

目 錄

- 序 01
- 長者運動的好處 02
- 長者體適能活動設計 / 指導原則 03
- 運動原則 04
- 運動創傷與處理 05
- 居家運動篇 1：彈力帶篇 07
 - 居家運動篇 2：軟式訓練球篇 12
 - 居家運動篇 3：軟 Q 勇腳操 19
 - 居家運動篇 4：不倒翁操 36
- 健走篇 1：健走小撇步 47
 - 健走篇 2：健走 3 部曲 49
 - 健走篇 3：大安健走公園 52
- 雲端體適能健康便利站 54

序

編著「銀髮族居家運動手冊」源起於「社區悠活站」，在「社區悠活站」課程進行中，長者認真投入運動，達到課程預期的功效。但課程結束後能夠做到規律運動的所剩無幾；因此希望藉由「銀髮族居家運動手冊」中，詳細的運動介紹及示範圖片，讓長者在家也可以正確做運動，並培養運動習慣。甚至運用自我檢測表，讓長者自行檢測是否達到運動目標，真正在課程結束後做到延續的目的。運動手冊也可以提供長者運動的原則及注意事項，就像是把教練帶回家中，讓不方便出門的長者也能安全的運動，做到將規律運動帶進社區甚至家庭。

臺北市大安區健康服務中心

主任 周真貞 謹識

長者運動的好處

生理健康



1. **增加肌耐力及維持關節活動度：**
降低跌倒的機會，減慢衰老過程。
2. **強健骨骼肌肉：**
增加骨質密度，延緩骨質疏鬆的情況，降低骨折發生率。
3. **增加心肺功能：**
運動可穩定血壓、增加心輸出量，改善心血管及呼吸系統功能。
4. **改善慢性病症狀：**
適度及規律運動有助於穩定血糖、血壓及降低膽固醇，遠離代謝症候群。

心理健康



1. **改善情緒：**
有運動習慣的人會比較少出現抑鬱和精神緊張的徵兆。
2. **減少精神壓力：**
據研究顯示，面對生活上各樣的壓力時，有運動習慣的人較能從容面對，並作出有效處理方法。
3. **保持頭腦清醒，提高認知能力：**
經常運動能保持頭腦清醒，有助減緩腦部退化及老人痴呆症發生機會。

長者體適能活動設計 / 指導原則

符合安全原則

1. 一定要包含暖身 (5-10 分鐘)、主運動、緩和三階段。
2. 暖身的目的：
漸進提升心跳率、血流分散至運動肌群以增加血流量及氧氣供應量。
3. 主運動：
提升心肺功能、增加身體動作表現能力。
4. 緩和：
血流漸進回流至內臟、降低肌肉酸痛、抽筋或僵硬等。

禁忌



1. 關節過度伸張 / 屈曲：
例如頸部 360 度繞環、腰部向後過度伸張、深蹲等。
2. 脊柱：
抬膝同時轉體、直膝前彎。
3. 高衝擊、高強度實施時間過長。
4. 高強度頓停：
例如在高強度時突然停止，或是從高強度突然改變成蹲下。

運動原則

1. 要達到以運動改善健康的目的，理想的模式是每次運動不少於 30 分鐘，而每星期運動 3 次或以上。若每次的運動時間少於 30 分鐘，可以累積模式進行，達到每周運動 150 分鐘。
2. 在進行各類運動之前都應做大約 5-10 分鐘熱身及伸展運動。熱身運動如原地踏步，有助體溫及呼吸功能提升至高於靜止水平；而伸展運動則有助增進肌肉及關節柔軟度，有助減少身體受傷的機會。

運動時，請您注意下列事項：

- ❶ 請勿穿著過於寬鬆或過長之衣褲。
- ❷ 不要穿拖鞋運動。
- ❸ 座椅應穩固，不能使用有滑輪的椅子。
- ❹ 運動時若出現胸悶、肢體疼痛或其他不舒服反應時，請先暫停，勿勉強進行。
- ❺ 若您是糖尿病患者，運動前請先補充適當之熱量。



