



SPORTS

筋骨樂趣2.0

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

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



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





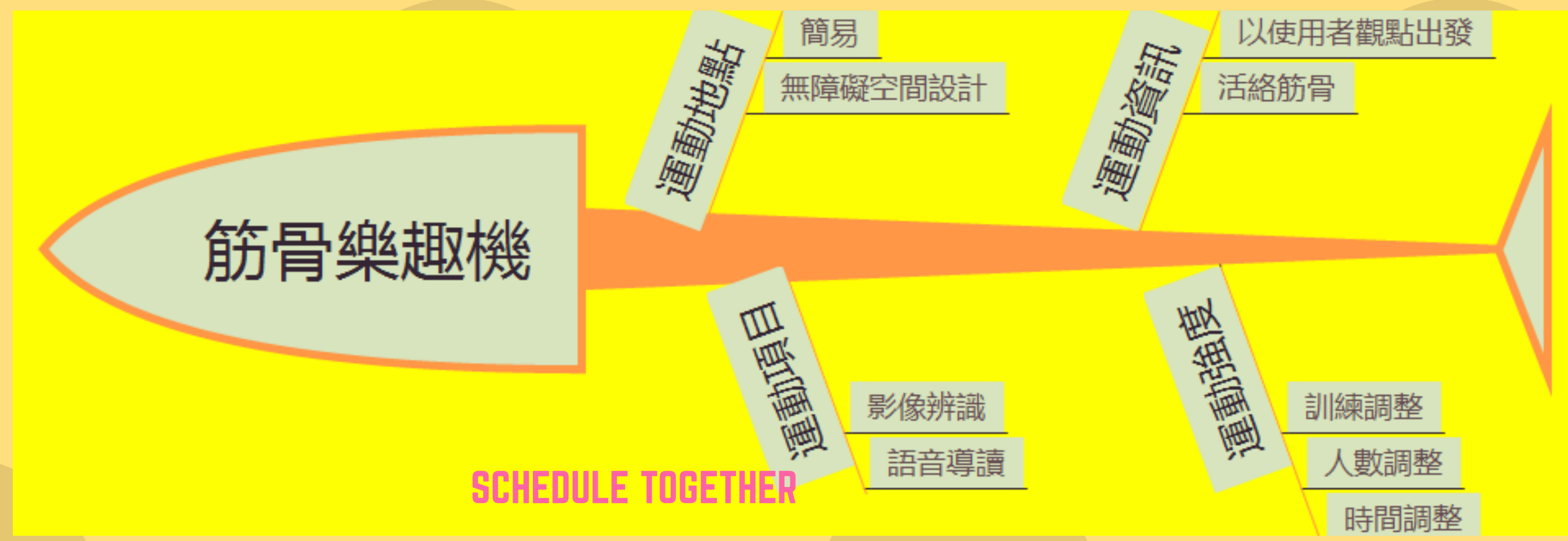
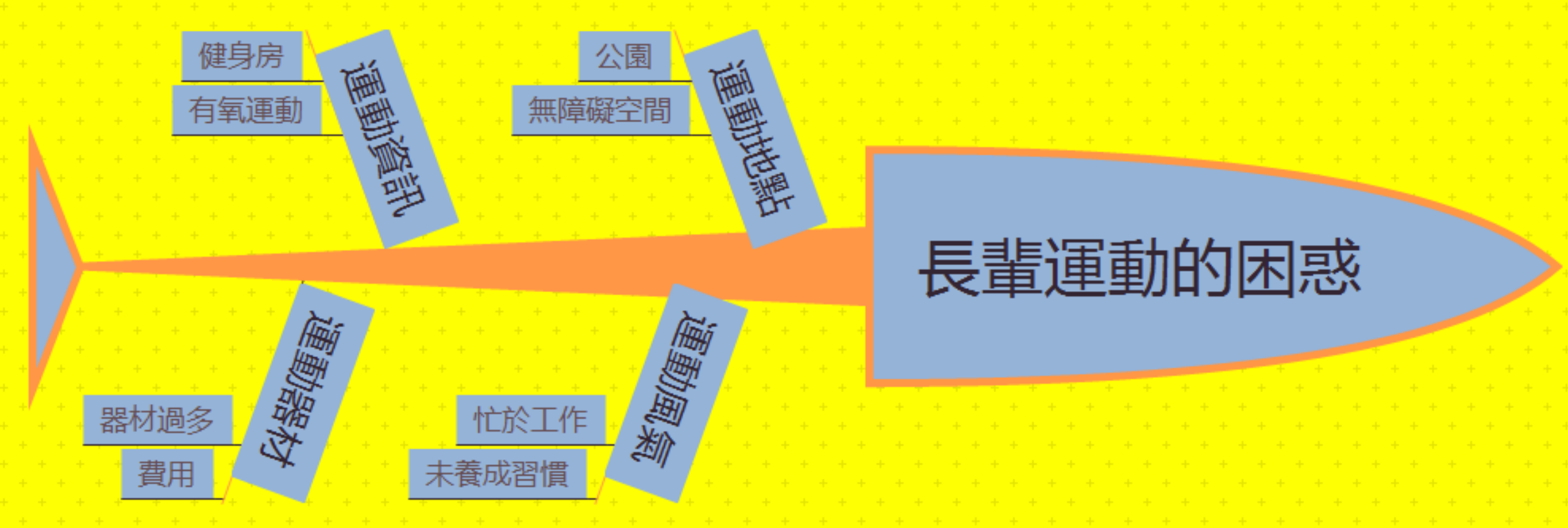
Good

※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。



IN SPORTS WARM UP



設計思考

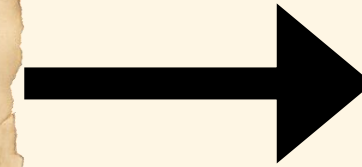


肌少症原來影響這麼多
！增³成心臟病風險，失
智、骨鬆通通上門

「肌加久」居家運動
操對抗肌少症能

「肌少症」比您
想得更嚴重，健康
當是"肌不可失"

