同在
 不錯
 以後經常來
 同學每個都很好很親切
 希望下次再過來 陪長輩多活動
 希望下次再辦一次！頻率如果可以
 希望有空常來教我們花蓮長輩運動

要常來看我們，要怎麼運動可以指
 時間可以久一點，感覺時間過很快
 喜歡國體常來一起運動，帶我們做
 喜歡運動
 無，做得很好
 運動不是太簡單
 講話可以再慢一點

表 2. 活動滿意度調查 (質性)

3. 活動訊息傳遞方式

- ☐校內簽辦 ☐學校最新消息 ☒海報
☐ e-mail ☐其他：_____

教育部補助111年度高等教育深耕計畫

舞夢洞 4
feat. EIM

樂動樂開心
(EIM: exercise is medicine, 運動是良藥)

或許你覺得：
沒心情唱歌，沒力氣跳舞...
加入我們吧！
其實，一直都有一首歌、一支舞
等著你~

【內容】
音樂自古以來是情感溝通且不分國界的元素，透過節奏、音樂搭配運動，激發腦部的發展，活化肢體，提升專注力並加強手眼協調。不論何時何地，只要有音樂、節奏，隨時都可以開心動起來。

【衛教】
平衡訓練
健走運動
水瓶肌力訓練

「循」找「肌」我

【內容】
在疫情時刻，我們肌肉量趁著我們躺在沙發、坐在椅子時悄悄的無情離我們而去，為了尋找我們這些可愛的肌肉，我們將透過一次又一次的循環式肌力訓練！幫助我們踏上找回肌肉之旅

【衛教】
有氧訓練
徒手肌力訓練
伸展緩和

辦理單位：
國立體育大學 長庚科技大學

協辦單位：
花蓮縣私立聲遠老人養護之家
花蓮縣新城鄉樂齡學習中心
花蓮縣天主教聖瑪爾大女修會

教育部補助111年度高等教育深耕計畫

舞夢洞 4
成果發表會

或許你覺得...
沒心情唱歌，沒心情跳舞...
加入我們吧！
其實...
一直都有一首歌、一支舞
等著你~

| 時間 | 節目 |
|-------|-------------|
| 9:20 | 報到 |
| 9:50 | 開幕 |
| 10:00 | 暖場舞 |
| 10:10 | 影片回顧 |
| 10:20 | 【樂動樂開心】 |
| 10:35 | 【「尋」找「肌」我】 |
| 10:50 | 【EIM衛教綜合活動】 |
| 11:05 | 伸展帶動 |
| 11:15 | 回饋分享 |
| 11:30 | ~餐敘~ |

主辦單位：
國立體育大學 運動保健學系
長庚科技大學

協辦單位：
花蓮縣私立聲遠老人養護之家
花蓮縣天主教聖瑪爾大女修會
希望之光身心靈健康促進協會

活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



豐盛長老教會-「循」找「肌」我



新城鄉衛生所-樂動樂開心



聲遠老人養護之家-樂動樂開心



文健站活動-「循」找「肌」我



成發大合照



新城鄉樂齡學習中心-「循」找「肌」我

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

10/16-10/21 行程表

| | | | | | | |
|---|---|--|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|
|  | | 或許你覺得...沒心憐唱歌... 沒力氣跳舞... 加入我們吧 其實...一直都有一首歌...一支舞... 等著你 | | | | |
| 日程表 | | | | | | |
| 日期 時間 | 10/16 (日) | 10/17 (一) | 10/18 (二) | 10/19 (三) | 10/20 (四) | 10/21 (五) |
| 08:10 09:00 | 活動準備 | | | | | |
| 09:10 10:00 | 新城衛生所 樂動樂開心 | 9:30-11:00 寶健長老教會 '專,找'肌,我 | 9:30-11:00 飛揚文健站 '專,找'肌,我 | 9:30-11:00 飛揚文健站 樂動樂開心 | 成果發表 (星辰樓) | |
| 10:10 11:00 | EIM衛教1 | EIM衛教2 | EIM衛教2 | EIM衛教1 | 09:30 | |
| 11:10 13:30 | 活動準備 | | | | | 12:00 |
| 13:40 14:40 | 醫護 【A組】 後測 | 醫護 【B組】 後測 | 醫護(全) 拳面啟動B + 肌力伸展衛教 | 醫護(全) 樂動樂開心 + EIM衛教1 | 與田 '專,找'肌,我 EIM衛教2 | |
| 15:00 16:00 | | | 醫護 拳面啟動A + 肌力伸展衛教 | 修女 '專,找'肌,我 + EIM衛教2 | 修女 樂動樂開心 + EIM衛教1 | |
| 16:00 16:20 | 長輩訪談 | | | 返回醫護 | 珍重再見 | |
| 16:20 17:10 | 運動是良藥! | | | 手法按摩 | | |
| 17:10 17:20 | | | | 16:20-16:40 A組長輩 | 16:20-16:40 B組長輩 | 成發場佈 + 活動彩排 (星辰樓) |
| 17:20 18:00 | | | | 晚餐 (A組長輩) | | |
| |  | | | 醫護 晚間漫步 | | |

