

高雄市立旗津醫院

銀髮健康體適能促進手冊

(退/進階示範及家庭作業手冊)



編輯的話

各位長輩，大家好！

醫療科技發達，讓許多疾病能得到治療或控制，人們也就越來越長壽。但是長壽常伴隨著老化及生理機能退化，也帶來肌肉、骨骼的疼痛與急、慢性疾病，致使長者行動困難，生活趨向靜態，終致長輩失去活動及生活能力。

高雄市立旗津醫院依據人體活動的範圍，為長輩設計一套能提供肌力、肌耐力、心肺耐力、身體柔軟度、平衡能力、協調能力及敏捷能力之「銀髮健康體適能促進手冊」。讓長輩在體適能指導員的指導下執行各項訓練外，也能依照長輩個人需求訂定居家訓練，讓長輩回家後可自行按照手冊上的圖文練習，改善衰弱情形。肌力除訓練外也需營養的搭配，本手冊也會教導長輩如何攝取，讓長輩擁抱健康、活力、精彩的銀髮生活。



目錄

我的健康資料	3
銀髮族健康體適能訓練注意事項	4
銀髮族健康體適能暖身注意事項	6
動作設計原則	7
銀髮族健康體適能基本動作	8
銀髮族健康體適能分解動作(拉)	9
銀髮族健康體適能分解動作(推)	16
銀髮族健康體適能分解動作(蹲)	24
銀髮族健康體適能分解動作(轉)	30
銀髮族健康體適能分解動作(單)	37
健康銀養篇	41
認識肌少症	43
自我練習記錄	46
附錄	53
發行資訊	66

我的健康資料

姓名：_____

性別： 男 女

出生日期：民國____年__月__日

電話：

抽菸習慣： 有 無

經過醫師檢查，我

沒有下列疾病

有 糖尿病 高血壓 痛風

心臟病 高血脂症

其他 _____

第一次身體組成檢測單黏貼處

第二次身體組成檢測單黏貼處

第三次身體組成檢測單黏貼處

銀髮族健康體適能訓練注意事項

◆ 運動前準備

- 準備毛巾，雙腳穿襪子及布鞋
- 足夠的飲用水
- 選擇有靠背且無扶手、高度約40公分的椅子
- 適當的暖身運動

◆ 運動中

- 保持呼吸，不要憋氣
- 用力時吐氣，運動中避免聳肩
- 如果運動過程發現容易站不穩，可以扶著椅背做運動喔！

◆ 運動後，要記得收操及放鬆

貼心小提醒：

運動中若有任何不舒服，一定要暫停動作休息，並觀察不舒服症狀是否有持續。



銀髮族健康體適能暖身注意事項



◆ 目的：

- 預防不必要的肌肉拉傷、扭傷等運動傷害

◆ 目標：

- 讓身體體溫及心跳上升
- 呼吸些微急促
- 身體微微出汗

◆ 動作：

- 選擇簡單、單一的動作
- 不要過於激烈

◆ 方式：

- 每一個單一動作施做至少30秒
- 透過長時間高反覆次數已達到我們的暖身目標



動作設計原則



本課程動作設計原則主要為拉、轉、推、蹲及單腿平衡。舉凡日常生活中起來、坐下、上下樓梯及行走等人體自然動作皆會運用此概念。

藉此五種動作的肌力訓練，可以強化銀髮族因老化衰退所引起的身體機能變化，維持肌肉質量、增進肌力最有效果的運動。

基本動作



坐姿：

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬

貼心小提醒：

如果動作太簡單/太困難，可以透過**進階**/**退階**指令來調整您的運動。



1. 肩部上抬

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬，選用適度磅數的彈力帶
3. 雙腳踩穩彈力帶兩端，雙手靠攏，掌心向下，平舉至胸口



退階動作

- 可選用更輕磅數的彈力帶
- 不使用彈力帶，直接做此動作

進階動作

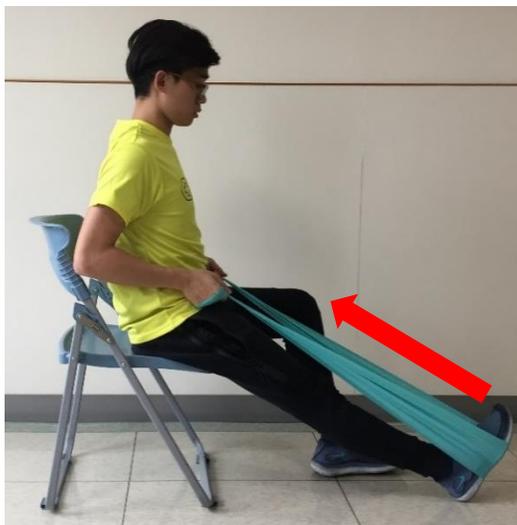
- 可選用磅數更重的彈力帶

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩



2. 手臂後夾

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬
3. 伸出單腳，固定彈力帶，雙手挺胸後夾



退階動作

- 可選用更輕磅數的彈力帶
- 不使用彈力帶，直接做此動作

進階動作

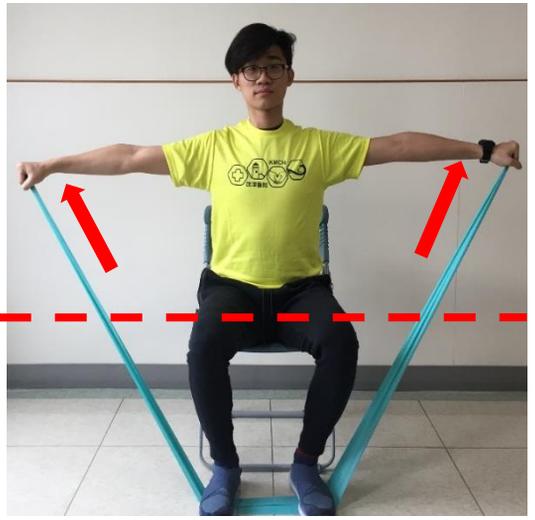
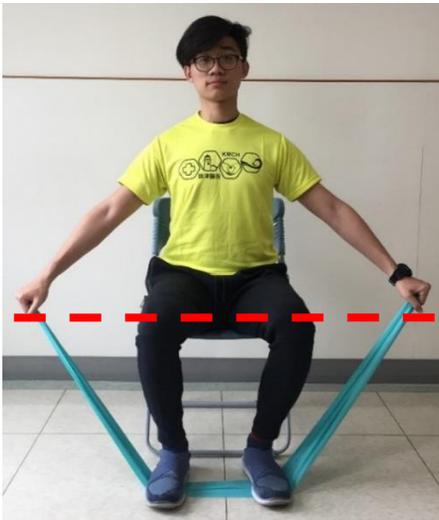
- 可選用磅數更重的彈力帶