認識肌少症



飲食
運動

1分鐘自我檢測
有無肌少症

肌少症4招自我檢測法

肌少症的運動訓練

肌少症6症狀！3徵兆
檢測「肌肉流失」！
飲食運動1招學起來

我的肌肉養成
日記示範影片

設計思考



肌少症2.0

⚠️ 認識肌少症

🖥️ 簡介

📱 Google表單

✎️ 肌少症檢測

💣 簡易法

😷 SARC-F 肌少症風險評估問卷

🔥 肌少症風險

🐧 不可忽視肌少症

👤 肌少症的可能影響

📖 肌少症預防

🥑 飲食

🏋️ 運動

📈 推廣活動

🖥️ 線上推廣

📰 實際推廣

青銀、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

肌少症常見徵狀之一



走路遲緩

肌少症常見徵狀之

二



握力下降

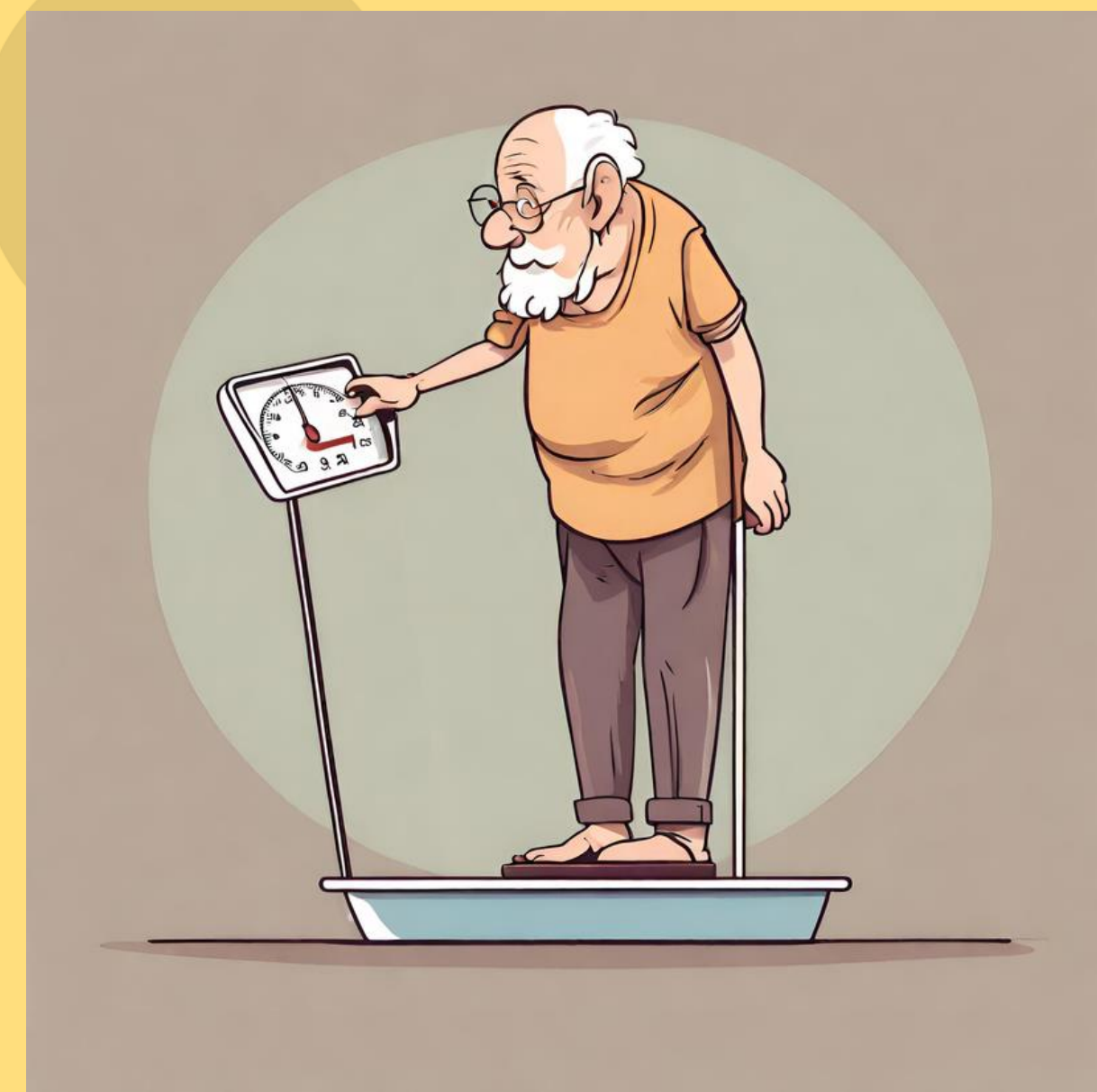
肌少症常見徵狀之三 肌少症常見徵狀之四 肌少症常見徵狀之五



行動吃力



反覆跌倒



體重下降

肌少症檢測

f Heho健康

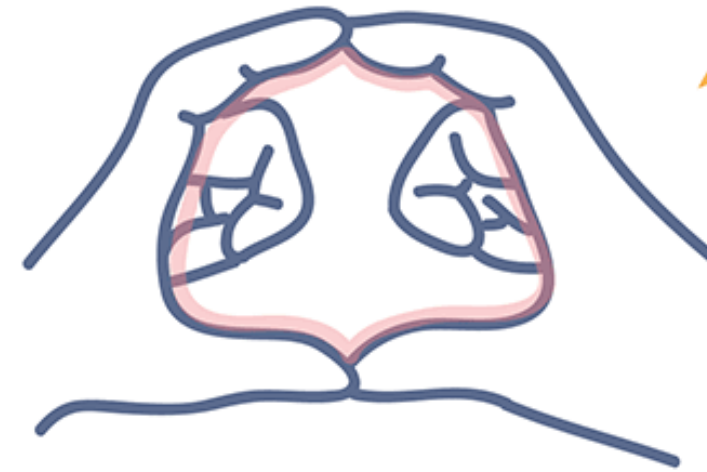
動動手指就知道

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



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 女性<33cm			10
肌少症高風險			≥4分	≥11分



