

花蓮縣衛生局

身心肌能及舒心活腦抗衰防老與預防及延緩失能、失智方案-107年運動舒包方案

週次	內容(請具體說明每次活動內容)
第 1 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體筋骨活動伸展操 1 復健運動 10 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操 1(8 組) 3. Otago 與坐姿防跌平衡操 1 4. 超級賓果: 賓果活動規則, 格子中填入不同類型的題目(數字、名字、水果等)。
第 2 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體筋骨活動伸展操 1 復健運動 10 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操 1(8 組) 3. Otago 與坐姿防跌平衡操 1 4. 比手劃腳: 表演者藉由語言或非語言方式傳遞題目, 其他長者進行猜題。
第 3 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 1 復健運動 10 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操 1(8 組) 3. Otago 與坐姿防跌平衡操 1 4. 馬賽克著色圖: 紙上印有許多方格, 每格中皆有一個數字, 根據同數字同顏色的規則將整張紙塗滿顏色。
第 4 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 2 復健運動 12 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操 2(10 組) 3. Otago 與坐站姿防跌平衡操 2(無法站以坐姿代替) 4. 槌球遊戲: 兩排成員間格對坐, 在最底有球門, 每人手上一支紙棒, 大家揮動棒子將球揮進球門。
第 5 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 2 復健運動 12 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操 2(10 組) 3. Otago 與坐站姿防跌平衡操 2 4. 貼圓點高手: 將有顏色的圓形貼紙根據規則黏貼於紙上的指定位置。
第 6 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 2(適時搭配重量)復健運動 12 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操 2(10 組) 3. Otago 與坐站姿防跌平衡操 2(無法站以坐姿代替) 4. 想想節奏遊戲: 根據題目(ex: 下列何者為水果), 念出題庫物品(ex: 櫻桃、櫻花、蘋果等), 任務為做因題目出特定反應(ex: 若對手比圈, 若錯手比叉、若對向左站, 若錯向右站)。
第 7 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 3(適時搭配重量)復健運動 14 招式 2. 下肢肢體肌力彈力帶訓練操+阻耐力訓練模式 3(12 組) 3. Otago 與坐站姿防跌平衡操 3(無法站以坐姿代替) 4. 眼明手快: 成員輪流記下任務指定物品, 到距起點一段距離的指定區域拿取, 並折返。

第 8 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 3(適時搭配重量)復健運動 14 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操+阻耐力訓練模式 3(10 組) 3. Otago 與站姿防跌平衡操 3(無法站以坐姿代替) 4. 搭火車活動：所有成員排成圓圈統一向左轉，並將雙手搭於前方成員的肩膀上，邊走邊撥音樂，聽到特定指令(ex:音樂中出現數字)做出特定反應(ex:雙手拍一下)。
第 9 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 3(適時搭配重量)復健運動 14 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操+阻耐力訓練模式 3(12 組) 3. Otago 與站姿防跌平衡操 3(無法站以坐姿代替) 4. 牌類活動：取出五副撲克牌中一種花色(EX:方塊)中的八種數字(1、2、3、4、5、7、10、K)，由一位成員將牌以一次翻一張牌的順序將牌放置於桌面，當出現三張一樣的牌時，最快舉手的人將該三張牌取走，即算得分，可依現場狀況調整牌類活動內容。
第 10 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 4(適時搭配重量)復健運動 16 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操+阻耐力訓練模式 4(12 組) 3. Otago 與站姿防跌平衡操 4(無法站以坐姿代替) 4. 健康九宮格：團體競賽型式，成員輪流拿著引導物(ex:黃色與紅色圓型磁鐵)往前走到前方畫有九宮格的白板上進行黏貼，獲勝規則同圈圈叉叉遊戲(連成一條直線或斜線)。
第 11 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 5(適時搭配重量)復健運動 16 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操+阻耐力訓練模式 4(12 組) 3. Otago 與站姿防跌平衡操 4(無法站以坐姿代替) 4. 傳球快問快答：成員圍坐成一圈，聽到音樂時傳遞引導物(ex:皮球)，當音樂停時，手上有拿引導物成員回答認知題目(ex:說出三樣有紅色的水果)。
第 12 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 5(適時搭配重量)復健運動 16 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操+阻耐力訓練模式 4(12 組) 3. Otago 與站姿防跌平衡操 4(無法站以坐姿代替) 4. 動動十八豆仔：所有人圍成一圈，其中一位將六面貼有指定指令的大骰子進行擲骰的動作，成員們依據骰到的指令做出對應的反應。