運動創傷與處理



運動中途受傷，應立即停止運動，向附近人士求助。若情況嚴重，請儘快求醫。常見的運動創傷有：

1. 抽筋：

預防：做足夠熱身運動。平時缺乏運動者，肌肉的柔軟度下降，容易抽筋。

處理：可將肌肉輕輕拉直，加以按摩和熱敷，以減輕痛楚。

2. 擦傷：

預防：穿著適合的運動衣物，注意安全。

處理：若表皮有輕微擦傷，可用清水沖洗傷口表面，然後用清潔紗布敷蓋傷口。若傷口太深或流血不止，應用清潔紗布輕力壓着出血處，盡快求診。

3. 扭傷：

預防：穿著適合的運動鞋，及做足夠熱身運動。

處理：因扭傷導致關節腫脹，可用冰敷及用彈性繃帶包紮患處，並把患處墊高，勿大力按摩。

4. 骨折：

預防：選擇安全合適的運動、量力而為，並做足夠熱身運動，運動環境及設施亦需有扶手，並隨時注意自身安全。

處理：若受傷後感到劇痛，有嚴重瘀傷、關節不能活動或變形，可能有骨折情況，應盡快就醫，並避免移動患處。

~ 居家運動篇 ~

請您跟我這樣做

您想要喚起身體的記憶密碼嗎？別讓身體的老化趕上年齡的增長！藉由系統性的運動訓練，強化肌肉耐力與活動平衡能力，延緩全身性退化，遠離代謝症候群、慢性疲勞症候群或三高等慢性疾病風險



