

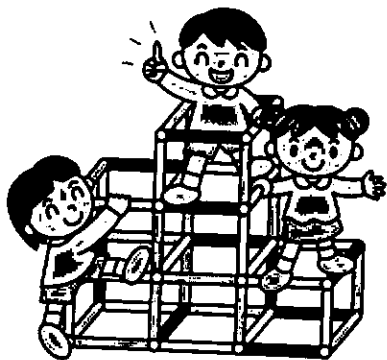


優質教育基金  
Quality Education Fund

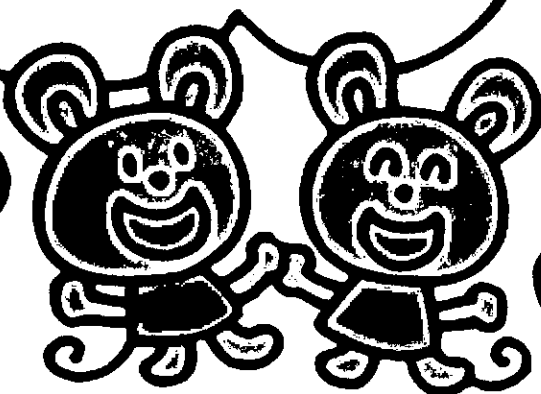
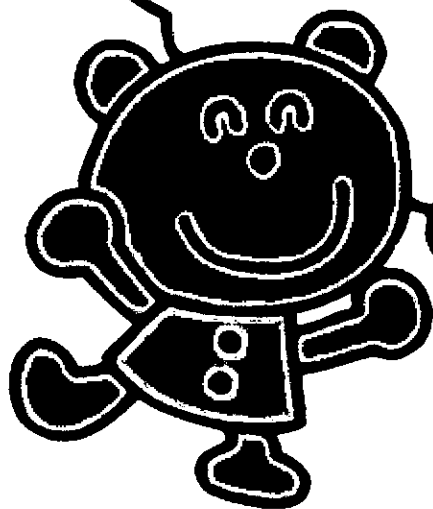
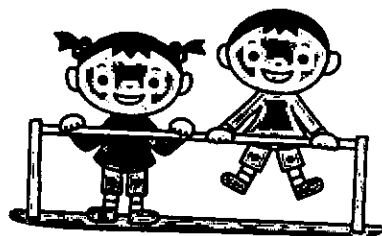


保良局幼兒服務

優質教育基金  
Quality Education Fund  
資源中心 Resource Centre  
計劃編號 #4 2008/0667



# 體能活動 參考資料



# 目錄

	頁
幼兒體能活動(大肌肉)培育目標	1
幼兒體能活動(大肌肉)課程	2
體能活動(大肌肉)學習指引	3
體育活動(大肌肉)與幼兒的智力發展	4
身體活動的能力影響幼兒自我概念的形成	5
學前兒童體育遊戲活動	6
兒童體能動作發展階段	7-9
兒童大肌肉發展圖表(兩歲半至六歲)	10-13
幼兒體能活動(大肌肉)設計技巧	14
循環式體能遊戲	15
教師在幼兒體能活動(大肌肉)的角色	16
教師的旁助——有關適合幼兒大肌肉運動的活動建議	17-18
體能活動(大肌肉)的安全措施	19
運動安全小錦囊	20-21
為甚麼要做熱身運動?	22-23
運動處方宜謹記	24-25
符合發展性的體育要素	25
體能活動(大肌肉)器材與用具	26
提升校園運動風氣	27-28
各類運動範例	28
校本幼兒體能活動(大肌肉)模式	28
高班(K3)體能學習大綱	29-30
低班(K2)體能學習大綱	31-32
幼兒班(K1)體能學習大綱	33-34
初班(N)體能學習大綱	35-36
兒童發展評量表(體能發展 I——大肌肉活動協調能力)	37-42
兒童發展評量表(體能發展 II——小肌肉活動協調能力)	43-44
附件	
韻律操：行進小樂隊	45-47
行進小樂隊+器械(揮旗)	48-50
Jo Jo 體操	51-57

# 幼兒體能活動(大肌肉)培育目標

## 一、引言

幼兒期是一個非常活躍的階段，對身體活動有十分強烈的需要。學前階段幼兒是透過身體五官作為認識外界，以及接收和發放訊息的工具。體能活動(大肌肉)除能讓幼兒學習控制身體、提升活動能力、發展動作的靈巧性，鍛鍊強健體魄外，亦能促進幼兒自我概念的形成，發展幼兒德、智、體、群、美的均衡課程重要元素。

## 二、運動對幼兒的好處

1. 增加抵抗力，減少疾病
2. 消耗熱量，減少體內脂肪積聚
3. 增強心肺功能
4. 促進血液循環，靈活腦袋
5. 鍛鍊肌肉，強健骨骼，促進小童骨骼成長
6. 增加關節靈活及柔軟度，避免受傷
7. 減少患上慢性病的機會
8. 鬆弛神經，紓緩精神壓力，增強自信，促進心理健康
9. 擴闊社交圈子

## 三、培育目標

透過身體的動作和愉快的活動經驗，促進幼兒的骨骼、肌肉和身體功能的健康發展，讓幼兒掌握基礎動作和提高自我表達的能力。此外，讓幼兒認識個人身體機能的限制，建立保護自己的安全知識。

## 四、培育目的

1. 促進幼兒身體健康及大肌肉的發展
2. 發展及提高幼兒的基礎動作能力和運動能力
3. 鍛鍊出良好的體格、感官機能和身體活動能力
4. 認識身體不同部份的特徵和功能
5. 建立保護自己的意識和能力
6. 紓發情感，培養自我表達能力及發展正面情緒
7. 培養意志力、信心和勇氣
8. 學習與別人合作及溝通，尊重別人和自我尊重
9. 啟發智力及創作力
10. 培養積極參與運動的興趣及建立常做運動的習慣

## 幼兒體能活動(大肌肉)課程

據加利豪 (Gallahue, 1996) 提議的基礎動作 (見附件), 教師可加上一些配合幼兒興趣和能力的動作, 然後定出幼兒體能活動的內容。發展這些核心動作的活動形式大致分為三類: 身體操控活動 (Body Manipulative Activities)、用具操控活動 (Object Manipulative Activities)、韻律活動 (Rhythmic Activities)。

這三類活動各具特別的用處: 身體操控活動能使幼兒發展基礎動作中的移動技能和穩定技能, 此外還發展其肌力、柔軟度、敏捷性協調性等; 用具操控活動主要使幼兒發展基礎動作中的用具操控動作; 而韻律活動也使幼兒發展基礎動作中的移動技能和穩定技能, 但着重動作配合節奏, 幼兒從中發展韻律化的移動技能和穩定技能, 並以身體語言來表達感情和思想。

### 課程的實施

#### 學習目標與教學內容

教師可根據幼兒體能活動培育目標, 配合幼兒身體的發展, 計劃全年學習目標, 然後根據這個全年學習目標, 選取相配合的教學活動, 以培育及發展幼兒的運動核心動作。

#### 學前教育的體能活動(大肌肉)可透過以下活動表達

##### 1. 自由活動

主要讓幼兒自由選擇要進行的活動, 利用室內或戶外場地及體育器材, 例如: 滑梯、三輪車、跳箱、呼拉圈、平衡木、攀登架等等, 發展幼兒的大肌肉。以個人或小組形式讓幼兒發展和學習基礎動作, 如自由跑步、跳躍、攀爬及身體滾動等動作及穩定技能如伸展、屈曲, 平衡等, 可作為「身體操控活動」的學習。此外, 可利用各種小型用具, 如豆袋、氣球、小球、呼拉圈等, 以個人或小組形式, 讓幼兒學習基礎動作「用具操控技能」, 例如: 拋、擲、運球、接收等動作。

