

運動教案卡

★設計目的：

在課程結束後，學員回到家後可以使用此教案卡複習上課之動作。

★使用時機：

上課時，老師帶領學員做操作，以及學員回家複習時可以使用。

★使用對象：

桃園體位控制班之學員。

★使用方法：

1. 當您今天準備運動前，將教案卡分別拿出，有氧暖身的部分選擇其一操作，肌力動作可以選擇1~2個動作操作，最後，選擇相呼應之伸展動作來紓解肌力動作之痠痛，並完成今天的訓練。

2. 上課期間，老師講解各個動作，並帶領學員做操作。

★成效驗收：

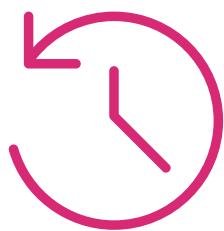
老師可以藉由抽考之方式來了解學員是否會操作動作。



肌力動作一

徒手深蹲

請你跟我這樣蹲1



12-15下
重複2-3組

正面示意



側面示意



徒手深蹲

正面示意



側面示意



主要訓練肌群

臀部訓練（臀大肌）、腿部肌群（股四頭肌、縫匠肌、股二頭肌、半腱肌、腓腸肌）

◆ **訓練目的** 強化下肢肌群

動作步驟

1. 肩胛骨內收下壓，頸部與背部成一直線。
2. 雙手平舉，雙腳打開比肩寬，膝蓋與腳尖方向一致。
3. 重心置於腳跟，核心收緊，臀部下沉，膝蓋彎曲（像有一張隱形的椅子）。
4. 雙腳向地面施力，用大腿及臀部的力量，將身體回到起始動作。
5. 下蹲吸氣，上來吐氣，反覆操作。

◎ 12-15下一組，中間休息20-30秒，重複2-3組。

貼心
提醒

膝蓋與腳尖方向一致，避免膝蓋向前衝。



肌力動作二

徒手弓箭步蹲

請你跟我這樣蹲2



12-15下
重複2-3組



徒手弓箭步蹲



主要訓練肌群

臀部肌群（臀大肌） 、腿部肌群（股四頭肌）

◆ 訓練目的 強化下肢肌群

● 動作步驟

1. 一腳向前跨一步（距離比走路的步伐再大一點即可），後腳腳跟離地，然後下沉。
2. 重心維持在軀幹，身體保持中立，不前傾或後仰，（此時前後腳膝蓋都彎曲90度）。
3. 再利用後腳及核心的力量，將身體及前腳向上推回始位置，並且換腳執行動作。

⌚ 12-15下一組，中間休息20-30秒，重複2-3組。

貼心提醒

單側動作，單側組數完成後，需換邊執行。



肌力動作三

徒手側弓箭步

請你跟我這樣蹲3



12-15下
重複2-3組



徒手側弓箭步



主要訓練肌群

臀部訓練、腿部肌群（大腿前、後側、小腿）

訓練目的 提升身體橫向移動能力，強化下肢肌群

動作步驟

- 1.右腳向外跨一大步，身體重心置於右側，臀向後推，雙手放至右側大腿上方。
- 2.右腳向地面施力，用大腿及臀部的力量，將身體推回站姿，回到中立姿勢，反覆操作。
- 3.並換腳執行。

⌚ 12-15下一組，中間休息20-30秒，重複2-3組。

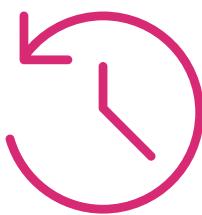
貼心提醒

- 1.膝關節對準腳尖，避免膝蓋內八。
- 2.背打直，核心收緊，臀部向後推出
(不增加膝關節過度壓力)。

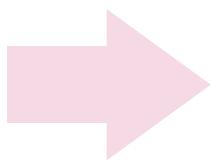


肌力動作四

彈力帶二頭彎舉 + 深蹲



12-15下
重複2-3組



彈力帶二頭彎舉 + 深蹲



主要訓練肌群

臀部訓練、腿部肌群、上肢肌群（二頭肌）

◆ 訓練目的 強化下肢肌群、強化上肢肌群

動作步驟

1. 重心置於腳跟，核心收緊，臀部下沉，膝蓋彎曲（像有一張隱形的椅子）
2. 雙手握抓彈力帶兩端，手掌纏繞彈力帶調整長度（肘屈90度）。
3. 上臂貼緊身體，雙腳向地面施力，用大腿及臀部的力量，將身體回到起始動作。
4. 屈肘彎曲，對抗阻力。