彈力帶篇

肌肉適能動作（一）

訓練肌群：肩膀外側（中三角肌）

- 遵守規則：
1. 手肘微彎
 2. 身體不晃動
 3. 保持呼吸

開始位置



手臂置於體側

結束位置



手臂抬高，不超過肩膀

彈力帶篇

肌肉適能動作（二）

訓練肌群：肩膀上側（上斜方肌）

- 遵守規則：
1. 身體不晃動
 2. 眼視正前方
 3. 保持呼吸

開始位置



雙手握彈力帶
置於體側肩膀高度

結束位置



手臂順著耳朵邊緣伸直

彈力帶篇

肌肉適能動作（三）

訓練肌群：大腿外側（髖外展肌群）

- 遵守規則：
1. 身體不晃動
 2. 雙手緊貼大腿
 3. 側抬角度不可過大

開始位置



雙腿與肩同寬

結束位置



單腳側抬約 5-10 度，
腳掌離地

彈力帶篇

肌肉適能動作（四）

訓練肌群：臀部及腿部肌群
（臀大肌、股四頭肌、腿後肌群）

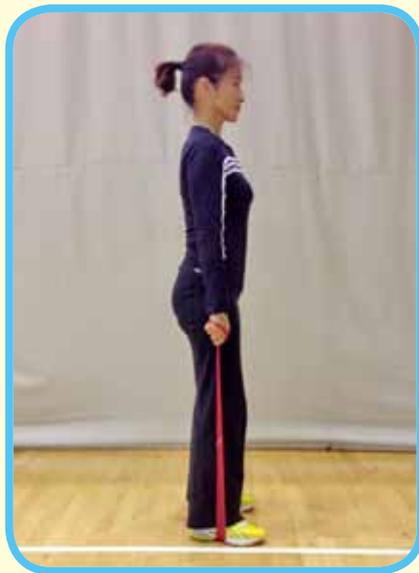
遵守規則：1. 膝蓋不超過腳尖
2. 手臂都是伸直狀態

開始位置



雙腳與肩同寬、膝蓋彎曲、背挺、身體微前傾

結束位置



雙腳伸直

彈力帶篇

肌肉適能動作（五）

訓練肌群：手臂後方（肱三頭肌）

- 遵守規則：1. 持彈力帶的手始終都不動
2. 伸直手肘不晃動

開始位置



雙腳與肩同寬、
一手持彈力帶至胸前高度

結束位置



另一手肘貼體側、
手臂伸直

軟式訓練球篇

靜態平衡動作（一）

遵守規則：靜止時間越長越好

變化一



球置於低處
前腳腳尖點地

變化二



球置於高處
單手扶球

軟式訓練球篇

靜態平衡動作（二）

遵守規則：靜止時間越長越好

變化一



前腳腳尖點地
雙手扶球至正前方

變化二



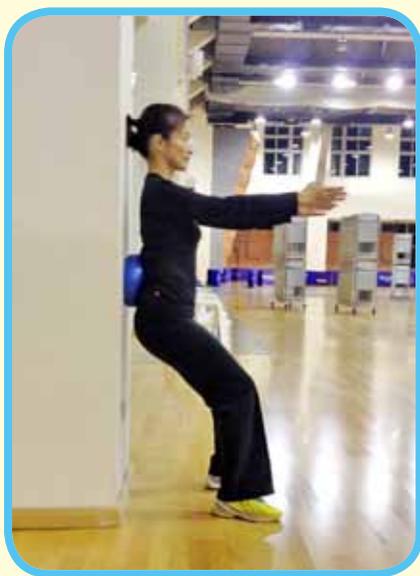
前腳尖離地
雙手扶球至正前方

軟式訓練球篇

靜態平衡動作（三）

遵守規則：雙腳與肩同寬
靜止時間越長越好

變化一



將彈力球置於下背
雙手平伸

變化二



將彈力球置於下背
雙手插腰

軟式訓練球篇

動態平衡動作（一）

遵守規則：雙腿輕夾彈力球

慢速度的反覆下蹲及站直的動作

正面動作



側面動作



軟式訓練球篇

動態平衡動作（二）

遵守規則：上身保持平直緩步向前走

變化一



雙手持球
腳呈一字步向前走

變化二



單手持球
腳呈一字步向前走

我的運動小筆記

日期									
肌肉適能 動作(一)									
肌肉適能 動作(二)									
肌肉適能 動作(三)									
肌肉適能 動作(四)									
肌肉適能 動作(五)									
靜態平衡 動作(一)									
靜態平衡 動作(二)									
靜態平衡 動作(三)									
動態平衡 動作(一)									
動態平衡 動作(二)									
健走 25分鐘									

註：每種動作各 10 次 × 3，有做到，請打「V」

我的運動小筆記

日期									
肌肉適能 動作(一)									
肌肉適能 動作(二)									
肌肉適能 動作(三)									
肌肉適能 動作(四)									
肌肉適能 動作(五)									
靜態平衡 動作(一)									
靜態平衡 動作(二)									
靜態平衡 動作(三)									
動態平衡 動作(一)									
動態平衡 動作(二)									
健走 25分鐘									