##### 2. 韻律活動

韻律活動是利用簡單的音樂、樂器、歌曲或拍子, 以個人或小組形式, 讓幼兒發展和學習基礎動作(移動技能和穩定技能)和動作組合, 並培養其韻律感和創作力。移動技能如步行、跑步、跨跳等及穩定技能如轉體、扭動、擺動、伸展、屈曲等, 均可作為韻律活動的學習。

##### 3. 體育遊戲

幼兒體育遊戲是融合了運動、遊戲和指導的活動。當設計活動時, 要注意三者間的均衡。幼兒體育遊戲以趣味為主, 它不是為訓練或熟習技能, 也不是競賽, 不講求速度。它是為了配合幼兒體能發展的特徵, 給予適當的刺激, 讓幼兒得到豐富的體能遊戲經驗, 從而使身體有效地運動, 達到體能發展的目的。

##### 4. 循環式體能遊戲

循環式體能遊戲是經過特別設計及安排的體能活動, 必須依循指定的路線及不同的動作, 它提供幼兒練習不同動作的機會, 提供體能上的均衡發展, 因既有規定動作, 又要依循路線, 因此比較適合四歲或以上的幼兒。

#### 參考資料:

1. 藍美容、黎玉貞、張杏冰、謝鍾珍:《幼兒體育》(2005), 朗文香港教育
2. 香港幼兒教育及服務聯會:《創意幼兒體育課程》教材套(2004)
3. 朱鄧麗娟、呂盧婉兒、鄺馮育儀、程德智:香港理工大學:《技巧與方法(二):遊戲活動》(1997)

## 體能活動(大肌肉)學習指引

1. 在進行體能活動(大肌肉)前，教師應先了解身心健康發展範疇內之體能培育目標、具體學習目標及相關附件。
2. 按各級幼兒發展特徵及課程建議編訂多元化之體能活動，每週活動內容包括：自由活動、韻律活動、體育遊戲及循環式體能遊戲。  
★編排活動技巧可參閱附件：《幼兒體能活動設計技巧》及《朗文快樂學習與成長系列：主題活動手冊》
3. 每日均需安排最少 30 分鐘之體能活動(大肌肉)，每週一次之活動包括：循環式體能遊戲、韻律活動或體育遊戲。
4. 每次運動應該使幼兒流汗。
5. 建議幼兒體能活動教學程序：

項目	時間分配
熱身運動	3 分鐘
有氧運動 (心肺功能活動操)	10 分鐘
各式遊戲活動	15 分鐘
緩和/整理運動	3 分鐘

6. 推行活動過程中教師扮演不同的角色，參閱附件：教師在幼兒體能活動(大肌肉)的角色
7. 推行活動時注意安全措施，參閱附件：體能活動安全措施及體能活動器材與用具

### 教學原則 (節錄自：香港教育局課程發展議會《學前教育課程指引》)

- 利用多元化的身體活動協助幼兒掌握正確姿勢，發展協調能力、柔韌性、靈敏度、力量、節奏感、想像力、模仿能力，並協調知覺、建立對空間和方位的認識及運用。
- 給予充分的練習時間和鼓勵，讓幼兒自由地進行大肌肉活動的探索。
- 避免進行連續性的劇烈運動，以免幼兒體力不支而造成傷害。
- 依照時間、季節、場地(室內或戶外)等條件靈活釐訂活動內容及範圍，充分利用環境和注意有關安全措施，讓幼兒進行身體活動。
- 配合感知機能進行大肌肉活動，讓幼兒在不同的活動中能想像和創作，並充份享受活動的樂趣。
- 注意幼兒的健康狀況，如有不適宜進行體力活動的情況，應讓他們休息。

### 活動評估建議

- 除每月手冊評估資料外，如有需要，每年可利用體能運動參加資料內之「兒童發展評估表」，評估兒童體能發展情況。

## 體育活動(大肌肉)與幼兒的智力發展

### 1. 健康的身體是智力發展的物質基礎

運動能提高幼兒心肺系統的功能，改善血液循環，促進大腦供氧狀況。

### 2. 體育運動與大腦的功能狀況

經常適當的運動刺激，能提高大腦皮質神經細胞活動的強度，靈活性、均衡性及大腦分析綜合能力，建立起多種複雜的神經聯系，使整個神經系統的功能得到有效的增強。

### 3. 嬰兒的身體運動與智力活動

英國著名學者克羅威爾 (Cromwell) 說：「動作是智力大廈的磚瓦。」嬰兒以感覺運動來表現智力，因嬰兒的語言能力未成熟。

瑞士的兒童心理學家皮亞杰 (Piaget. J) 將童思維的發展分為四個階段，其中第一階段即零至兩歲為感知運動階段。嬰兒時期的智力發展與運動能力發展有着不可分割的關係，因為智力與運動的神經支配是直接連在一起的。嬰兒的主要活動是身體的活動，身體活動成為研究此階段兒童發展的核心部分。我們無法知道幼兒在想甚麼，但是我們可以看到他正在做甚麼。在嬰兒語言能力未成熟的階段，感覺運動的能力是智力表現有力手段。例如：嬰兒思維方式為直覺行動思維，幼兒學習是以動作和形象記憶為主。

總的來說，幼兒通過各種身體運動可以獲得豐富的知識和運動經驗，能使其知覺更加敏銳，觀察更準確細緻，使語言的理解能力、記憶力、想像力、思維和判斷能力等得到發展。

## 身體活動的能力影響幼兒自我概念的形成

幼兒期是自我的萌芽期，是個性的最初形成時期，他處於甚麼環境就得到甚麼經驗，外界對他的評價與態度，很大程度上將決定形成甚麼樣的自我概念，這也將成為其以後個性發展的基礎。

幼兒年歲越小，身體活動的能力就越成為他一切行動或行為的基礎。幼兒能夠做甚麼，不能做甚麼，主要是由其身體活動的能力來決定。因此，幼兒對自己身體活動能力的確認，便可能成為其「自我概念」的一個中心。

例如，能自己勇敢地攀高或走過獨木橋的幼兒，便能自己扣衣鈕和綁鞋帶。同時，這些幼兒被成人較多讚賞及成為同伴所羨慕的或偶像。他們也從中逐漸肯定自我。

相反，身體活動能力較差、動作較笨拙和常常失敗的幼兒，他們通常是不敢玩滑梯、不會拍球或需要幫助扣鈕的幼兒。同時，他們在追逐遊戲中總是追不到別人或容易被別人捉住的幼兒，他們會從活動中感到無能為力，甚麼都唔得，久而久之便會否定自我的概念。隨之會出現自卑、沒信心、消極、被動和退縮等行為；情緒也受到壓抑和緊張。

心理學家的實驗證明，一個人只要體驗到一次成功的歡樂，便會激起無休止地追求成功的意念和力量。

因此，對學前兒童的體育活動課指導時，教師應不斷地促使及提高其身體質素和活動能力。好讓他們能有更多的滿足和成功體驗，加強自信，當然老師應多以正面語調和鼓勵失敗者而使他們漸漸進入成功行列。

# 學前兒童體育遊戲活動

## 1. 遊戲活動的概念和意義：

幼兒的遊戲基本內容以身體動作為主，並以具有一定情節、角色、規則、娛樂性和競賽的遊戲形式來實施；以促進幼兒的身體成長、基本活動能力、情緒體驗、認知能力、社會適應能力和培養良好的品德。

## 2. 遊戲的分類：

- A. 按遊戲組織的形式分為：集體遊戲、小組遊戲和個人遊戲等
- B. 按活動量的大小分類
- C. 按基本活動能力分類（跑、跳、爬、擲和接等）
- D. 按身體質素的培養分為：耐力性遊戲、力量性遊戲、速度性遊戲和靈敏性遊戲等
- E. 按有和無情節分類
- F. 按有和無器具分類（徒手和器械遊戲）
- G. 按不同器具分類
- H. 按遊戲的性質分類，包括規則性、主題性、探索性、啟發性和表現性遊戲等

