

活力社區 - 2026 全澳長者運動日 - 遊戲練習

1. 【彈力球特訓】

以下活動結合彈力球阻力與協調挑戰，強化腿部力量與反應能力，幫助改善日常行走、起身的穩定性，同時訓練手眼協調，讓下肢耐力更充足。

Part 1 夾球靜力訓練（10 秒/組x1 回）

步驟：採坐姿雙膝夾緊彈力球，維持等長收縮 10 秒

強化肌群：大腿內收肌群、股四頭肌

訓練效益：提升下肢靜態穩定度，增強坐站轉移所需肌耐力

Part 2 拍擊協調訓練（3 次/組x1 回）

步驟：採坐姿單手拍彈力球觸地，同步完成對側擊掌

強化方向：手腳協調

訓練效益：增強手眼協調與反應速度，同步刺激下肢彈震能力

“Bola elástica”

Este jogo permite treinar a resistência com a bola, reforçar a força das pernas e a capacidade de reacção, melhorar a capacidade de caminhar e a estabilidade de se levantar e treinar a coordenação das mãos e olhos para os membros inferiores ficarem mais fortes.

Parte 1: Apertar a bola com pernas (10 segundos x 1 jogo)

Benefício: Melhorar a estabilidade dos membros inferiores no estado estático e reforçar a força muscular de sentar e levantar.

Parte 2: Bater a bola (3 vezes x 1 jogo)

Benefício: Melhorar a coordenação das mãos e olhos e a velocidade da reacção.

2. 【乒乓搖搖樂】（限時 30 秒/回合x1 回，成功搖出 1 球即可）

以下活動為下肢趣味訓練，將健身融入遊戲！透過臀部搖擺動作，輕鬆鍛鍊下半身肌耐力與身體協調性，同時提升髖關節活動度，讓日常行走更輕盈。

步驟：站立於指定位置，繫上「搖搖腰包」（開口朝背面），腰包內有 5 顆乒乓球，雙腳與肩同寬，微蹲擺動髖部，透過左右/前後搖晃讓乒乓球自然掉落

強化方向：盆骨協調

訓練效益：提升盆骨控制能力、訓練重心轉移技巧

“Ténis de mesa” (Tempo limite 30 segundos x 1 jogo, até cair uma bola no chão)

Este jogo permite treinar os membros inferiores através de girar a cintura e pode melhorar o movimento da articulação da anca.

Benefício: melhorar a capacidade de controlo de pelve.

3. 【氣球托托樂】（限時 5 秒/回合x1 回，保持氣球不落地即可）

以下活動為趣味上肢訓練，透過特製羽扇與減速氣球，提升手眼協調與肩臂肌力，讓手腕更靈活。

步驟：領取羽扇及氣球，利用羽扇保持氣球不落地

強化肌群：上臂肱二頭肌、前臂屈肌群

訓練效益：提升手眼協調能力，增加肩關節活動範圍、改善手腕控制精準度

“Balão” (Tempo limite 5 segundos x 1 jogo, mantém-se a bola sem cair)

Este jogo permite treinar os membros superiores, utilizando o leque feito por penas para segurar o balão.

活力社區 - 2026 全澳長者運動日 - 遊戲練習

Benefício: melhorar a coordenação das mãos e olhos, aumentar a força muscular dos braços e pulsos e melhorar a articulação do ombro.

4. 【吹氣大作戰】（吹氣 5 次/回合x1 回，輕微移動乒乓球即可）

以下活動為心肺功能訓練，結合呼吸訓練與控制核心穩定，強化長者呼吸肌群，同步訓練精準度與肺活量調節能力。

步驟：站立於指定位置，將乒乓球放於平滑桌面，單次吹氣推動乒乓球

強化肌群：橫膈膜肌、口腔輪匝肌

訓練效益：提升深呼吸肺活量，強化咳嗽反射肌力（預防嗆咳風險），訓練氣流控制精準度

“Vamos soprar!” (soprar 5 vezes x 1 jogo, até a bola move)

Este jogo permite treinar a função cardiorrespiratória, conjugando com o treino de respiração e o controlo da estabilidade, melhorar a capacidade pulmonar total.

Benefício: melhorar a capacidade pulmonar total através da respiração profunda, evitar a correr risco de sufocação.

5. 【毛巾鍛鍊操】(3 個/組×2 回×4 項)

以下活動為身體協調訓練，結合柔韌性和力量訓練，旨在提升肌肉穩定性與靈活性，並建立「居家自主訓練」的意識。

步驟：利用毛巾做出圖片中的動作，於 4 項中抽取 2 項，每項做 3 個*2 組（雙手持毛巾兩端高舉過頭）

1. 快速打圈：站立，右手拿着毛巾一端，手臂快速打圈，接着轉換左手，重複動作，注意要伸直手臂。

2. 雙手推胸：站立，雙手分別拉緊毛巾兩端，橫放於胸前水平，雙手向前推，收回。

3. 弓箭步前推：站立，雙手分別拉緊毛巾兩端，橫放於胸前水平，右腳踏前成弓箭步，雙手同時向前推。還原至站立後，轉換左腳踏前做同樣動作。

4. 屈臂訓練：站立，右手握毛巾垂下，向上屈臂，還原。轉換左手，重複動作。

強化肌群：核心肌群、肩部肌群、腿部肌群

訓練效益：提升身體協調性與靈活性，強化肌肉力量與耐力，增進心肺功能

“Torcer a toalha” (3 pessoas/grupo x 2 vezes)

Este jogo permite treinar a coordenação do corpo, a flexibilidade e a força e pode fazer em casa.

Benefício: melhorar a coordenação e flexibilidade do corpo, reforçar os músculos e melhorar a capacidade cardiorrespiratória.

6. 【踏樂節奏王】(10 個/組×1 回)

以下活動為下肢肌力訓練，結合節拍元素與科學化阻力訓練，針對長者下肢功能性肌群進行強化，提升日常移動效率與關節保護力。

步驟：坐於椅子，雙腳踩壓彈力帶，跟隨節拍器交替抬膝，完成 10 次踏擊

強化肌群：脛前肌

訓練效益：增加踝關節背屈角度，同步刺激節奏辨識與動作協調

“Levantar o pé” (10 pessoas/grupo x 1 vez)

Este jogo permite treinar a força muscular dos membros inferiores conjugando com a pulsação e a resistência, a fim de reforçar o sistema muscular dos membros inferiores dos idosos e aumentar a eficiência de movimentação e protecção das articulações.

Benefício: aumentar o ângulo de dorsiflexão do tornozelo.

7. 【蟹行運寶樂】(2 組×1 回)

以下活動為移動能力訓練，透過模擬螃蟹行動模式，強化側向移動能力，預防橫向跌倒風險，提升髖關節外展活動度

步驟：拿着瑜珈球，橫向蟹步移動至指定地點並放下瑜珈球（來回）

強化肌群：臀中肌、內收大肌

訓練效益：提升側向跨步穩定性，增加髖外展角度，增強環境空間感知能力

“Imitar o caranguejo” (2 grupos x 1 vez)

Este jogo permite treinar a movimentação através de andar como o caranguejo e pode evitar a correr risco de queda e aumentar a flexibilidade da articulação da anca.

Benefício: aumentar a estabilidade de andar lateralmente, aumentar o ângulo da extensão da anca e a capacidade de percepção do espaço ambiental.

8. 【記憶套圈圈】

以下活動幫助訓練長者的短期記憶力與手眼協調能力，並強化顏色辨識。

步驟：以圖片展示數根不同顏色的柱（數組，隨機轉換），柱上依序套有特定顏色及數量圈圈，請長者仔細記憶。志願者隨機拋出多種顏色的圈圈，長者需用手中的空柱接住。根據記憶，將接到的圈圈按正確的顏色順序，重現原先的排列套到對應的終點柱子上。

強化肌群：肱二頭肌與肱三頭肌

訓練效益：提升記憶維持與提取能力，增進手眼協調及精細動作控制，同時活化大腦認知功能

“Jogo de lançamento de argolas”

Este jogo permite treinar a memória de curto prazo e a coordenação entre as mãos e a visão dos idosos, bem como reforçar a identificação das cores.

Passos: o participante precisa de memorizar o número de argolas de cada cor e faz como o exemplo. O voluntário lança várias argolas coloridas e o participante precisa de receber as argolas com a coluna vazia na mão e coloca-as de acordo com o exemplo de ordem crescente.

Reforça dos músculos do braço (bíceps braquial)

Benefício: melhorar a manutenção da memória e a capacidade de levantamento, aumentar a coordenação entre as mãos e a visão e o controlo dos movimentos precisos, vitalizar a função cognitiva cerebral.