方法一：動作檢測法

1. 坐站測試

坐在椅子上，雙手抱胸靠下肢力量站起來後再坐下(一組)
，**15**秒內可完成五組。

2. 平衡感測試

兩腳與肩同寬站立超過**10**秒，不會不穩、搖晃。

方法二：行走速度檢測法

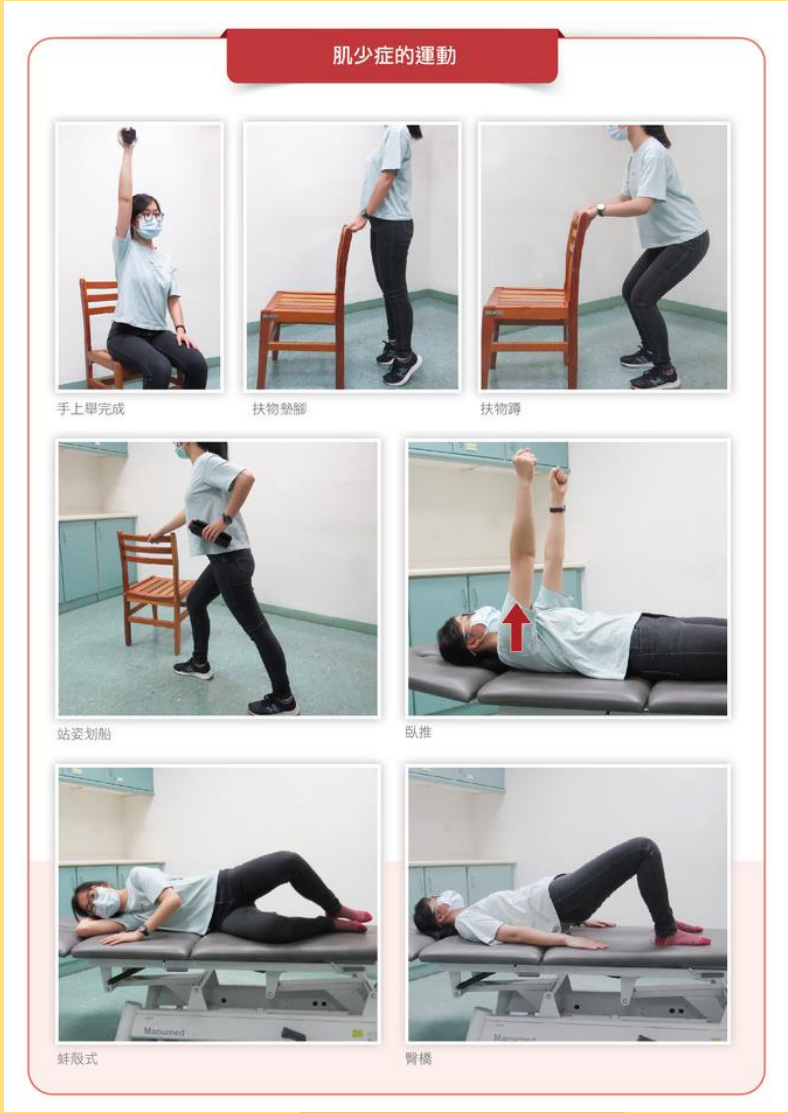
4公尺的距離可否在**5**秒內通過

方法三：小腿圍測量法

小腿最粗處，男性若小腿圍低於 **34** 公分、女性低於 **33** 公分，則代表存在肌少症風險。

方法四：觀察生活中的徵兆

走路遲緩
握力下降
行動吃力
反覆跌倒
食量下降
吃飯噎到



GOOGLE表單數據

肌少症知多少

B I U ↵ ✕

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。透過以下表單，一起建立正確的保健資訊！

我沒有變瘦，所以沒有掉肌肉 *

- ☐ 0
- ☐ X

老人走路或行動，本就會愈來愈慢 *

- ☐ 0
- ☐ X

年長才有肌少症，年輕人不會有 *

- ☐ 0
- ☐ X

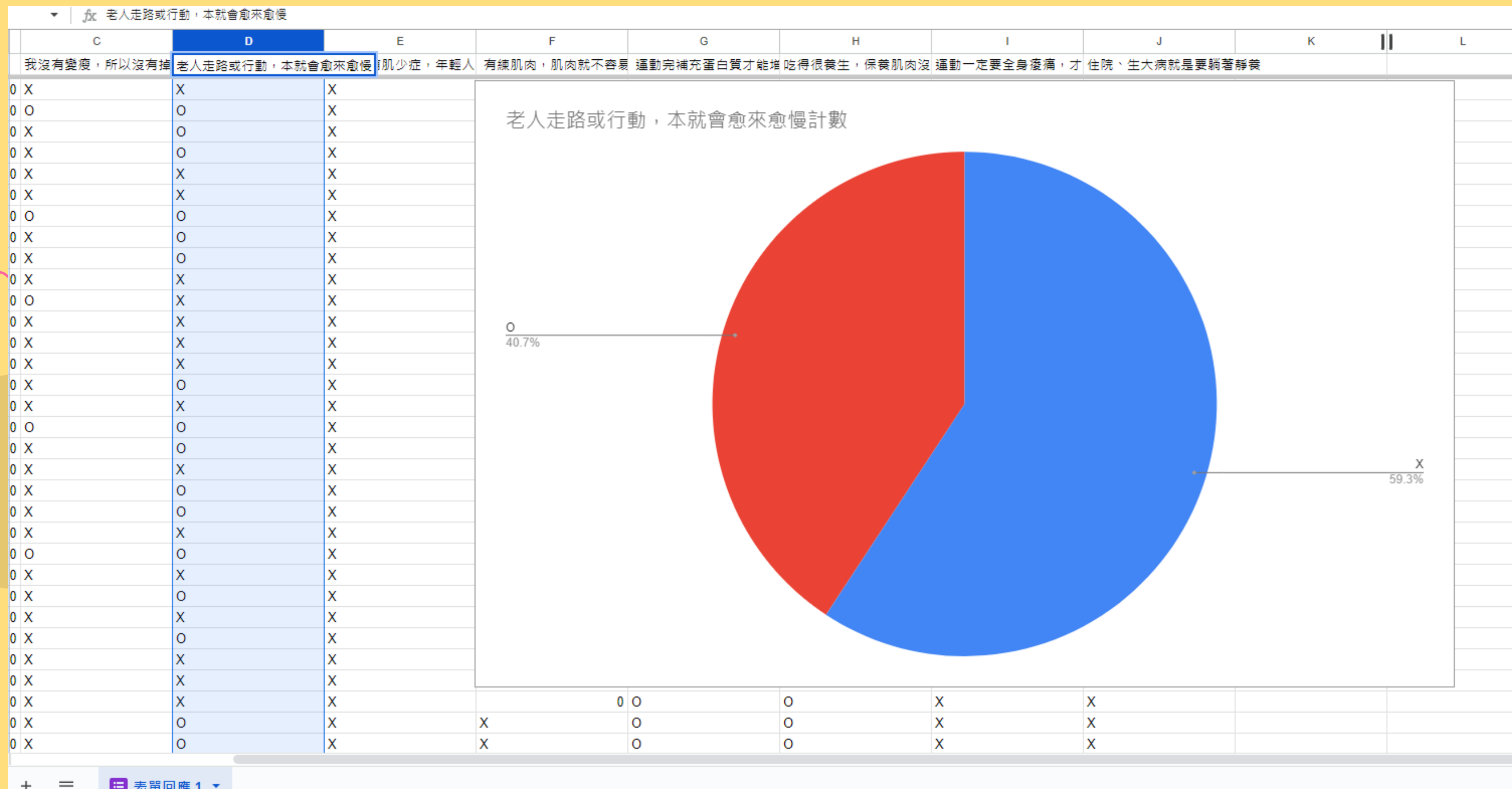
