



明愛樂進學校



保良局余李慕芬紀念學校

體適能測試電子平台

體適能活動建議



督印：
林國偉校長 葉懿寶校長

編者：
保良局余李慕芬紀念學校
陳靖逸主任 姚韻詩計劃助理 宋曉昕計劃助理
明愛樂進學校
李杏燕副校長 林海明老師

成員：
保良局余李慕芬紀念學校
黃滙康老師 蕭健華老師 謝苡廷老師
明愛樂進學校
吳沛川老師 陳偉斌老師 余灝正老師 翁卓良老師 李國進老師 劉嘉敏老師

顧問：謝采揚博士 林庭光先生

聯合出版：保良局余李慕芬紀念學校
明愛樂進學校

電話：2566 3805 (保良局余李慕芬紀念學校)
2609 1111 (明愛樂進學校)

國際書號：ISBN 978-988-15813-7-2



目錄

1	前言
	活動建議
2-7	第一章：心肺耐力
8-12	第二章：上肢肌力與肌耐力
13-18	第三章：核心肌力與肌耐力
19-24	第四章：下肢肌力與肌耐力
25-29	第五章：柔軟度
30-36	第六章：平衡力
37	鳴謝

以往特殊學校進行體適能測試大多沿用一般中、小學校的體適能測試工具，但部分測試項目及方法未必切合有特殊需要學生的需要。保良局余李慕芬紀念學校於2010年申請優質教育基金，製作「中度智障學童FIT多D」教材套，透過系統及科學化的數據收集及分析，就每個項目進行了10次測試，收集共1900個數據，以確定有關的體適能測試是適合輕度至中度智障學生，同時亦就有關體適能測試工具訂定指引。及後，明愛樂進學校及保良局余李慕芬紀念學校於2018年合力申請優質教育基金，以延續上述計劃，期望透過電子平台，讓體育老師能有系統地了解及分析學生的體適能狀況。同時，亦運用有關數據，為不同能力的學生設計體適能活動。此平台主要有以下的功能：

1. 體適能數據輸入及常模分析

體育老師可輸入學生的基本資料，包括：姓名、性別、年齡及特殊需要（例如：自閉症、唐氏綜合症等），然後於體適能測試時輸入有關數據（包括：心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度、脂肪比例及平衡力）。平台就按學生的基本資料進行分析，從而了解學生在不同範疇的體適能水平，並可與常模表作比較。有關的常模表將來可參考各校提供的數據，並會按年不時更新，期望為全港各特殊學校設立常模作參考。

2. 查閱過往體適能紀錄

電子平台建立及提供資料庫，收集並紀錄不同特殊需要學生的體適能，以及儲存學生過往數據，以便體育老師參考。根據過往體適能紀錄，以了解學生個人趨勢。另外，平台亦會分析個人整體的體適能表現，透過趨勢圖及雷達圖顯示學生於不同體適能範疇的程度，讓體育老師了解學生的狀況，有利於編定適合的教學內容，改善學生的體適能能力。

3. 提供體適能活動建議及影片

電子平台按照分析所得的數據，從而為不同特殊需要學生建議各種的體適能活動，並提供影片予老師及家長參考。活動建議會提及目的、所需用具、玩法及調適方法。範疇包括心肺耐力、上肢肌力、核心肌力、下肢肌力、柔軟度及平衡力，並以循序漸進的方式，介紹各項分別適合初、中、高能力學生的體適能活動。透過體適能活動建議，有助老師提升體適能的教學質素，以及鼓勵家長與子女進行體適能活動，最終提升特殊學生整體的體適能水平。

本書的編定目的是為了方便體育老師及家長查閱有關體適能活動建議，各個活動以體適能範疇作分類，並列明不同程度、所需用具及調適方法，亦可透過二維碼（QR Code）查閱有關影片。

第一章 心肺耐力活動建議

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
人肉旋轉門 	豆袋x10 色帶x4 膠筒x2 軟排x2 膠袋x2	<ol style="list-style-type: none"> 學生需將豆袋從一方運到另一方，同時要避開中間旋轉門的軟排。 如被擊中，須折返原地再次出發。 	<ol style="list-style-type: none"> 加快或減慢旋轉速度 增加或減少豆袋的數量 	初
反斗雪糕筒 	雪糕筒x12	學生分成兩隊，A隊負責倒下雪糕筒，B隊則把雪糕筒放好。	增加或減少雪糕筒數量 	初
浮條對對碰 	浮條x12 色碟x12 膠圈x10	<ol style="list-style-type: none"> 地上放置3個不同顏色的色碟。 學生按老師的指示的顏色，雙手手持浮條跑向相應顏色的色碟，並與對方的浮條撞擊一下。 注意事項： <ol style="list-style-type: none"> 學生須前後腳站立撞擊對方的浮條。 提示學生撞擊的高度及位置。 	指示可多於一個顏色 	初
膠圈顏色對對碰 	膠圈x3 (紅、黃、藍) 色碟x3 (紅、黃、藍) 軟排	<ol style="list-style-type: none"> 地上放置3個不同顏色的膠圈，學生按訓練員發出的指令(色碟)，跑向相應顏色的膠圈。 學生需將軟排放上膠圈，然後取回軟排倒後跑回起點。 	增設不同顏色膠圈的數目 	初