註：每種動作各 10 次 X 3，有做到，請打「V」

軟 Q 勇腳操

以一擋十

平舉

1. 雙手平握毛巾伸直，平舉與肩同寬
2. 雙手手肘內縮毛巾持於胸前
3. 前後動作交替進行



1



2



軟 Q 勇腳操

一肩扛起

上舉

1. 雙手平握毛巾上舉至頭頂
2. 雙手下放置肩膀前
3. 上下動作交替進行

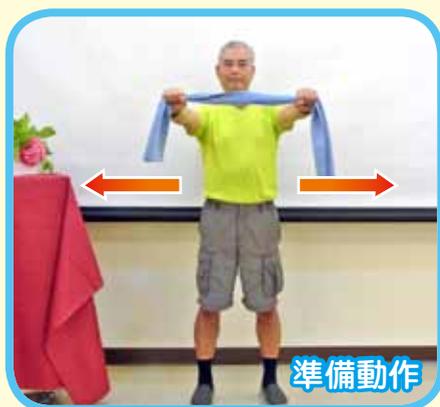


軟 Q 勇腳操

左右開弓

左右拉弓

1. 雙手伸直平舉
2. 左手伸直，右手彎曲
3. 右手伸直，左手彎曲



軟 Q 勇腳操

后羿射日

上下拉弓

1. 雙手伸直平舉
2. 左手在上，右手在下
3. 右手在上，左手在下



軟 Q 勇腳操

扭轉乾坤

180 度轉

1. 雙手伸直平舉
2. 左手在上，右手在下（轉）
3. 右手在上，左手在下（轉）



軟 Q 勇腳操

環遊世界

左右腰轉

1. 雙手伸直平舉
2. 往左後方轉，復位
3. 往右後方轉，復位

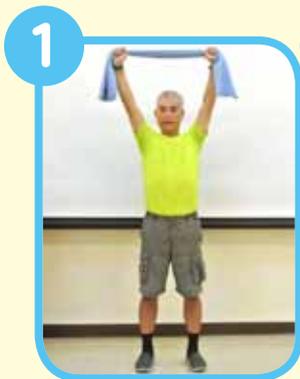


軟 Q 勇腳操

天旋地轉

上手腰轉

1. 雙手伸直上舉
2. 往左後方轉，復位
3. 往右後方轉，復位

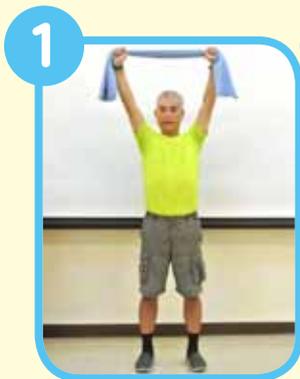


軟 Q 勇腳操

左右搖擺

上手側轉

1. 雙手伸直上舉
2. 往左邊側轉，復位
3. 往右邊側轉，復位

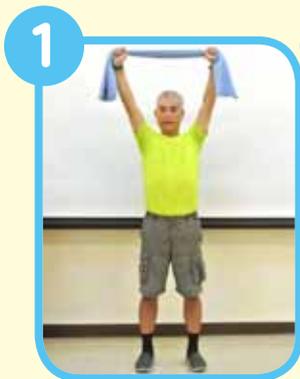


軟 Q 勇腳操

千斤重擔

上手後舉

1. 雙手伸直上舉
2. 往頭後方下舉
3. 復位



背面示意圖

軟 Q 勇腳操

一夫當關

刷背

1. 將毛巾置於背後
（左手在上，右手在下）
2. 左右手交換操作



軟 Q 勇腳操

僵持不下

坐椅雙腳伸展

1. 雙手握住毛巾雙腳踩住
2. 雙腳伸直往上平舉
3. 復位



軟 Q 勇腳操

舉足輕重

坐椅單腳伸展

1. 雙手握住毛巾單腳踩住
2. 單腳伸直往上平舉
3. 左右腳交換操作



軟 Q 勇腳操

輕而易舉

坐椅單腳彎曲

1. 雙手握住毛巾單腳踩住
2. 單腳彎曲內縮
3. 左右腳交換操作



軟 Q 勇腳操

一舉兩得

坐椅單腳開合

1. 雙手握住毛巾單腳踩住
2. 單腳伸直外展
3. 左右腳交換操作



軟 Q 勇腳操

按兵不舉

雙腳彎曲下彎

1. 雙手握住毛巾雙腳踩住
2. 雙腳彎曲上半身下彎



我的運動小筆記

日期									
以一擋十									
一肩扛起									
左右開弓									
后羿射日									
扭轉乾坤									
環遊世界									
天旋地轉									
左右搖擺									
千斤重擔									
一夫當關									
僵持不下									
舉足輕重									
輕而易舉									
一舉兩得									
按兵不舉									