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩



3. 手臂打開

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬
3. 雙腳固定彈力帶，掌心朝下雙手向側邊打開



退階動作

- 可選用更輕磅數的彈力帶
- 不使用彈力帶，直接做此動作

進階動作

- 可選用磅數更重的彈力帶

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩



4. 水平外拉

1. 身體站正，抬頭挺胸，雙腳與肩同寬
2. 雙手伸直拉彈力帶平舉至胸前
3. 向兩側拉開



退階動作

- 可選用更輕磅數的彈力帶
- 不使用彈力帶，直接做此動作

進階動作

- 可選用磅數更重的彈力帶

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩



5. 勾腿

1. 身體坐正，抬頭挺胸，雙腳與肩同寬
2. 將彈力帶繞過運動腳
3. 前腳固定彈力帶後用雙手拉起彈力帶兩端
4. 將運動腳向後勾起離開地面



退階動作

- 可選用更輕磅數的彈力帶
- 不使用彈力帶，直接做此動作

進階動作

- 可選用磅數更重的彈力帶
- 不使用彈力帶，改用站姿做此動作

拉-5. 勾 腿-進階動作



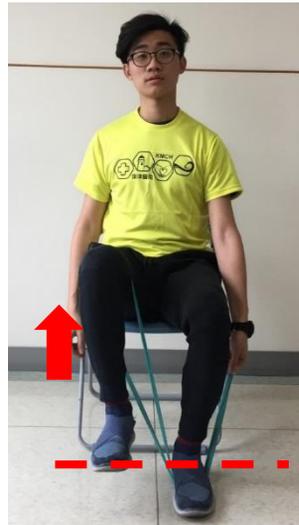
1. 身體站正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬
3. 左右腳跟交互碰臀部
4. 若單腳站不穩，可雙手扶著椅背，保持平衡

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩



6. 抬膝

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬
3. 將彈力帶繞過一腳大腿套住
4. 另一腳踩住彈力帶，一手握住彈力帶兩端
5. 將被套住腳向上抬起



退階動作

- 可選用更輕磅數的彈力帶
- 不使用彈力帶，直接做此動作

進階動作

- 可選用磅數更重的彈力帶

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩



1. 合掌互推

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬
3. 雙手合十至於胸前
4. 用力互推

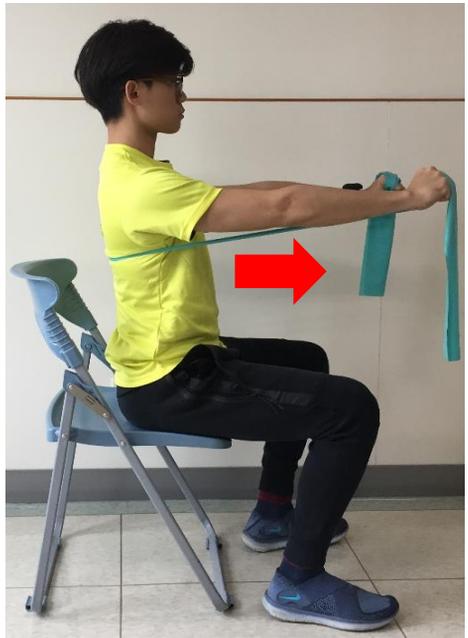


注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩



2. 水平前推

1. 身體坐正，抬頭挺胸，雙腳與肩同寬
2. 將彈力帶繞於背後
3. 雙手抓緊彈力帶後向前推



退階動作

- 可選用更輕磅數的彈力帶
- 不使用彈力帶，直接做此動作

進階動作

- 可選用磅數更重的彈力帶
- 不使用彈力帶，改用站姿做單手水平前推

推-2. 單手水平前推-進階動作



1. 身體站正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬
3. 一手固定彈力帶於預備位置
4. 運動手向前推出

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩



3. 打直手臂

1. 身體坐正，抬頭挺胸，雙腳與肩同寬
2. 將彈力帶一端固定於臀部下方
3. 運動手於背後拉住彈力帶另一端
4. 手肘用力伸直將彈力帶拉長



退階動作

- 可選用更輕磅數的彈力帶
- 不使用彈力帶，直接做此動作

進階動作

- 可選用磅數更重的彈力帶



4. 雙手上舉

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬
3. 將彈力帶固定於臀部下方
4. 雙手抓緊彈力帶後向上推



