

## 附件一、「玩轉動，拋出好心情」親子運動套餐說明及影片連結

◇ 「親子運動套餐」每組動作建議各進行四個八拍(約 30 秒)，完成整套六組動作約 3 分鐘，建議每次至少完整做完本套動作並每日持續練習，能增進核心肌群、敏捷力、柔軟度、協調性、平衡感及臂力，有助於日常生活及運動穩定度的展現。

### ● 左右單站平衡好

預備動作：面對面，牽起雙手，兩人同時做下連動作

右手放開，左手維持互握→向右跨一大步→縮左腳右腳單立→雙手水平持續單立→一個八拍，換邊重複動作。



### ●● 上跳下蹲敏捷好

預備動作：面對面，雙手自然垂放

小孩：直立上跳，快速下蹲→重複進行四個八拍。  
大人：快速下蹲，直立上跳→重複進行四個八拍。



### ●● 前傾後仰核心好

預備動作：面對面，牽起雙手

小孩：右腳前踏身體前傾→左腳離地四拍，回位→休息四拍，換後仰。  
大人：左腳後踏身體後仰→腹部用力四拍，回位→休息四拍，換前傾。



### ●●● 拍手摸腳伸展好

預備動作：面對面，雙腳打開與肩同寬，兩人同時做下連動作

拍手兩下，右手摸對方右腳尖→拍手兩下，左手摸對方左腳尖→一個八拍，換人。



### ●●● 右手左手臂力好

預備動作：面對面，雙手掌心相對

小孩：左腳為軸心右腳向前跨大步→面朝左轉90度右手前推對方的手四拍→回位數四拍換邊重複動作。  
大人：右腳為軸心左腳向後跨大步→面朝左轉90度右手前推對方的手四拍→回位數四拍換邊重複動作。



### ●●●● 快跑慢走協調好

預備動作：面對面，手臂自然擺動

小孩：快跑八拍，慢走八拍→八拍交換，重複進行。  
大人：慢走八拍，快跑八拍→八拍交換，重複進行。



◇ 「玩轉動，拋出好心情」影片觀看

- 1、影片連結 [https://youtu.be/oGTpM\\_GQX7g](https://youtu.be/oGTpM_GQX7g)
- 2、Youtube 搜尋「玩轉動，拋出好心情」。
- 3、掃描右方 QR-Code。



「玩轉動，拋出好心情」