



SPORTS

# 筋骨樂趣機

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam



Get Started

# 問題解析與解決策略

INTRODUCTION IN



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et

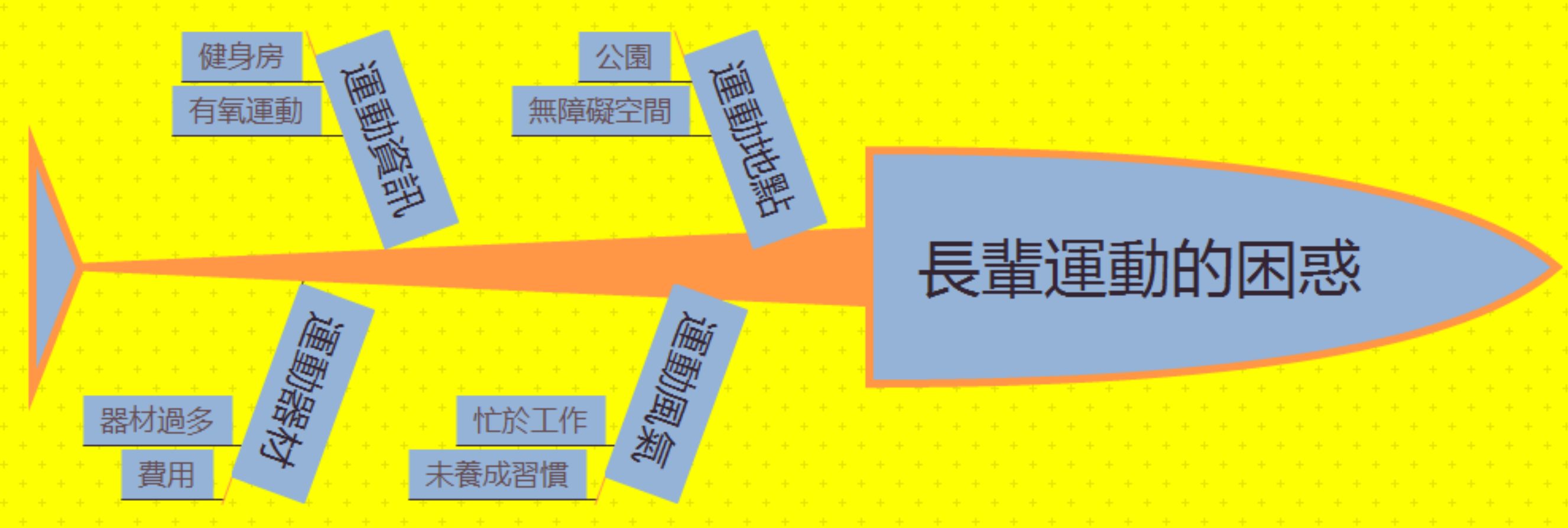




※估計我國有**30**萬名長輩面臨肌少症威脅。

※平均每五位長輩，就有一人面臨這個問題。



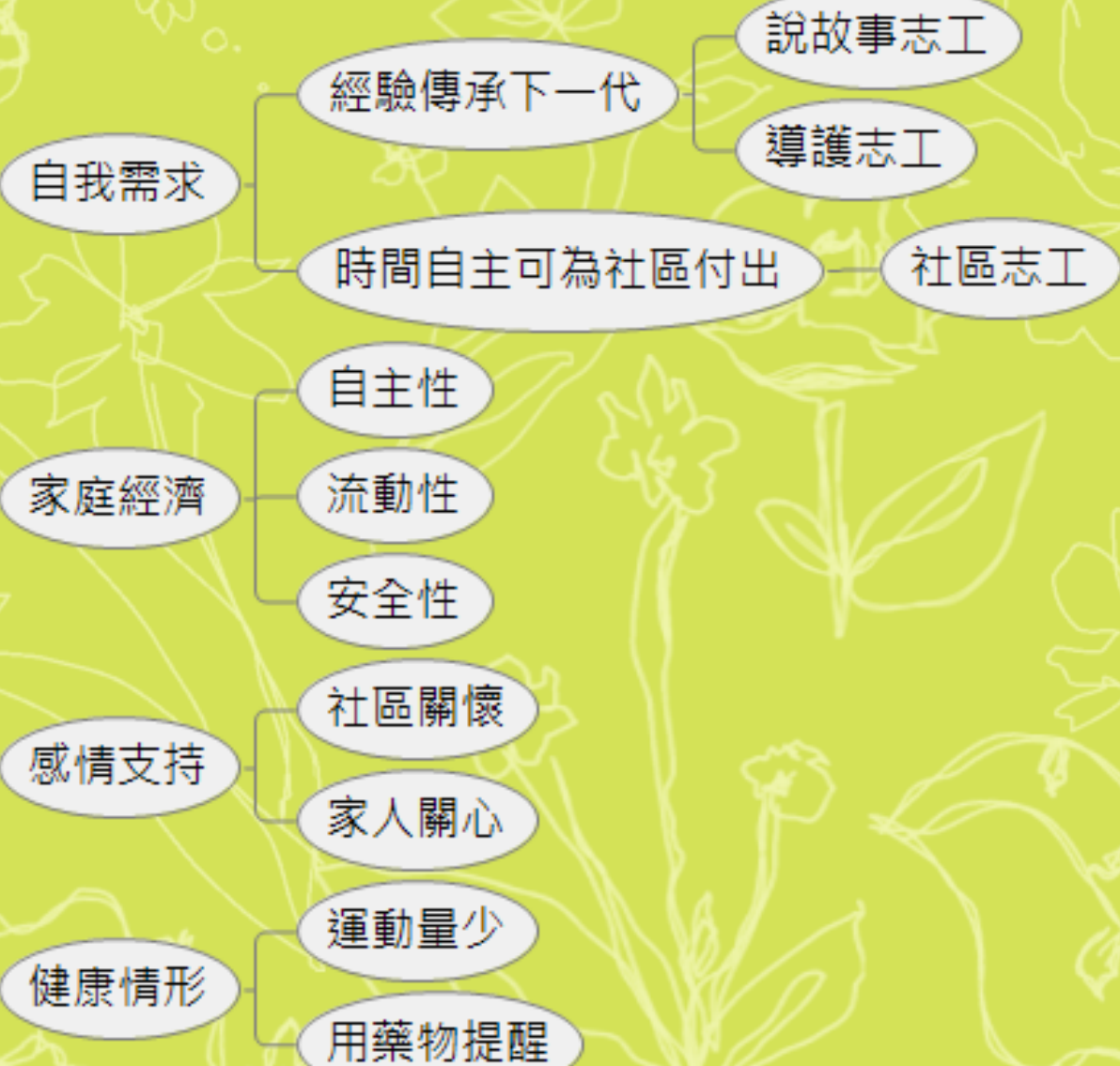


# 設計思考

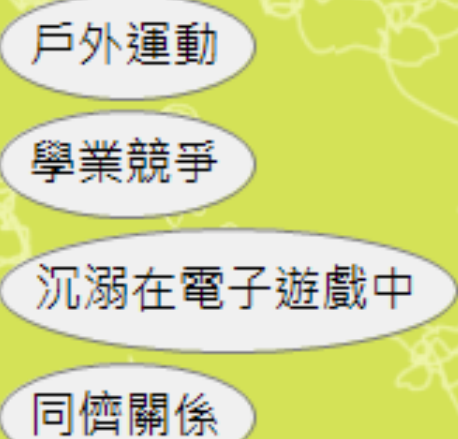


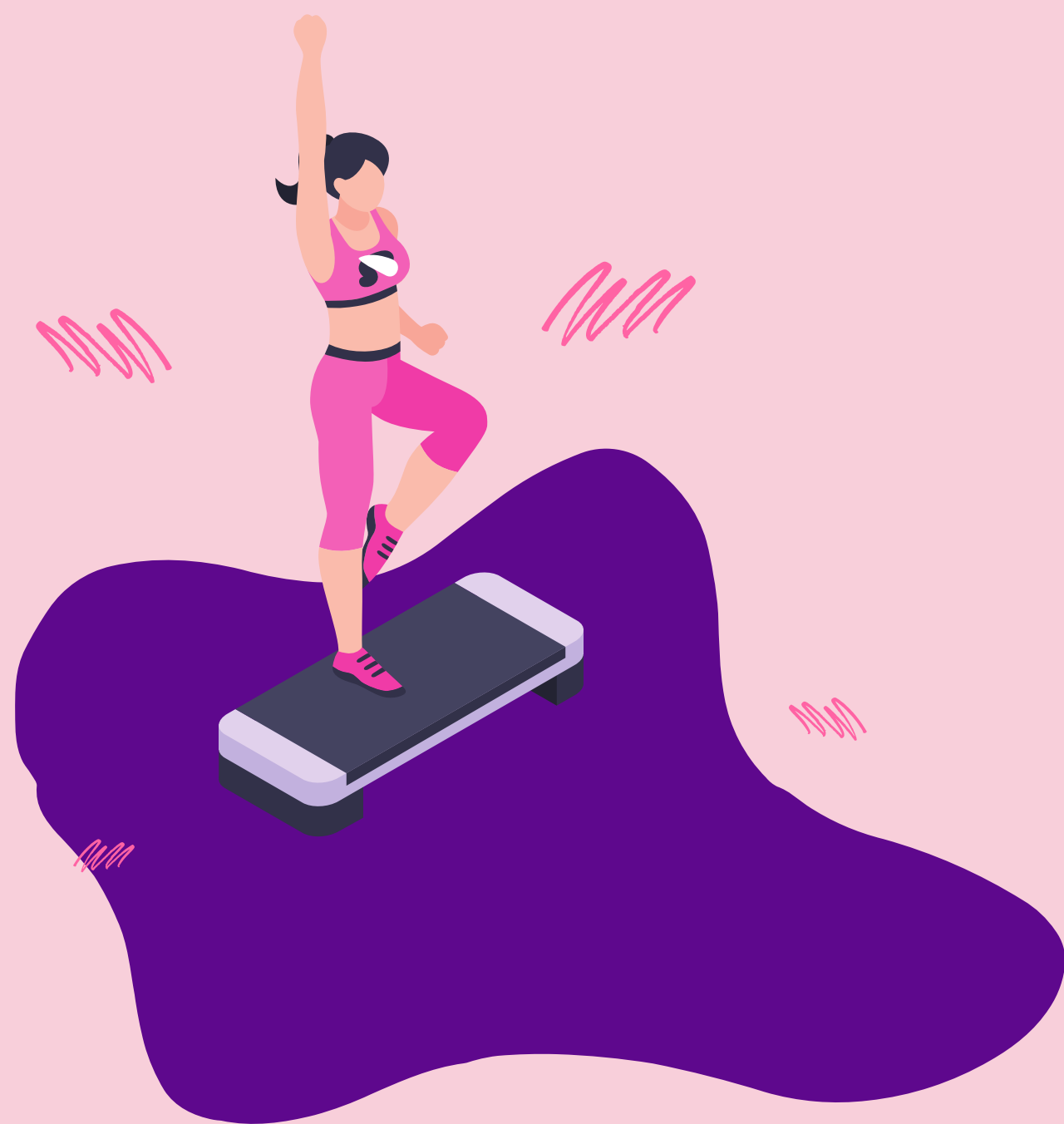
## 筋骨樂趣機設計思考

### 老年人需求



### 青少年需求





# 體能、共好

2021

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim

2022

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim

2023

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim

# 作品說明



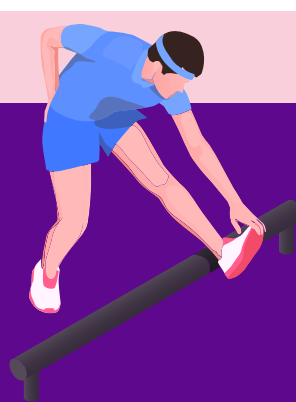
Presented with XMind



WARM UP 01



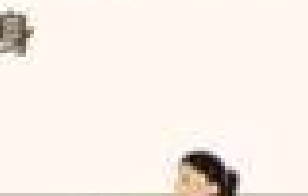
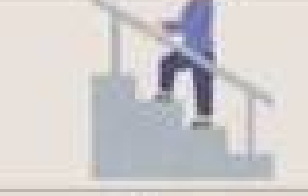
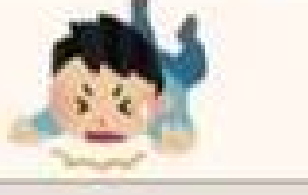
WARM UP 02



WARM UP 03

# 肌少症自我評估

## SARC-F/SARC-Calf 肌少症自我評估量表

| 項目                                                                                       | 問題                       |       | SARC-F評分 | SARC-Calf評分 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|----------|-------------|
|  肌力     | 提起並拿著10磅(約4.5公斤)的物品有困難嗎？ | 沒有    | 0        | 0           |
|                                                                                          |                          | 有點    | 1        | 1           |
|                                                                                          |                          | 非常或無法 | 2        | 2           |
|  行走能力   | 在房間裡行走是否有困難？             | 沒有    | 0        | 0           |
|                                                                                          |                          | 有點    | 1        | 1           |
|                                                                                          |                          | 非常或無法 | 2        | 2           |
|  從椅子起身 | 從椅子或床鋪起身是否有困難？           | 沒有    | 0        | 0           |
|                                                                                          |                          | 有點    | 1        | 1           |
|                                                                                          |                          | 非常或無法 | 2        | 2           |
|  爬樓梯  | 是否可以爬10階樓梯？              | 沒有    | 0        | 0           |
|                                                                                          |                          | 有點    | 1        | 1           |
|                                                                                          |                          | 非常或無法 | 2        | 2           |
|  跌倒   | 過去一年跌倒過幾次？               | 無     | 0        | 0           |
|                                                                                          |                          | 1~3次  | 1        | 1           |
|                                                                                          |                          | ≥4次   | 2        | 2           |
| 小腿圍                                                                                      | 男性 < 34cm<br>女性 < 33cm   |       |          | 10          |
| 肌少症高風險                                                                                   |                          |       | ≥4分      | ≥11分        |