退階動作

- 可選用更輕磅數的彈力帶
- 不使用彈力帶，直接做此動作

進階動作

- 可選用磅數更重的彈力帶



5. 腿外展

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬
3. 將彈力帶環繞於大腿
4. 將運動腳向外展開



退階動作

- 可選用更輕磅數的彈力帶
- 不使用彈力帶，直接做此動作

進階動作

- 可選用磅數更重的彈力帶



6. 單腳踢蹬

1. 身體坐正，抬頭挺胸，雙腳與肩同寬
2. 將彈力帶踩於運動腳下
3. 雙手握緊彈力帶兩端
4. 將運動腳向前踢蹬



退階動作

- 可選用更輕磅數的彈力帶
- 不使用彈力帶，直接做此動作

進階動作

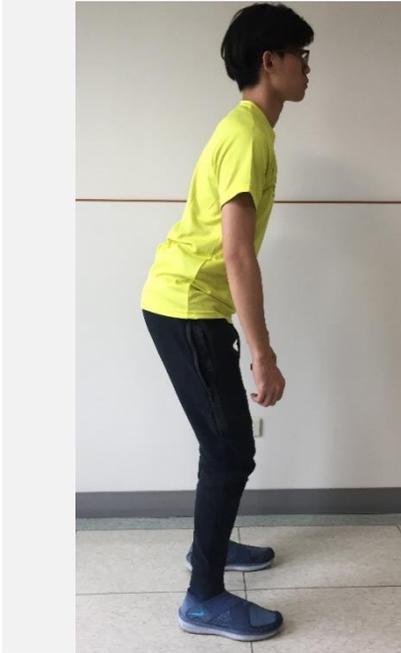
- 可選用磅數更重的彈力帶

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩



7. 微蹲踮腳

1. 身體站正. 抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬，保持脊椎直立
3. 臀部向後推，膝蓋微彎
4. 雙腳交互腳跟離地



退階動作

- 不踮腳，此動作微蹲即可
- 若站不穩，可雙手扶著椅背，保持平衡做此動作



1. 坐→站

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬
3. 臀部抬離椅面
4. 完全直立



注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣



2. 坐→站(雙腿併攏)

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳併攏
3. 臀部抬離椅面
4. 完全直立

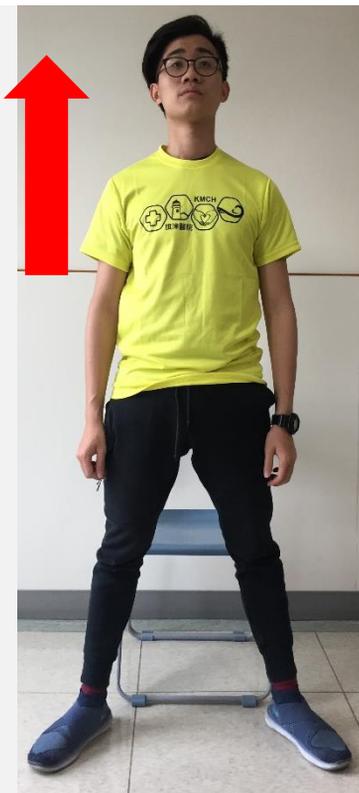


注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣



3. 坐→站(相撲姿勢)

