

序

迎接高齡化時代的來臨，讓老人擁有健康、喜樂、尊嚴以及活力，是一件重要的大事。愚人之友基金會歷年來用心關懷老人，設計適合高齡者的動態活動。我們以豐富的實務經驗，確實能在快樂有趣中吸引老人樂於參與，保有活力。現在，我們將多年來頗受長輩喜愛與歡迎的銀髮體適能運動，重新編排整理，成為連慣性的歡樂體適能運動。老人動得輕鬆快樂，身心充滿活力進而達到促進健康，延緩老化的目的。這是我們要獻給高齡者的一個最好的保健禮物。

本會出版這本銀髮族體適能運動指導手冊，另一個目的就是希望將多年來的經驗，以書面呈現給從事日間照顧服務的伙伴們，做為帶領活動的參考。大家互相切磋，攜手合作，激發更多創意。以健康、喜樂的優質生活取代長輩虛弱沈悶的日子。

銀髮族體適能運動指導手冊的出版，要感謝財團法人應柴秀珍女士紀念基金會的資助，您的鼓勵是我們繼續創作的動力。



執行長 謹識

財團法人愚人之友社會福利慈善事業基金會

目錄

Contents



第一章 > 倒退走—迎向春天..... 4

第二章 > 上肢有氧運動..... 6

第三章 > 下肢有氧運動..... 10

第四章 > 搭火車—心肺有氧運動..... 13

第五章 > 繩梯—心肺有氧運動..... 16

第六章 > 走台步—心肺有氧運動..... 18

第七章 > 兔子舞—心肺有氧運動..... 20

第八章 > 歡樂呼拉圈—心肺有氧運動..... 22

第九章 > 互踢皮球—趣味運動..... 24

第十章 > 帶球找朋友—趣味運動..... 26

第十一章 > 平衡、伸展、用力與放鬆的緩和運動..... 28

第一章 倒退走—迎向春天

簡介：

這是一個活動前增進人際關係的暖身運動，透過這個破冰活動，讓參與者彼此認識、互動，約需10分鐘。同時採用節奏強而節律分明的曲子，讓參與者的小腦平衡功能達到強化。

目的：

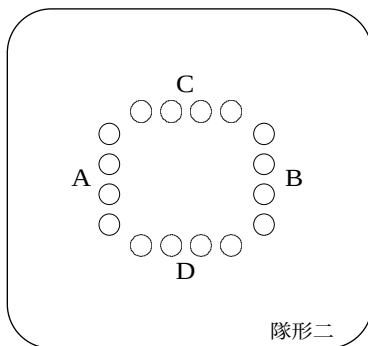
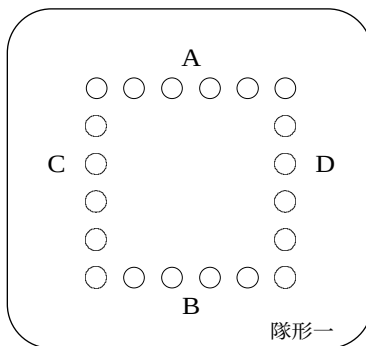
1. 增進彼此互動
2. 促進活動的愉悅氣氛
3. 促進小腦平衡區的強化與穩定

準備物品：

音響、音樂 CD、椅子（一人一張）

活動步驟：

1. 向長輩說明活動的目的，以及這個活動對身體的益處。
2. 排好隊形，如下圖：



3. 說明整個活動進行的方式、過程。
4. 帶動者示範先請A跟B握手並開口說一句問候語。
5. 請A起立，BCD坐在椅子上準備好，音樂一播放，請大家一起鼓掌。
6. 請A慢慢往B的方向走，快接近時請揮揮手打招呼，然後同時往後倒退走。
7. 倒退走至雙方的中央時，再次往前走，走到B的位置，一對一的握手、問候（此時音樂轉小聲）。
8. 握手問候完畢，A再次往後倒退走，走到場地中央並向後轉（帶動的人要注意提醒）。
9. 此時，聽帶動者的口令，A要用屁股寫出「3」、「8」兩個字。
10. 寫完字之後音量調回正常，A直接走回座位，坐下。
11. 接著換B起立往A的方向行走，與6、7、8、9、10步驟相同。
12. B結束，若有C、D組則接續6、7、8、9、10步驟。

