



一起來做 手部復健

台南市開元國小
周昱瑋、陳定緯、洪端佑、王怡晴、盧姿妤
指導老師：尤晨筠、林廷蔚

設計理念與動機

- 1、台灣邁入高齡化社會，可利用比一般復健器材相對低成本Rabboni來設計運動遊戲
- 2、透過彈力帶，長輩可在家運動，增加肌耐力
- 3、作品簡單、好操作



預期可改善問題

- 年長者可自主在家健康運動
- 透過作品，增加運動知識
- 增加肌耐力
- 復健師可透過運動數據了解年長者運動的狀況



作品特色

負重訓練的重要

負重訓練可以改善肌耐力，增加骨質密度，肌肉與神經的連結會增強。

每天做20次肌力運動，保護身體好健康。

準備好彈力帶，運動前做暖身開始我們。

宣導運動的重要



自行調整運動次數



介紹運動的功用



運動結合遊戲



提供運動數據

作品展示



作品教育及推廣性

- 製作的教材可免費下載，提供學習者修改程式
- 只需簡單設備，不受空間及時間限制
- 運動項目多樣化，可再擴展
- 根據自己身體的狀況，可自主調整練習次數