有練肌肉，肌肉就不容易隨年齡流失 *

- ☐ 0
- ☐ X

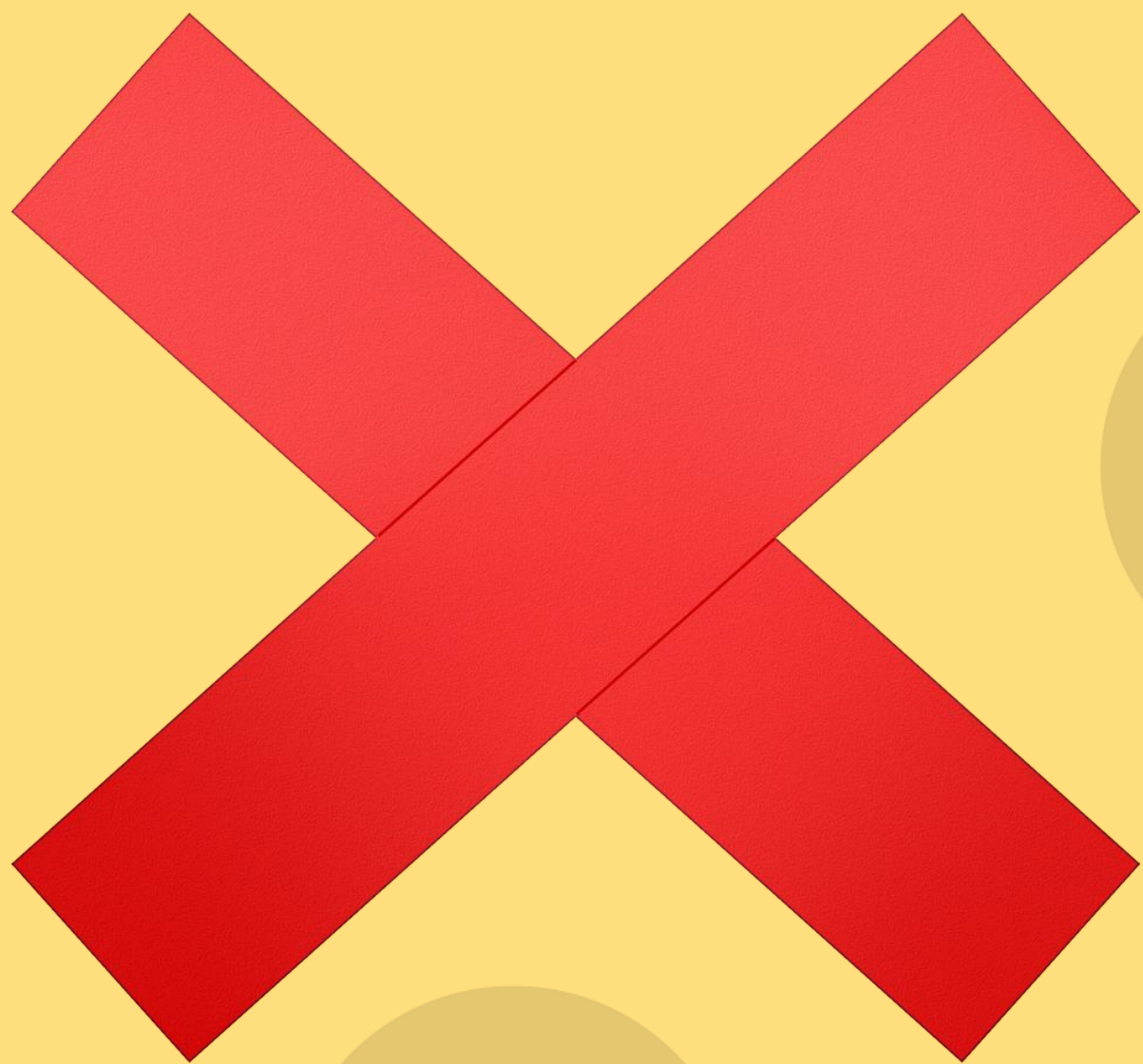
運動中補充蛋白質才能增長肌肉 *



老人走路或行動，本就會愈來愈慢

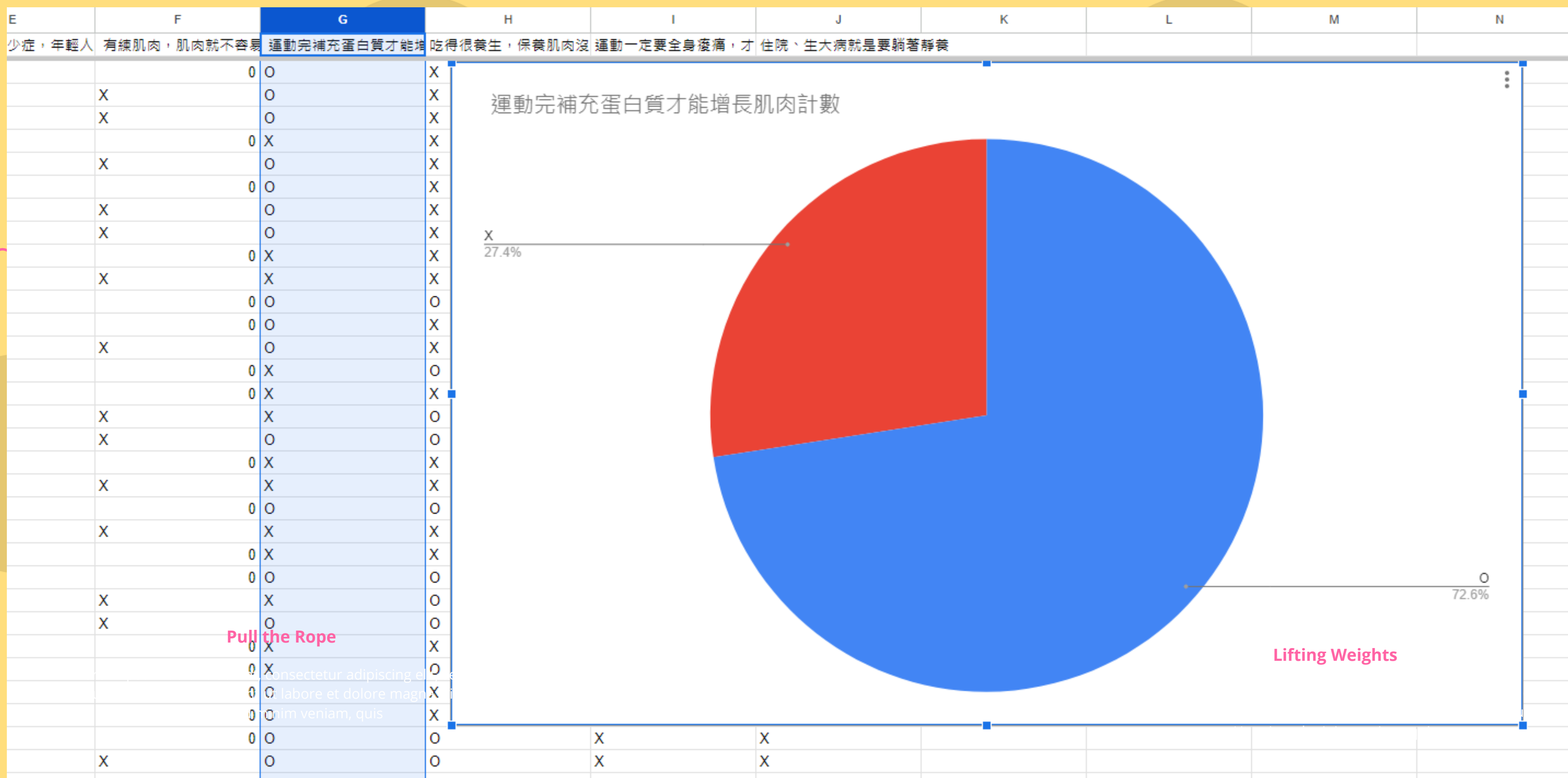


老人走路或行動， 本就會愈來愈慢



許多長輩走路較
慢
或容易累，
是因為腿部肌肉
與力量流失。

運動完補充蛋白質才能增長肌肉



運動完補充蛋白質 才能增長肌肉



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

吃得很養生，保養肌肉沒問題

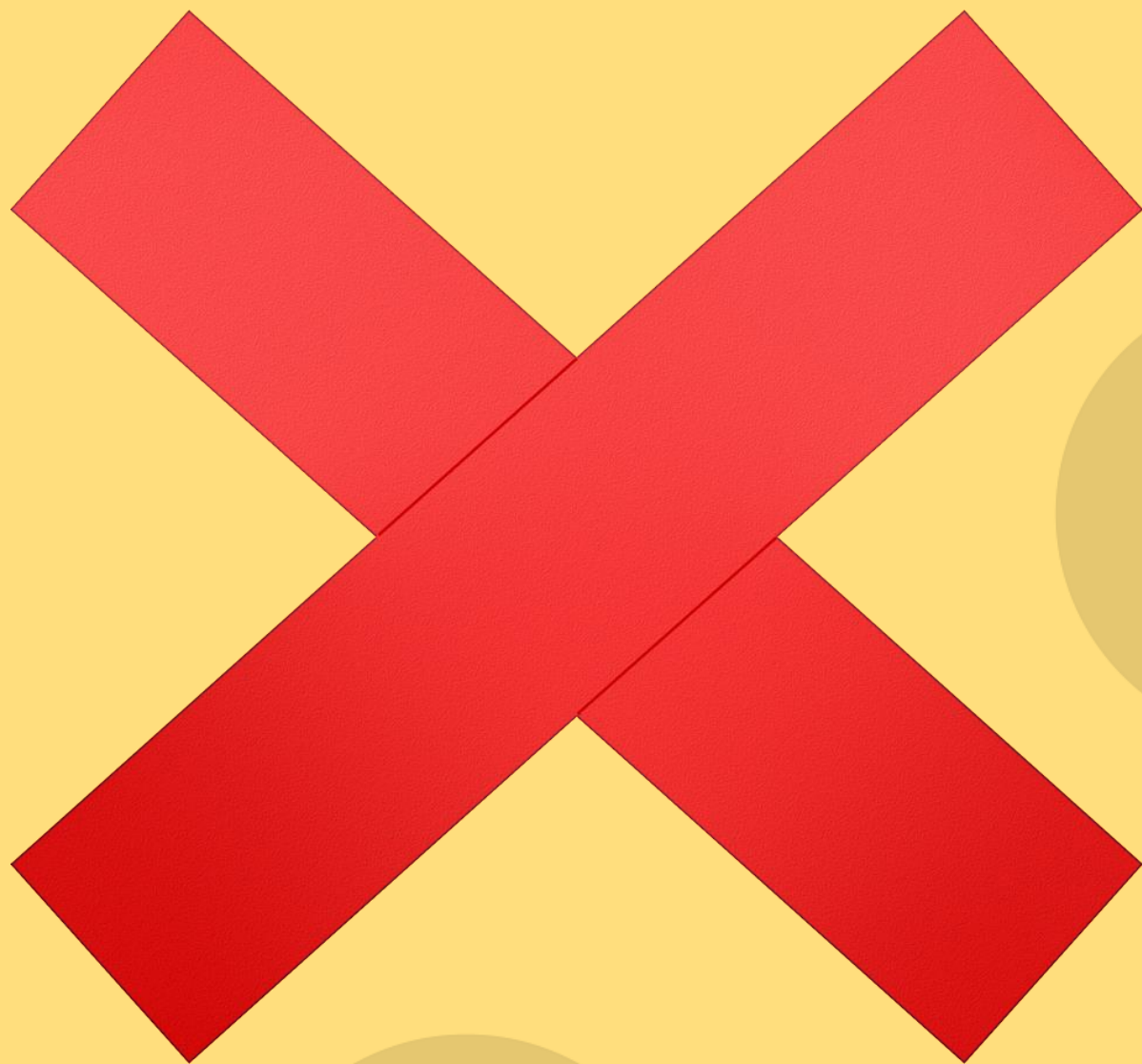
F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
肌肉，肌肉就不容易運動完補充蛋白質才能增吃得也很養生，保養肌肉沒問題運動一定要全身痠痛，才住院、生大病就是要躺著靜養									
0	O	X							
	O	X							
	O	X							
0	X	X							
	O	X							
0	O	X							
	O	X							
	O	X							
0	X	X							
	X	X							
0	O	O							
0	O	X							
	O	X							
0	X	O							
0	X	X							
	X	O							
	O	O							
0	X	X							
	X	X							
0	O	O							
	X	X							
0	X	X							
0	O	O							
	X	O							
	O	O							
0	X	X							
0	X	O							
0	O	X							
0	O	X							
0	O	O							
	O	O							
	O	O	X						
	O	O	X						

吃得很養生，保養肌肉沒問題計數

Legend:

- X: 74.1%
- O: 25.9%

吃得很養生， 保養肌肉沒問題



長期粗茶淡飯營養不均衡

、

蛋白質攝取不足的情況下

，恐導致體重減輕、

肌肉流失。

預防肌少症兩大策略

1 飲食

2 運動



飲食



預防肌少症四原則

四原則遠離肌少症!