備註：這個活動設計是讓很少倒退走的人，能有機會做不同的運動，強化小腦平衡，是對長輩身體很有幫助的健康促進運動。



第二章 上肢有氧運動

簡介：

這是一個適合安排在主要活動前的暖身運動，採用坐姿，活動上半身。採用節奏輕快、4/4拍子的音樂，配合音樂律動調整呼吸，整個活動約進行15分鐘，以輕微出汗為原則。

目的：

1. 暖身以適應主要運動
2. 避免運動傷害
3. 提升體適能運動效果

準備物品：

音響、音樂 CD、麥克風、椅子（一人一張）

活動步驟：

1. 向長輩說明活動的目的，以及這個活動對身體的益處。
2. 排好隊形，以圓形為原則。
3. 帶動者應在中央位置，能讓長輩可以清楚看到動作為原則。
4. 播放音樂開始活動，各動作皆以四個八拍為原則。
5. 拍手：請大家一起拍手。
6. 爬山：雙手在身體兩側，五指伸直併攏，手心向下以45度前上後下擺動，2個8拍。
7. 拍手。
8. 爬山。

9. 拍球：雙手在身體兩側，手心向下拍打。
10. 夾夾手：雙手在身體兩側，如跑步姿勢，手肘先向外伸展，再向身體收攏，配合節拍、交互進行。
11. 重複5-10動作。
12. 左右抬肩：雙手在身體兩側，自然下垂，隨音樂節拍，左右肩膀交互提放。
13. 同時抬肩：雙手在身體兩側，自然下垂，隨音樂節拍，兩邊肩膀同時提放。
14. 向後旋肩：雙手在身體兩側，自然下垂，隨音樂節拍，兩邊肩膀同時向後旋轉。
15. 向前旋肩：雙手在身體兩側，自然下垂，隨音樂節拍，兩邊肩膀同時向前旋轉。
16. 張臂傾斜：雙手向身體兩側張開，模仿飛機機翼，隨音樂節拍，身體向左右兩邊輪流傾斜。
17. 胸前擺手：雙手在身體前方，手肘彎曲，手掌張開，左右搖擺。
18. 握拳張開：雙手在身體前方，手掌先張開後握緊，雙手同時進行。
19. 胸前交叉：雙臂如剪刀狀左右交叉運動，隨音樂節拍，先向上，再平舉，最後向下。
20. 拍拍手臂：用右手拍左手，由手掌拍至肩膀，然後換左手拍右手。
21. 槌槌肩膀：用右手握拳，槌左邊肩膀；換左手握拳，槌右邊肩膀。
22. 捏捏手臂肌肉：用右手手指，捏左邊肩膀，由肩膀捏至手掌；換左手捏右手，由肩膀捏至手掌。

23. 拳擊高手：雙手輪流向前打出直拳，換手時同時用力喊出「呼」！「呼」！
24. 大力水手：雙手在身體前方，配合音樂節拍，手臂先伸直再彎曲。
25. 開門見山：雙臂在身體前方平舉，手肘彎曲，隨音樂節拍，雙臂向外張開並同時吐氣。
26. 四拍拍腿：用雙手拍大腿四拍，然後再拍手四拍，交互進行。
27. 二拍拍腿：用雙手拍大腿二拍，然後再拍手二拍，交互進行。
28. 一拍拍腿：用雙手拍大腿一拍，然後再拍手一拍，交互進行。
29. 請大家拍手：互相鼓勵，結束上肢有氧運動。