註：每種動作各 10 次 X 3，有做到，請打「V」

我的運動小筆記

日期									
以一擋十									
一肩扛起									
左右開弓									
后羿射日									
扭轉乾坤									
環遊世界									
天旋地轉									
左右搖擺									
千斤重擔									
一夫當關									
僵持不下									
舉足輕重									
輕而易舉									
一舉兩得									
按兵不舉									

註：每種動作各 10 次 X 3，有做到，請打「V」

不倒翁操

向下紮根

扶椅雙腿下蹲

1. 雙腳打開與肩同寬，雙手扶前方椅子（穩固不滑動之椅子）
2. 屈膝下蹲，上身保持平直，停置 5-10 秒
3. 回復預備動作



準備動作

屈膝下蹲

回復預備動作

不倒翁操

向上提升

扶椅單腿後抬

1. 雙腳打開與肩同寬，雙手扶前方椅子（穩固不滑動之椅子）
2. 右腿後抬，停置 5-10 秒，回復
3. 左腿後抬，停置 5-10 秒，回復



準備動作

右腳後抬

左腳後抬

不倒翁操

蜻蜓點水

腳尖側點

1. 雙腳打開與肩同寬，雙手側平舉
2. 右腳不動，左腳尖側點，回復
3. 左腳不動，右腳尖側點，回復



準備動作



左腳尖側點



右腳尖側點

不倒翁操

展翅高飛

舉雙腳跟

1. 雙腳打開與肩同寬，雙手側平舉
2. 舉雙腳跟，腳跟離地保持平衡停置 5 秒
3. 回復



準備動作



舉雙腳跟



回復準備動作

不倒翁操

神采飛揚

前後單腳擺動

1. 雙腳前後箭步打開，雙手側平舉
2. 單腳站立，上半身前傾
3. 換腳，上半身後傾



準備動作



單腳站立，
上半身前傾



換腳，
上半身後傾

不倒翁操

傾國傾城

右左單腳擺動

1. 雙腳打開與肩同寬，雙手側平舉
2. 單腳站立，上半身左傾
3. 換腳，上半身右傾



準備動作



單腳站立，
上半身左傾



換腳，
上半身右傾

不倒翁操

舉足輕重

坐椅舉腿

1. 坐在椅子前 1/2 雙腳伸直，手扶椅側
2. 雙腳向上抬高離地，保持 20 秒



雙腳伸直，手扶椅側



雙腳離地

不倒翁操

分分合合

坐椅舉腿開合

1. 坐在椅子前 1/2 雙腳伸直，手扶椅側
2. 雙腳離地向外張開
3. 雙腳離地向內閉合



雙腳伸直，手扶
椅側



雙腳離地外開



雙腳離地內合

我的運動小筆記

日期									
向下紮根									
向上提升									
蜻蜓點水									
展翅高飛									
神采飛揚									
傾國傾城									
舉足輕重									
分分合合									

註：每種動作各 10 次 X 3，有做到，請打「V」

我的運動小筆記

日期									
向下紮根									
向上提升									
蜻蜓點水									
展翅高飛									
神采飛揚									
傾國傾城									
舉足輕重									
分分合合									

註：每種動作各 10 次 X 3，有做到，請打「V」

~ 健走篇 ~

來去戶外走一走

健走可以增加人體的心肺功能，增加骨頭、肌肉力量，解除緊張、控制體重等，好處多多，最重要、最基本的是，健走讓人感覺很好。以下基本技巧可以幫助每一個健走者，輕鬆且安全的達到運動效果，幫助你活得健康、活得長壽，並從健走中得到樂趣。