# 肌少症檢測

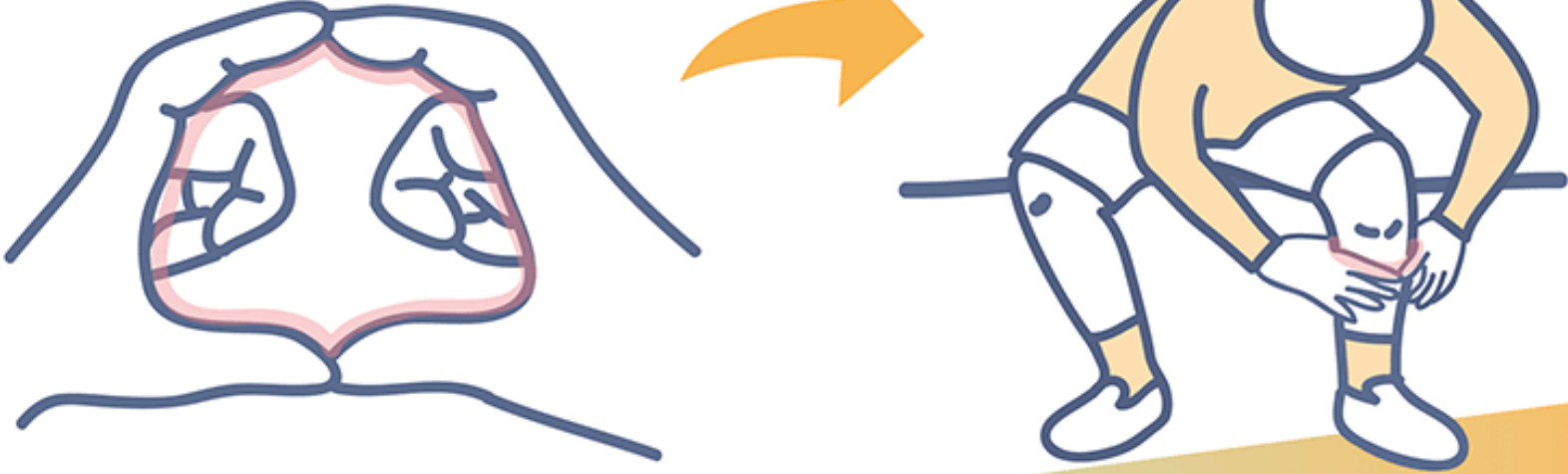
 Heho健康 

動動手指就知道  
**簡單測出肌少症危機**

HEHO

用拇指和食指  
圍繞成一個圈

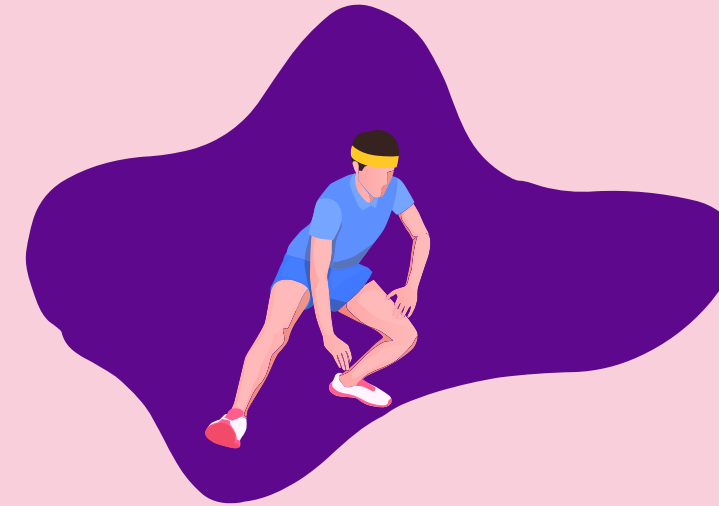
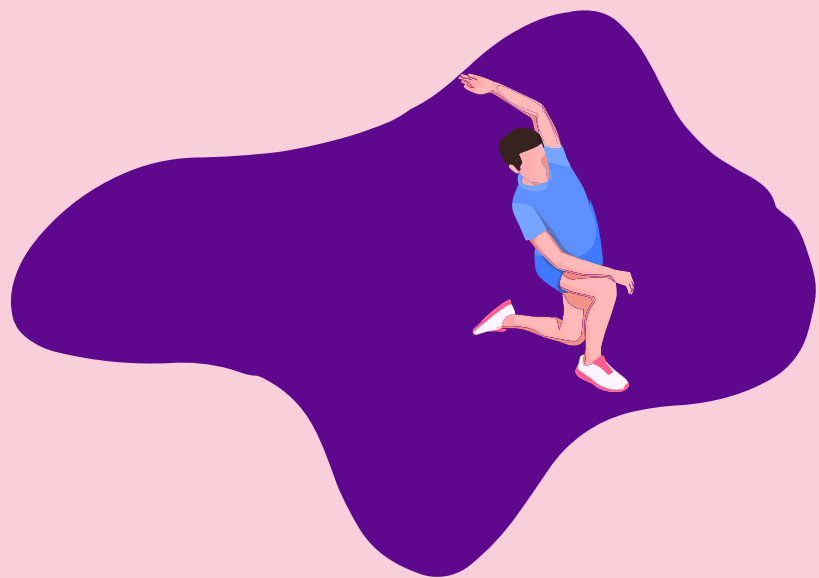
放在小腿最粗的地方



低 肌少症的危險度 高



圈不起來 稍微可以圈起來 圈起來有縫隙

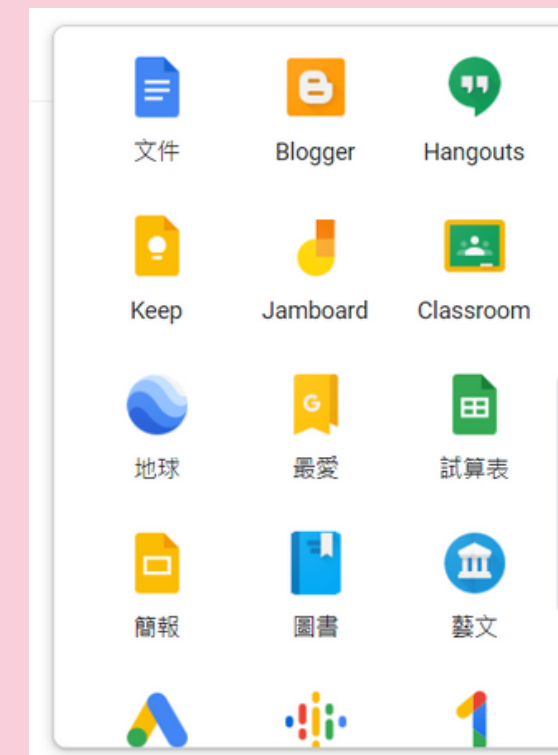
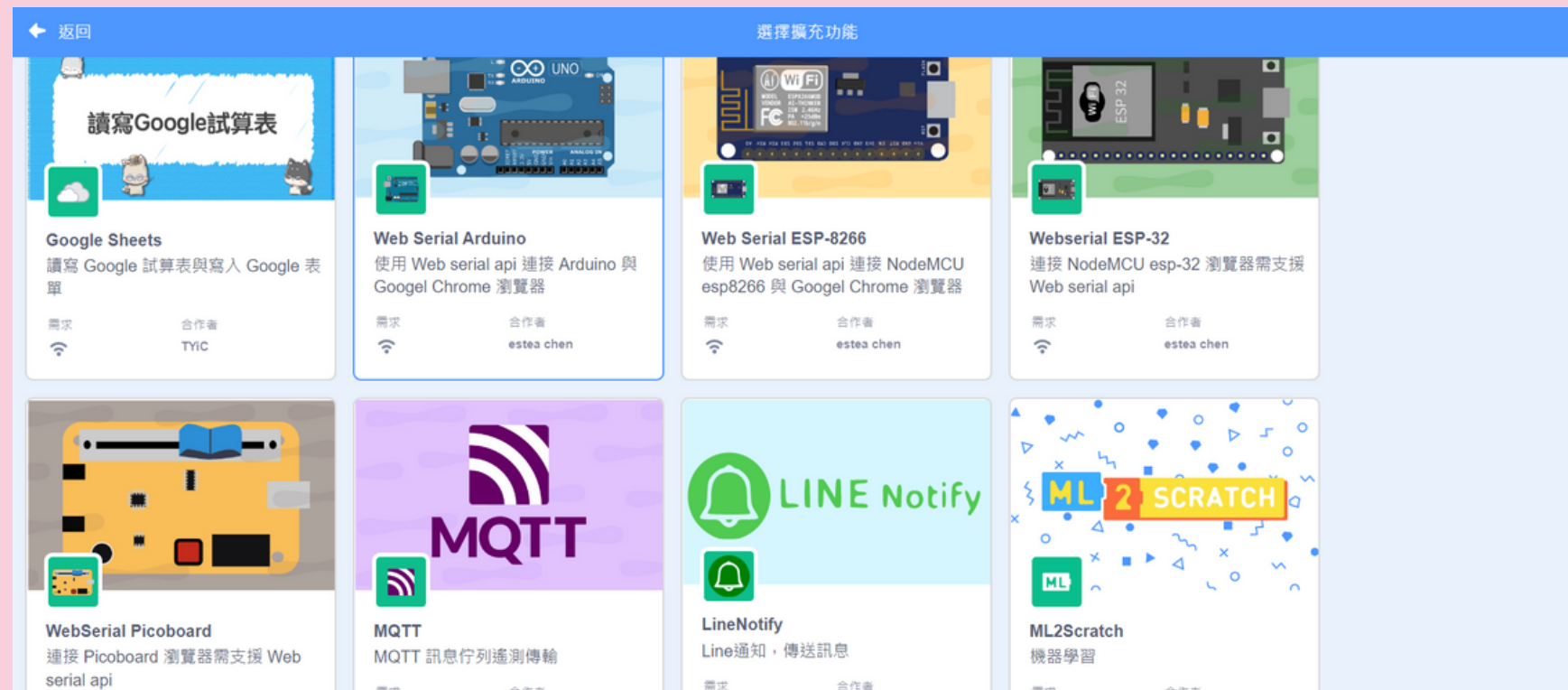