備註：這個活動設計是一種有氧運動，配合音樂律動上半身肢體，達到暖身、有氧呼吸、促進血液循環的功效。





第三章 下肢有氧運動

簡介：

這是一個適合安排在主要活動前的暖身運動，採用坐姿，活動下半身。採用節奏輕快、四四拍子的音樂，配合音樂律動調整呼吸，整個活動約進行8分鐘，以輕微出汗為原則。

目的：

1. 暖身以適應主要運動
2. 避免運動傷害
3. 避免乳酸堆積造成肌肉酸痛現象

準備物品：

音響、音樂 CD、麥克風、椅子（一人一張）

活動步驟：

1. 向長輩說明活動的目的，以及這個活動對身體的益處。
2. 排好隊形，以圓形為原則。
3. 帶動者應在中央位置，能讓長輩可以清楚看到動作為原則。
4. 播放音樂開始活動，各動作皆以二個八拍為原則。
5. 4拍腳尖：小腿前伸，腳尖點地 3次收腿踏地，換腳做。（小腿、踝關節伸展運動一）
6. 4拍腳跟：小腿前伸，腳跟點地 3次收腿踏地，換腳做。（小腿、踝關節運動二）
7. 3拍腳尖：小腿前伸，腳尖點地 2次收腿踏地，換腳做。（小

腿、踝關節伸展運動三)

8. 腳跟點踏：小腿前伸，腳跟點地 1 次收腿踏地，換腳做。（小腿、踝關節運動四）
9. 腳尖腳跟：雙腳同時，先腳跟點地，腳尖抬起，再腳尖點地，腳跟提起。（快速伸展收縮足部肌肉運動）。
10. 踏步擺臂：雙臂前後擺動（跑步姿勢）左右踏步（大腿、手臂運動）。
11. 內外踏步：雙臂前後擺動（跑步姿勢），雙腳交互由內向外踏步開合（小腿、大腿運動）。
12. 雙腳開合：雙腳同時內外交替開合，胸前拍掌（小腿、大腿、手臂運動）。
13. 拍打雙腳：用手掌從大腿拍至小腿（放鬆腿部肌肉運動）。

備註：這個活動設計是一種有氧運動，配合音樂律動下半身肢體達到暖身、肢體放鬆、促進血液循環的功效。





第四章 搭火車—心肺有氧運動

簡介：

這是一個活動範圍較大、較全面的運動，適合安排在暖身運動之後，利用行進，做全身活動，以加強心肺功能。採用節奏輕快、四四拍子的音樂，配合音樂律動調整呼吸，整個活動約進行 8 分鐘，以輕微出汗為原則。

目的：

1. 增進行動能力
2. 增強心肺功能
3. 促進血液循環

準備物品：

音響、音樂 CD、麥克風

活動步驟：

1. 向長輩說明活動的目的，以及這個活動對身體的益處。
2. 請長輩站起來準備走路，排好預備隊形，圓形或直線形均可，請大家搭好肩，音樂開始後，跟隨帶領者前進。
3. 拍手：請大家一起拍手，約 2 個 8 拍。
4. 爬山：雙手在身體兩側，五指伸直併攏，手心向下以 45 度前後擺動，2 個 8 拍。
5. 夾夾手：雙手在身體兩側，如跑步姿勢，手肘先向外伸展，再向身體收攏，配合節拍、交互進行，2 個 8 拍。

6. 拍球：雙手在身體兩側，手心向下拍打，2個8拍。
7. 抬左腳：原地站穩，抬舉左腳 4秒（帶領人員可視情況調整時間）。
8. 抬右腳：原地站穩，抬舉右腳 4秒（帶領人員可視情況調整時間）。
9. 屈膝半蹲：約4秒，2次。（帶領人員可視情況調整時間）。
10. 重複步驟2-9。
11. 唱歌：走路向前把歌唱（老人熟悉的歌謠）。
12. 反轉唱歌：唱到一半時，隊伍可反向行進（車頭變車尾），增加趣味性

備註：1. 這個活動設計是一種有氧運動，配合音樂律動促進心肺功能，達到有氧呼吸、促進血液循環的功效。

2. 要注意特別安排行動力較弱的長者，前後身高差距太大的也可調整。

3. 原地抬腳的動作，提醒老人家盡力就好，不要太過勉強。





第五章 繩梯—心肺有氧運動

簡介：

利用自製的繩梯，左右腳以不同的步法前進或後退，是較全面的運動，配合音樂的效果，內容豐富又有趣，饒富變化。全身活動，加強心肺功能。整個活動約進行 9分鐘，以輕微出汗為原則。