10/21 成果發表行程表

| 時間 | 節目 |
|-------|-------------|
| 9:20 | 報到 |
| 9:50 | 開幕(合影) |
| 10:00 | 影片回顧 |
| 10:10 | 暖場舞 |
| 10:20 | 【樂動樂開心】 |
| 10:35 | 【「循」找「肌」我】 |
| 10:50 | 【EIM衛教綜合活動】 |
| 11:05 | 伸展緩和 |
| 11:15 | 回饋分享 |
| 11:30 | ~餐敘~ |

運動是良藥 (Exercise Is Medicine, EIM)之衛教海報

教育部補助111年度高等教育深耕計畫

「平衡」超能力

EIM居家運動指引
(EIM: exercise is medicine, 運動是良藥)

肌力訓練 肌力訓練每組做10下，共3組！

- 訓練大腿、臀部(椅子坐站)
- 訓練小腿後側(墊腳尖)
- 訓練小腿前側(勾腳背)
- 訓練右、左腿部肌肉(弓箭步)
- 訓練右、左大腿前側(腿部伸膝)

平衡訓練 平衡訓練可在約10步的距離進行呦！

- 直線走
- 半接踵走
- 接踵走
- 跨步走
- 左、右側跨步走
- 墊腳尖走(進階：不扶任何東西)

請注意！運動能有益身心，長輩居家運動前仍請注意下列事項：

- 身體健康狀況穩定，慢性病控制良好，運動中適當補充水分。
- 運動環境安全無虞，座椅平穩止滑，並穿著舒適運動鞋。
- 運動中若有身體不適，請即刻停止運動，並盡快諮詢醫療專業人員。

主辦單位：
國立體育大學 運動保健學系
長庚科技大學

協辦單位：
花蓮縣私立聲遠老人養護之家
花蓮縣天主教聖馬爾大文修會
花蓮縣新城鄉樂齡學習中心
花蓮縣新城鄉衛生所
花蓮縣豐盛長老教會

教育部補助111年度高等教育深耕計畫

舞動舞健康

EIM居家運動指引
(EIM: exercise is medicine, 運動是良藥)

中年以後，你是否在日常走路、爬樓梯時，感到喘、體力衰退的情形？強化「心肺適能」是中老年時期重要的健康管理目標。跟著韻律節奏舞動全身，除可增進心肺適能、促進認知功能，並可改善心血管健康，一舉數得。在此介紹一些跟著音樂節奏律動的運動元素。

有氧舞蹈基本步伐

找出一首喜歡的歌，跟著節奏搖擺，我的步伐由我決定！

踏併步(1*4拍)

(右踏) (左踏)

踩抬膝(1*4拍)

膝蓋大腿向上找胸口
支撐腳保持平衡

踩後勾(1*4拍)

後腳腳跟找屁股
支撐腳保持平衡

日常生活心肺練習

爬樓梯 騎腳踏車 輕跑步

請注意！運動能有益身心，長輩居家運動前仍請注意下列事項：

- 身體健康狀況穩定，慢性病控制良好，運動中適當補充水分。
- 運動環境安全無虞，座椅平穩止滑，並穿著舒適運動鞋。
- 運動中若有身體不適，請即刻停止運動，並盡快諮詢醫療專業人員。

主辦單位：
國立體育大學 運動保健學系
長庚科技大學

協辦單位：
花蓮縣私立聲遠老人養護之家
花蓮縣天主教聖馬爾大文修會
花蓮縣新城鄉樂齡學習中心
花蓮縣新城鄉衛生所
花蓮縣豐盛長老教會

教育部補助111年度高等教育深耕計畫

肌情四射

EIM居家運動指引

(EIM: exercise is medicine, 運動是良藥)

