



# 小學體適能測試工作坊

講者：江子楊先生

楊英偉先生

香港浸會大學體育學系



# 小學體適能遊戲介紹

# 小學體適能遊戲介紹

## 目標

- 提高學生對體適能的興趣
- 提升體適能
- 自我挑戰
- 學習與人溝通和合作

# 小學體適能遊戲介紹—核心肌肉

## 體適能遊戲：超級英雄

目標：鍛煉核心肌肉肌力和肌耐力

玩法：學生俯臥在地上，小腿及上身部份不能觸到地面，運用下背及髖部肌肉作出不同的動作。

遊戲中，老師會作出不同的指令，例如：

- 右手伸直，左手放左下背後方，雙腿不能觸及地面。
- 左手伸直，右手放左下背後方，雙腿不能觸及地面。
- 雙手伸直，雙腿不能觸及地面。
- 模擬加速飛行，雙腿在不能觸及地面的情況下不斷搖擺。
- 模擬穩定飛行，手腳均維持動作靜止不動。

# 小學體適能遊戲介紹—核心肌肉

體適能遊戲：握握手

目標：鍛煉核心肌肉肌耐力

玩法：兩人一組，保持俯臥撐姿態，腰腿成一直線，互相握手四十次(自定)，即左右手各二十次。

# 小學體適能遊戲介紹—下肢肌力

體適能遊戲：你推我起

目標：鍛煉下肢肌力

玩法：約四至六個學生一組，輪流雙腳跳到雪糕筒上，做半蹲動作，然後將地上的雪糕筒推倒及拾起，當全組到達後，要以Z字形方式跑到起點。

# 小學體適能遊戲介紹—心肺耐力

體適能遊戲：送你一朵花

目標：鍛煉心肺耐力

玩法：將羽毛球散落在籃球場上，約八至十二人一組。兩組學生進行遊戲，限時約三至四分鐘，將羽毛球投擲到對方場地。限時到後，場上較少羽毛球的隊伍為勝。

# 小學體適能遊戲介紹—心肺耐力

體適能遊戲：六龍爭珠

目標：鍛煉心肺耐力

玩法：將二十至三十個豆袋放在籃球場中圈，全班分成六組，約四至六個學生一組。每組學生分別站在六個位置，每組學生輪流跑到中圈時取一個豆袋，時限到後，豆袋多者為勝。

\*提醒學生注意在搶豆袋時，提防碰撞。

# 小學體適能遊戲介紹—心肺耐力

體適能遊戲：過三關

目標：鍛煉心肺耐力

玩法：四至六個學生一組，每兩組對賽。學生輪流跑出，手持一個飛碟，模仿「過三關」，用最快速度將三個飛碟放成一直線，完成的組別為勝。

\*可加插來回跑 / 提醒學生注意在放飛碟時，提防碰撞。

# 小學體適能遊戲介紹—心肺耐力

體適能遊戲：正與反

目標：鍛煉心肺耐力

玩法：全班分成「正組」和「反組」，在時限內(如三分鐘)，反組要將雪糕筒或飛碟反轉，正組則相反。時限到時，教師點算反轉和放正的數量，多者為勝。

\*老師放置器具時要留意空間。在學生移動器具時，要提防碰撞情況。

# 小學體適能遊戲介紹—心肺耐力

體適能遊戲：燙手山芋

目標：鍛煉心肺耐力

玩法：學生單手或雙手持小軟球，目標是將球觸碰到其他同學的背部，被觸到背部的學生便要拿着球，找尋下一個目標，最後持球者為輸。

\*可增加軟排球數量，以增加難度 / 不可用球拋到他人身上，只能持球觸碰對方的背部

# 小學體適能遊戲介紹—柔韌度

體適能遊戲：誰能及我

目標：鍛煉柔韌度

玩法：兩個同學一組，開始時兩者以一隻腳的腳尖觸碰對方，兩者猜拳，勝方將前腳放後，負方要用後腳觸碰勝方前腳，直到兩腳不能再落為止，即為落敗。

# 小學體適能遊戲介紹

請登入[www.fklps.edu.hk](http://www.fklps.edu.hk)瀏覽影片及簡介