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳打開
3. 臀部抬離椅面
4. 完全直立

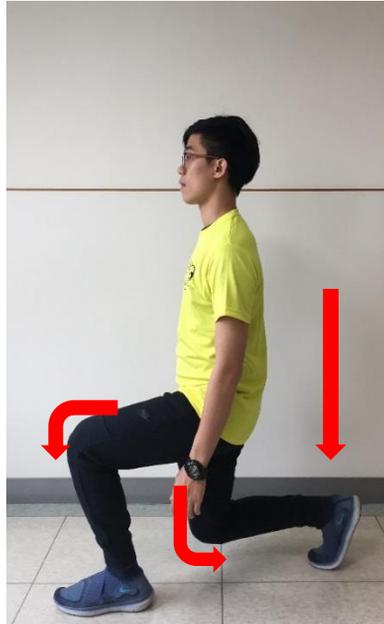


注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣



4. 分腿蹲

1. 一腳向前跨一步，後腳腳尖朝前，腳跟踮起
2. 後腳膝蓋盡量接近地面，但不碰觸地面
3. 結束後回到起始位置



退階動作

- 微蹲即可，膝蓋不用那麼彎曲
- 若站不穩，可雙手扶著椅背，保持平衡做此動作

進階動作

- 上半身可適度負重做此動作，如抱水瓶

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣，保持脊椎直立



5. 側蹲

1. 雙腳打開兩倍肩膀寬
2. 屁股向斜後方推
3. 同側膝蓋隨之彎曲、對側膝蓋伸直



退階動作

- 微蹲即可，膝蓋不用那麼彎曲
- 若站不穩，可雙手扶著椅背，保持平衡做此動作

進階動作

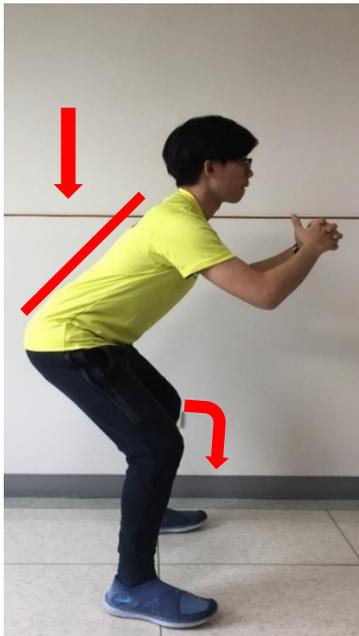
- 上半身可適度負重做此動作，如抱水瓶

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣，保持脊椎直立



6. 半蹲

1. 身體站正、抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬，臀部後推，膝蓋隨之彎曲



退階動作

- 微蹲即可，膝蓋不用那麼彎曲
- 若站不穩，可雙手扶著椅背，保持平衡做此動作

進階動作

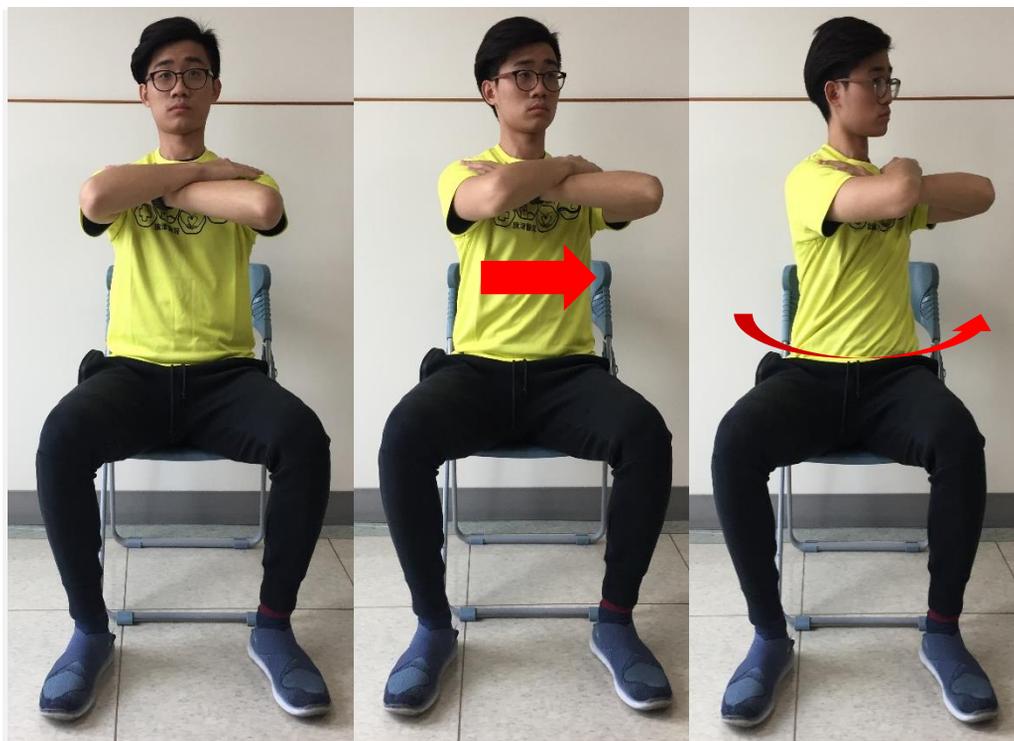
- 上半身可適度負重做此動作，如抱水瓶

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣，保持脊椎直立、膝蓋避免過度前推、重心在腳掌



1. 水平轉體

1. 身體坐正、抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬，雙手抱胸
3. 身體向左右一側旋轉



進階動作

- 上半身可適度負重做此動作，如抱水瓶

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣，避免聳肩

轉

2. 伐木式

1. 身體坐正，抬頭挺胸，雙腳與肩同寬
2. 彈力帶固定於臀部下，雙手握緊彈力帶
3. 扭轉軀幹將彈力帶往對側斜上方拉起



退階動作

- 可選用更輕磅數的彈力帶

進階動作

- 可選用磅數更重的彈力帶
- 站立式闊木動作

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩

轉-2. 站立伐木式-進階動作



1. 雙腳指尖同寬站穩，將彈力帶固定於一腳下
2. 雙手握緊彈力帶
3. 扭轉軀幹將彈力帶往對側斜上方拉起

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩

轉

3. 手肘找膝蓋(同側)

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬
3. 同側手肘碰膝蓋



注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩



4. 手肘找膝蓋(對側)