二頭肌彎舉

雙手先自然垂放，肩膀放鬆，肚子收緊，開始時彎曲手臂，感覺二頭肌用力，慢慢回到原位。
切記不要聳肩，手臂都要夾在身體兩側。

三頭肌屈伸

雙手先自然垂放，肩膀放鬆，肚子收緊，啞鈴與身體平行，開始時彎曲手臂，感覺三頭肌用力，慢慢回到原位。
切記不要聳肩，手臂都要夾在身體兩側。

啞鈴夾胸

抬頭挺胸坐在椅子上，肩膀放鬆，肚子收緊，啞鈴至於胸前，手肘為彎不直，開始時將手臂打開平行於地板，啞鈴這時會與胸肌平行，感覺胸肌用力，慢慢回到原位。
切記不要聳肩，手臂不往下掉。

小腿舉踵

雙手先自然垂放，肩膀放鬆，肚子收緊，開始時踮起腳尖，感覺小腿肌用力，慢慢回到原位。
切記不要聳肩，踮起腳尖時身體不做晃動。

請注意！

- 運動環境安全無虞，座椅平穩止滑，並穿著舒適運動鞋襪。
- 運動中若有身體不適，請即刻停止運動，並盡快諮詢醫療專業人員。

協辦單位：

花蓮縣私立聖遠老人護理之家
花蓮縣天主教聖馬爾大女修會
花蓮縣新城鄉樂齡學習中心
花蓮縣新城鄉衛生所
花蓮縣豐盛長老教會

主辦單位：

國立體育大學 運動保健學系
長庚科技大學

舞夢迴

4

教育部補助111年度高等教育深耕計畫

有力可徒

EIM居家運動指引

(EIM: exercise is medicine, 運動是良藥)

坐姿划船

坐姿坐正，身體向前傾，雙手向下約為胸前位置，肩膀放鬆，肚子收緊，(吐氣)開始時彎曲手臂並夾背，感覺背部在用力，(吸氣)慢慢回到原位。切記不要聳肩且保持背部打直姿勢，手臂都要夾在身體兩側。

肩側平舉

雙手先自然垂放至身體兩側，肩膀放鬆，肚子收緊，(吐氣)開始時手臂上抬至兩邊斜45度方向，感覺肩膀在用力，(吸氣)慢慢回到原位。
切記不要聳肩，手臂盡量伸直且手肘不超過肩膀。

大腿前側訓練

坐姿坐正，雙手扶住座椅兩側，肚子收緊，訓練腳微微抬起離開地板，膝蓋垂直於地面，(吐氣)開始時將小腿向前伸直，感覺大腿前側在用力，(吸氣)慢慢回到原位。切記膝蓋不過度伸直。

腕部伸直訓練

雙手扶住椅背，肚子收緊，訓練腳微微抬起向後輕點，(吐氣)開始時將小腿訓練腳向後伸直，感覺臀部在用力，(吸氣)慢慢回到原位。
切記站立腳膝蓋不鎖死，輕輕握住椅背，重心在軀幹，身體(腕部)儘量不做旋轉。

請注意！運動能有益身心，長輩居家運動前仍請注意下列事項：
1. 身體健康狀況穩定，慢性病控制良好，運動中適當補充水分。
2. 運動環境安全無虞，座椅平穩止滑，並穿著舒適運動鞋襪。
3. 運動中若有身體不適，請即刻停止運動，並盡快諮詢醫療專業人員。

舞夢迴

4

協辦單位：

花蓮縣私立聖遠老人護理之家
花蓮縣天主教聖馬爾大女修會
花蓮縣新城鄉樂齡學習中心
花蓮縣新城鄉衛生所
花蓮縣豐盛長老教會

主辦單位：

國立體育大學 運動保健學系
長庚科技大學

教育部補助111年度高等教育深耕計畫

舞動伸活

EIM居家運動指引

(EIM: exercise is medicine, 運動是良藥)