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
豆袋追逐戰 	豆袋x20 (紅、綠、藍) 色帶x3 膠籃x3	<ol style="list-style-type: none"> 學生各持紅、藍、綠色膠籃圍繞雪糕筒跑。 學生須進入圈內拾起與色帶顏色相同的豆袋，然後返回圈外把豆袋放進正確顏色的膠籃。 注意事項：留意學生身體狀況，如出現不適或暈眩，立刻停止遊戲並休息。	<ol style="list-style-type: none"> 可轉方向跑(順時針、逆時針)。 增加或減少豆袋的數量。 	初
金幣獵人 	呼拉圈x10 金幣紙咭x10 色碟x10	<ol style="list-style-type: none"> 學生分為兩組，1組站在左邊，1組站在右邊。 將呼拉圈由左至右放在地上。 左邊的1組雙腳跳入10個呼拉圈到右邊，再把金幣紙咭放在旁邊的色碟。 右邊的1組跑回去左邊的途中執起十個色碟的金幣紙咭，交給左邊的學生，到第二位學生重複。 	<ol style="list-style-type: none"> 增加或減少呼拉圈數量 轉為單腳跳 	初
三角舞 	/	<ol style="list-style-type: none"> 3人一組，第1個學生跳在兩名學生之間，然後到第2個學生。 如此類推，期間要跟隨音樂節奏進行。 	老師透過視覺提示指示學生位置 	中
偷運豆袋 	浮條x20 豆袋x20 膠圈x20 膠盤x4	<ol style="list-style-type: none"> 學生需繞過障礙物，把豆袋從一方運到另外一方，並把豆袋放進對面的膠盤內。 若中途被攔截者用浮條打中，需回到起點重新再來。 	<ol style="list-style-type: none"> 老師可因應學生的能力而調節打中學生的機會 可增設隊制接力賽，學生可以輪流出賽，並設有時限 	中

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>劍擊九宮格</p> 	浮條x2 顏色膠紙x8	<ol style="list-style-type: none"> 先以顏色膠紙造成九宮格，再以劍擊的方式進行訓練。 學生按訓練員的指令，鬥快走向九宮格，並運用浮條指向相應的數字。 如此類推，直至訓練員指示完畢。 	增設色碟 	中
<p>搶運豆袋</p> 	色碟x12 豆袋x8 雪糕筒x6	<ol style="list-style-type: none"> 學生根據老師的提示把相應的豆袋順序地放在色碟上。 學生只可以直線前後移動或橫線左右移動，並可自由選擇取走前或後的豆袋。 	<ol style="list-style-type: none"> 增加或減少豆袋數量 增加或減少色碟的距離 	中
<p>浮條對對碰(4人)</p> 	浮條x8-16 色碟x3 膠圈x8-16 腳板印x2 (能力較稍遜)	<ol style="list-style-type: none"> 地上放置3個不同顏色的色碟。 學生按老師指示的顏色，雙手手持浮條跑向相應顏色的色碟，並和對方的浮條撞擊一下。 注意事項： <ol style="list-style-type: none"> 學生須前後腳站立撞擊對方的浮條。 提示學生撞擊的高度及位置。 	指示可多於一個顏色 	中

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>浮條運豆袋</p> 	浮條x2 豆袋x3-6 膠盤x3	<ol style="list-style-type: none"> 學生在起點準備。 學生按指示用浮條把相應顏色的豆袋運到相同顏色的膠盤內。 	<ol style="list-style-type: none"> 老師於開始前給予一次性指示，增加難度 增加或減少起點與終點的距離 可增設比賽形式或隊際按力賽，讓學生輪流出賽，增加訓練的刺激性 	中
<p>色碟穿梭跑</p> 	雪糕筒x6 色碟x6	<ol style="list-style-type: none"> 學生按老師指示跑到相應顏色的色碟。 折回起點，再按老師指示跑到相應顏色的色碟。 	增加或減少起點與終點的距離 	中
<p>閃避專家</p> 	躲避盤	<ol style="list-style-type: none"> 兩位學生站於方格內，兩位學生站方格內外四個方向，不停用躲避盤擊打方格內的學生。 以兩分鐘為限，雙方交換位置。 被擊中次數較少為勝。 		中

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
猴子尾巴 	色帶 呼拉圈	1位學生站於呼拉圈內，並將色帶放於後面，圈外學生尋找方法將色帶奪走。	調較色帶的長度 	中
四角舞 	/	1. 學生4人一組，第1個學生跳在3個學生中間，然後跳出，再由第2個學生跳進。 2. 如此類推，期間要跟隨音樂節奏進行。	老師透過視覺提示指示學生位置 	高
色碟接龍 	色碟x8 雪糕筒x4	1. 第1個學生將色碟分開，第2個學生將色碟拼合。 2. 如此類推，直至後面的學生追到前面的學生。	增加或減少色碟之間的距離 	高
豆袋攻防戰 	豆袋x30-40 色帶x2 膠筒x2 軟墊x4	1. 學生分為攻防2組，限時進行比賽。 2. 進攻者需要拾起5個豆袋後擲向對方防守區(建議軟墊下方)，令對方的軟墊倒下。 3. 防守者則需把豆袋擲向進攻者，被擲中的進攻者須把桶內豆袋倒出來，重新收集豆袋。 4. 直到所有軟墊倒下，遊戲完畢。	可因應學生的能力而調節打中學生的機會 	高