1. 身體坐正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬
3. 對側手肘碰膝蓋



注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣、避免聳肩



5. 抬膝旋轉

1. 身體站正，抬頭挺胸
2. 雙腳與肩同寬，雙手平舉於胸前
3. 左右腳交互抬膝加上軀幹旋轉



進階動作

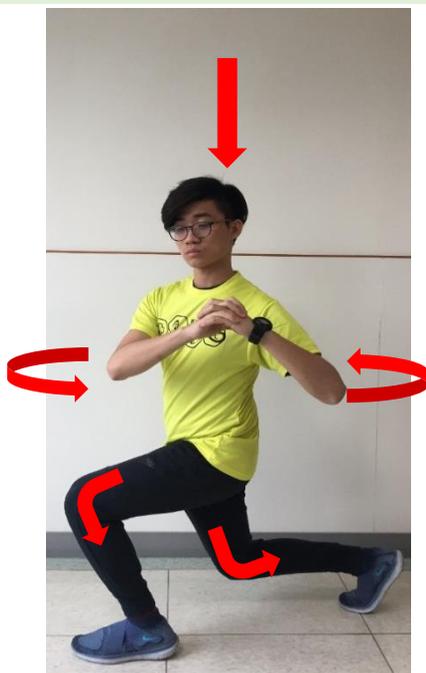
- 上半身可適度負重做此動作，如抱水瓶

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣，避免聳肩、站穩避免跌倒、往抬腳側旋轉。



6. 跨步旋轉

1. 一腳向前跨一步
2. 後腳腳尖朝前，腳跟踮起
3. 雙腳踩穩後軀幹向前腳側旋轉



退階動作

- 微蹲即可，膝蓋不用那麼彎曲

進階動作

- 上半身可適度負重做此動作，如抱水瓶

注意事項：保持呼吸，不要憋氣，用力時吐氣，保持脊椎直立



1. 側抬腿

1. 身體站正，抬頭挺胸
2. 雙手叉腰雙腳與肩同寬
3. 腳向側邊抬起



注意事項：若站不穩，可單手/雙手扶著椅背，保持平衡做此動作

單

2. 單腳畫圓

1. 身體站正，抬頭挺胸，雙腳與肩同寬
2. 非站立腳畫圓



進階動作

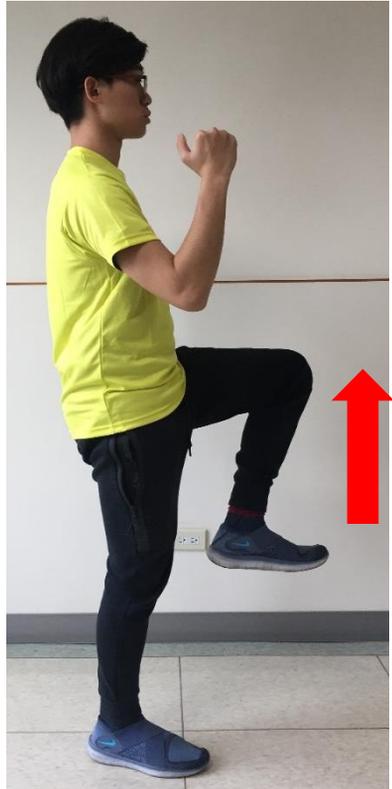
- 支撐腳微彎，畫更大的圓圈

注意事項：若站不穩，可單手/雙手扶著椅背，保持平衡做此動作

單

3. 高抬腿

1. 身體站正，抬頭挺胸，雙腳與肩同寬
2. 將膝蓋抬高



注意事項：若站不穩，可單手/雙手扶著椅背，保持平衡做此動作

單

4. 起立→坐下

1. 一腳向前跨一步
2. 抬頭挺胸，身體站立



注意事項：若站不穩，可單手/雙手扶著椅背，保持平衡做此動作

健康銀養篇

飲食營養要足夠，我們可以這麼做：

1. 吃足夠的六大類食物、食物要多樣化。

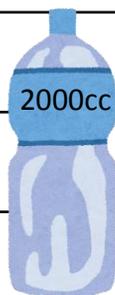


圖引用自衛生福利部 國民健康署

2. 足夠的飲水量

每公斤體重 × 30cc = 一天的飲水量

所以假如體重60公斤，我一天至少要喝



或



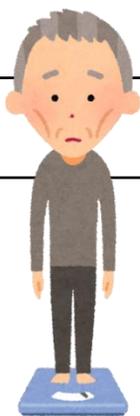
$$60 \times 30\text{cc} = 1800\text{cc}$$

大概需要喝到這麼多



健康銀養篇

3. 適當的體位：體重太瘦或太胖都不好，
長輩的BMI 在 $22\sim 30\text{ kg/m}^2$ 較為適合。



貼心小提醒：
半年內沒有刻意減重，但是
體重突然下降超過2-3公斤
以上。這種形況屬於不正
常的體重減輕，需進一步就
醫檢查和診斷喔！

什麼是肌少症？

在老化的過程中，隨著年齡的增長，各器官功能逐漸減弱，其中肌肉質量減少也是常見的老化現象之一。

肌肉流失會造成肌力變差、肌耐力變少，例如，抓握力變小、步行緩慢、容易跌倒、反應遲緩等肌肉強度與行動力的衰退，這就是肌少症。肌少症會造成長輩體能衰弱、容易跌倒、骨折、甚至死亡的危險。

肌少症的徵兆有：



軟腳蝦：雙腳無力，全身軟趴趴



奶油手：手握力變差(醬瓜瓶蓋扭不開)



蝸牛速：走路變慢(非刻意放慢速度)



要如何預防或改善肌少症？

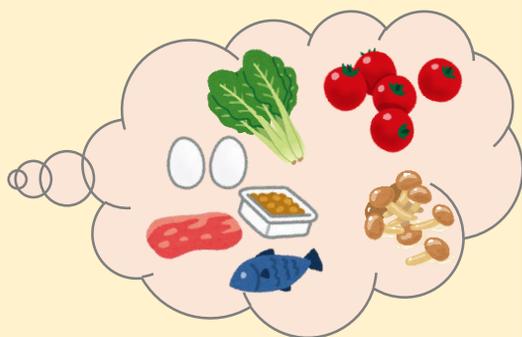
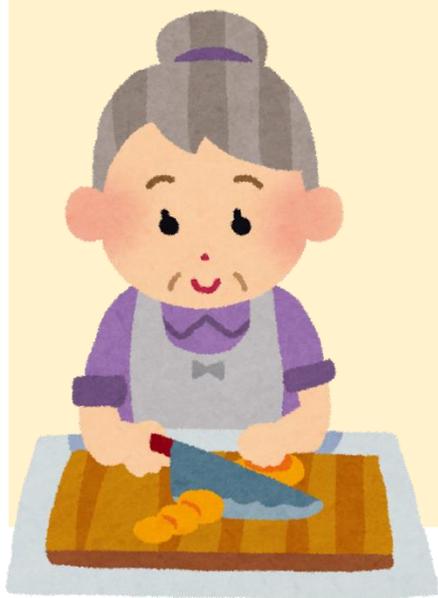
適度的**運動**與足夠的**營養**是預防肌少症重要的方法。

1. 適度的**運動**能改善肌力、肌耐力進而改善肌肉流失。
2. 要吃**高品質蛋白質**：蛋白質主要來自**豆魚蛋肉類**。例如黃豆、魚肉、雞蛋、豬肉、雞肉、鴨肉、牛肉、羊肉…等。
3. **補充維生素D**：維生素D可以促進肌肉蛋白質的合成。含有豐富的維生素D的食物有：鮭魚、鯖魚、沙丁魚、牛奶、起司、蛋黃、洋菇、豆腐等食物。



要怎麼吃才能長肌肉？

4.補充 ω -3 脂肪酸：常見的 ω -3脂肪酸包括二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)，DHA和EPA可由魚、蝦等海鮮攝取而得， ω -3 脂肪酸對身體的好處有降低運動後的肌肉痠痛、減少肌肉蛋白質分解，對老年人的肌力有所幫助。DHA和EPA含量最高的食物是鮭魚，其次是鯖魚及秋刀魚。



自我練習記錄

日期	指導動作/次數	頁碼	自我評值/ 評值者簽名
01/01 01/07	拉-1 肩部上抬/10次 推-3 雙手上舉/10次	9 18	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____

自我練習記錄

日期	指導動作/次數	頁碼	自我評值/ 評值者簽名
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____

自我練習記錄

日期	指導動作/次數	頁碼	自我評值/ 評值者簽名
/ / /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ / /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ / /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ / /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ / /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ / /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ / /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____