⌚ 12-15下一組，中間休息20-30秒，重複2-3組。

貼心提醒

1. 膝關節對準腳尖，避免膝蓋內八。
2. 肩胛骨內收下壓，讓背不易塌陷。



肌力動作五

彈力帶飛鳥 + 弓箭步



12-15下
重複2-3組



彈力帶飛鳥 + 弓箭步



主要訓練肌群

股四頭肌、臀大肌訓練、上肢肌群（三角肌肌群）

◆ 訓練目的 提升身體橫向移動能力，強化上肢肌群



動作步驟

- 1.雙手抓握彈力帶各兩端，彈力帶下放至地板，一腳向前跨一步踩彈力帶（距離比走路的步伐再大一點即可），後腳腳跟離地，然後下蹲（此時彈力帶呈緊繩，雙手外展並且伸直）。
- 2.重心維持在軀幹，身體保持中立，不前傾或後仰（此時前後腳膝蓋都彎曲90度）。
- 3.再利用後腳及核心的力量，將身體及前腳推回始位置，並將雙手由身體外側向外展開，展開時，手臂高度與肩膀一樣高。
- 4.停頓一下，再回復。
- 5.完成上述動作為一組後，並換腳執行動作。

⌚ 12-15下一組，中間休息20-30秒，重複2-3組。

貼心
提醒

- 1.膝關節對準腳尖，避免膝蓋內八。
- 2.過程中，避免聳肩。



肌力動作六

彈力帶三頭肌



12-15下
重複2-3組



彈力帶三頭肌



主要訓練肌群

上肢肌群（三頭肌）

訓練目的 強化上肢肌群

動作步驟

- 1.重心置於腳跟，核心收緊，膝蓋微彎、俯身前傾。
- 2.下巴內收，頸部與背部成一直線，肘伸向後拉，對抗阻力。
- 3.回到起始位置，重複操作。

◎ 12-15下一組，中間休息20-30秒，重複2-3組。

貼心提醒

- 1.膝關節對準腳尖，避免膝蓋內八。
- 2.上臂貼緊身體，保持上半身穩定。
- 3.背部打直，不駝背，避免過度拱腰。

彈力帶肩上推舉 + 側箭步



主要訓練肌群

股四頭肌、臀大肌訓練、上肢肌群（三角肌群）

訓練目的 提升身體橫向移動能力，強化上肢肌群

動作步驟

1. 左腳踩在彈力帶上，右腳向外跨一大步，身體重心置於右側，臀向後推，右手放至右側大腿上方。
2. 左手將彈力帶繞在手上，朝右側斜上高舉過頭，讓手臂成一直線。
3. 右腳向地面施力，用大腿及臀部的力量，將身體推回站姿，回到中立姿勢，反覆操作。

⑤ 12-15下一組，中間休息20-30秒，重複2-3組。

貼心
提醒

膝關節對準腳尖，避免膝蓋內八。

營養教案卡

★設計目的：

提供學員在運動後的營養補充建議。

★使用時機：

在每一次上課，授課老師會搭配今日運動之主題，選取相呼應之營養衛教卡，讓學員更清楚除了運動外，飲食的搭配及攝取也是很重要的！

★使用對象：

桃園體位控制班之學員。

★使用方法：

當您今天準備運動後，將教案卡分別拿出，搭配今天運動的補充，以及有一些衛教小知識可以提供給學員當作參考。

★成效驗收：

老師可以在上課時，藉由問答方式來了解學員是否有將衛教吸收進去。

銀髮族的健康飲食

均衡飲食

水果類

2~4份

如有咀嚼困難時，可選擇軟質、易消化的食物，例如：水果泥、蒸蛋，或可將蔬果煮軟、切小塊或使用果汁機攪打，輔助進食。

蔬菜類

3~5碟

高鈣深色蔬菜(芥藍、莧菜、番薯葉等)

全穀根莖類

1.5~4碗

多吃富含膳食纖維的食物，例如：全穀類食物(糙米、全麥饅頭)、蔬菜、水果，可使排便更為順暢。

豆魚肉蛋類

3~8份

攝取均衡足夠的熱量及優質蛋白質(如：魚肉、雞蛋、雞肉、牛肉、豬肉、黃豆製品等)，搭配充足日曬與規律運動可以預防和改善衰弱症及肌少症。

低脂乳品類

1.5~2杯 (一杯240毫升)

多吃鈣質豐富的食物，例如：乳品類(牛奶、原味或低醣優格等)

油脂與堅果種子類

油脂3~7茶匙及堅果種子類1份

如長者一日所需的鈣質為1000mg的鈣量，食物的搭配可如下：
1.5杯牛奶+蝦米10g+一碗豆漿+芥菜一盤+小排骨70g+五香豆干2片+紅莧菜一盤

資料來源：衛生福利部國民健康署