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
逃出森林 	不同顏色的呼拉圈x10	1. 將呼拉圈放在地上。 2. 老師可指示學生以不同動物的形態移動。 3. 學生按老師的指令跳入相應顏色的呼拉圈，直至逃出森林。	1. 增加或減少呼拉圈的數量 2. 視覺提示 	高
包剪揀飛行棋 	雪糕筒x8 色碟x12 色帶x4	1. 先用雪糕筒和色碟圍成一個區域，學生分為兩組，在區域內等候。 2. 兩組各派代表，沿著區域相反方向跑，直至遇見對手，並與對手用腳猜包剪揀。(包：雙腳分開站；剪：雙腳前後站；揀：腳踝緊貼着站)。 3. 勝出的一方繼續沿著區域跑，直至遇見下一個對手，並與對手用腳猜包剪揀，如此類推。 4. 在限時內，最多人數到達對方區域的一隊為勝。	1. 增加或減少區域的距離 2. 增加或減少參與人數 3. 改為用手猜包剪揀 	高

第二章 上肢肌力與肌耐力活動建議

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
乒乓撥撥撥 	地墊x2 乒乓球 咭紙x2	兩名學生分別在賽道兩端手持咭紙不停撥，令乒乓球滾到對面。	1. 調較賽道長度 2. 增加或減少乒乓球的數量 	初
捲一捲 	棍 繩 豆袋x2	1. 把豆袋用繩分別綁在桿兩端。 2. 學生雙手持桿不斷捲動至豆袋碰到桿。 3. 豆袋碰到桿後，反方向捲動至豆袋碰到地上。	1. 加重或減輕桿的重量 2. 增加或減少豆袋數量 	初
擲吞拿魚 	浮條x2 膠圈x4	1. 學生手執一個膠圈，模擬擲鐵餅的動作般前後擺動膠圈。 2. 借住擺動的作用力將膠圈擲向前方鬥遠。 注意事項： 四周環境安全，確保前方沒有人才能擲出吞拿魚。	調較浮條長度 	初
浮板足毬 	浮板 足毬 繩	學生運用浮板擊打用繩繫上的足毬。	調較繩子長度 	初

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
無敵羽毛球 	羽毛球拍 羽毛球 繩	學生手持羽毛球拍，不斷揮動前臂擊打羽毛球。	調較繩子長度 	初
閃粉樽 	水樽x2	學生舉起閃粉樽，期間保持雙手伸直，重複動作。	1. 加重或減輕水樽重量 2. 增加或減少訓練次數 	初
響鐘聲 	彈力帶x3 木棍 色碟x3	根據指示雙手拉動彈力帶。 注意事項： 拉動彈力帶時，雙手彎曲90度後伸直。	選用不同強度的彈力帶 	初
拉力戰士 	豆袋x20 籃x2 繩子x2 玩具馬x2	1. 將豆袋和玩具馬放到籃內，並繫上長繩。 2. 學生以半蹲姿勢作預備，拉扯籃到自己身旁。	1. 增加或減少豆袋數量 2. 繩的長度 	初

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
前三角肌對戰 	彈力帶x5 接力棒x10	<ol style="list-style-type: none"> 學生兩人對賽，根據老師的指示，鬥快拾起相應的接力棒。 較慢者須進行5次前三角肌的訓練動作。 	選用不同強度的彈力帶 	中
大力士 	呼拉圈x2 彈力帶x2	<ol style="list-style-type: none"> 彈力帶綁在呼拉圈。 學生踏著下方的呼拉圈，並手持上方的呼拉圈，不停上下提起。 	選用不同強度的彈力帶。 	中
手掌大道 	地墊x3 手掌印x14	學生手腳並用向前移動至地墊另一端，期間手腳只能觸碰地墊上的手掌印。	<ol style="list-style-type: none"> 增加或減少手掌印數量。 增加或減少擺放距離。 增加或減少地墊距離。 	中
肌力訓練（背肌） 	彈力帶 膠圈x2	<ol style="list-style-type: none"> 將彈力帶與膠圈繫在穩固的物件上。 坐下並手持膠圈拉動彈力帶。 注意事項： 腰腹要挺直，不要聳肩。	選用不同強度的彈力帶 	中

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
肌力訓練（背闊肌） 	木棍 彈力帶x2	將彈力帶綁在木棍，然後拉動彈力帶。 注意事項： 保持身體挺直。	選用不同強度的彈力帶 	中
攻城 	豆袋x20 雪糕筒x4 平衡馬x2	用豆袋擊倒地上的雪糕筒和平衡馬。	調較雪糕筒和平衡馬距離 	中
小泰山 	長繩x5	<ol style="list-style-type: none"> 學生於起點排隊預備，逐一依照繩的路線以爬行的動作到達終點。 完成後到起點排隊輪候。 	<ol style="list-style-type: none"> 增加或減少繩的數量 調較繩的長度 	中
小士兵 	地墊x4 跨欄架x4	學生俯伏於地墊，以前臂支撐身體向前移動，並穿越跨欄架。 注意事項：學生之間距離，以避免發生碰撞。	<ol style="list-style-type: none"> 增加或減少跨欄架數量 調較跨欄架高度 	高