## 3. 各年齡階段的遊戲特點：

- A. 因二至三歲的幼兒體力和基本活動能力較差，動作欠平穩、靈活和協調，而思維活動則帶有形象性，故喜愛模仿；同時對遊戲中的情節、角色、動作過程容易產生興趣，不過他們集中和自控能力較弱。所以遊戲內容和動作應比較簡單及活動量少，規則和情節也要簡單易明，而主要角色由老師擔任較好。一般二至三歲的幼兒對遊戲的勝負不大關心，參與的興趣則較濃。
- B. 四至五歲的幼兒在體力、智力及社會性等方面都有明顯的發展，動作比從前顯得靈活及協調，空間知覺有了一定的發展，注意力也較為集中，具有一定的自我控制能力初步學會了同伴合作，集體觀念有所增強。因此，此組年齡的幼兒喜歡情節較複雜的遊戲和活動量較大的追捉性遊戲；遊戲的角色也可增多，盡量由幼兒自己來擔任。同時，遊戲規則可以較嚴格和帶有一定限制性。當然，他們對遊戲的結果開始有所關注，更希望自己能獲勝。
- C. 六歲左右的幼兒的基本活動能力已發展較好，動作更加靈活、協調和體力較充沛，而知識較豐，理解力也有所發展，並具有一定的自控能力、責任感和團隊精神。因此，遊戲內容適宜豐富和活動量較大；幼兒喜歡具競賽、智力和體力結合的遊戲。



## 兒童體能動作發展階段

兒童從出生就開始學習和發展各類型的動作。在每個成長階段都有基本動作形成，他們也會學到一些。2至7歲的兒童最容易發展基本動作，而這些動作對他們日後掌握專項運動技能有很大幫助。學者們都以年齡把動作技能的發展分成若干階段，但動作的發展卻不是跟隨年齡成長而自然獲得的。

根據教育學家加利豪的分析(Gallahue, 1996)，人類動作的發展分為四個階段：

### 反射動作階段 (Reflexive Movement Phase) (0-1 歲)

是與生俱來生理反應動作，如吸吮動作，對聲音的反應等。

### 早期動作階段 (Rudimentary Movement Phase) (1-2 歲)

在正常的情況下，此階段的嬰兒所做的動作，基本上是與生俱來的，這些動作隨着機體的成熟而逐漸顯現。如一般嬰兒到了七個月便能自行坐起，第八個月會爬，第十二個月能站立等。

### \*\* 基礎動作階段 (Fundamental Movement Phase) (2-7 歲) (幼稚園暨幼兒園兒童)

到了基礎動作階段，兒童在一些與生俱來的動作基礎上呈現基本的動作，如跑、跳、投擲、抓、踢等，就是基礎動作。

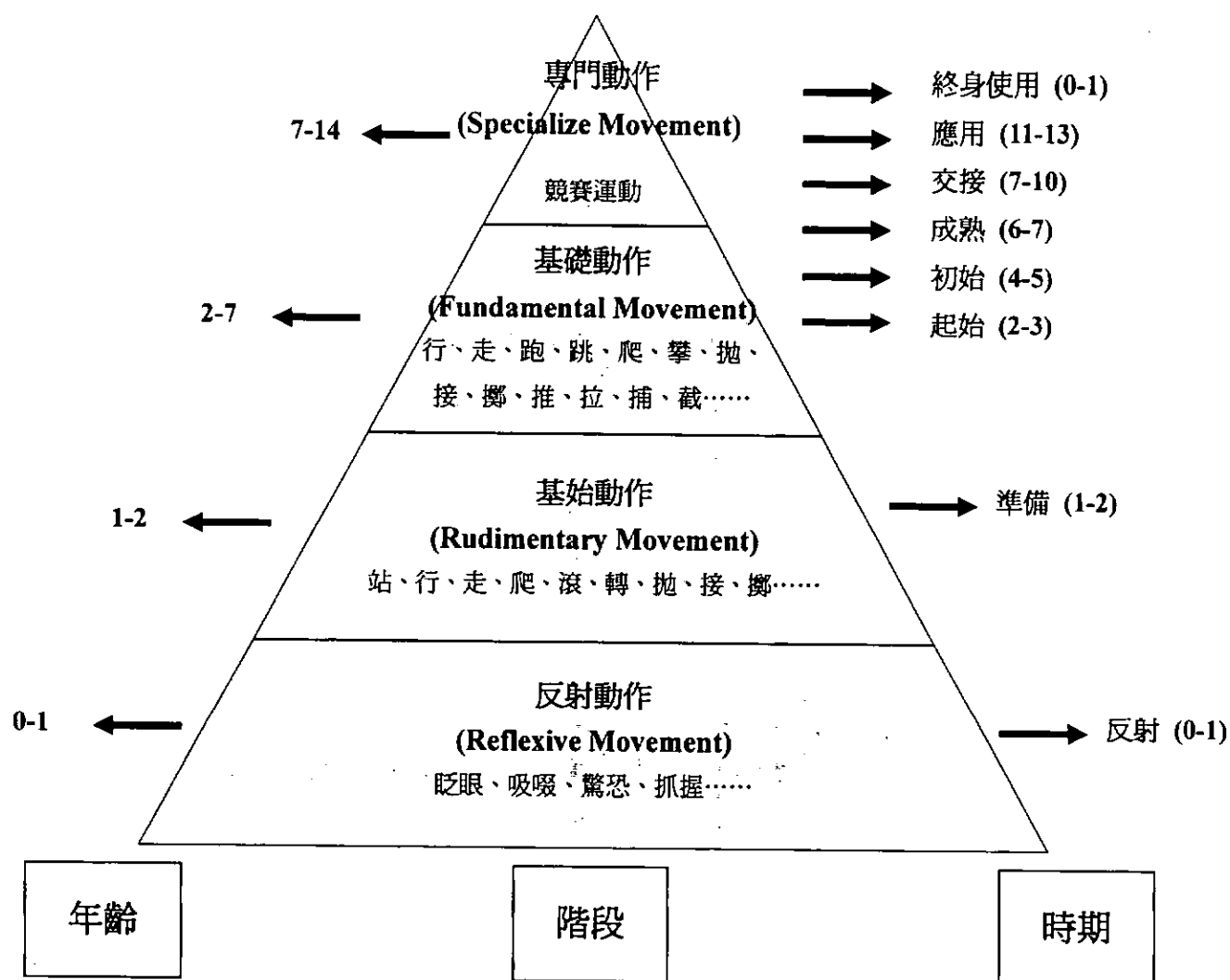
★兩歲至六歲幼兒體能(大肌肉)發展能力可參閱：教育局(學前教育課程指引)內之「二至六歲兒童發展特徵及附件」(兒童大肌肉發展圖表)

### 專項動作階段 (Specialized Movement Phase) (7-14 歲)

兒童會渴求模仿成人運動的模式，學習正規運動項目的動作。

在動作發展的整個進程中，首兩個階段嬰兒自然地發展動作，最後一個階段兒童則積極和主動地學習成人運動動作，而第三階段——基礎動作階段——就是兩者之間的過渡期和轉折期。因此，2至7歲的幼兒在基礎動作階段的發展甚為關鍵，而教師尤其須要注意在此階段中的幼兒所獲得的基礎動作技能。

幼兒體育專家 (Gallahue, 1992) 明確地把兒童動作發展階段和時期以「三角形」劃分。根據兒童的年齡，最基本和簡單的動作放在三角形的底部，而最專門和複雜的動作便放在三角形的頂尖。



來自：兒童動作發展的階段和時期 (修改自 Gallahue, 1992)

### 基礎動作階段的特点

#### 初始期 (Initial Stage) (2-3 歲)

幼兒開始做以步行為基礎的動作，如奔跑、爬高、跳下等，並嘗試做擲、抓、踢、跳等動作。幼兒在這個時期做的動作是笨拙、不靈活、不協調的。有些動作表現誇張，有些動作卻拘謹和不自然。

#### 基本期 (Elementary Stage) (4-5 歲)

此時期的幼兒做跑、跳、爬的動作比前階段敏捷，身體行動開始變得協調、靈敏、有韻律感。他們的控制動作的能力也較佳，例如能將球送出，同時也能接球。可是，動作仍是不大靈巧和流暢。幼兒獲得此時期動作的技能只因為機體成熟。許多成年人的擲、接、踢、持拍擊球等動作的表現，仍停留。

在這階段，若他們得不到適當的指導和足夠的練習機會，這等動作便不能過渡到成熟時期。因此，幼兒體育課程必須讓幼兒有足夠的機會去學習和發展基礎動作技能。

幼兒除了知道基礎動作的發展特點外，還需要認識一些具體的指標，才能辨別基礎動作的成熟模式，分析幼兒的動作表現，針對他們個別的情況而訂出跟進方案，以幫助他們達至成熟地運用基礎動作技能的地步。(有關的評量工具，請參考本書「幼兒運動能力的評量」一章)

人與人之間存在着個別差異，每個兒童的發展都不一樣，有些兒童的動作發展較快，很早便達至基礎動作的要求，能掌握成熟的基礎動作模式，但有些兒童的發展則較慢，未能輕易掌握某些基礎動作。兒童在2至7歲期間，基礎動作的發展良好與否，對他們能否掌握成熟的基礎動作有很大的影響。

幼兒體育課的內容和教師的指導直接影響幼兒對基礎動作技能的掌握。因此，教師必須為幼兒提供足夠的活動和遊戲，讓幼兒學習基礎動作。同時，有質量的課程內容，適當的指導和鼓勵，以及定期的評量也是不可缺乏的。

## 基礎動作技能分類

學前幼兒體能的動作重點，主要放在「基礎動作」，或基本活動技能。這種技能可分為三大類：

### i) 身體操作技能 (Body Manipulative Skills)

運用身體各部份做出有意義的體育技能，使兒童認識身體各部位的功用和特點；促進兒童的基本活動技能，為運動作好基本的訓練。

#### 甲) 移動性技能 (Locomotor Skills)

是指身體從一點移至另一點的技能，如：步行、踏步、踏跳、雙腳跳、滾動、攀爬等。

#### 乙) 非移動性技能 (Non-locomotor Skills)

是指身體在活動時並沒有移動或操弄物件的技能，如：旋轉、搖晃、擺動、扭動、扭曲、蜷曲、屈伸、升降和平衡等。

### ii) 用具操控技能 (Object Manipulative Skills)

操弄各種不同的小型用具，例如：球、繩、藤圈、豆袋、絲巾等；發展兒童的操弄技巧，如：拋、接、踢、捉、打、捕、滾、截等。

### iii) 韻律技能 (Rhythmic Skills)

利用簡單的音樂、歌曲或拍子進行韻律和舞蹈活動，幫助兒童運用身體動作表達個人感受或意念，提昇兒童的創意和韻律感。當中可分為移動性、非移動性和操控性韻律技能。

#### 參考資料：

1. 藍美容、黎玉貞、張杏冰、謝鍾珍：《幼兒體育》(2005)，朗文香港教育
2. 香港幼兒教育及服務聯會：《創意幼兒體育課程》教材套 (2004)
3. 香港教育署課程發展處：《幼稚園參考資料：體力遊戲》(1999)

## 兒童大肌肉發展圖表(兩歲半至六歲)

修改自 Australian Sports Commission(1993)

次序	年歲 技能	兩歲半	三歲	四歲	五歲	六歲
	1.	單腳站立	嘗試單腳站立	雙腳合併站立5秒;以慣用腳短暫間單腳站立1秒	單腳站立 2-7秒	能夠隨意用左或右腳單腳站立8-12秒
2.	步行	以手按牆二步一級上落樓梯	單獨以交替腳上樓梯, 單獨以二步一級落樓梯, 前後左右步行	容易地在窄路上步行; 單獨以交替腳走上落樓梯	提高腳跟和腳尖步行, 雙手拿着物件上落樓梯	提高腳跟和腳尖步行向後
3.	腳尖步行	以腳尖步行(在成人示範後)	以腳尖站立和步行約3公尺	以腳尖走動	輕鬆地以腳尖走動	穩定地以腳尖走動
4.	走動	流暢地向前走直線	走動時能夠繞過障礙物和角位	走動時能夠技巧地選擇方向和急繞角位	走動時能夠急停、起跑和轉向	流暢地和技巧地繞過障礙物
5.	雙腳跳躍	在固定位置作雙腳跳躍	雙腳合併由最低梯級跳下; 雙腳向前跳短距離	由低高度(30公分)以雙腳合併向下跳; 熟練地雙腳向前跳	由站立開始以雙腳合併向前跳	雙腳跳過離地25cm高之短繩

## 兒童大肌肉發展圖表(兩歲半至六歲)

修改自 Australian Sports Commission(1993)

次序	年歲 技能	兩歲半	三歲	四歲	五歲	六歲
		6.	單腳跳	不能做到	三歲半時能夠以慣用腳跳 1 至 3 次	能夠以慣用腳跳 4 至 6 次
7.	滑步跳	不能做到	不能做到	有些兒童能夠以慣用腳做基本的滑步跑	大部份兒童能夠協調地做滑步跑	能夠以左或右腳為引導腿做滑步跑
8.	跳繩	不能做到	不能做到	大約 15% 兒童能夠跳繩	大部份兒童能夠做交替腳或跳繩；雙腳一齊跳過一呎高的繩	85% 兒童能夠跳繩、跳過自己搖動的繩 3 次
9.	拋擲	只能夠以單手伸臂拋擲小球；雙手拋直徑約 7 吋的球向下	能夠提臂過肩拋擲網球	能夠單臂滾網球	能夠以身體配合作單手肩上拋擲網球	能夠流暢地作單手肩上拋擲網球

## 兒童大肌肉發展圖表(兩歲半至六歲)

修改自 Australian Sports Commission(1993)

次序	年歲 技能	兩歲半	三歲	四歲	五歲	六歲
		10.	捕接	能夠對空中發行的球作出遲緩的伸臂動作	能以合攏臂方式接大球於胸前	能夠捕接豆袋，能夠以雙屈臂式接(從不同方向拋擲來)直徑約 6-8 吋的球
11.	投彈球	未能懂得投彈，只能以雙手滾動大球給成人	能夠頗成熟地以雙手投彈大球	能夠以雙手投彈和輕拍大球 2 次或多次	能夠輕輕投彈和接住小球，但不是經常成功	能夠熟練地做一次投彈小球和接住，但時常過多用力和不規則地投彈，並集中在一邊
12.	踢球	能夠踢固定的大球	能夠用力地踢固定的中型球向前	能夠以跑步動作踢固定的球向前	能夠一腳站穩，並用力地將固定的球踢往不同方向	能夠踢移動的球，並走向球和嘗試截停它
13.	推拉	能夠在固定位置站穩，推大球向前	能夠在固定位置用力推大球上斜板；能夠以雙手推動大紙箱向前，和拉着大紙箱向後行走約 3 米	能夠以雙手推動大紙箱向前行走超過 3 米；能夠以雙手拉着紙皮箱向後行走超過 3 米	能夠熟練地以雙手推動大紙箱向前和推動大紙箱向後	能夠熟練地以雙手推動物件向前和拉着物件向後，同時可作走動

## 兒童大肌肉發展圖表(兩歲半至六歲)

修改自 Australian Sports Commission(1993)

次序	年歲 技能	兩歲半	三歲	四歲	五歲	六歲
		14.	攀爬	能容易地攀爬遊戲區設施；能匍匐爬上滑梯平滑的一面；能爬上及爬下傾斜的梯	能以兩步一級方式爬踏上設施；能爬上、爬下遊戲區內的攀登架；能在攀登架上橫着行走	能以交替式的手、腳動作在梯和樹上攀爬； 能於繩網上靈活地攀爬
15.	踏單車	能把雙腳放在三輪車踏上，在成人推動下雙腳能保持在腳踏板上；能自行上下三輪車	能在成人協助下推三輪車向前時，用腳繼續踏數步，並轉大彎	能純熟地踏三輪車並轉「U」彎；能以不同速度踏三輪車；能控制三輪車避過障礙物	能踏輔助式兩輪單車	能開始掌握兩輪單車
16.	韻律	能輕柔、緩慢地做出簡單韻律動作	能作出簡單全物性的音樂韻律動作；能依拍子踏步	能作出獨立身體部份的音樂韻律動作；能夠依拍子步行	能依照音樂作出熟練韻律活動；能依拍子步操	能依照拍子作出跳躍動，走動滑步跳