自我練習記錄

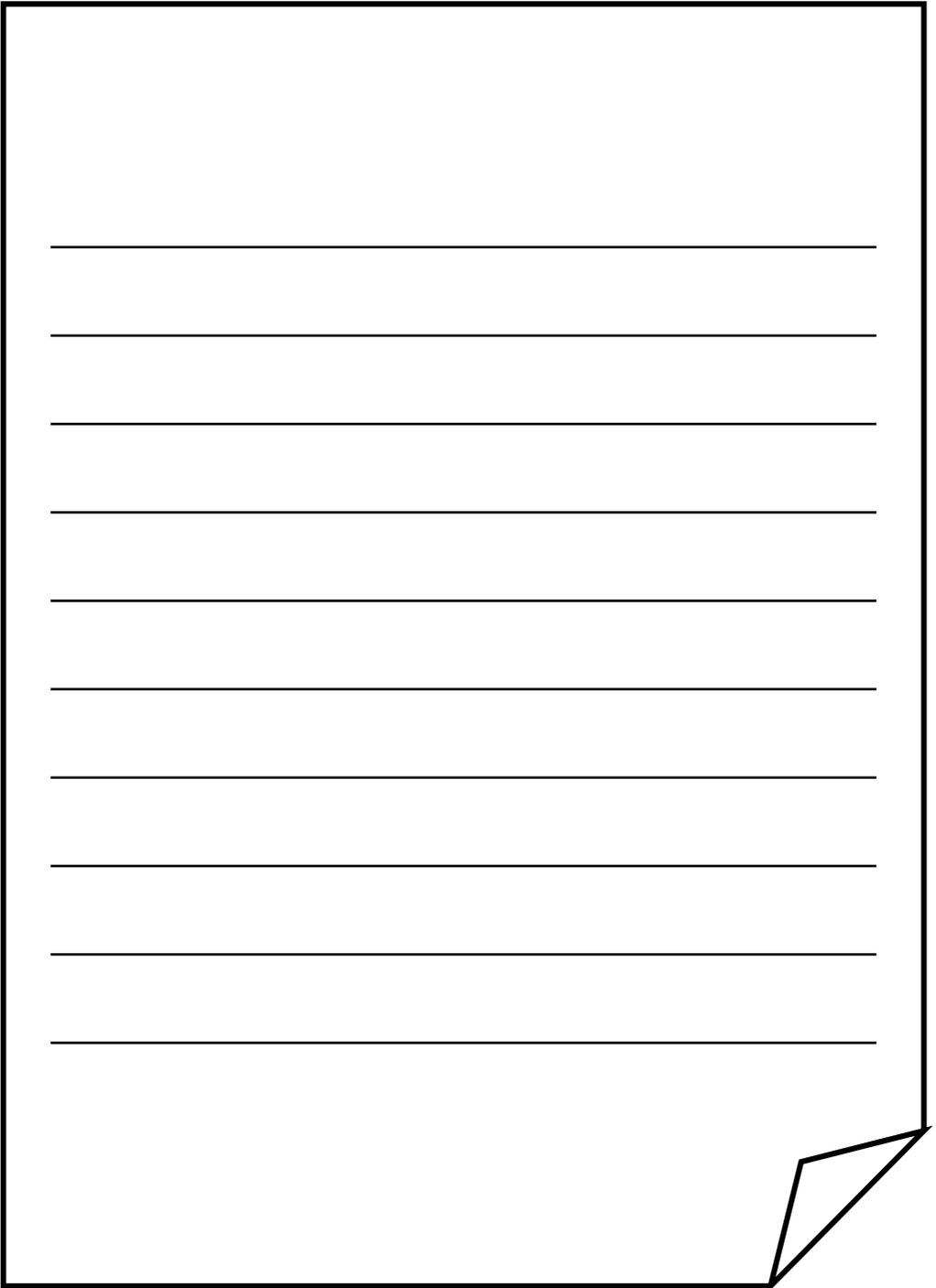
日期	指導動作/次數	頁碼	自我評值/ 評值者簽名
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____

自我練習記錄

日期	指導動作/次數	頁碼	自我評值/ 評值者簽名
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____

自我練習記錄

日期	指導動作/次數	頁碼	自我評值/ 評值者簽名
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____
/ /			<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成 評核人 簽名 _____



附錄

我的生活基本能力評估(第1次).....	54
我的生活基本能力問卷(第2次).....	56
我的生活基本能力問卷(第3次).....	58
銀髮族體適能自我評估表(第1次).....	60
銀髮族體適能檢測表(第1次).....	61
銀髮族體適能自我評估表(第2次).....	62
銀髮族體適能檢測表(第2次).....	63
銀髮族體適能自我評估表(第3次).....	64
銀髮族體適能檢測表(第3次).....	65

我的生活基本能力評估(第1次)

No.	項目	回答	
1	平常是否一個人搭乘公共交通工具(如捷運、公車、電車)外出嗎?	0.是	1.否
2	是否自行購買日常生活用品嗎?	0.是	1.否
3	是否自己去銀行存提款嗎?	0.是	1.否
4	是否有到朋友家拜訪嗎?	0.是	1.否
5	是否成為家人或朋友的訴苦或諮詢的對象嗎?	0.是	1.否
6	是否不須靠扶手或牆壁即可爬樓梯上樓嗎?	0.是	1.否
7	是否不須抓握任何東西即可從做在椅子上站立起來(起身)嗎?	0.是	1.否
8	是否可持續走路15分鐘以上?	0.是	1.否
9	過去一年內是否曾跌倒過?	1.是	0.否
10	是否非常擔心自己會跌倒?	1.是	0.否
11	6個月內體重是否曾減輕2-3kg以上?	1.是	0.否
12	※BMI未滿18.5嗎?	1.是	0.否
13	跟半年前比起來,是否更無法吃較硬的東西?	1.是	0.否
14	喝茶或喝湯時,是否會噎到?	1.是	0.否
15	是否常感到口渴?	1.是	0.否