健走小撇步

1. 健走時間

每天持續或累積 30 分鐘

2. 理想的健走方式

每次維持心跳達每分鐘 120 下左右，微喘但可以交談的程度。

3. 裝備要合適

服裝以寬鬆、排汗為主。選擇合適的運動鞋、襪可以保護腳掌及腳踝。

4. 隨時補充水分

運動前、中、後都要補充水分，以少量 (200 - 300 c.c/ 次)、多次 (每 15-20 分鐘一次) 為原則，別等口渴才喝水。



健走口訣

抬頭挺胸縮小腹，
雙手微握放腰部，
自然擺動肩放鬆，
邁開腳步向前行

健走建議配備

- 穿著舒適透氣、吸汗的服裝，依據氣候變化，增添衣物。
- 戴帽子健走，夏天防曬，冬天禦寒。
- 可攜帶毛巾或手帕，以便流汗擦拭時使用。
- 建議配戴計步器。

健走卡路里計算方式

- 基準值：能量消耗量為 0.096kcal/kg/min
- 計算公式： $0.096\text{kcal/kg/min} \times \text{公斤} \times \text{健走分鐘數}$
- 範例：健走約 40 分鐘，以 60 公斤的人來算健走消耗卡路里 = 能量消耗量為
 $0.096\text{kcal/kg/min} \times 60 \text{ 公斤} \times 40 \text{ 分鐘數} = 230.4 \text{ 大卡}$



資料來源：臺北市政府衛生局

快樂健走 3 部曲之 1

健走前 熱身運動

1. 原地踏步

- 雙手握拳，手肘彎曲自然擺動
- 持續至少 2 分鐘
- 作用：提升肌肉溫度



2. 肩部旋轉

- 向後繞圈，向前繞圈
- 前後各做約 20 ~ 30 秒
- 作用：活動肩膀及胸、背部肌群



3. 腿部活動

- 腳跟輕鬆向前點地，雙腳交替進行
- 重複約 30 秒
- 作用：增進腿部肌肉柔軟



資料來源：臺北市政府衛生局

快樂健走 3 部曲之 2

健走中 體適能健走法（上3下3）

◆上半身動作要領

1. 手肘彎曲約 90 度，手臂擺動加速，可帶動加快腳步。
2. 拳頭前擺不可高過肩，後擺至腰側。
3. 身體向上拉高，不因加速而彎腰。



◆下半身動作要領

1. 腳跟先著地，腳步要輕盈。
2. 膝蓋保持彈性不僵硬，不用刻意彎曲。
3. 快步走非大步走。



快樂健走 3 部曲之 3

健走後 緩和伸展操

1. 踏步擴胸

- 原地踏步，雙臂平舉，向左右兩側展開
- 配合呼吸，反覆開合至少 1 分鐘
- 作用：緩和放鬆



2. 肩部伸展

- 右手平舉向左肩，左手托右手，拉向自己的方向
- 每次約 10 分鐘，左右交互 2 次
- 作用：紓解肩部肌肉疲勞



3. 大腿前側伸展

- 左腳掌向臀部勾，左手握住腳尖
- 每次約 10 秒，左右腳交互各 2 次
- 作用：紓解大腿前側肌肉疲勞



快樂健走 3 部曲之番外篇

大安區健走公園

每日一萬步 健康有保固



我的一週運動生活規劃

星期	項目	完成 打 V
(一)		
(二)		
(三)		
(四)		
(五)		
(六)		
(日)		

全部完成了！簽個名 _____，給自己鼓勵鼓勵！

每週可替換不同的運動項目，但都要持之以恆喔！

全國首創雲端體適能健康便利站

臺北市 65 歲以上老年人口於 2013 年達 13.5%，世界衛生組織（WHO）亦指出，身體活動不足已成為影響全球死亡率的主要危險因子，而體適能為評估身體活動量的重要指標之一，臺北市政府衛生局為讓長者體認體適能的重要性，評估個人體適能，進而養成規律運動習慣，於各區健康服務中心設置體適能健康便利站，整合「身體組成分析」、「握力」、「30 秒坐站」及「2 分鐘抬腿」等項目，持悠遊卡或台北卡可作個人身分辨識，檢測資料將自動上傳至臺北市政府衛生局「健康雲」，建立個人體適能健康履歷，為全國首創！