攝取足夠熱量

均衡飲食六大類食物
國健署我的餐盤



挑選優質蛋白質

豆魚蛋肉類
乳品類



陽光維生素D

日曬、菇類、多脂魚類
(鯖魚、秋刀魚、鮭魚、沙丁魚)



運動不可少

有氧運動、阻力運動



f @ 陳怡婷Cynthia營養師

取自陳怡婷臉書粉專

運動



肌加久運動操

柳營奇美醫院復健科
職能治療師 編制



固	腳力	彈	力帶
保	特瓶	球	健身





徒手側蹲

1. 站姿，雙腳與肩同寬，抬頭挺胸，核心收緊
2. 雙手交疊放置胸前，核心收緊。
3. 右腳向右側旁跨一步，上半身微前傾，重心向後，右膝慢慢下蹲。
4. 大腿向外側出力，避免膝蓋內夾。

10下/組
× 3 組



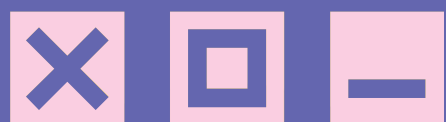


水平前推 (雙手/單手)

1. 坐站姿皆可，抬頭挺胸，雙腳與肩同寬。
2. 彈力帶繞於背部後方，抓彈力帶兩端。
3. 抓緊彈力帶，運動手往前方伸直並放鬆。

10下/組
× 3 組





腳踝夾球

1. 坐姿，雙腳與肩同寬，抬頭挺胸。
2. 將彈力球放置在雙腳腳踝中間，雙手扶椅。
3. 雙踝向內夾緊彈力球，將膝蓋伸直離開地面。
4. 避免憋氣。

10下/組
× 3 組





保

肩平舉

- 1.坐站姿皆可，雙腳與肩同寬，抬頭挺胸。
- 2.雙手拿裝滿水的寶特瓶，手背朝前。
- 3.肩膀上抬，手肘彎曲，手掌面朝下。
- 4.收緊核心，避免聳肩或上半身過度前傾。