# 工具盤點



XMind

軟體

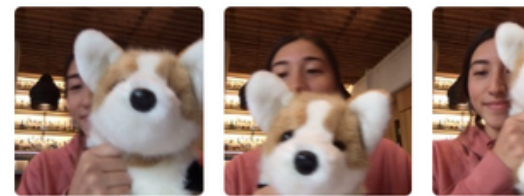


Teachable Machine

## New Project

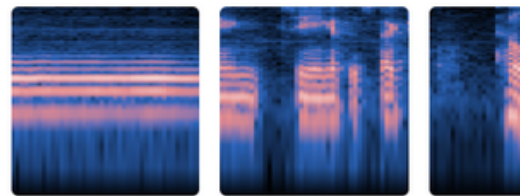
Open an existing project from Drive.

Open an existing project from a file.



### Image Project

Teach based on images, from files or your webcam.



### Audio Project

Teach based on one-second-long sounds, from files or your microphone.

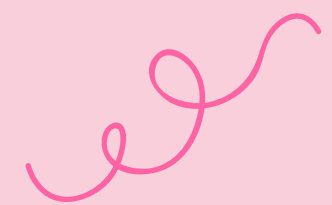
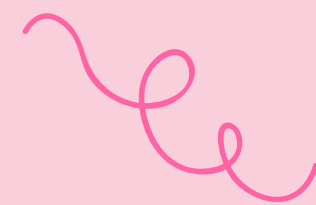


### Pose Project

Teach based on images, from files or your webcam.