黃樹誠(1006)《運動添姿采》《明報》

## 幼兒體能活動(大肌肉)設計技巧

- 根據幼兒發展之階段去設計課程目標及創作課程
- 活動當中應促進全面發展
- 採用間接及直接教學方法去刺激幼兒有不同學習經驗
- 提供機會予幼兒了解動作概念(如空間觀念及基本動作技巧)
- 實施運動能力評估
- 活動需促進每個幼兒之參與
- 促進幼兒的成功感
- 給與幼兒新穎的及不同的學習環境讓幼兒發展基本動作技巧
- 避免幼兒主導的比賽
- 灌輸健康概念
- 鼓勵幼兒自由表達及創作動作
- 教授韻律活動
- 遊戲形式
- 定期安排室內及室外
- 提供使幼兒生理及心理上安全之活動環境
- 最理想體能活動課是1名老師：9-10個幼兒
- 促使男女平等的活動能力發展
- 老師與家長緊密溝通

資料來源：美國國家體育運動協會

NASPE :Appropriate Practices in Movement Programs for Young Children Ages 3-5(2000)

編寫教學活動參考資料：

1. 朗文快樂學習與成長系列：主題活動手冊
2. 藍美容、黎玉貞、張杏冰、謝鍾珍：《幼兒體育》(2005)，朗文香港教育
3. 有關體能活動之參考書籍

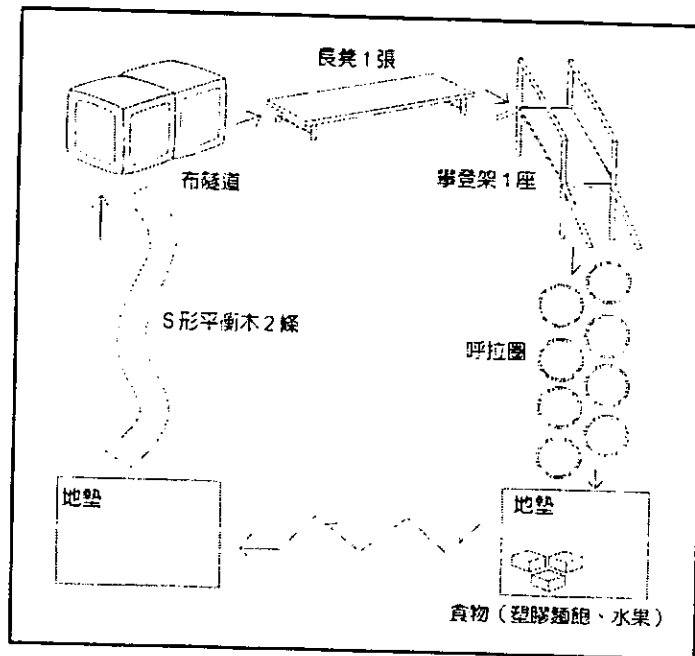


## 循環式體能遊戲

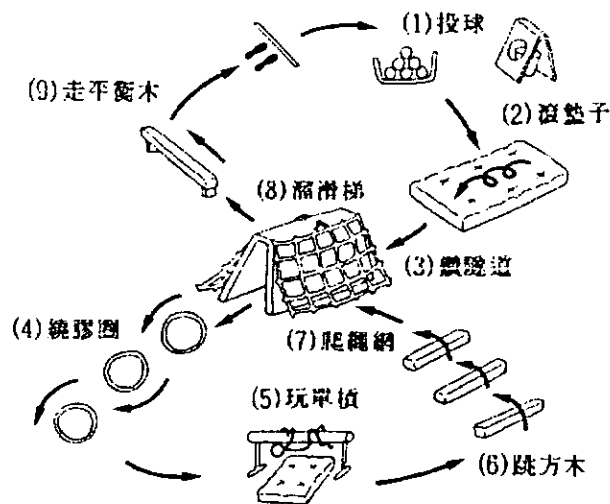
循環式體能遊戲，是經過特別設計及安排的體能活動。它讓幼兒有練習某些動作的機會，也可以作為下雨天，自由活動無法在戶外進行時的一種室內體能遊戲。

循環式體能遊戲有兩個特點，那就是：

- (一) 玩的時候，必須依循指定的路線，遊戲用的器材沿著已定路線擺放。幼兒依照訂定的指示，循著路線、借助器材，完成編定的動作。
- (二) 所設計的路線，是可以周而復始，循環不息的。那即是說從起點出發，幼兒沿著路線依指定方向前進，繞過一段路程再回到起點。也就是說，起點和終點在同一處。圖表一及圖表二是兩個例子：