是與否旁邊的數字就是得分喔，
題目總共25題，把所得的分數
相加，就是您的生活基本能力。

 1.是 0.否 _____ 分

我的生活基本能力評估(第1次)

No.	項目	回答	
16	平常是否一個人搭乘公共交通工具(如捷運、公車、火車)外出嗎?	0.是	1.否
17	是否自行購買日常生活用品嗎?	1.是	0.否
18	是否自己去銀行存提款嗎?	1.是	0.否
19	是否有到朋友家拜訪嗎?	0.是	1.否
20	是否成為家人或朋友的訴苦或諮詢的對象嗎?	1.是	0.否
21	是否不須靠扶手或牆壁即可爬樓梯上樓嗎?	1.是	0.否
22	是否不須抓握任何東西即可從做在椅子上站立起來(起身)嗎?	1.是	0.否
23	是否可持續走路15分鐘以上?	1.是	0.否
24	過去一年內是否曾跌倒過?	1.是	0.否
25	是否非常擔心自己會跌倒?	1.是	0.否

貼心小提醒：
 我的生活基本能力問卷
 總分25分，得分越少越
 健康，若您的分數大於
 5分，就該做運動了喔！

_____ 分
 與前一頁分數相加

_____ 分 + _____ 分
 = _____ 分

評估日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

我的生活基本能力問卷(第2次)

No.	項目	回答	
1	平常是否一個人搭乘公共交通工具(如捷運、公車、電車)外出嗎?	0.是	1.否
2	是否自行購買日常生活用品嗎?	0.是	1.否
3	是否自己去銀行存提款嗎?	0.是	1.否
4	是否有到朋友家拜訪嗎?	0.是	1.否
5	是否成為家人或朋友的訴苦或諮詢的對象嗎?	0.是	1.否
6	是否不須靠扶手或牆壁即可爬樓梯上樓嗎?	0.是	1.否
7	是否不須抓握任何東西即可從做在椅子上站立起來(起身)嗎?	0.是	1.否
8	是否可持續走路15分鐘以上?	0.是	1.否
9	過去一年內是否曾跌倒過?	1.是	0.否
10	是否非常擔心自己會跌倒?	1.是	0.否
11	6個月內體重是否曾減輕2-3kg以上?	1.是	0.否
12	※BMI未滿18.5嗎?	1.是	0.否
13	跟半年前比起來,是否更無法吃較硬的東西?	1.是	0.否
14	喝茶或喝湯時,是否會噎到?	1.是	0.否
15	是否常感到口渴?	1.是	0.否

是與否旁邊的數字就是得分喔，
題目總共25題，把所得的分數
相加，就是您的生活基本能力。

 1.是 0.否 _____ 分

我的生活基本能力問卷(第2次)

No.	項目	回答	
16	平常是否一個人搭乘公共交通工具(如捷運、公車、火車)外出嗎?	0.是	1.否
17	是否自行購買日常生活用品嗎?	1.是	0.否
18	是否自己去銀行存提款嗎?	1.是	0.否
19	是否有到朋友家拜訪嗎?	0.是	1.否
20	是否成為家人或朋友的訴苦或諮詢的對象嗎?	1.是	0.否
21	是否不須靠扶手或牆壁即可爬樓梯上樓嗎?	1.是	0.否
22	是否不須抓握任何東西即可從做在椅子上站立起來(起身)嗎?	1.是	0.否
23	是否可持續走路15分鐘以上?	1.是	0.否
24	過去一年內是否曾跌倒過?	1.是	0.否
25	是否非常擔心自己會跌倒?	1.是	0.否

貼心小提醒：

我的生活基本能力問卷
總分25分，得分越少越
健康，若您的分數大於
5分，就該做運動了喔！

_____ 分
與前一頁分數相加

_____ 分 + _____ 分
= _____ 分

我的生活基本能力問卷(第3次)

No.	項目	回答	
1	平常是否一個人搭乘公共交通工具(如捷運、公車、電車)外出嗎?	0.是	1.否
2	是否自行購買日常生活用品嗎?	0.是	1.否
3	是否自己去銀行存提款嗎?	0.是	1.否
4	是否有到朋友家拜訪嗎?	0.是	1.否
5	是否成為家人或朋友的訴苦或諮詢的對象嗎?	0.是	1.否
6	是否不須靠扶手或牆壁即可爬樓梯上樓嗎?	0.是	1.否
7	是否不須抓握任何東西即可從做在椅子上站立起來(起身)嗎?	0.是	1.否
8	是否可持續走路15分鐘以上?	0.是	1.否
9	過去一年內是否曾跌倒過?	1.是	0.否
10	是否非常擔心自己會跌倒?	1.是	0.否
11	6個月內體重是否曾減輕2-3kg以上?	1.是	0.否
12	※BMI未滿18.5嗎?	1.是	0.否
13	跟半年前比起來,是否更無法吃較硬的東西?	1.是	0.否
14	喝茶或喝湯時,是否會噎到?	1.是	0.否
15	是否常感到口渴?	1.是	0.否

是與否旁邊的數字就是得分喔，
題目總共25題，把所得的分數
相加，就是您的生活基本能力。


1.是 0.否
_____分

我的生活基本能力問卷(第3次)

No.	項目	回答	
16	平常是否一個人搭乘公共交通工具(如捷運、公車、火車)外出嗎?	0.是	1.否
17	是否自行購買日常生活用品嗎?	1.是	0.否
18	是否自己去銀行存提款嗎?	1.是	0.否
19	是否有到朋友家拜訪嗎?	0.是	1.否
20	是否成為家人或朋友的訴苦或諮詢的對象嗎?	1.是	0.否
21	是否不須靠扶手或牆壁即可爬樓梯上樓嗎?	1.是	0.否
22	是否不須抓握任何東西即可從做在椅子上站立起來(起身)嗎?	1.是	0.否
23	是否可持續走路15分鐘以上?	1.是	0.否
24	過去一年內是否曾跌倒過?	1.是	0.否
25	是否非常擔心自己會跌倒?	1.是	0.否