*每個動作維持15-30秒，左右邊皆要做 *抬頭挺胸，不駝背，不聳肩
*伸展過程保持呼吸，不要拉到痛 *椅子坐1/2，腳跟離地地面

後三角肌伸展

注意！切勿彎腰、翹臀
1. 右手往右方抬起，跨至左側(手指指向左方)
2. 左手勾住右手手指下方，像是大象的鼻子



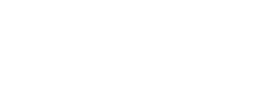
體側伸展

1. 左手向上抬，慢慢將身體往右邊彎
2. 右手扣住左手，將身體往右上方延伸



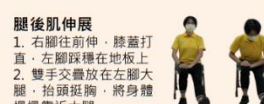
肱三頭肌伸展

1. 右手往前抬起，手肘彎曲，手指碰肩膀
2. 左手將右手手肘往後，往上推靠向耳朵



提肩胛肌伸展

1. 手往斜前方抬起，頭看向手指尖
2. 抬起的手往後輕扣後腦勺，將頭往下壓，眼睛看向地面



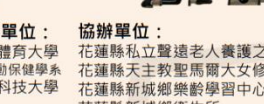
腿後肌伸展

1. 右腳往前伸，膝蓋打直，左腳踩穩在地板上
2. 雙手交疊放在左腳大腿，抬頭挺胸，將身體慢慢靠近大腿



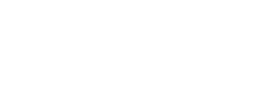
臀大肌伸展

1. 左腳踩穩在地面上，用手將右腳抬起放在左腳大腿上
2. 雙手輕放右腳上，抬頭挺胸，將身體慢慢靠近大腿



髂腰肌伸展

- 注意！手要扶好椅背，腳踩穩地面
1. 雙手扶著椅子的靠背，身體朝向右邊，右腳在前踩穩在地板上
2. 左腳慢慢向後延伸，感覺肌肉被伸展



股四頭肌伸展

- 注意！手要扶好椅背，腳踩穩地面
1. 雙手扶著椅子的靠背，身體朝向右邊，右腳在前踩穩在地板上
2. 用左手勾住左腳鞋子後方，將腳抬離地面，盡可能讓膝蓋朝向地板



主辦單位：

國立體育大學 運動保健學系
長庚科技大學

協辦單位：

花蓮縣私立聖遠老人護理之家
花蓮縣天主教聖馬爾大女修會
花蓮縣新城鄉樂齡學習中心
花蓮縣新城鄉衛生所
花蓮縣豐盛長老教會

舞夢迴

4

教育部補助111年度高等教育深耕計畫

健康齊步走

EIM居家運動指引

(EIM: exercise is medicine, 運動是良藥)

正確健走姿勢→

1. 抬頭挺胸
2. 核心保持穩定
3. 保持呼吸不憋氣

腳掌著地口訣：
腳跟-腳底-腳尖



1. 手肘彎曲90度
2. 往前擺到胸；往後擺到腰
3. 膝蓋保持彈性

【增加身體活動量的其他作法】
➢ 與親友飯後去散步15-20分鐘
➢ 以走路、腳踏車取代騎機車
➢ 遛狗(或是遛鄰居的狗)
➢ 使用手機計步器app
記錄每日步數(建議7-9千步)

【增進心肺功能】的「間歇式健走」是一項方便、容易執行的運動！可以透過速度調整運動強度，適合各種體能狀態的人，幫助我們漸進增加心肺功能及身體活動量，也能在生活中減少坐著的時間，有助於維持身體機能、改善肥胖、降低罹患心血管疾病、慢性疾病等風險！

可根據運動習慣、體能狀態調整綠色、紅色方塊的健走時間(單位為分鐘)

| | 低強度 | 高強度 | 低強度 | 高強度 | 低強度 | 高強度 | 低強度 | 高強度 | 低強度 | 高強度 | 低強度 | 高強度 |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 新手上路 (體能較差) | 10 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 10 |
| 有運動習慣 (體能較佳) | 10 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 10 |

※若要延長運動時間可循序漸進增加綠色、紅色方塊間歇式的健走循環

請注意！運動能有益身心，長輩居家運動前仍請注意下列事項：
1. 身體健康狀況穩定，慢性病控制良好，運動中適當補充水分。
2. 運動環境安全無虞，座椅平穩止滑，並穿著舒適運動鞋襪。
3. 運動中若有身體不適，請即刻停止運動，並盡快諮詢醫療專業人員。

主辦單位：

國立體育大學 運動保健學系
長庚科技大學

協辦單位：

花蓮縣私立聖遠老人護理之家
花蓮縣天主教聖馬爾大女修會
花蓮縣新城鄉樂齡學習中心
花蓮縣新城鄉衛生所
花蓮縣豐盛長老教會

舞夢迴

4