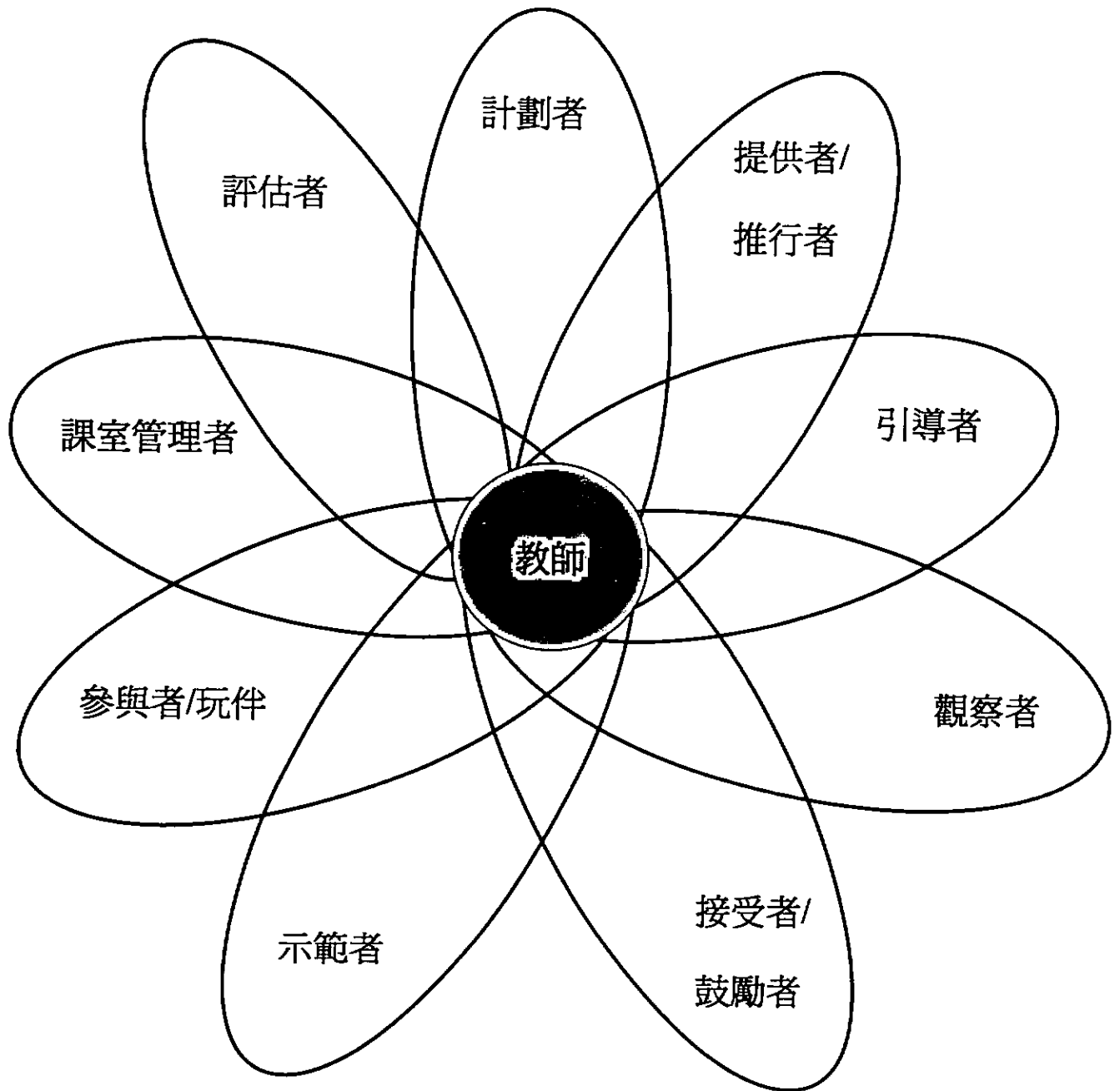
圖表一



循環式體能遊戲設施擺置圖例

圖表二

教師在幼兒體能活動(大肌內)的角色



# 教師的旁助——有關適合幼兒大肌肉運動的活動建議

## 大肌肉運動：

1. 鼓勵攀爬的活動（在合理的範圍內，但成人通常都會過於謹慎，而不知兒童實際可到的，比成年人認許的為多）。
2. 鼓勵跳躍的活動：如單腳跳、跳繩（男孩子也可以做）、跳遠、二級跳的動作，……等。
3. 鼓勵跑步的動作。
4. 鼓勵行路的動作：強調手和腳動作之間的協調，而行的時候要挺起胸部和面頰要保持向上的姿態。
5. 鼓勵行路「拋擲」和「接」的遊戲：用球類、汽球和其他物體。可以嘗試用不同大小和重量的物體。
6. 鼓勵其他的體能遊戲：如「跳飛機」、「捉迷藏」、「某人這樣說」、「隊長，我可以這樣做嗎？」、「猜領袖」……等等。
7. 鼓勵輕跳動作。
8. 鼓勵舞蹈動作：有時，男孩子會覺得較困難，不要期望所有的男孩子能成為芭蕾舞員，但這類活動是有益的。
9. 鼓勵柔軟操的動作；優美的動作可以用攝錄機錄下。
10. 鼓勵行樓梯。有些人甚至懷疑：居於只有一層的房子而不用行樓梯，可能與感覺和運動能力的不良發展有關連。
11. 鼓勵發展肌肉的力量，一些「推」和「拉」的活動會有幫助。
12. 在選擇運動設備時，選一些在戶內和戶外也可以使用的。例如：舊車輪做成的鞦韆是一種價錢廉宜的遊戲場玩具。此外，亦可考慮用大型的木桶，繩索、喉管、盒子等。

## 用繩索、呼拉圈的特殊活動：

### 繩索技巧

#### 甲、 程序：

- i. 把繩索在地下拉成一直線：你可以在繩子上行走，當作「走綱線」嗎？你可以在繩子上以「走綱線」的姿勢向後行嗎？
- ii. 有誰可閉上眼睛「走綱線」？
- iii. 你可以從繩的一方跳到另一方而不會觸及繩子嗎？
- iv. 你可以用單腳從繩子的一方跳到另一方而不會觸及繩子嗎？
- v. 你可以跨着繩子向上跳轉過身子而着陸時仍然跨着繩子嗎？
- vi. 把繩子在地上形成一個圓圈。你是否可以進入圓圈之內，佔去空間愈多愈好，而不超越繩子的邊所圍繞的空間？
- vii. 用繩子在地上形成一個圓圈。你是否可以把身體不同的部份接觸圓圈而保持平衡？
- viii. 假如繩子在地上形成「V」字型，你可以跳過這「V」字而不觸及繩子嗎？試試你能否跳過「V」字的最闊部份。
- ix. 把雙手放在繩子的一邊，然後把雙腳踢過繩子的另一邊，踢得有多高？

- x. 把長繩放在地面，形成一曲線。你可嘗試從繩子的一端開始，從另一端的方向去，一面踢腳向上，而盡量保持雙腳不着地面。
- xi. 雙手各拿着繩端，並站在繩子的前面。把繩子拉起，越過頭部，趁繩下跌至腳下時躍過它。你可以跳多少次？一次，兩三次而不用停下來，或更多次？

### 呼拉圈

每個兒童用一個呼拉圈。讓兒童抱圈放在地下，每人之間留出足夠的空間，可以安全地活動。

#### A. 請兒童：

1. 繞在圈外活動。當老師說出身體某部份時，兒童停下來，把所叫出的部份，如手、腳、手肘等放入圈內。
2. 試盡量用不同的方法繞過呼拉圈。
3. 試盡量用不同的方法圍繞呼拉圈而行。
4. 試在同一時間之內盡量用身體各部份接觸到呼拉圈：如手、腳、膝蓋等。
5. 試在身體的不同部份擺動呼拉圈，並嘗試用不同的方法擺動。
6. 轉動圈子，同時在旁邊跑步。
7. 轉動圈子，並跑過它。
8. 轉動圈子，並穿過它。
9. 把圈子轉動，繞行一圓形軌跡。

#### B. 試問兒童能否：

1. 跳入、跳出圈子？跳在圈子的前、後、左、右各面？
2. 用單腳跳入、跳出圈子？跳在圈子前、後、左、右各面？
3. 在圈子之外繞着跑？改變方向？
4. 把雙手放在圈內，雙腳放在圈外，並以姿勢繞圈而行？
5. 把雙腳放在圈內，雙手放在圈外，並以姿勢繞圈一週？
6. 轉動圈子，保持它不致跌下？
7. 把圈子拋出，而能令它自動轉圈？
8. 把圈子轉動時，轉動它的方向而不讓它停下來？轉動圈子，像打蛋器一般？
9. 把呼拉圈向空中拋擲，然後在它跌下地面之前接着它？
10. 轉動呼拉圈時，進行像跳繩的動作？讓呼拉圈在你的頸部轉？手腕？手臂部份轉？

#### C. 試問兒童：

1. 在平衡木上行走時，能用呼拉圈進行多少不同的動作？
2. 用兩個呼拉圈能做出多少不同的動作？

## 體能活動(大肌肉)的安全措施

要幼兒愉快地進行體能活動和遊戲，教師除需要設計富趣味的活動外，還必須採取適當的安全措施，以確保幼兒在活動時的安全，避免意外發生。

### 場地安排

- 足夠的空間不僅可預防不必要的意外傷害，也能為幼兒提供一個身體和動作發展的基本空間。若因學校環境所限，建議可在學校附近尋找適當的戶外場所。
- 室內遊戲室以鋪設地毯為佳，以減低幼兒在做跑、跳的動作時，與地面的撞擊，有需要時在其上加安全墊或一般的方形拼圖地墊；這可供幼兒做滾動、爬行和躺臥等動作。
- 活動場地的地面要平坦，並經常保持清潔和乾爽，以免發生意外。場地內的柱子和牆，都應加上軟墊，以防幼兒意外碰撞到時受傷。此外，場地要空氣流通和光線充足。如場地廣大，就要劃定活動範圍，欲方便照顧和管理。

### 器材及設備

除了考慮空間是否足夠外，教師應該在課前檢查所需用具和器材是否安全。平時也要定期檢查和清洗各類器材和設備，確保器材接合穩妥、安全和清潔。

### 衣著服飾

幼兒應該穿著適當的運動服裝，避免身體活動受到妨礙。衣服不宜過寬或過緊，以免纏繞器材或妨礙活動。不可只穿襪子進行活動，因為這使人容易滑倒。長髮不宜披散，以免遮蓋視線，或纏繞器材；更不應該佩戴飾物。在天氣較涼的時間，避免穿著厚外衣進行活動。