目的：

1. 增強下肢的肌力及膝關節柔軟度
2. 加強心肺功能
3. 促進血液循環、腦部活化及身體平衡感

準備物品：

音響、音樂 CD、繩梯

活動步驟：

1. 向長輩說明活動的目的，以及這個活動對身體的益處。
2. 請長輩站起來準備走路，排好預備隊形（直線），音樂開始後，先原地踏步，緩衝4拍。跟隨帶領者前進。每個動作視情況可以操作2~3次。
3. 一格一腳：左右腳每次各走繩梯的一格，一步一步前進，雙臂彎曲（跑步姿勢）自然擺動。
4. 左側走：側身，左腳先橫踏入梯格，右腳再併入，如此一次一格的前進。

5. 右側走：側身，右腳先橫踏入梯格，左腳再併入，如此一次一格的前進。
6. 跨梯走：雙腳打開跨在繩梯兩邊行走，雙臂彎曲（跑步姿勢）自然擺動。
7. 左側先踏出：左腳踩入格子時，右腳跟著併入，左腳往左踏出格子後，右腳跟著踏出。（動作中快速，儘量在 2 拍內完成，休息 4 拍後，第二個人接著做）。
8. 右側先踏出：右腳踩入格子時，左腳跟著併入，右腳往右踏出格子後，左腳跟著踏出。（動作中快速，儘量在 2 拍內完成，休息 4 拍後，第二個人接著做）。
9. 倒退走：隊伍排成一排，雙手搭在別人的肩膀上，整隊慢慢的倒退走。（帶隊者要注意安全，走出繩梯後，仍繼續後退讓整個隊伍順利退出繩梯時，由帶領者繼續帶頭後退走到原點，再重來一次。）

備註：1. 當長輩在走繩梯時，服務員一定要在旁隨時注意防意外跌倒，特別是軟弱無力的長者。

2. 日常我們很少有倒退走路行進機會，故特別設計在走繩梯時有機會讓長輩倒退走，以活化小腦增強平衡感。



第六章 走台步—心肺有氧運動

簡介：

利用隊形組合變化，引導長輩走台步（模仿模特兒走秀的步伐），讓長輩充滿自信的快樂走路。行進間變換不同的人數組合，內容豐富又有趣，饒富變化。整個活動約進行10分鐘，以輕微出汗為原則。

目的：

1. 增進行動活力
2. 加強自信心
3. 增強心肺功能
4. 加強對數字的概念

準備物品：

音響、音樂 CD

活動步驟：

1. 向長輩說明活動的目的，以及這個活動對身體的益處。
2. 請長輩要注意聽清楚，帶領者說明每次走台步所需的人數組合。
3. 隊伍圍成圓形面向圓心，以帶領者為起點，其正對面指派另一人為終點。
4. 音樂開始，帶領者走前頭以二人一組手勾手，後面的長輩一樣二人手勾手一起跟進隊伍，直走到所設定的終點（終點派一個人定位控制隊伍，並指示隊伍的變化走向）。

5. 走到終點後，二人分開，迴轉，繼續走回起點，後面的組合依序跟進。
6. 重複4、5動作一次。
7. 變換為4人一組，4人手勾手一起走，旁邊的4人再組合，手勾手跟在後面走，直到到終點。
8. 走到終點後，四人分開，迴轉，繼續走回起點，後面的組合依序跟進。
9. 重複7、8動作一次
10. 回到起點，二人手拉手、舉高，讓後面的組合依序排列，形成山洞的形狀（山洞會越來越長）。
11. 由帶領者開始牽著對面夥伴的手，走入山洞，後面的組合依序跟進。
12. 走出山洞後又恢復成最原始的圓形隊形。