豆袋俯臥撐



長橈
豆袋x8

1. 學生以俯臥撐的姿勢，按老師指示把相應顏色的豆袋放在長橈上。
2. 期間需左右手交替，直至把所有豆袋放在長橈上。

1. 改變訓練模式，例如：
膝上壓
2. 增加或減少豆袋數量



高

超級撥撥機



地墊x4
籃球

1. 兩人一隊，合力不停撥地墊，令籃球滾至對面。

1. 調效賽道長度
2. 使用不同重量的球



高

蟲蟲特攻隊



長橈x4
軟墊x6

- 學生俯伏於長橈上，以上肢力量向前移動，鬥快搶豆袋。

注意事項：
學生距離，以免發生碰撞。

- 增加或減少長橈距離



高

浮條格格碰



踏板
浮條x2
膠圈x2
顏色膠紙x8
色碟x4

- 學生按照老師指示，手持浮條踏上踏板與相應顏色作配對。

- 指示可多於一個顏色或方向



高

第三章 核心肌力與肌耐力活動建議

扭一扭



地墊x3
呼拉圈x2
豆袋x10

1. 把豆袋放於身體一邊。
2. 學生躺於地墊上以左右轉腰把豆袋運至另一邊。
3. 重複動作直至所有豆袋運送完畢。

1. 能力較高的學生可嘗試上背及雙腳完全離開地墊
2. 增加或減少豆袋的數量
3. 增設時間限制



初

轉轉升降機



彈力帶

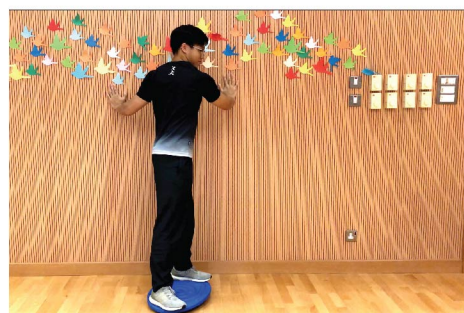
1. 學生雙腳踩住彈力帶。
2. 雙手拿著彈力帶的兩端旋轉。

- 增設旋轉幅度



初

扭扭樂



扭扭板

1. 站在扭扭板上。
2. 雙手扶著牆。
3. 扭腰向兩邊轉動。

- 加快或減慢旋轉幅度



初

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>響噹噹</p> 	<p>地墊</p> <p>彩虹鐘x2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生平躺於地墊上準備。 2. 雙腳彎曲，接近90度。 3. 彩虹鐘置於兩邊腳底與臀部中間的位置。 4. 學生移動身體時按鐘一下，另一邊重複。 	<p>增加或減少手與彩虹鐘的距離</p> 	初
<p>色色相關</p> 	<p>地墊</p> <p>顏色紙x2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以臀部作支點，雙腿微曲離地 2. 雙手合攏伸直，置於胸前。 3. 向左邊轉腰時，手背觸碰顏色紙，然後雙手回到正中位置，反之亦然。 	<p>坐在椅子上代替以臀部作支點</p> 	初
<p>仰臥捲腹傳球</p> 	<p>籃球</p> <p>排球</p> <p>地墊x2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生躺於地墊上，相對而躺 2. 聽老師指令，把相應的球（排球或籃球）傳給對面的學生。 	<p>加快或減慢速度</p> 	中
<p>掃地曲棍球</p> 	<p>地板曲棍球球</p> <p>桿</p> <p>Pucks</p> <p>椅子x4</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生坐在椅子上準備，老師手持球桿運球。 2. 當球運至學生腳下方時，學生須收腹並提起雙腳。 	<p>加快或減慢運球速度</p> 	中

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>彈力帶划船</p> 	<p>彈力帶x2</p> <p>地墊x2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生躺於地墊上，相對而躺。 2. 雙手踩著彈力帶，雙手拿著彈力帶的兩端。 3. 聽老師指令，運用彈力帶作進行仰臥捲腹的動作。 4. 重複動作，直至老師指示訓練完畢。 	<p>1. 調節動作難度(能力較高的學生，肩膀不著地)</p> <p>2. 彈力帶的強度</p> 	中
<p>軟排踢踢踢</p> 	<p>地墊x2</p> <p>軟排</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生躺在墊上，老師把軟排放在學生腳上方。 2. 學生須收腹，提起雙腳踢軟排10下，然後說出一位學生的名字，如此類推。 	<p>1. 增加或減少踢腿次數</p> <p>2. 調較軟排擺放高度</p> 	中
<p>運運瑜珈磚</p> 	<p>呼拉圈x2</p> <p>瑜珈磚x8</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩位學生需保持距離，並向後彎腰運送瑜珈磚。 2. 當A學生把瑜珈磚運送後，需跑向後方接住B學生所運送的瑜珈磚。 3. 重複動作，將瑜珈磚運送至後方呼拉圈內。 4. 運送一個瑜珈磚後，需跑回起點運送餘下的瑜珈磚。 <p>注意事項： 留意彎腰幅度。</p>	<p>1. 左、右轉動運送瑜珈磚，先向左轉腰運送瑜珈磚至後方呼拉圈，再向右轉腰運送瑜珈磚</p> <p>2. 向下彎腰運送瑜珈磚</p> 	中