### 活動安排

教師所設計的活動應該配合幼兒的能力，避免幼兒能力不逮而發生意見。此外，教師也要瞭解幼兒身體狀況，確保他們在良好的狀態下進行活動。進行體育遊戲時，還要注意當日的天氣是否適宜，如在戶外進行活動，更要注意當天的空氣污染和紫外線指數。

### 安全知識及設備

體能區內要設有急救箱，以備不時之需。教師也應該具備急救的常識，以處理幼兒的一般外傷和意外。如事態嚴重，要立即通知校長及通知幼兒的家長或監護人。

在運動創傷方面，教師還須緊記十三要點，使幼兒玩得開心和玩得安心：

- 1) 堅持進行熱身、伸展和整理運動；
- 2) 要全面地發展學生基本活動技巧；
- 3) 要全面地發展學生的體適能(心肺功能、肌肉與肌耐力、柔軟度、身體組合、神經與肌肉的鬆弛)；
- 4) 教導學生遵守遊戲與活動規則；
- 5) 選擇發展適切的活動給學生；
- 6) 確保器材和設施的安全；
- 7) 全面地監察和指導學生；
- 8) 活動中，安排小休，讓學生補充水份；
- 9) 適當地處理學生的傷患；
- 10) 禁止身體不適的學生進行劇烈運動；
- 11) 教導學生穿著整齊的運動服和合宜的運動鞋；
- 12) 提高和教導學生「安全意識」；和
- 13) 培養學生崇高的體育精神。

## 為甚麼要做熱身運動?

原因：

1. 提高中樞神經系統的興奮性
2. 提高神經傳導的速度
3. 降低肌肉的滯粘性
4. 促進肌肉中  $O_2$  與  $CO_2$  更好地交換
5. 提高肌紅蛋白與  $O_2$  的結合能力
6. 將體溫提升至適宜溫度 (體溫  $37.2^{\circ}C$  肌肉升至  $38^{\circ}C$ )
7. 促進肌肉中的血流量
8. 提高心臟效率
9. 降低血管對血流的阻力
10. 提高肌肉收縮和放鬆的速度

## 運動處方宜謹記

### 1. 運動頻次 (Frequency)

- (1) 每天一次有系統的體育課 (最理想)
- (2) 每天多次自由玩耍時間 (Freeplay)
- (3) 每天多做「日常運動」如走路、跑步、跳躍和走動性及靜態的伸展運動，分別增強兒童的心肺功能和柔軟度

### 2. 運動強度(Intensity)

- (1) 每次運動應該使兒童流汗

### 3. 運動時間(Time)

- (1) 每次體育課和運動至少應有三十分鐘
- (2) 每課必須讓兒童有連貫性或間斷性不少於二十分鐘的大肌肉運動

### 4. 運動種類(Types)

#### (1) 帶氧運動 (Aerobic Exercises)

連進行大肌肉運動最少三分鐘，種類包括步行、踏步、走路、跳躍、踏單車和跳舞等，鍛鍊兒童的心臟功能

#### (2) 伸展運動(Stretching Exercises)

- (i) 主要增強兒童的柔軟度 (Flexibility)
- (ii) 採用主動式和靜態伸展
- (iii) 集中在頸、腳、下背和軀幹部位
- (iv) 每個動作伸展靜止 5 至 15 分秒，而每個動作共做兩至三次
- (v) 每星期 3 至 7 次
- (vi) 伸展時，保持正常呼吸

#### (3) 肌肉運動(Strengthening Exercises)

- (i) 主要強化兒童的肌肉力量
- (ii) 只採用不負額外重量的方法
- (iii) 集中做下肢、下背、腹部和軀幹部分，如踏上梯級 (約四吋高)、站立至微屈膝 (背靠牆)、俯臥、提腿、屈膝仰臥起坐、跪膝掌上壓 / 站立推牆掌上壓等
- (iv) 每星期做 3 次 (隔日做)
- (v) 每個動作約做 6 至 8 次
- (vi) 整套動作共做 3 次



#### (4) 局部肌肉耐力運動(Local Muscular Endurance Exercises)

- (i) 主要增強兒童局部肌肉耐力
- (ii) 只採用不負額外動量的方法
- (iii) 集中下肢、下背、腹部和軀幹部份
- (iv) 每星期做3次
- (v) 每個動作約做10至25次
- (vi) 整套動作共做3次

資料來源：黃樹誠《幼兒體育教學之成功方程式——FITTTSS》，刊登於《現代教育通訊二十六期一九九三年六月》

### 符合發展性的體育的要素

#### 符合發展性的體育必須：

- 著重每個發展性動作經驗的適切性；
- 利用年齡組別作為選擇活動的指標；
- 包括有趣和配合兒童需要及興趣的學習媒介；
- 促進兼容和合作，勝於排斥和競爭；
- 強調活動和學習，勝於呆坐、等候和觀看；
- 促進成功和成就的個別標準，而將失敗減至最少；並且
- 承認幼兒不是成人的縮影、青少年或比較年長的孩子，而是擁有獨特和不同的需要，興趣和發展性的能力

資料來源：印地安那州大學 David L Gallahue 教授 “Reaching Potentials: Transforming Early Childhood Curriculum”，Chapter 10—Transforming Physical Education Curriculum, page 126-127

## 體能活動(大肌肉)器材與用具

小型用具		大型用具	
豆袋	小球	地墊	小型籃球架
色帶	吹氣膠球	小型氣球傘	波波池
藤枝/膠枝	紙磚	沙箱/沙池	水箱 / 水池
膠磚	繩子	多層活用木箱	多用途攀登架
平衡繩	海綿球	海綿平衡梯	海綿平衡木組合
薄地墊	方形拼圖地墊	腳踏車	*搖船
呼拉圈	小膠圈	*隧道	*滑梯
連繫麪條	幼兒高蹺	*蹺蹺板	*兒童木馬
圓錐筒(雪糕筒)	小藤枝/小膠棒	*小型平衡木 / 平衡椅 / 塑膠平衡木	

\*需配合安全地墊使用器材

參考資料：教育署課程發展處 (1999)，<<幼稚園參考資料：體能遊戲>>

使用器材與用具注意事項：

- 安全
- 適合幼兒的年齡與能力
- 衛生
- 吸引幼兒
- 耐用
- 多功能

# 提升校園運動風氣

## 學校的角色

- 老師以身作則，為學生樹立好榜樣
- 鼓勵全校一起運動
- 提供做運動的機會
  - 訂立健康政策
  - 推行健康服務
  - 課程設計及教材
  - 家長教育及溝通
  - 積極尋找社區資源
- 訂立健康政策
  - 向學校成員表明建立「活力校園」的立場
  - 訂立「每天運動」的指引
  - 安排統籌老師負責推廣體能活動
- 善用社區資源
  - 尋求專業支援
  - 參加體能推廣計劃
  - 與其他學校交流心得

## 設計活動

- 學生遊戲時間
    - 早操/ 課間操
    - 舞蹈
    - 體能遊戲
  - 家長講座
    - 幼兒的肌能發展
    - 運動與健康
  - 親子活動
    - 親子健康操
  - 推行健康服務
    - 讓家長明白學生的健康狀況及了解體適能
- 
- 量高磅重(可參考香港中文大學醫學院、衛生署、醫院管理局編制的「生長圖表」，網址：[http://www.cuhk.edu.hk/proj/growthstd/chinese/growthstd\\_using.htm](http://www.cuhk.edu.hk/proj/growthstd/chinese/growthstd_using.htm))
  - 進行幼兒體適能測試(可參考香港兒童健康基金舉辦的「幼兒運動能力獎勵計劃」，網址：<http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/00main/main.php>)

體能活動參考網址

1. 衛生署「幼兒運動齊學習」小冊子：

[http://www.chcu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2391&HTMLorText=0](http://www.chcu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2391&HTMLorText=0)

2. 優質教育基金網上資源中心：策劃在幼稚園推行完善的體力遊戲活動

[http://qcrc.qef.org.hk/qef/project.phtml?proposal\\_id=1998/0879](http://qcrc.qef.org.hk/qef/project.phtml?proposal_id=1998/0879)