備註：1. 要注意長輩的動向，避免混亂。

2. 如果空間大可以變成有轉彎的山洞型狀，這樣不僅有變化，且可增加趣味性。



第七章 兔子舞—心肺有氧運動

簡介：

承接前一活動之大圓圈隊形，利用兔子舞曲，下肢踏跳，隨著音樂的進行，慢慢跑回自己的座位。整個活動約進行8分鐘。

目的：

1. 增強心肺功能
2. 促進空間認知
3. 增加趣味
4. 使身心愉悅

準備物品：

音響、音樂 CD

活動步驟：

1. 向長輩說明活動的目的，以及這個活動對身體的益處。
2. 活動帶領者站在大圓圈的中心，解說、示範兔子踏跳的方式，每個人如何回到自己原本的座位。
3. 大圓圈隊形，以逆時鐘方向來進行。
4. 音樂開始，左腳先伸出，再收回。換右腳伸出，再收回。上半身軀幹保持挺直，雙膝微蹲後，往前跑3步。（慢慢跑）
5. 反覆4的動作。
6. 回到自己的位置後坐下。

7. 回到位置的長輩按著節拍繼續拍手。鼓勵尚未回到位置的其他長輩。
8. 尚未回到座位者，繼續作。
9. 整個活動隊伍，全都歸位了，此活動就結束。

備註：帶動者隨時用語言引導長輩慢跑到自己的位子之後請坐下。要注意長輩的動向，避免混亂。



第八章 歡樂呼拉圈—心肺有氧運動

簡介：

兩人一組手持呼拉圈，站立於呼拉圈中心空間，兩手握住兩邊呼拉圈，好像抬轎子狀。兩人要有默契一致前進，活動中的音樂採取節奏分明、俏皮有趣、有力，整個活動約進行8分鐘。

目的：

1. 增強血液循環
2. 促進心肺功能
3. 增加關節柔軟度
4. 增進愉悅、趣味

準備物品：

音響、音樂 CD

活動步驟：

1. 向長輩說明活動的目的，以及這個活動對身體的益處。
2. 兩位活動帶領者站在呼拉圈的中心示範、解說。
3. 放音樂（內山姑娘要出嫁）。
4. 視現場大小、環境，自由左右、前後來回踏步。
5. 呼拉圈前由一人表演媒婆，手持紅絲巾增加趣味性，誇張的左右搖擺臀部。
6. 按個人體能來回幾次後，換手，再邀請其他長輩上來體驗，媒婆的腳色也是一樣（可以換人當媒婆）。

備註：這個活動要讓它充滿歡樂的氣氛，可以特別邀請較文靜的長輩，讓他們也能感受到快樂與被尊重並將自己自信、活潑的一面表現出來。



第九章 互踢皮球—趣味運動

簡介：

互踢皮球，是充滿趣味、活力的活動，能刺激長輩的反射能力。活動開始，大家圍成圓圈坐好，帶領者將球放在某一位長輩的腳前，讓他用坐姿隨意踢出去，球滾向哪一個長輩，就請那位長輩再踢出去，不要停，活動約10分鐘。

目的：

1. 訓練協調反射能力
2. 促進敏捷性反應
3. 增加關節行動力

準備物品：

音樂CD，足球或皮球（中大型），每人一張椅子（有靠背的最好）

活動步驟：

1. 請長輩們圍坐成圓圈，保持適當的間距。
2. 向長輩說明活動的目的，以及這個活動對身體的益處。
3. 成圓形隊形，協助長輩檢查有否穿鞋子。
4. 活動帶領者站在中心示範、解說。
5. 提醒長輩們要坐穩，不要太大力或離開座位踢球，以免發生危險。
6. 帶領者預備發球。

7. 帶領者選定一位長者請他開球。
8. 長輩們陸續踢球，儘量不要讓球停下來，提醒長輩們控制力道及方向，想踢給誰就踢給誰，越準確越好。
9. 帶領者要隨時掌握球的動向，有需要時要隨時重新發球
10. 整個活動約進行十分鐘結束

備註：這個活動要注意安全，提醒老人家不要離開座位，或太用力踢球、宜穿鞋子，防足部受傷。



第十章 帶球找朋友—趣味運動

簡介：

帶球找朋友，讓長輩們圍成圓形坐在椅子上，帶領者將球放在其中一位長輩腳前，請他起立，用雙腳慢慢推球前進，到了另一位長輩的面前時，請用誠懇的態度說：『好朋友，請您繼續去找好朋友！』。然後，請剛推球過去的長輩坐下，而剛拿到球的長輩起立，用雙腳推球去找下一位長輩，如此循環下去。活動約進行10分鐘。

目的：

1. 訓練協調平衡能力
2. 促進專注力
3. 增加關節行動力

準備物品：

足球或皮球（中大型）

活動步驟：

1. 向長輩說明活動的目的，以及這個活動對身體的益處。
2. 活動帶領者站在中心示範、解說。
3. 提醒長輩們未接到球時要坐穩，接到球後慢慢起立不要急。
4. 帶領者預備發球。
5. 帶領者先示範1次，慢慢的用腳將球滾到一位長者前面，誠懇的邀請他說：『好朋友，請您繼續去找好朋友！』
6. 請長輩們陸續進行，儘量不要重複對向，讓大家都有參與。

7. 整個活動約進行十分鐘結束。

備註：這個活動要注意安全，雖然動作很簡單，但重要的是要把誠懇的邀請態度表現出來，在趣味活動中表示互相被尊重。



第十一章

平衡、伸展、用力與放鬆的緩和運動

簡介：

讓長輩們用坐姿及站姿和緩的伸展肢體（約10分鐘），接著引導長輩練習單腳站立，訓練平衡感（約1分鐘），最後用站姿，請長輩用雙手將椅子拿起來，然後，放下，連續3次。

活動目的：

1. 增進上肢肌力
2. 促進平衡能力
3. 增加關節柔軟度

準備物品：

音響、音樂CD

活動步驟：

1. 向長輩說明活動的目的，以及這個活動對身體的益處。
2. 請長輩們在椅子上要坐穩。
3. 播放緩和輕盈的音樂。
4. 放鬆肢體，做呼吸調整，雙手慢慢上舉、吸氣；再慢慢放下吐氣，連續4次。
5. 雙肩及頸部放鬆，左右點頭做4次。
6. 頭由左向右轉半圈（頭不要太向後），再從右向左轉半圈，連續4次。
7. 上半身向右轉，看後面5秒鐘，回正；上半身向左轉，看後面5

秒鐘，回正，連續4次。

8. 雙手伸直向前手指抖動，雙手張開成一字型如飛機，先向右傾斜，再向左傾斜，連續4次。
9. 雙腳打開，身體彎曲（如貓弓背），雙手合掌緊扣，手臂向前伸展5秒，雙手收回，連續4次。
10. 左右手放在大腿上，雙腳打開身體微向前，臉先轉向左邊，向左後側看；臉轉向右邊，向右後側看；連續作2次。
11. 雙手合掌緊扣舉起，先向左邊伸展，再往右邊伸展，連續2次。
12. 拍打下肢（從大腿拍至小腿，再由小腿拍回大腿），連續2次。
13. 慢慢轉動腳踝關節（先向內畫圓、在向外畫圓），連續2次。
14. 起立，站在椅子後面，雙手張開平舉，左右腳輪流單腳站立5秒鐘。
15. 雙手扶著椅背，左腳屈膝，右腳向後伸直，左腳站直，右腳小腿向上勾起（停留5秒）；換腳再做1次。
16. 站立，用雙手將椅子拿起來，放下去，連續3次。
17. 結束所有連貫性促進健康體適能運動。

備註：這個活動要注意安全，動作要和緩，慢慢的調節呼吸，才能達到最後收覆肢體放鬆的效果。





銀髮族體適能運動指導手冊

第一冊

發行人：許安和

出版：財團法人愚人之友社會福利慈善事業基金會

地址：545南投縣埔里鎮鐵山路六號

電話：049-2918500

網址：<http://www.gif.org.tw>

排版印刷：偉功印刷製版股份有限公司

出版日期：2009年11月初版

ISBN-13：(平裝附光碟)