# 事件流程圖



**Pull the Rope**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis

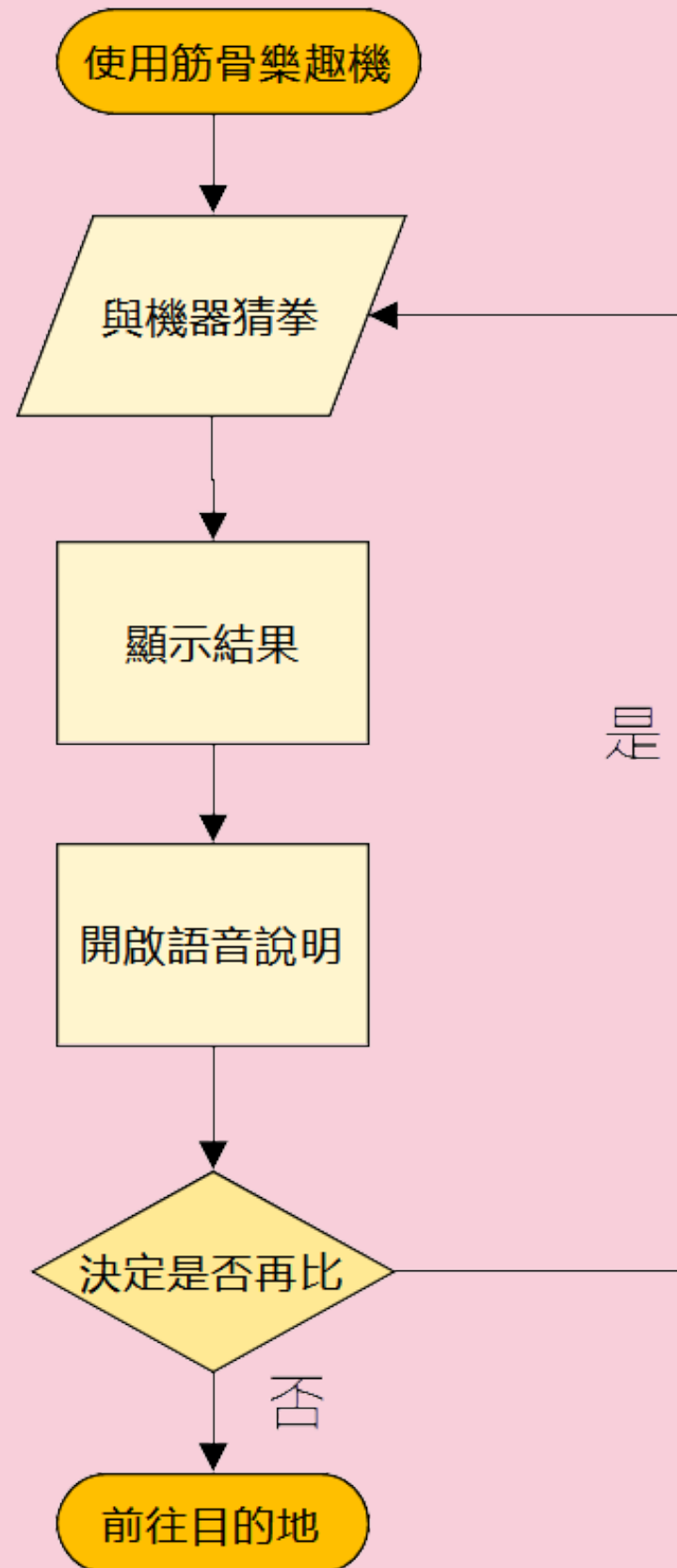


