

# 第一類 電腦(坐姿)作業健身操

【一~五項可採站姿或坐姿  
第六項採坐姿】

## 一、腕部及手臂肌群強化



1. 握緊手腕、上下彈動10次



2. 慢慢內轉、手心朝上



3. 扣緊手掌部位(註:不要扳手指末端), 伸直手臂, 雙手互相用力, 維持10秒。  
1-3 換邊操作

1

## 二、頸、肩、肘強化



1. 手腕托住手肘、上下划動肩關節10次(上吸氣下吐氣)



2. 拉高手肘往側傾



3. 垂下手臂抓緊脖子, 隔下垂直緊下巴, 頭慢慢扭向側方, 脖子與手肘相拉遠出力, 伸展10秒, 回復。  
1-3 換邊操作

## 三、手指關節及手臂肌力強化



1. 用力伸直手臂握拳, 伸出大拇指



2. 大拇指出力慢慢向上扳動



3. 平直向外緩緩擴展  
深呼吸



4. 手臂維持平直, 手掌打開, 四指彎曲扣緊



5. 手臂仍維持平直, 扭轉手臂, 大拇指朝下



6. 合回雙臂



7. 上翻手腕拍掌10次。1-7 重複操作

## 四、心肺呼吸強化



1. 握拳相對向外擴張  
吸氣



2. 下拉收縮吐氣



3. 雙手上推吸氣



4. 扣下手肘吐氣  
重複1-4步驟多次

## 五、肩關節強化



1. 環抱雙肘



2. 慢慢向上提拉並  
吸氣



3. 雙手繞過後腦



4. 手臂慢慢出力往前推吐氣



5. 外翻手腕向外拉開  
吸氣



6. 彎由手肘貼放頭部、肩膀盡量往後推, 維持10秒, 並吐氣。  
1-6 重複操作

## 六、腰腹肌力強化



1. 收腹挺背, 一手反背在後一手交叉抱緊腰



2. 打直背脊肩膀向斜方傾壓



3. 身體回正抬高手肘



4. 手搭肩膀、將腰扭向後方, 回復。  
1-4 換邊操作

2

## 七、下肢柔軟、髒腿強化



1. 膝關節放鬆往前踢10次



2. 腳尖朝上使腿後方肌肉伸長拉遠



3. 後膝彎曲，前腿伸直著地，身體輕輕上下彈動（有背保持挺直拉長、胸口朝前）數次



4. 手緊壓大腿10秒（注意背挺直）



5. 將足部大腳指往上扳10秒



6. 合回雙腿作蹲起動作10次  
• 1-6 步驟換腳操作

## 八、軀幹伸展及下背放鬆



1. 十指交叉由內向外翻轉雙手往上提拉



2. 雙手環抱踮起一腳



3. 身體往踮腳的另一方向旋轉，雙手拉高置於後腦，抬頭挺胸略往後傾維持10秒，回復。  
1-3 換邊操作

## 九、眼部運動



1. 雙手磨擦發熱



2. 輕按在閉上的雙眼約半分鐘



3. 眼睛往遠處看約一秒，再往近處看約一秒，遠近重覆看約十次



4. 眼球慢慢順時鐘轉動，再逆時鐘方向轉動，重複數次