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>提線木偶</p> 	地墊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手抱頭。 2. 雙腳站立，與肩同寬。 3. 左腳支撐，提起右腳，腳尖指向外，以膝頭觸碰手蹠(額狀面水平)。 4. 反之亦然。 	<p>加快或減慢速度</p> 	中
<p>夾物搬家</p> 	地墊x3 呼拉圈x4 軟排x2	<p>學生坐於地墊上，將軟排來回放進呼拉圈內。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加或減少轉動的次數 2. 增設時間限制 	中
<p>登山爬</p> 	地墊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生2人對賽。 2. 學生先雙手撐地，大腿向胸前提起，然後登直小腿向後著地撐。 <p>注意事項： 留意雙方的距離。</p>	<p>加快或減慢爬行速度</p> 	中
<p>橫越手掌大道</p> 	地墊x3 手掌印x14	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生以上肢支撐身體，手腳以橫移的方式移動到地墊的另一端。 2. 期間，手只能觸地墊上的手掌印。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加或減少手掌印數量 2. 增加或減少擺放距離 3. 增加或減少地墊距離 	高

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>平板支撐 give me five</p> 	地墊x2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩名學生平躺於地墊上作平板支撐。 2. 學生按老師的指示與學生擊掌。 		高
<p>我是守門員</p> 	雪糕筒x4 足球x1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生以俯臥撐姿勢互相用手射門，如其中一方未能成功攔截射門，對方可得1分。 2. 率先獲得3分之學生為勝出遊戲。 		高
<p>V型樂</p> 	地墊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生平躺於地墊上準備。 2. 學生進行時，以右手觸碰左腳小腿或以左手觸碰右腳小腿。 	<p>改為觸碰大腿</p> 	高
<p>踭氣</p> 	足球x2 繩x2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手放頭後，以合併步向左橫移 2. 向外轉腰，右手肘觸碰足球。 3. 返回中間位置，如此類推。 	<p>調較足球的高度</p> 	高

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>浮板水上飄</p> 	浮板x5	<ol style="list-style-type: none"> 學生跪在泳池邊並雙手持浮板。 雙手盡量向泳池方向延伸，然後慢慢回到池邊。 	<p>增加或減少浮板數量</p> 	高
<p>豆袋穿山窿</p> 	地墊x3 呼拉圈x2 豆袋x10	<ol style="list-style-type: none"> 學生躺於地墊上把豆袋從背後運至另一邊。 重複動作直至所有豆袋運送完畢。 <p>注意事項： 留意學生頸部姿勢。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 增加或減少豆袋的數量 增設時間限制 	高

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>FUN JUMP</p> 	浮條 雪糕筒x4	<ol style="list-style-type: none"> 兩名學生手持浮條兩端，前後搖擺。 另一名學生須跳過浮條，直至到達終點。 	<ol style="list-style-type: none"> 調較浮條長度 調較浮條高度 	初
<p>彈力帶半蹲</p> 	呼拉圈x2 彈力帶x2 浮條(需剪裁，套於呼拉圈內)	將彈力帶綁在呼拉圈，然後作半蹲的動作。	選用不同強度的彈力帶 	初
<p>彈弓狗</p> 	呼拉圈x2 雪糕筒x4	<ol style="list-style-type: none"> 學生跳入第1個呼拉圈，然後另外兩名學生負責將呼拉圈穿過學生身體，再將呼拉圈放於前方。 學生再跳進下一個呼拉圈，重複動作直至到達終點。 	增加或減少起點與終點的距離 	初

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>美斯式足球</p> 	色帶x2 軟排球 膠袋	<ol style="list-style-type: none"> 把軟排放於膠袋內，並與色帶繫在一起。 然後色帶繫於腰間，用腳向前踢球。 <p>注意事項：</p> <p>留意色帶長度及學生踢球力度，以避免受傷，並留意四周環境安全。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 可要求學生以腳面、腳面、腳內側或腳外側踢球 能力稍遜的學生，可嘗試一邊緊捉色帶一邊踢球，以增加擊中率 	初
<p>立定跳遠</p> 	色碟x20	<p>學生按老師指示跳到相應顏色的色碟，如成功可獲得色碟作獎勵。</p>	<p>指示可多於一個顏色</p> 	初
<p>你推我拾</p> 	色碟x8	<ol style="list-style-type: none"> 2至8人一組(人數必須為雙數)。 每次兩人同時出發，學生以蹲步的姿態向前行，逐一把色碟倒轉，再逐一把色碟拾起放好。 完成後到起點排隊輪候。 	<p>增加或減少色碟的數量</p> 	初

