

## 暖身活動：大肢體關節

原則：從頭到腳、由上而下，依序活動身體各大關節。

在進行各個動作的教學時，提醒學習者體會肌肉的收縮與放鬆。



### 頸部繞環：

頸關節依前、右、後、左等四個方向，順時針旋轉四個八拍。再依逆時針方向旋轉四個八拍。

變化：動作速度的慢或快。

\*65歲以上長者，請勿360度頸部繞環，做180度即可。



### 頸部伸展：

左手臂向上伸直，大臂貼於左耳；小臂環繞過頭頂，手掌貼於右耳；左手掌向左方施壓使頭頸向左伸展，約四個八拍。

頸部向右伸展動作反之亦然。



### 肩部繞環：

肩關節向上、向後、向下與向前等四個方向旋轉四個八拍。

再向依反方向旋轉四個八拍。

變化：動作速度的慢或快。

### 肘關節運動：

雙手大臂保持水平，小臂放鬆自然下垂，小臂如鐘擺般左右擺動四個八拍。



正面觀



側面觀

### 腕關節伸展一：

右手臂向前伸直，掌心朝上。左手握住右手手指，向下伸展使右掌心與腕關節成九十度。伸展指腕關節四個八拍。

左側指腕關節之伸展反之亦然。



正面觀



側面觀

### 腕關節伸展二：

右手臂向前伸直，掌心朝下。左手握住右手手指，向上伸展使右掌心與腕關節成九十度，伸展指腕關節四個八拍。

左側指腕關節之伸展反之亦然。



### 腰部繞環一：

雙腳併攏，腰臀依左、前、右、後等四個方向，順時針旋轉四個八拍。

再依逆時針方向旋轉四個八拍。

變化：動作速度的慢或快。



### 腰部繞環二：

雙腳張開與肩同寬，腰臀依左、前、右、後等四個方向，順時針旋轉四個八拍。

再依逆時針方向旋轉四個八拍。

變化：動作速度的慢或快。



### 腰部繞環三：

雙腳張開與肩同寬，雙手大臂貼著耳際、向上延伸。雙手手臂帶動腰臀依左、下、右、上等四個方向，順時針旋轉四個八拍。再依逆時針方向旋轉四個八拍。

變化：動作速度的慢或快。



### 踝關節繞環：

以左腳腳跟為圓心，腳踝依順時針方向旋轉兩個八拍。

再依逆時針方向旋轉兩個八拍。

右腳踝關節繞環反之亦然。

# 防跌健身操

## 1. 弓箭步



**弓箭步：**手扶椅或牆，一腳前一腳後，雙腳腳根不離地，後腳拉直有緊繩感，動作靜止10秒後，前後腳互換，重複5次。

## 2. 腳踝運動



**腳踝運動：**腳平放地板，將腳尖往上提起，靜止10秒後再放下，重覆10次。

### 3. 坐姿抬腿



6



**坐姿抬腳：**坐在椅上，輪流將雙腳抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。

### 4. 坐姿踏步



7



**坐姿踏步：**坐在椅上，做踏步動作，重覆10次。

## 5. 坐立運動



**站立運動：雙手插腰站起來後再坐下，重複10次。**

## 6. 站姿後抬腿



**站姿腳後抬：手扶椅背，輪流將腳往後抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。**

## 7. 站姿深蹲



**站姿下蹲**：手扶椅背，雙腳下蹲，並維持5秒後再站起，重覆5次。

## 8. 站姿前抬腿



**站姿前抬腿**：手扶椅背，輪流將大腿往前抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。

## 9. 跖腳尖、跟



手扶椅背，腳尖、腳跟  
輪流上提，重覆10次。

## 10. 腳跟走路



手扶椅背或牆壁，用腳  
跟往前走路。