

# 在家進行體適能活動的建議

## 小學篇

教育局課程發展處體育組



# 引言

世界衛生組織指出，不論老、中、青年齡階層，恆常參與體能活動對健康有莫大裨益，如提升心肺和肌肉適能、減少身體脂肪、降低患上癌症、心血管疾病和糖尿病的風險、促進骨骼健康，以及提升抗逆力和減少抑鬱症狀。

根據衛生署的建議，進行體能活動可以加強免疫能力。在延後復課期間，學生仍可在家中進行適量的個人體適能活動來鍛鍊身體，家長應從旁協助年幼子女進行活動，促進親子關係之餘，同時建立健康的生活方式。

# 安全事項

- 以個人或輪流形式進行活動，確保人與人之間有充足的距離
- 進行活動前，應確保地面平坦乾爽；安排足夠及安全的活動空間，所有接近活動範圍的玻璃門窗、桌椅、燈、風扇、銳角等，均須安裝保護設施或暫時移開；確保用具合適及穩健安全；並保持室內空氣流通
- 穿著合適的運動服裝及鞋襪進行活動
- 進行活動前，應作充分的熱身準備
- 因應個人的健康及體能狀態，選擇適合自己的活動強度、時間及次數
- 應以低難度及緩慢的進度開始活動，循序漸進地提升強度、時間及次數；並要注意呼吸，不應憋氣
- 活動後要補充適量的水分，注意個人衛生及保持身體清潔
- 如在活動時或之後感到身體不適或有任何負面變化，請立即停止並盡快尋求醫生或專業人士的協助

# 學與教資源－ 體適能活動



# A. 健體舞



[HTTP://HOME.EDUHK.HK/~TEACHPE/PE-FITNESS/PAGE/DANCE.HTML](http://home.eduhk.hk/~teachpe/pe-fitness/page/dance.html)

使用方法：

- 「健體舞」片長約3分鐘
- 為照顧學習多樣性，片中各人的動作略有不同，因此，學生可先看影片，再按能力選擇適合自己的舞步作練習
- 熟練後，學生可因應自己的學習進度逐一挑戰，例如自創舞步動作

# B. 體適能活動

[HTTP://HOME.EDUHK.HK/~TEACHPE/PE-FITNESS/PAGE/TRAINING.HTML](http://home.eduhk.hk/~teachpe/pe-fitness/page/training.html)



使用方法：

- 體適能活動共30項，分成「無器材體適能訓練」、「簡單器材體適能訓練」及「專門器材體適能訓練」三部分
- 小學生須在家長協助下，在「無器材體適能訓練」部分選擇能力合適的動作
- 每項動作為30秒，分為左至右（容易至進階）三個等級，學生可按能力跟著合適的等級一起做
- 選擇動作時，應間歇練習不同的身體部分，不應集中單一部分作重複練習

# 體適能動作串連例子

- 學生應在家長協助下，參與以下無器材體適能動作串連活動，並須按個人能力調節活動的數量、組數及時間
- 順次序：A5-A9-A3-A4-A8-A6做三組，動作之間要休息10秒，組與組之間要休息5分鐘，整個活動過程需時約25分鐘