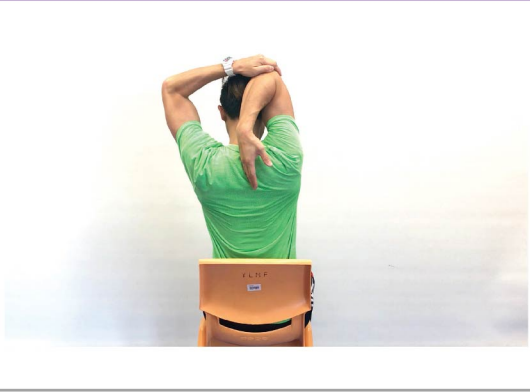

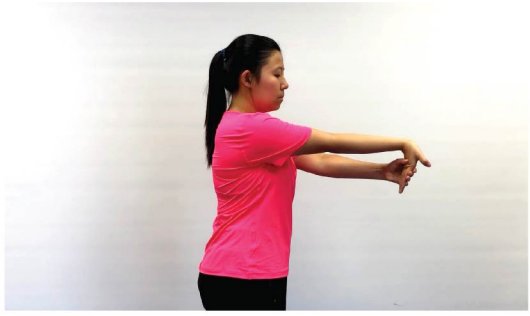







遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>齊來擊掌</p> 	地墊	<ol style="list-style-type: none"> 2人對賽，面對面站立。 學生半蹲，站起時互相擊掌。 <p>注意事項：</p> <p>留意雙腿須蹲成90度。</p>		初
<p>巨人步</p> 	雪糕筒x8 腳板印x20	<p>學生須跟著地上的腳板印大踏步由起點走到終點。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 增加或減少起點與終點的距離。 增加或減少腳板印數量。 	初
<p>FUN 蹲</p> 	短浮條x8 長浮條x2 膠圈x12	<ol style="list-style-type: none"> 雙方學生手上各持有一個浮條。 在聽到老師顏色指示後，鬥快以半蹲把浮條套上目標柱子。 	<p>加快或減慢半蹲速度</p> 	中
<p>來做漢堡包</p> 	椅子x2 豆袋x15 (紅、黃、藍、綠)	<ol style="list-style-type: none"> 老師發出食材指令，例如：首先黃色包，然後紅色蕃茄，最後綠色生菜。 學生以快步或拼步的形式取豆袋，然後半蹲的姿勢拾起和疊起豆袋。 用最快速度砌出漢堡包，並舉手示意完成。 	<p>加強或減低指令的難度</p> 	中

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>呼拉捐山窿</p> 	呼拉圈x2	<ol style="list-style-type: none"> 將兩個呼拉圈放在地上。 學生跳進呼拉圈，然後將呼拉圈穿過身體，再將呼拉圈放於前方。 學生再跳進下一個呼拉圈，重複動作直至到達終點。 	<ol style="list-style-type: none"> 調較呼拉圈的大小 增加或減少起點與終點的距離 	中
<p>懸崖峭壁</p> 	地墊x3	學生先蹲下，然後蹬起，並橫移至另一端。	增加或減少訓練距離 	中
<p>跳出跳入</p> 	呼拉圈x2	<ol style="list-style-type: none"> 把呼拉圈放在地上。 學生按照老師的指令跳入圈內或跳出圈外。 	<ol style="list-style-type: none"> 可以要求能力較高的學生單腳跳 增加指令難度，例如：前後左右方跳 	中
<p>彈力帶 High Five</p> 	彈力帶 色碟x2	<ol style="list-style-type: none"> 老師手持彈力帶兩端，把彈力帶放置於學生腰間。 學生需用力向前行，與其他學生擊掌。 <p>注意事項： 學生擊掌後移時，與持彈力帶者要保持適當的距離。</p>	選用不同強度的彈力帶 	中

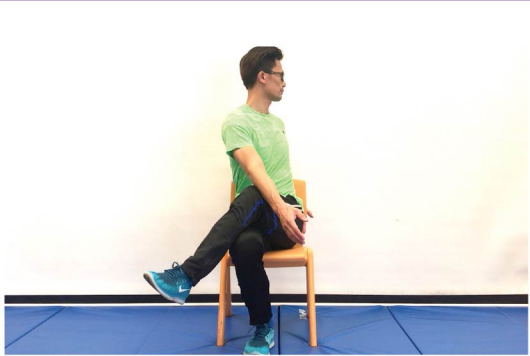



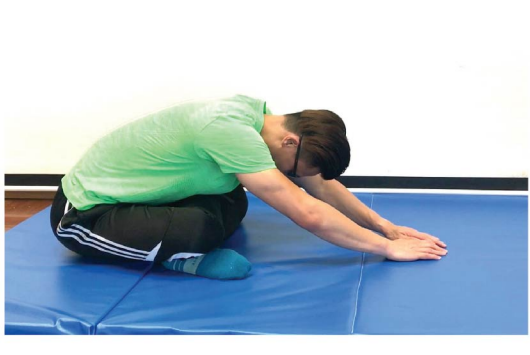



遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>數字人生</p> 	數字地墊	學生按照老師指示以跨步走到相應的數字地墊。 注意事項： 跨步時，前腳膝頭不要超越腳尖。	<ol style="list-style-type: none"> 增加或減少數字地墊數量 增加或減少數字地墊之間的距離 	中
<p>踏步走</p> 	腳板印x20 雪糕筒x4 色碟x8	<ol style="list-style-type: none"> 將不同顏色的色碟放於雪糕筒上，腳板印則四散於地上。 跟著地上的腳板印由起點走到指定顏色的雪糕筒。 	<ol style="list-style-type: none"> 增加或減少訓練距離 增加或減少腳板印的數量 	中
<p>擔井水</p> 	木棍 繩x2 小膠波x2 羽毛球筒x2 色碟x2 雪糕筒x2	<ol style="list-style-type: none"> 學生須以半蹲的動作，將小膠波慢慢放在羽毛球筒或雪糕筒上。 前後移動，重複動作。 	調較半蹲的深度 	高