貼心小提醒：

我的生活基本能力問卷
總分25分，得分越少越
健康，若您的分數大於
5分，就該做運動了喔！

_____ 分
與前一頁分數相加

_____ 分 + _____ 分
= _____ 分

銀髮族體適能自我評估表(第1次)

1. 是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動? 是 否
2. 當您活動時是否有胸痛的感覺? 是 否
3. 過去幾個月以來，您是否有在未活動的情況下出現胸痛的情形? 是 否
4. 您是否曾因暈眩而失去平衡或意識? 是 否
5. 您是否有骨骼或關節的問題，可能因為活動而更惡化? 是 否
6. 您是否有因高血壓或心臟疾病而需服藥? 是 否

您是否知道您有任何不適合運動的原因? 是 否

六個月內是否有上、下肢受傷情形：沒有 有

填寫日期： 年 月 日

備註：自我評估認一項以上為「是」，不適宜參加體適能檢測

銀髮族體適能檢測表（第1次）

體適能要素	檢測項目	檢測結果
平衡能力	開眼單足立 (左或右腳，測兩次取 1/10秒)	1. _____ 秒 2. _____ 秒
下肢肌力	椅子坐立(30秒)	_____ 次
上肢肌力	肱二頭肌手臂區舉(左或 右手/30秒)	_____ 次
心肺功能	原地抬膝(2分鐘)	_____ 次
下肢柔軟度	椅子坐姿體前彎(左或右 腳，取兩次)	1. _____ cm 2. _____ cm
上肢柔軟度	抓被測驗(左或右手，取 兩次)	1. _____ cm 2. _____ cm
動態平衡與 敏捷力	椅子坐立繞物(取1/10秒 測兩次)	1. _____ 秒 2. _____ 秒

貼心小提醒：

體適能檢測可用來評
估體能進步情形，可
以跟下一次檢測比較
看看自己有沒有進步
喔！

檢測日期： 年 月 日

銀髮族體適能自我評估表(第2次)

1. 是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動? 是 否
2. 當您活動時是否有胸痛的感覺? 是 否
3. 過去幾個月以來，您是否有在未活動的情況下出現胸痛的情形? 是 否
4. 您是否曾因暈眩而失去平衡或意識? 是 否
5. 您是否有骨骼或關節的問題，可能因為活動而更惡化? 是 否
6. 您是否有因高血壓或心臟疾病而需服藥? 是 否

您是否知道您有任何不適合運動的原因? 是 否

六個月內是否有上、下肢受傷情形：沒有 有

填寫日期： 年 月 日

備註：自我評估認一項以上為「是」，不適宜參加體適能檢測

銀髮族體適能檢測表（第2次）

體適能要素	檢測項目	檢測結果
平衡能力	開眼單足立 (左或右腳，測兩次取 1/10秒)	1. _____ 秒 2. _____ 秒
下肢肌力	椅子坐立(30秒)	_____ 次
上肢肌力	肱二頭肌手臂區舉(左或 右手/30秒)	_____ 次
心肺功能	原地抬膝(2分鐘)	_____ 次
下肢柔軟度	椅子坐姿體前彎(左或右 腳，取兩次)	1. _____ cm 2. _____ cm
上肢柔軟度	抓被測驗(左或右手，取 兩次)	1. _____ cm 2. _____ cm
動態平衡與 敏捷力	椅子坐立繞物(取1/10秒 測兩次)	1. _____ 秒 2. _____ 秒

貼心小提醒：

體適能檢測可用來評
估體能進步情形，可
以跟下一次檢測比較
看看自己有沒有進步
喔！

檢測日期： 年 月 日

銀髮族體適能自我評估表(第3次)

1. 是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動? 是 否
2. 當您活動時是否有胸痛的感覺? 是 否
3. 過去幾個月以來，您是否有在未活動的情況下出現胸痛的情形? 是 否
4. 您是否曾因暈眩而失去平衡或意識? 是 否
5. 您是否有骨骼或關節的問題，可能因為活動而更惡化? 是 否
6. 您是否有因高血壓或心臟疾病而需服藥? 是 否

您是否知道您有任何不適合運動的原因? 是 否

六個月內是否有上、下肢受傷情形：沒有 有

填寫日期： 年 月 日

備註：自我評估認一項以上為「是」，不適宜參加體適能檢測

銀髮族體適能檢測表（第3次）

體適能要素	檢測項目	檢測結果
平衡能力	開眼單足立 (左或右腳，測兩次取 1/10秒)	1. _____ 秒 2. _____ 秒
下肢肌力	椅子坐立(30秒)	_____ 次
上肢肌力	肱二頭肌手臂區舉(左或 右手/30秒)	_____ 次
心肺功能	原地抬膝(2分鐘)	_____ 次
下肢柔軟度	椅子坐姿體前彎(左或右 腳，取兩次)	1. _____ cm 2. _____ cm
上肢柔軟度	抓被測驗(左或右手，取 兩次)	1. _____ cm 2. _____ cm
動態平衡與 敏捷力	椅子坐立繞物(取1/10秒 測兩次)	1. _____ 秒 2. _____ 秒

貼心小提醒：
體適能檢測可用來評
估體能進步情形，可
以跟下一次檢測比較
看看自己有沒有進步
喔！

檢測日期： 年 月 日

發行資訊：

(一)發行單位：高雄市立旗津醫院/
社區健康促進室

(二)總編輯：簡淑媛

(三)執行編輯：黃子唐、郭詩憲、張意婷、
楊盛宇、白修平、陳姿蓉、
潘勇安

(四)研發贊助：中華民國衛生福利部

(五)通訊處：高雄市旗津區旗港路33號

(六)網址：<http://www.kmch.org.tw>

(七)FB粉絲團：<https://www.facebook.com/>

高醫新旗津醫院



高雄市立旗津醫院關心您的健康
(本經費來自菸品健康福利捐)