身體組成量測



體脂肪率 FAT%

「體脂肪」係指全身脂肪重量佔體重的百分比。

體型	男 性			
	消瘦	標準	微胖	肥胖
18~39歲	10以下	11~21	22~26	27以上
40~59歲	11以下	12~22	23~27	28以上
60歲以上	13以下	14~24	25~29	30以上

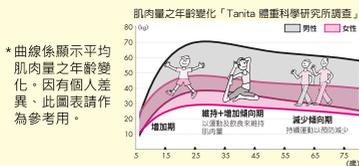
體型	女 性			
	消瘦	標準	微胖	肥胖
18~39歲	20以下	21~34	35~39	40以上
40~59歲	21以下	22~35	36~40	41以上
60歲以上	22以下	23~36	37~41	42以上

*以WHO以及日本肥胖協會的肥胖判定標準為基準，根據DXA法二重X線吸收法製作而成。



肌肉量 MUSCLE MASS

「肌肉量」係指支撐姿勢、促使心臟跳動的肌肉組織（骨骼肌、平滑肌、水份量）之重量。



體水份率 TBW%

·體水份比例 = 體水份重量(Kg) / 體重(Kg)

性別&年齡	男 性	女 性	兒 童
範圍	50~65%	45~60%	60~75%



推定骨量 BONE MASS

係指全身骨骼所含有的鈣等礦物質之重量。

男 性		體 重 kg		
推定骨量平均值kg	60未滿	60~75未滿	75以上	
	2.5	2.9	3.2	
女 性		體 重 kg		
推定骨量平均值kg	45未滿	45~60未滿	60以上	
	1.8	2.2	2.5	

·在骨量最多的年紀20~40歲中，以體重別來計算推定骨量的結果，(依據TANITA體重科學研究所調查)



基礎代謝量 BMR

「基礎代謝」係指身體維持運作所需要之最低熱量，基礎代謝較高者其脂肪累積較緩慢。



體內年齡 METABOLIC AGE

體重相同體組成不同，體內年齡亦不同。肌肉量多，基礎代謝較高者，其體內年齡較年輕。

RESULT 列印報告

WEIGHT	體重
FAT %	體脂肪率
FAT MASS	體脂肪量
FFM	除脂肪量
MUSCLE MASS	肌肉量
TBW	身體總含水量
TBW %	身體總含水量百分比
BONE MASS	骨量
BMR	基礎代謝率
METABOLIC AGE	代謝年齡
VISCERAL FAT RATING	內臟脂肪率
BMI	身體質量指數
IDEAL BODY WEIGHT	理想體重
DEGREE OF OBESITY	過胖程度公式： 體重-標準體重/標準體重x100
DESIRABLE RANGE	理想範圍
FAT %	體脂肪率範圍
FAT MASS	體脂肪量範圍



內臟脂肪等級

VISCERAL FAT RATING

「內臟脂肪」係指內臟周圍附著的脂肪，比皮下脂肪更易造成慢性病。

指數	標準 9以下	稍微過量 10-14	過量 15以上
判定方式	目前不必擔心，請維持攝取均衡之飲食及適度運動。	請注意多運動，控制攝取之熱量，以標準脂肪等級為目標。	需積極運動並進行飲食管理及減重，醫學上診斷，請諮詢醫師。



身體質量指數 BMI

國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5~24(kg/m²)之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。



體型判定

標準體型應介於5或6才是健康。

體脂肪率判定	1-9								
	1 肥胖	2 肥胖型	3 體格結實型						
+	4 運動不足型	5 標準	6 標準肌肉型						
○	7 消瘦型	8 苗條肌肉型	9 肌肉發達型						
判定	Thin	Thin and muscular	Very Muscular						
	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4
	偏少的			平均的			偏多的		
	肌肉量質								

身體組成量測

注意事項

1. 測量時請裸足，並確認腳底無灰塵或髒汙。
2. 穿絲襪或腳底有厚繭，請先放置 0.5cc 水於電極板中心。
3. 可利用食鹽水、酒精或清潔劑，消毒清潔電極板。
4. 確認本機置放於地板或平坦、穩定的表面。
5. 測量時將兩腳依序踏上測量台，以減少跌倒等危險。

不適用範圍

1. 孕婦
 2. 洗腎患者
 3. 體內裝有心律調節器者
 4. 體內裝有骨釘等金屬類或義肢者
- ※ 女性生理期間量測數值僅提供參考

造成體水份變化因素

1. 因過度飲食而造成體重（身體總含水量）短暫上升。
2. 因激烈運動大量流汗使得身體脫水。
3. 因喝太多酒精或使用利尿劑而造成身體脫水。
4. 因使用蒸汽浴大量流汗而造成身體脫水。
5. 女性生理期體水份異常。（水腫）

※ 為得到精確的測量值，請避免在上述情況下測量

建議測量的最佳狀況

1. 起床後 3 小時。（若起床後一直坐著或在開車…等情形下，電阻傳輸會維持在高水平的狀態）
2. 用餐後 2-3 小時測量。（用餐後 2-3 小時，電阻會逐漸下降）
3. 激烈運動後經過 12 小時再測量。（電阻改變的趨勢會不穩定，視運動的類型而定）
4. 測量前先小便。
5. 每天測量時，請盡量在相同的時間測量，以維持測量值穩定。

手持式握力機



男

評分/歲級	60-64	65-69	70-74	75-80	80~
優	45.2	42	38.5	35.5	33.1
良	39.5	37.1	34.4	30.7	28.4
可	33.4	33.4	31	28	24.4
稍差	31.9	28.8	27.3	23.8	20.5
差	25.6	22.3	22.7	19.5	15.7

女

評分/歲級	60-64	65-69	70-74	75-80	80~
優	24.4	24.5	24.2	22.1	19.5
良	22.6	21.8	20.4	18.8	16.6
可	20.7	19.7	18	16.1	14.6
稍差	17	17.5	15.8	12.7	11.9
差	12.6	12.5	12.6	10	9.6

30 秒坐站測定器



男

單位：次

評分/歲級	65-69	70-74	75-79	80-84	84-89	90歲以上
優	24-31	20-30	21-25	18-25	15-18	13-19
良	20-23	18-19	18-20	16-17	14	12
可	18-19	16-17	14-17	13-15	11-13	7-11
稍差	15-17	13-15	11-13	10-12	7-10	6
差	12-14	10-12	9-10	7-9	4-6	3-5

女

單位：次

評分/歲級	65-69	70-74	75-79	80-84	84-89	90歲以上
優	20-28	19-25	18-26	15-19	14-21	12-24
良	18-19	17-18	17	13-14	12-13	11
可	17	15-16	14-15	10-12	10-11	8-10
稍差	14-15	13-14	11-13	8-9	7-9	5-7
差	9-13	9-12	6-9	6-7	4-6	4

2分鐘抬腿測定器



男

單位：次

評分/歲級	65-69	70-74	75-79	80-84	84-89	90歲以上
優	109-129	110-126	106-120	102-125	97-119	91-102
良	102-108	98-109	98-105	96-101	89-96	82-90
可	93-101	88-97	89-97	89-95	71-88	61-81
稍差	84-92	62-87	63-88	68-88	36-70	36-60
差	72-83	53-61	51-62	32-67	31-35	31-35

女

單位：次

評分/歲級	65-69	70-74	75-79	80-84	84-89	90歲以上
優	111-131	107-123	105-120	91-107	97-119	86-105
良	104-110	101-106	101-104	83-90	90-96	62-85
可	96-103	90-100	90-100	71-82	71-89	52-61
稍差	82-95	65-89	58-89	38-70	50-70	35-51
差	69-81	56-64	50-57	35-37	36-49	30-34

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the 'MEMO' header.



MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the 'MEMO' header.