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>來做超級漢堡包</p> 	<p>椅子x2 豆袋x15</p>	<ol style="list-style-type: none"> 學生按老師指示順序取豆袋。例如，首先黃色包，接著紅色蕃茄，然後綠色生菜，最後黃色包。 學生以單腳跳的形式取豆袋，然後半蹲的姿勢順序疊起豆袋。 用最快速度砌出漢堡包後，要盡快舉手示意完成。 	<p>加強或減低指令的難度</p> 	高
<p>超級夾物搬家</p> 	<p>地墊x2 豆袋x5 膠籃x2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 學生坐於地墊上，用腳夾起豆袋放入膠籃中。 重複動作直至所有豆袋放入膠籃。 	<p>加快或減慢速度</p> 	高
<p>單腳跳出跳入</p> 	<p>呼拉圈x2</p>	<p>學生按照指示的方向單腳跳出呼拉圈，然後跳回圈內。</p>	<p>增設不同方向，例如：前後左右方向</p> 	高

伸展部位	肌肉名稱	圖片	QR Code
頸部	頭夾肌		
	斜角肌		
上肢	前三角肌		
	中三角肌		
	肱二頭肌		

伸展部位	肌肉名稱	圖片	QR Code
上肢	肱三頭肌		
	腕屈肌		
	腕伸肌		
軀幹	胸大肌		
	腹外斜肌		

伸展部位	肌肉名稱	圖片	QR Code
軀幹	腹內斜肌		
	腹直肌		
	髂腰肌		
	背闊肌		
	豎棘肌群		

伸展部位	肌肉名稱	圖片	QR Code
軀幹	腰方肌		
下肢	臀大肌		
	梨狀肌		
	梨狀肌伸展 (盤膝坐)		
	梨狀肌伸展 (坐式)		

伸展部位	肌肉名稱	圖片	QR Code
下肢	四頭肌		
	膕繩肌群		
	內收肌群		
	腓腸肌		

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
乘風破浪 	地墊x2 浮條	<ol style="list-style-type: none"> 雙方同時握緊浮條，保持平衡並站立於指定範圍內。 雙方前後搖擺「發動攻勢」。 如其中一方的腳離開指定範圍或鬆開浮條，則對方獲勝。 	增加或減少地墊數量 	初
層層疊 	膠圈x4 雪糕筒x12	<ol style="list-style-type: none"> 學生雙腳站立在膠圈上並保持平衡。 學生須蹲下把雪糕筒放在前方並疊起。 期間，學生雙腳不能離開膠圈範圍。 	1. 增加或減少雪糕筒數量 2. 轉為單腳訓練 	初
左右觸物 	雪糕筒x2	<ol style="list-style-type: none"> 學生高抬腿移至雪糕筒位置，單腳保持平衡並用手觸碰雪糕筒。 如此類推，左右交替。 	增加或減少雪糕筒距離 	初
平衡獨木橋 	長檯 軟墊x2	<ol style="list-style-type: none"> 將長檯反轉。 學生雙手叉腰，聽從老師指示站在長檯上。 腳跟對腳尖，從起點走到終點。 <p>注意事項： 老師從旁協助學生，避免發生意外。</p>	改為橫拼步行走 	初

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
色碟拼圖 	膠圈x2 色碟x6	<ol style="list-style-type: none"> 兩名學生站在膠圈上，其中一名學生蹲下隨意擺放色碟。 另一名學生須跟隨色碟的位置和模樣擺放。 		初
雙子橋 	平衡磚x6	<ol style="list-style-type: none"> 學生隨著平衡磚走動 	增加或減少平衡磚數目 	初
乘風破浪(4人) 	地墊x4 浮條x4	<ol style="list-style-type: none"> 四人同時握緊浮條，保持平衡並站立於指定範圍內。 四人前後左右搖擺「發動攻擊」。 如其中一方失去平衡離開指定範圍或鬆開浮條，遊戲便結束。 		中
單腳企托豆袋 	呼拉圈x2 豆袋x12 跨欄架x2	<ol style="list-style-type: none"> 學生單腳站立，另一隻腳將豆袋運入呼拉圈。 運豆袋的腳須跨過跨欄架，直至將所有豆袋運送完畢。 	調較跨欄架高度 	中

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>一柱擎天</p> 	浮條x4	<ol style="list-style-type: none"> 學生只能將浮條垂直擺放在手指上，在指定範圍內游走。 期間可拍走對方手上的浮條。 	調較浮條長度 	中
<p>左右觸水樽</p> 	細水樽x2	<ol style="list-style-type: none"> 學生高抬腿橫移至水樽位置，單腳蹲下保持平衡，並用手觸碰水樽。 如此類推，左右交替。 	加快或減慢抬腿速度 	中
<p>平衡接球</p> 	平衡板x1 球x1	站立在平衡板上，並作傳接球。	<ol style="list-style-type: none"> 改變傳球的方向 加快或減慢傳球的速度 	中
<p>浮條與平衡</p> 	浮條x3	<ol style="list-style-type: none"> 學生踏在浮條上進行平衡訓練。 學生向前走過兩條浮條後，再雙腳走同一條浮條。 腳跟對腳尖，直至終點。 訓練期間，老師從旁協助學生，避免發生意外。 <p>注意事項： 老師從旁協助學生，避免發生意外。</p>	調較浮條長度 	中