10下/組
× 3 組



執行報告

SCHEDULE TOGETHER



執行情形一



課程練習



資料收集

執行情形二



程式講解



程式練習

執行情形三



校內選拔一



校內選拔二

執行情形四



活動設計



創意發想

執行情形五

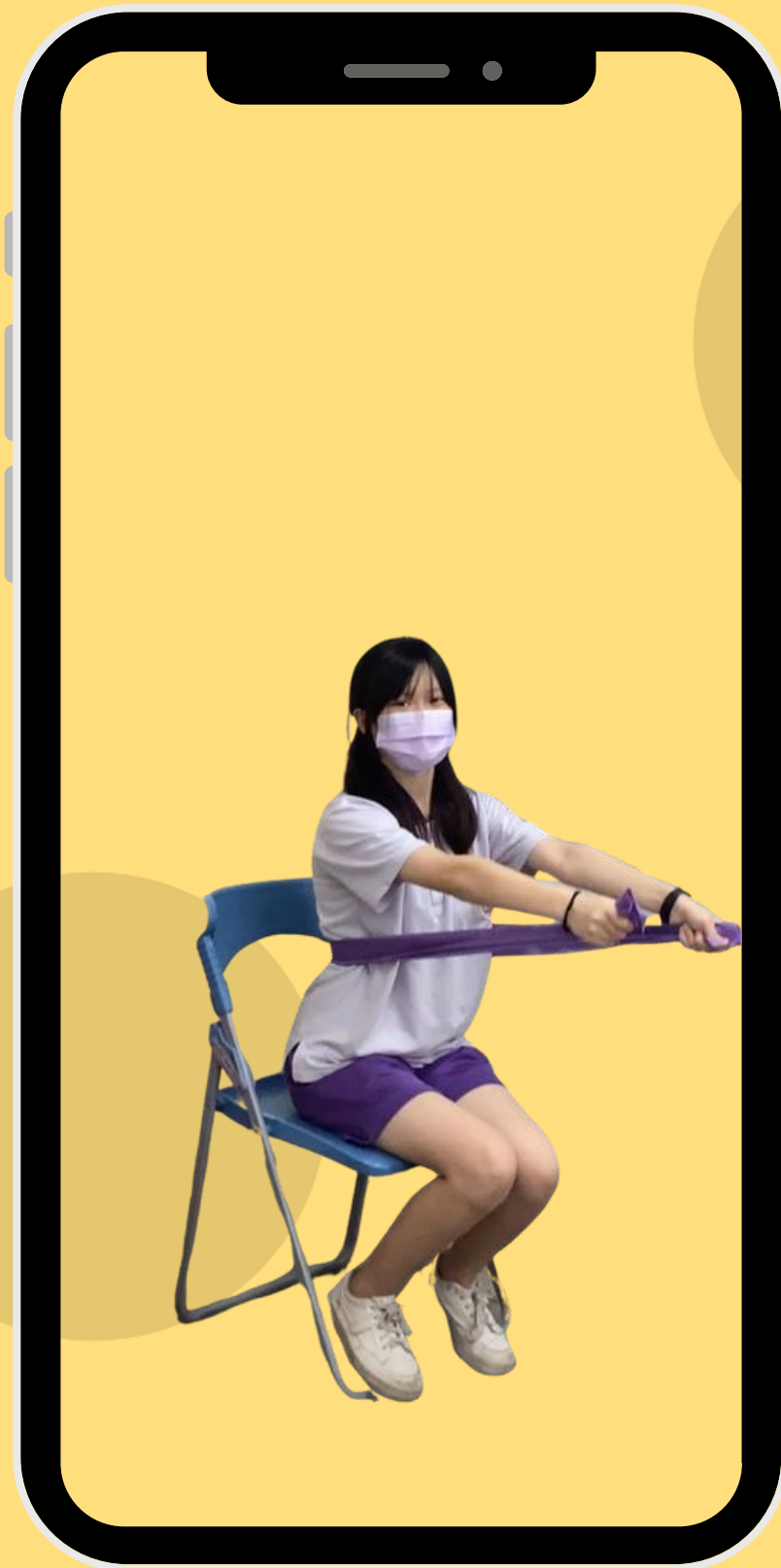


資料統整

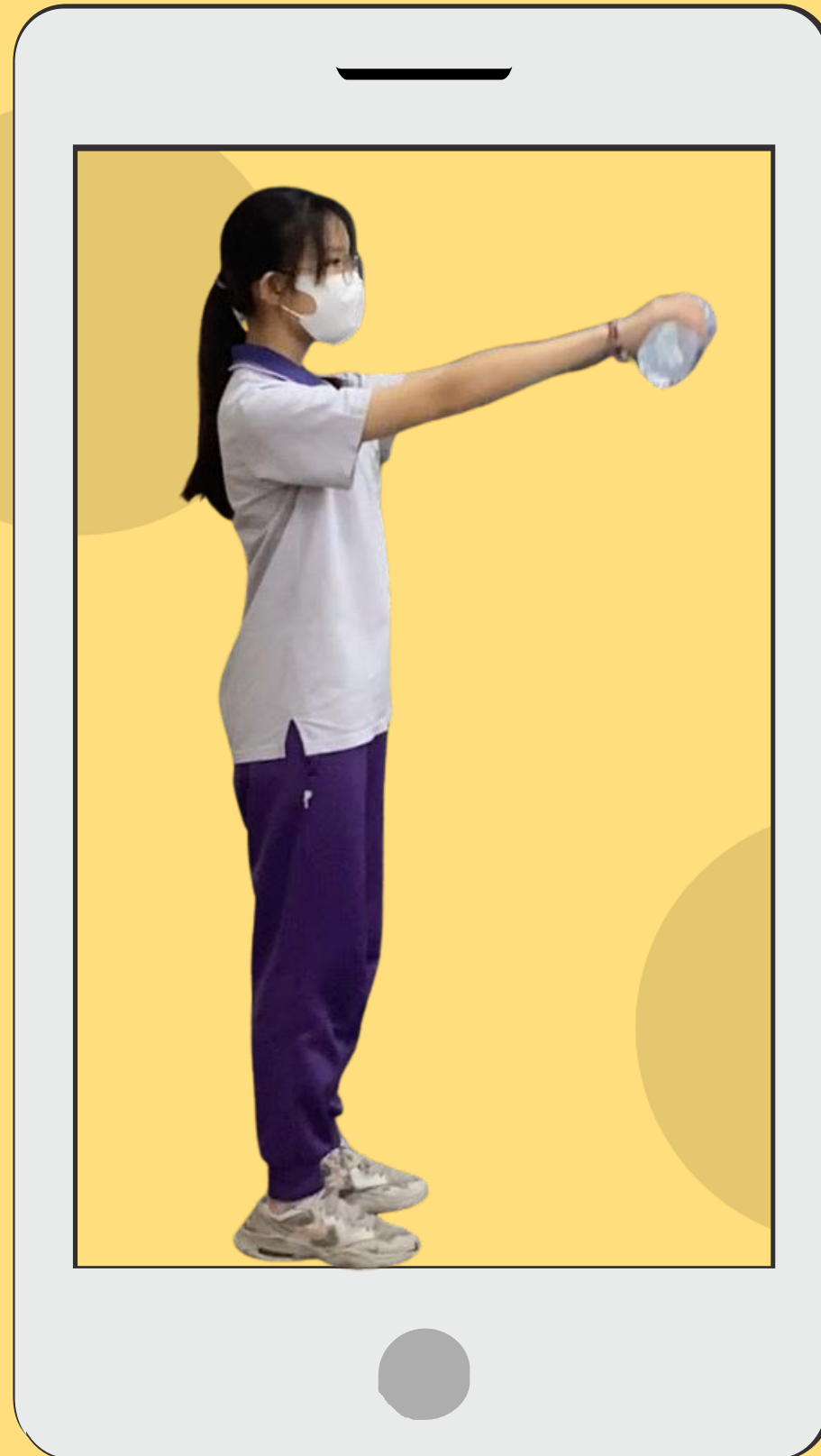


SDGS課程

執行情形六



影片拍攝



影片製作

執行情形七

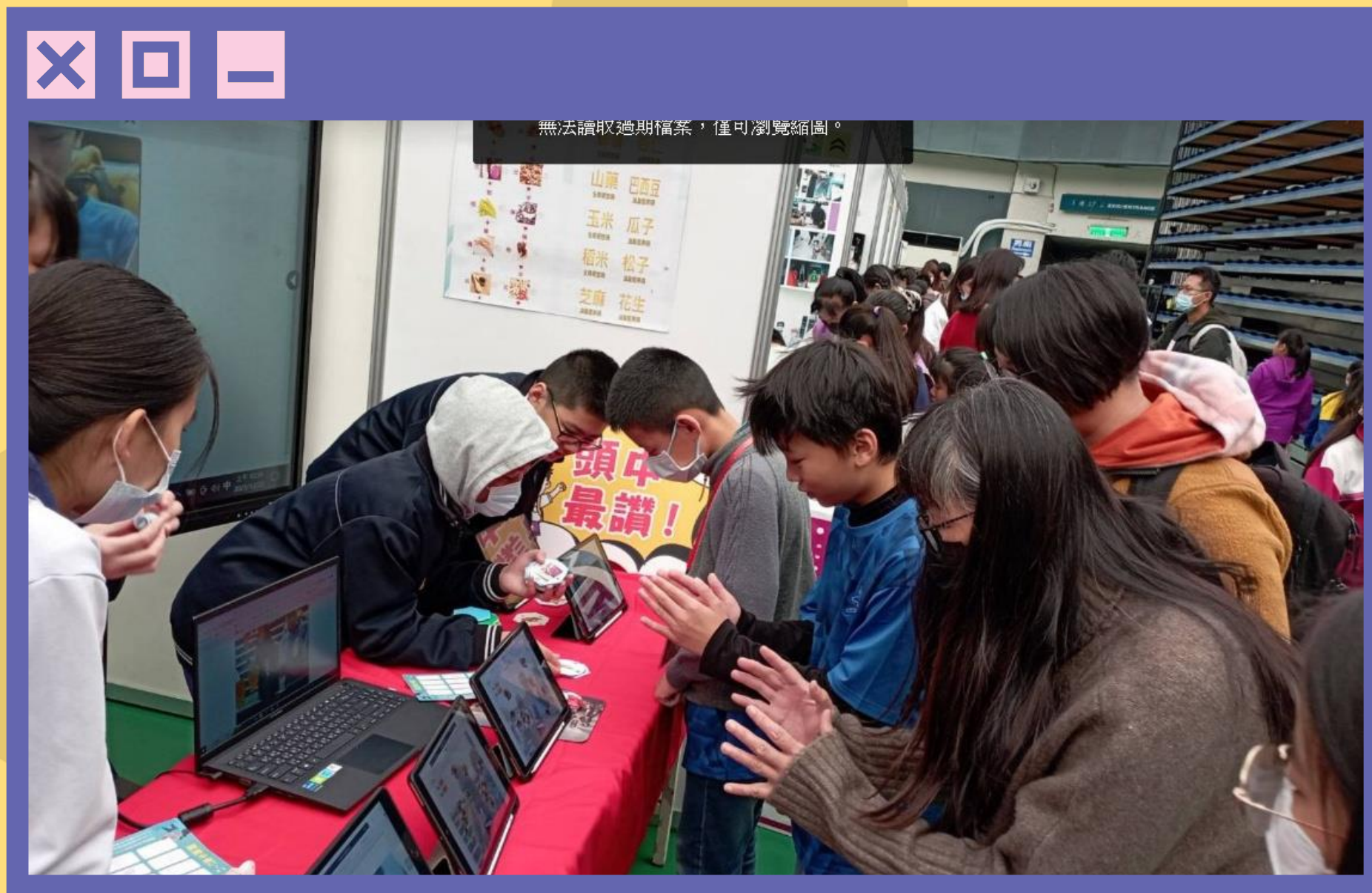


AI融入課程



問卷調查

執行情形八



活動宣導



校園宣導

執行情形八



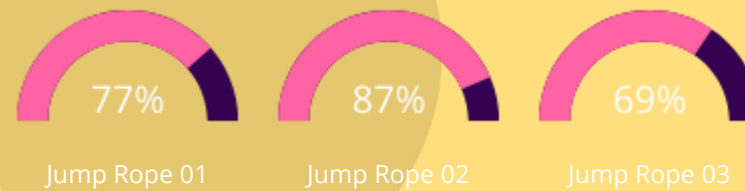
入班宣導



校園宣導

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、
IPAD、彩色影印機、
剪刀、彈力繩、椅子、
寶特瓶

相關軟體：GITMIND、CANVA、
GOOGLE試算表、
CHATGPT、剪映、
COPILOT、SUNO AI



團隊分工



謝旻廷

編撰、測試及修改程式、
資料彙整、作品說明

楊采蓁

設計思考、情境流程

譚宇芃

情境發想、資料蒐集、
魚骨圖、GITMIND

謝喬羽

舞蹈設計、作品彙整

許又蓁

繪圖、動畫設計、動畫
製作及配樂



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/ARTICLE/BREAKINGNEWS/3833091](https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3833091)

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

早安健康

陳怡婷臉書粉專

[HTTPS://WWW.EDH.TW/ARTICLE/29805](https://www.edh.tw/article/29805) [HTTPS://WWW.EDH.TW/](https://www.edh.tw/)

[HTTPS://HELLOYISHI.COM.TW/SENIOR-HEALTHCARE/AGING-BODY/SARCOPENIA-2/](https://helloyishi.com.tw/senior-healthcare/aging-body/sarcopenia-2/)

[HTTPS://EASYPHARMA.COM.TW/%E8%97%A5%E5%B8%AB%E8%AA%AA%E4%BF%9D%E5%81%A5%E4%BA%8B/DISEASE-](https://easypharma.com.tw/%E8%97%A5%E5%B8%AB%E8%AA%AA%E4%BF%9D%E5%81%A5%E4%BA%8B/DISEASE-)

NUTRITION-