**Lifting Weights**

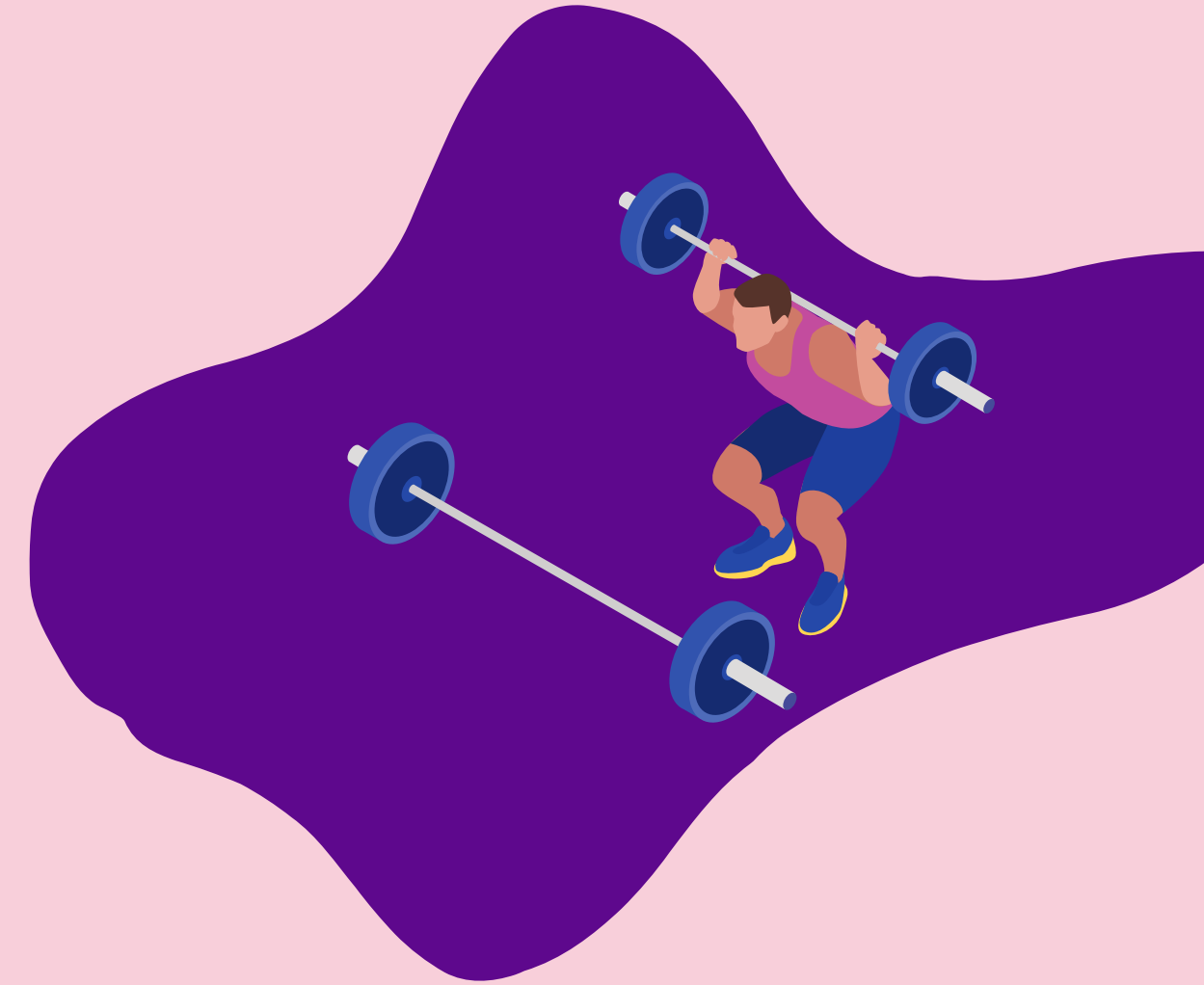
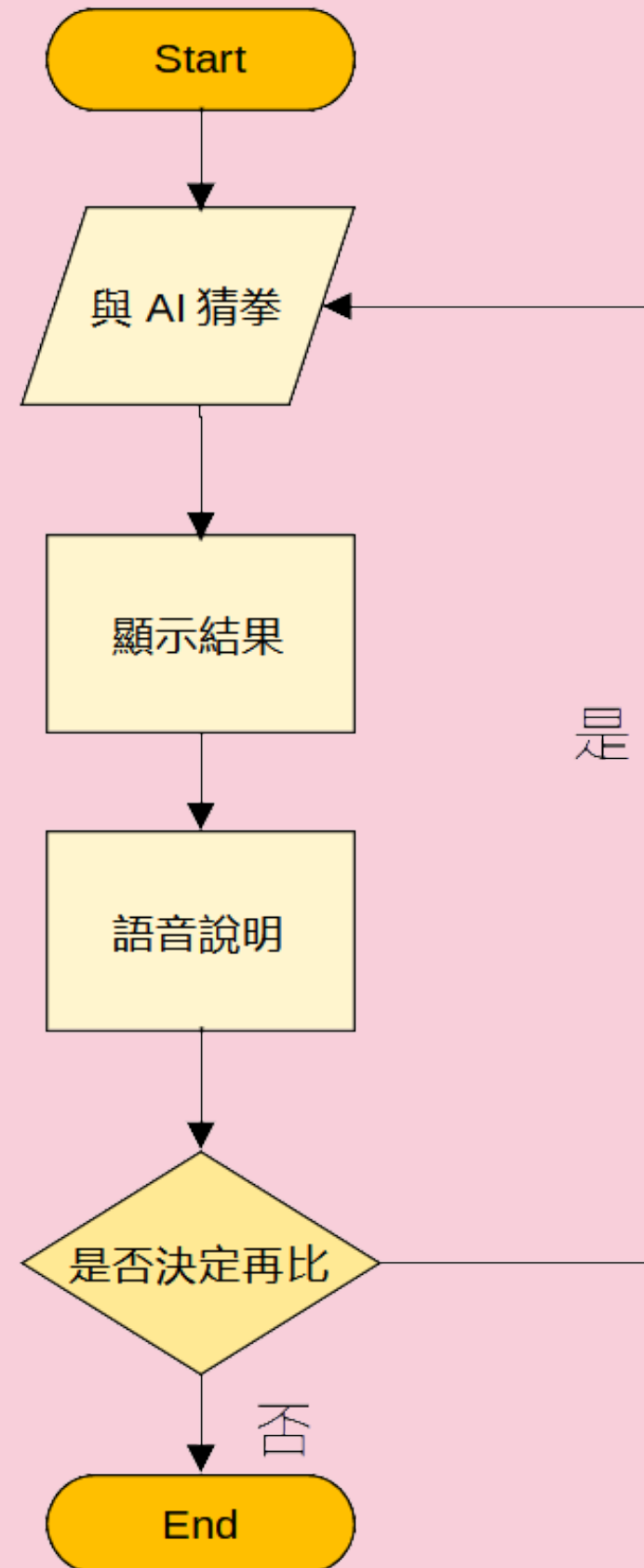
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis



情境流程圖



程式流程圖



# 程式碼

## Training 01

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim

## Training 02

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim

## Training 03

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim



程式造型音效

動作外觀音效事件控制偵測運算變數函式積木文字轉語音語音轉文字

事件

當被點擊

當空白鍵被按下

當角色被點擊

當背景換成backdrop1

當聲音響度>10

當收到訊息message1

廣播訊息message1

廣播訊息message1並等待

控制

當被點擊

廣播訊息開始語音辨識並等待

廣播訊息定位並等待

重複無限次

如果語音文字=向左走那麼

廣播訊息向左走並等待

如果語音文字=向右走那麼

廣播訊息向右走並等待

如果語音文字=轉頭那麼

廣播訊息轉頭並等待

如果語音文字=跳那麼

廣播訊息跳並等待

清除語音文字

等待0.5秒

當被點擊

面朝90度

重複5次

x改變10

等待0.2秒

造型換成下一個

說出請跟著我往右走5步

面朝-90度

重複5次

x改變-10

等待0.2秒

造型換成下一個

說出請跟著我往左走5步

荷包

Sprite1: x座標50

Sprite1: 方向-90



角色Sprite1

顯示

尺寸100

方向-90

舞台

背景1

動作外觀音效事件控制偵測運算變數函式積木TMPose2S

TMPose2S

變數my variable改變1

變數my variable顯示

變數my variable隱藏

建立一個清單

建立一個積木

TMPose2Scratch

接收到姿勢標籤任何時

姿勢任何被偵測?

