愛秩序灣官立小學 www.abgps.edu.hk

體適能訓練手冊

—家居篇

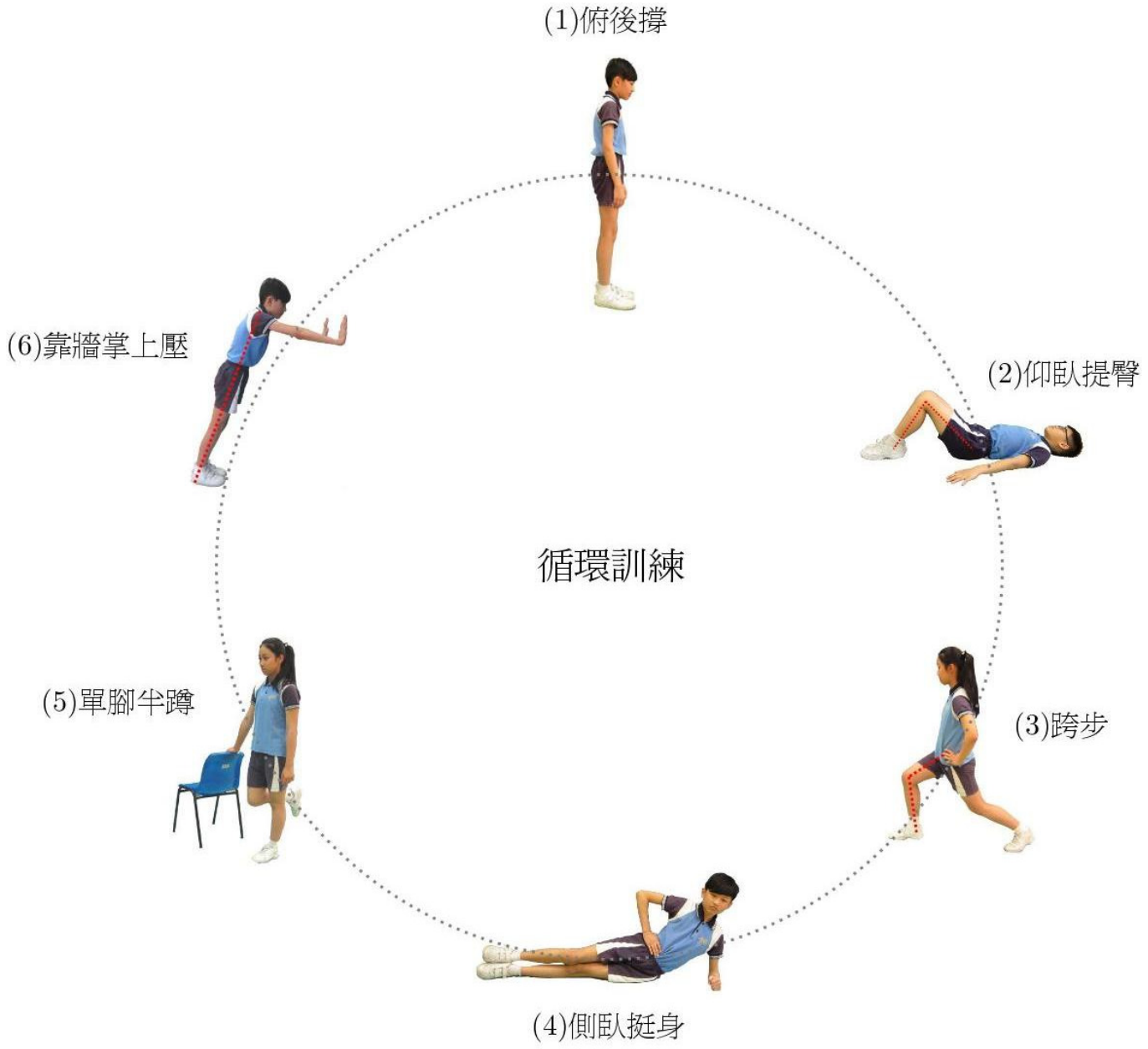
《體適能訓練手冊——家居篇》

使用說明

(一)訓練手冊內共有 6 個不同的動作，學生必須逐一掌握每個動作的要點及熟練每個動作後，方可進行「循環訓練」。

(二)「循環訓練」是指按照已編排的動作序號，順序完成每個動作，每個動作連續重覆做 1 分鐘，每組之間休息 2 分鐘，即 1 組循環。

(三)動作間沒有休息時間。



體能訓練三步曲

(一)熱身部份：最少 10 分鐘伸展運動。

(二)鍛煉部份：3-5 組循環訓練，每個動作重覆做1分鐘，每組之間休息 2-3 分鐘，即約 20-40 分鐘體能活動。

(三)整理部份：最少 10 分鐘伸展運動。

參與體能訓練的安全意識及注意事項

(一)參與體能訓練前，必須確保自己的身體狀況良好，如有任向疑問，請先咨詢家庭醫生的意見。

(二)參與體能訓練需持之以恆，並以漸進的方式提升運動次數及運動時間，以致能夠達致健康的目標。

(三)參與體能訓練期間，應保持正常呼吸，避免憋氣練習。如遇到任何身體不適，請立即停止有關活動，並向家庭醫生咨詢意見。

其他注意事項

(一)穿著適合的運動服裝及鞋襪進行體能活動。

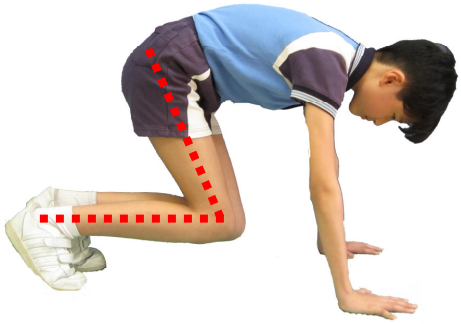
(二)進行體能訓練之前、訓練期間或訓練之後，需要補充充足的水份。選擇於適當的溫度及濕度下進行體能訓練，避免於過熱或不通風的環境進行活動。

(三) 確保於安全、穩固的輔助物及沒有障礙物的家居環境進行相關的體能訓練。

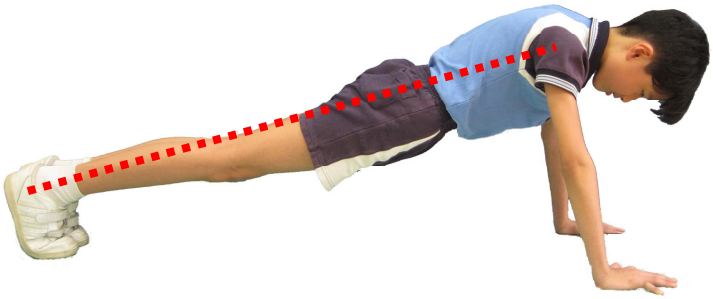
俯後撐

1 站立，兩腳分立，與膊同寬。

2 下蹲至膝蓋屈曲，略少於 90 度，兩手伸直撐地，與膊同寬。



體適能訓練手冊—家居篇 1



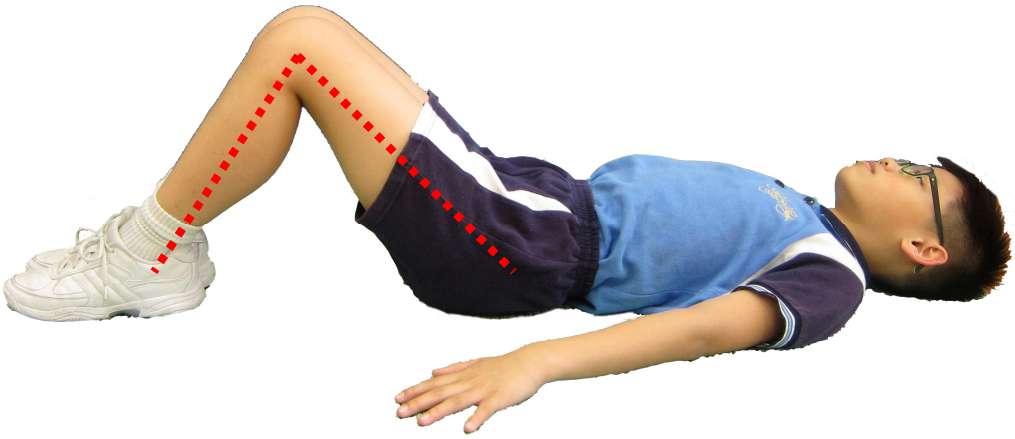
3 雙腳向後方伸展，肩、腰、膝蓋及足踝呈一直線的姿勢。

4 雙腳蹬地前屈，膝蓋屈曲後，再回到開始姿勢。

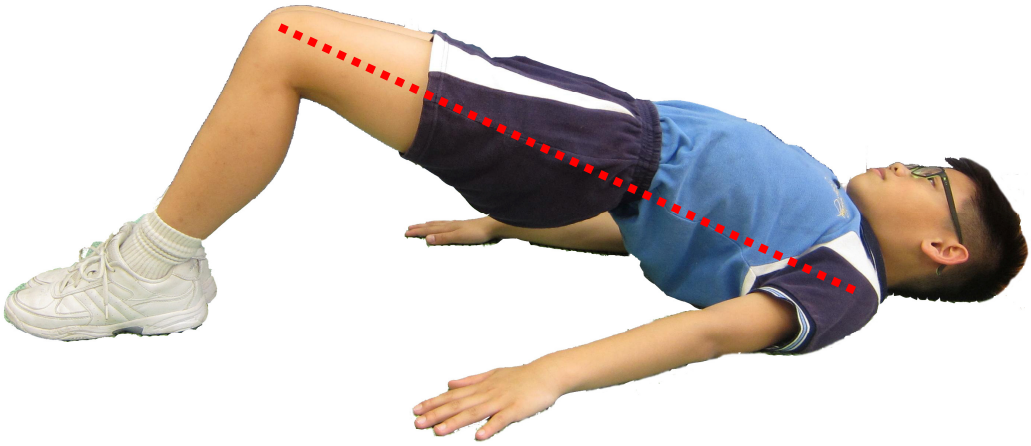
仰臥提臀

1

仰臥在地上，雙手放兩旁，膝蓋屈曲，略少於 90 度。



體適能訓練手冊—家居篇 2



2

抬高臀部，肩膀、腰至膝蓋成一直線後，稍作停頓，再回到原來姿勢。

跨步

1

雙手插腰，雙腳分立，與肩膊同寬。

體適能訓練手冊—家居篇 3

2

右腳向前跨步，右膝蓋屈曲略大約 90 度，並稍作停頓，再蹬地回到原來姿勢，左右腳輪換練習。

側臥挺身

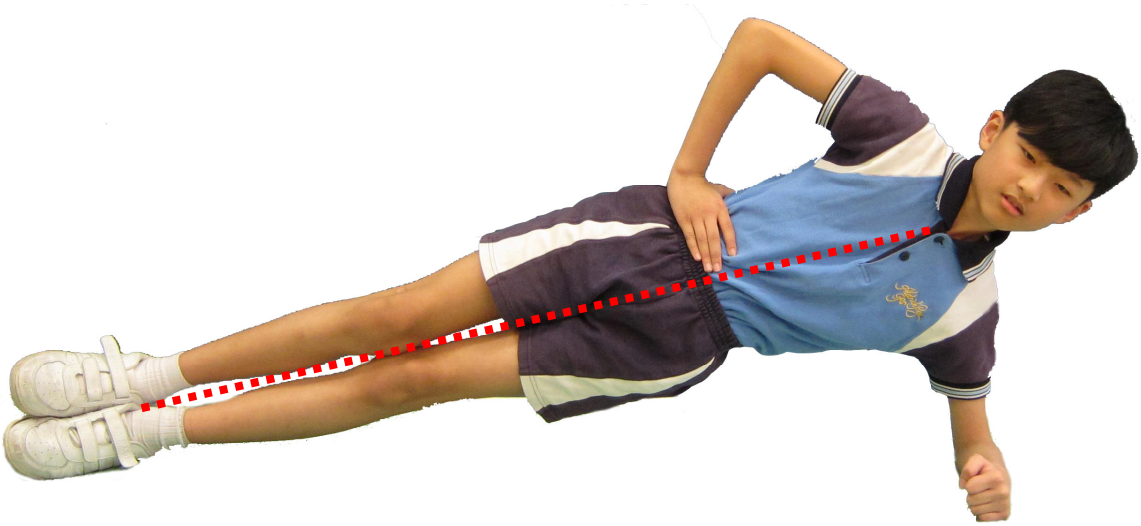
1

側臥地上，左手插腰，右手肘着地支撐上半身。腰側貼地，上半身離地。

體適能訓練手冊—家居篇 4

2

腰部慢慢地抬起至身體成一直線後，稍作停頓，
再回到原來姿勢，左右腰側輪換練習。



單腳半蹲

1

右手按飯桌或椅背邊緣，左手置於身旁，單腳站立，右腳抬起。

體適能訓練手冊—家居篇 5

2

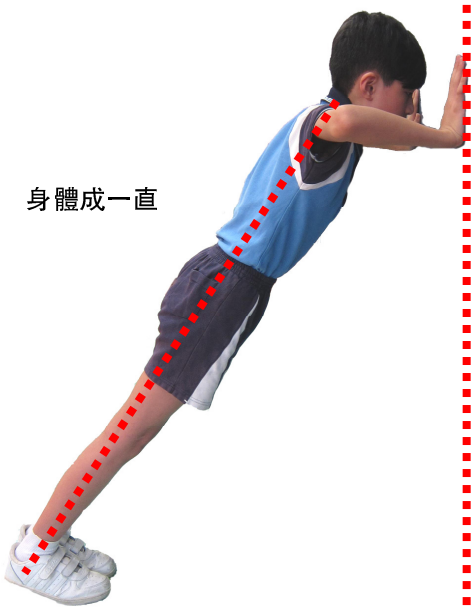
半蹲至支撐腳的膝蓋屈曲成 90 度後，慢慢地回到開始的姿勢，左右腳輪換練習。

靠牆掌上壓

1

靠牆站立，雙手按牆，腳尖與牆身保持不多於 4 隻腳掌距離，身體向前傾斜。

體適能訓練手冊—家居篇 6



2

兩手肘屈曲成 90 度後，腳踭稍為離地後，再用力推手，慢慢地將身體推離牆壁，再回到開始姿勢。

編　　著： 關建華 陳嘉榮 老師

攝　　影： 陳嘉榮 老師

動作示範： 6B 鍾詠禎　6C 林毓賢　6C 高逸駿