CARE/%E8%97%A5%E5%B8%AB%E8%AA%AA%E4%BF%9D%E5%81%A5%E4%BA%8B/DISEASE-

%E6%AF%94%E6%82%A8%E6%83%B3%E5%BE%97%E6%9B%B4%E5%9A%B4%E9%87%8D%E4%BC%8C%E5%81%A5%E5%B

A%B7%E7%95%B6%E6%98%AF%E8%82%8C/

[HTTPS://WWW.CHIMEI.ORG.TW/MAIN/CMH_DEPARTMENT/59012/MAGAZIN/VOL137/04-6.HTML](https://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/magazin/vol137/04-6.html) [HTTPS://WWW.CHIMEI.ORG.TW/](https://www.chimei.org.tw/)

[HTTPS://YOUTU.BE/FEQIGVUYDLS?SI=2GQT1HAYNEE01QV7](https://youtu.be/FEQIGVUYDLS?si=2GQT1HAYNEE01QV7)

[HTTPS://VIVIFRAIL.COM/TW/TRADITIONALCHINESE/](https://vivifrail.com/tw/traditionalchinese/)

[HTTPS://WWW.CHIMEI.ORG.TW/MAIN/CMH_DEPARTMENT/59012/MAGAZIN/VOL137/04-6.HTML](https://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/magazin/vol137/04-6.html) [HTTPS://WWW.CHIMEI.ORG.TW/](https://www.chimei.org.tw/)

[HTTPS://WWW.EDH.TW/ARTICLE/32693](https://www.edh.tw/article/32693) [HTTPS://WWW.EDH.TW/](https://www.edh.tw/)

[HTTPS://WWW.CHIMEI.ORG.TW/MAIN/CMH_DEPARTMENT/59012/MAGAZIN/VOL137/04-5.HTML](https://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/magazin/vol137/04-5.html) [HTTPS://WWW.CHIMEI.ORG.TW/](https://www.chimei.org.tw/)

[HTTPS://YNEWS.PAGE.LINK/THSY?SOC_SRC=SOCIAL-SH&SOC_TRK=LI](https://ynews.page.link/THSY?soc_src=social-sh&soc_trk=LI)

SPORTS CLASS!

4.55 92% 78K+

Rate Point

Percentage

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 YOUR WATCHING