姿勢置信度

姿勢分類模型網址https://teachablemachine

判斷姿勢

姿勢標籤

當被點擊

廣播訊息便是第一章圖片並等待

廣播訊息辨識第二張圖片並等待

當收到訊息便是第一章圖片

說出請在攝影機前準備辨識第一張圖片持續2秒

重複10次

學習標籤1

等待1秒

當收到訊息辨識第二張圖片

說出請在攝影機前準備辨識第二張圖片持續2秒

重複10次

學習標籤2

等待1秒

ML接收到類別2時

說出這是第二張圖片持續2秒

ML接收到類別1時

說出這是第一張圖片持續2秒

荷包

ML2Scratch: 標籤1

ML2Scratch: 標籤1數量0

ML2Scratch: 標籤2數量0



角色Sprite1

顯示

尺寸100

方向90

舞台

背景1

# 執行報告

SCHEDULE TOGETHER



# 執行情形一



資料收集



課程練習



程式講解



程式練習



校內選拔一



校內選拔二

# 執行情形二



活動設計



創意發想



SDGS課程



資料統整



動畫製作

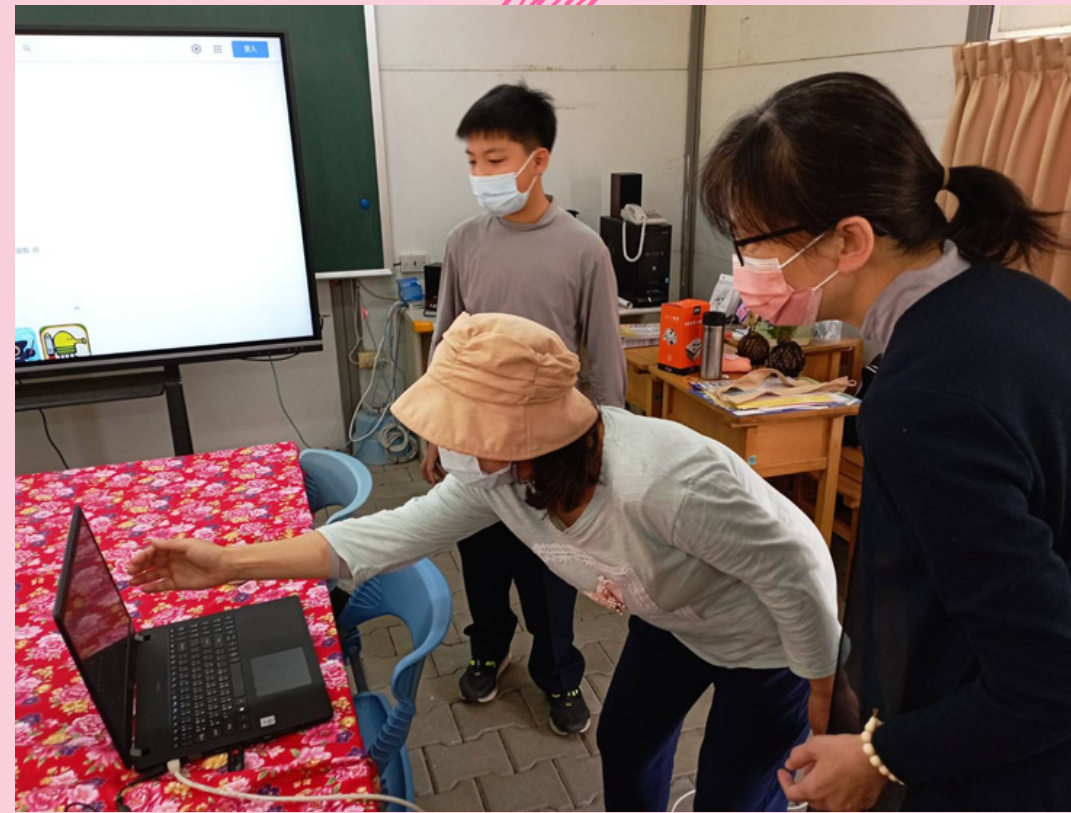


製作程序

# 執行情形三



社區關懷



校園宣導



社區陪伴



社區陪伴



# 3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



**SDGS 目標3 |**  
確保及促進各年齡層健康生活與福祉

# 4 QUALITY EDUCATION

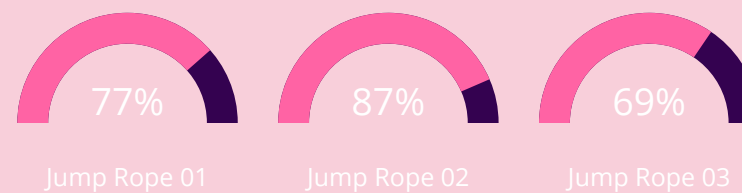


**SDGS 目標4 |**  
確保有教無類、公平以及高品質的  
教育，及提倡終身學習



# 相關設備與素材應用

## INCREASE HEIGHT



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco



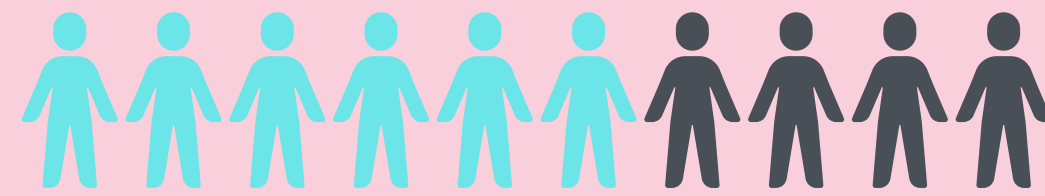
相關設備：筆電、鏡頭、手機、彩色影印機、剪刀、繩子、椅子

相關軟體：XMIND、DRAW IO  
TEACHABLE MACHINE、  
GOOGLE試算表、GOOGLE  
CHROME 瀏覽器、OSEP  
SCRATCH 3之TM2SCRATCH

擴充功能、讀寫 GOOGLE 試算  
表擴充功能、文字轉語音擴充功能



# 團隊分工



曾捷妍

編撰、測試及修改程式、  
資料彙整、作品說明

賴薇安

設計思考、情境流程

葉柔佳

情境發想、資料蒐集、  
魚骨圖

林佩誼

建立、測試及匯出模  
型、、作品編寫

陳彥蓁

繪圖、動畫設計、動畫  
製作、配樂及動畫製作

謝喬羽

舞蹈設計、作品彙整

+123-456-7890

www.reallygreatsite.com

hello@reallygreatsite.com

123 Anywhere ST., Any City, ST 12345



# 參考資料

國健署

中亞健康網

[HTTPS://SPORTSLIFE.TW/SPORTS-  
FOR-THE-ELDERLY/](https://sportslife.tw/sports-for-the-elderly/)

元氣網

國民運中心

自由時報健康網

[HTTPS://HEALTH.LTN.COM.TW/ARTIC  
LE/BREAKINGNEWS/3833091](https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3833091)

[HTTPS://HEHO.COM.TW/](https://heho.com.tw/)

## SPORTS CLASS!

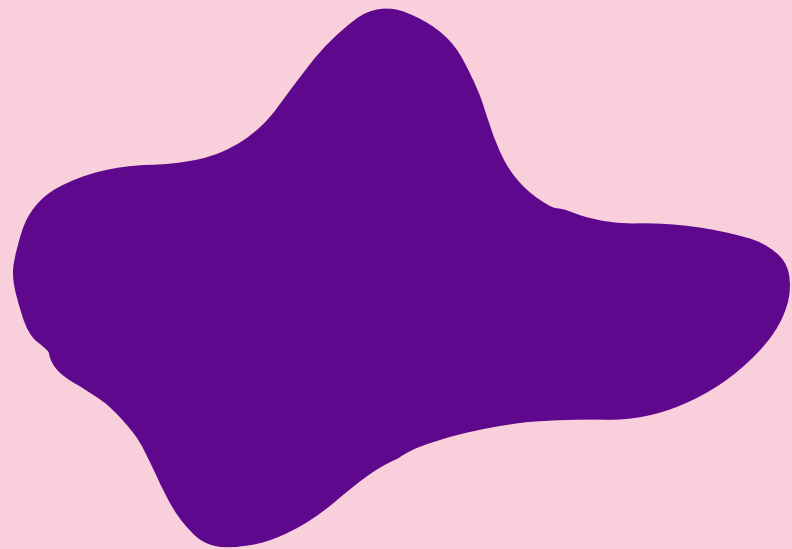
4.55  
Rate Point

92%  
Percentage

78K+  
Total Users

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit





# THANK'S

# FOR WATCHING

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor