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>膠圈平衡獨木橋</p> 	長橈 軟墊x2 木棍 膠圈x4	<ol style="list-style-type: none"> 先將長橈反轉。 學生手握木棍站上長橈，老師協助將兩個膠圈各放上木棍兩側。 讓學生在長橈進行平衡訓練，行走直線。 期間保持平衡，腳跟對腳尖，從一端走到另一端。 <p>注意事項： 老師從旁協助學生，避免發生意外。</p>		中
<p>鏡子平衡</p> 	雪糕筒x4 小瑜珈墊x8	<ol style="list-style-type: none"> 學生分成兩組，輪流走到墊上做出平衡的動作。 而對面的學生則須走到相應的墊上，跟隨做同樣的動作。 如此類推，直到老師指示完結。 		中
<p>一級方程式</p> 	半圓平衡球 平衡盤x2 踏板x4 硬身方塊x2 地墊x1	<ol style="list-style-type: none"> 以半圓平衡球、平衡盤、踏板、硬身方塊，堆砌成一條賽車跑道 學生以追逐的形式進行。 		中

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
豆袋接力賽 	豆袋 色碟 籃	<ol style="list-style-type: none"> 學生在自己的腳掌上擺放豆袋，把豆袋放在同組學生的腳掌上。 兩組學生以協作的形式鬥快把豆袋運送至籃內。 	<ol style="list-style-type: none"> 增加或減少豆袋數量 增加或減少運送距離 	中
鱷魚潭 	平衡橋x 12	<ol style="list-style-type: none"> 學生隨著平衡磚走動 學生可手扶牆壁以保持平衡 	增加或減少平衡磚數目、追逐戰 	中
瑜珈磚過河 	瑜珈磚x8 雪糕筒x2	<ol style="list-style-type: none"> 學生先踏在兩個瑜珈磚上。 學生須將後方的瑜珈磚放前並踏上前進。 重複動作，直到學生到達終點。 期間，如果學生不慎踏在地上，可在原地繼續遊戲。 	<ol style="list-style-type: none"> 增加或減少起點與終點的距離 轉為接力比賽 	高
膠圈包剪揀 	雪糕筒x7 膠圈x2 色碟	<ol style="list-style-type: none"> 雙方猜包剪揀，勝方單腳把膠圈套進雪糕筒。 最快把膠圈套進有色碟的雪糕筒之學生為勝。 	增加或減少雪糕筒數量 	高

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
豆袋平衡獨木橋 	長橈 軟墊x2 豆袋x3	<ol style="list-style-type: none"> 先將長橈反轉。 學生站在長橈上，在老師的協助下學生手掌及頭上各放上一個豆袋。 讓學生進行平衡訓練，在橈上行直線。 腳跟對腳尖，從一端走到另一端。 注意事項： 老師從旁協助學生，避免發生意外。	<ol style="list-style-type: none"> 增加或減少訓練距離 增加或減少豆袋數量 	高
進擊與平衡 	浮條x2 呼拉圈x2	<ol style="list-style-type: none"> 兩名學生手持浮條單腳站立於呼拉圈內，互相揮動浮條「攻擊」。 如其中一方雙腳觸地或離開呼拉圈範圍，對方可獲一分，直至其中一方得到5分，比賽結束。 注意事項： 只能攻擊肩膀以下位置，並留意四周環境安全。	<ol style="list-style-type: none"> 調較浮條長度 增加或減少呼拉圈距離 	高
森林大火 	浮條x4 軟排x2 色碟x12 雪糕筒x4	<ol style="list-style-type: none"> 讓學生將軟排放放在浮條上。 學生拿著浮條的兩端。 學生共同合作以橫移的方式把軟排運到色碟上，並用軟排摧毀疊起的色碟。 重複動作直至摧毀所有色碟。 	<ol style="list-style-type: none"> 利用毛巾代替浮條 增加或減少障礙物 	高

遊戲	用具	遊戲方法	調適方法	能力
<p>讓氣球飛</p> 	<p>半圓平衡球 氣球</p>	<p>學生站在半圓平衡球上並同時把氣球托高。</p>	<p>1. 轉為單腳企 2. 反轉半圓平衡球</p> 	高
<p>單腳平衡接球</p> 	<p>平衡板 球</p>	<p>1. 學生先單腳站在平衡板上，老師和學生互相傳球。 2. 期間老師可控制傳球的方向及速度。</p>	<p>1. 改變傳球的方向 2. 加快或減慢傳球的速度</p> 	高

特別鳴謝

優質教育基金

陳明耀先生

洪定騰先生

鳴謝

香港教育大學健康及體育學系助理教授謝采揚博士

香港伸展運動學會會長林庭光先生

保良局余李慕芬紀念學校家長陳浩存先生

國立臺灣師範大學特殊教育中心潘正宸博士

中華台北特殊奧運會教練仲志遠先生

香港浸會大學運動及康樂領袖學系李士柏同學

香港浸會大學運動及康樂領袖學系詹碧君同學

香港浸會大學運動及康樂領袖學系顏晉謙同學

香港浸會大學運動及康樂領袖學系葉萃苓同學

香港教育大學運動科學學系傅芷晴同學

香港教育大學心理學學系陳海禔同學

香港教育大學心理學學系鄧如殷同學

香港教育大學英文語文教育學系廖德茵同學

明愛樂進學校全體師生

保良局余李慕芬紀念學校全體師生