3. 美國國家體育運動協會《嬰幼兒身體活動指引》：

[http://www.aahperd.org/Naspe/template.cfm?template=ns\\_active.html](http://www.aahperd.org/Naspe/template.cfm?template=ns_active.html)

### 各類運動範例

中量運動	劇烈運動	肌肉強化	骨骼強化
休閒活動： 行山 遊樂場玩耍 踏單車 步行回校	遊戲活動： 跑步及追蹤 踏單車 跳繩 武術 競賽運動	拔河遊戲 膝上壓 攀爬活動 仰臥起坐 體操	跳躍活動 跳繩 跑步 競賽運動

資料來源：美國疾病控制及預防中心 2008

### 校本幼兒體能活動(大肌肉)模式

種類	頻次	時間	活動	備註
韻律性早操	每天 1 次	10分鐘	韻律活動及體操	利用歌曲及音樂
韻律性伸展操	每天 2 次	5分鐘	韻律性伸展活動	有需要便做，尤其是在靜態活動後
系統性體育課	每周 3 次	30 至 40 分鐘	基本活動技能 操作活動技能 韻律活動技能 戶外及大器械活動	2-4歲 4-6歲 3-6歲 3-6歲
非系統性體育課	每周 2 次	30 至 40 分鐘	戶外及大器械活動 巡迴式遊戲	踏單車、攀爬、踏梯級、搖盪活動 (配合音樂)

資料來源：促進幼兒運動能力實用指引(香港中文大學，香港教育學院，2007)

高班(K3)上學期體能學習大綱

九月	十月	十一月	十二月	一月	二月
<p>1. 技巧訓練</p> <p>捕接</p> <p>能夠以雙屈臂式拍接小球</p> <p>投彈球</p> <p>能夠輕輕投彈和接住小球，但不是經常成功</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>踢球</p> <p>能夠一腳站穩，並用力地將固定的球踢往不同方向</p> <p>推拉</p> <p>能夠熟練地以雙手推動大紙箱向前和推動大紙箱向後</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>攀爬</p> <p>能夠靈巧地攀爬、滑動和搖盪</p> <p>單腳站立</p> <p>能掌握穩定和正確的單腳站立</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>步行</p> <p>提高腳跟和腳尖向後步行</p> <p>腳尖步行</p> <p>穩定地以腳尖走動</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>走動</p> <p>流暢地和技巧地繞過障礙物</p> <p>雙腳跳躍</p> <p>雙腳跳過離地 25cm 高之短繩</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>單腳跳</p> <p>能夠交替地單腳跳 3m</p> <p>滑步跳</p> <p>能夠以左或右腳為引導腿做滑步跑</p>
2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲
3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲
4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動

(教師每月就上述 1-4 項之建議自行編排適當之活動，並因應兒童能力重覆練習當月之技巧。)

高班(K3)下學期體能學習大綱

三月	四月	五月	六月	七月	八月
<p>1. 技巧訓練</p> <p>跳繩 能夠做交替腳或跳繩；雙腳一臂跳過 30cm 高的繩 (大部份兒童能做到)</p> <p>拋擲 能夠流暢地作單手肩上拋擲小直徑 6cm 小球</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>捕接 能夠以雙手接球；能夠開始撲網球</p> <p>投彈球 能夠熟練地做一次投彈小球和接住，但時常過多用力和不規則地投彈，並集中在一邊</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>踢球 能夠踢移動的球，並走向球和嘗試截停它</p> <p>推拉 能夠熟練地以雙手推動物件向前和拉着物件向後，同時可作走動</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>攀爬 能夠面對多類型的攀爬挑戰活動</p> <p>踏單車 能踏輔助式兩輪單車</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>攀爬 能夠面對多類型的攀爬挑戰活動</p> <p>跳繩 能夠做交替腳或跳繩；雙腳一齊跳過 30cm 高的繩 (大部份兒童能做到)</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>踏單車 能開始掌握兩輪單車</p> <p>跳繩 能夠跳繩、跳過自己搖動的繩 3 次 (約 85%兒童能做到)</p>
<p>2. 循環式體能遊戲</p>	<p>2. 循環式體能遊戲</p>	<p>2. 循環式體能遊戲</p>	<p>2. 循環式體能遊戲</p>	<p>2. 循環式體能遊戲</p>	<p>2. 循環式體能遊戲</p>
<p>3. 集體遊戲</p>	<p>3. 集體遊戲</p>	<p>3. 集體遊戲</p>	<p>3. 集體遊戲</p>	<p>3. 集體遊戲</p>	<p>3. 集體遊戲</p>
<p>4. 韻律活動</p>	<p>4. 韻律活動</p>	<p>4. 韻律活動</p>	<p>4. 韻律活動</p>	<p>4. 韻律活動</p>	<p>4. 韻律活動</p>

(教師每月就上述 1-4 項之建議自行編排適當之活動，並因應兒童能力重覆練習當月之技巧。)

低班(K2)上學期體能學習大綱

九月	十月	十一月	十二月	一月	二月
<p>1. 技巧訓練 單腳站立 單腳站立 2-7 秒</p> <p>步行 在窄路上步行；單獨以交替腳走上落樓梯</p>	<p>1. 技巧訓練 腳尖步行 以腳尖走動</p> <p>走動 走動時能夠技巧地選擇方向和急繞角位</p>	<p>1. 技巧訓練 雙腳跳躍 由低高度 (30cm)以雙腳合併向下跳；熟練地雙腳向前跳</p> <p>單腳跳 能夠以慣用腳跳 4 至 6 次</p>	<p>1. 技巧訓練 滑步跳 能夠以慣用腳做基本的滑步跑</p> <p>拋擲 能夠單臂滾直徑 6cm 小球</p>	<p>1. 技巧訓練 捕接 能夠捕接豆袋，能夠以雙屈臂式接(從不同方向拋擲來)直徑約 6-8 吋的球</p> <p>投彈球 能夠以雙手投彈和輕拍大球 2 次或多次</p>	<p>1. 技巧訓練 踢球 能夠以跑步動作踢固定的球向前</p> <p>推拉 能夠以雙手推動大紙箱向前行走超過 3m；能夠以雙手拉着紙皮箱向後行走超過 3m</p>
2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲
3., 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲
4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動

(教師每月就上述 1-4 項之建議自行編排適當之活動，並因應兒童能力重覆練習當月之技巧。)

低班(K2)下學期體能學習大綱

三月	四月	五月	六月	七月	八月
<p>1. 技巧訓練</p> <p>攀爬 能以交替式的手、腳動作在梯上攀爬；能於繩網上靈活地攀爬</p> <p>踏單車 能純熟地踏三輪車並轉「U」彎；能以不同速度踏三輪車；能控制三輪車避過障礙物</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>單腳站立 能夠隨意用左或右腳單腳站立 8-12 秒</p> <p>步行 提高腳跟和腳尖步行</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>腳尖步行 能輕鬆地以腳尖走動</p> <p>走動 走動時能夠急停、起跑和轉向</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>雙腳跳躍 由站立開始以雙腳合併向前跳</p> <p>單腳跳 能夠以慣用腳跳 10 次</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>滑步跳 能夠協調地做滑步跑 (大部份兒童能做到)</p> <p>拋擲 能夠以身體配合作單手肩上拋擲直徑 6cm 小球</p>	<p>1. 技巧訓練</p> <p>捕接 能夠以雙屈臂式拍接小球</p> <p>投彈球 能夠輕輕投彈和接住小球，但不是經常成功</p>
2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲
3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲
4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動

(教師每月就上述 1-4 項之建議自行編排適當之活動，並因應兒童能力重覆練習當月之技巧。)



幼兒班(K1)上學期體能學習大綱

九月	十月	十一月	十二月	一月	二月
<p>1. 技巧訓練 單腳站立 雙腳合併站立 5 秒；以慣用腳短暫間單腳站立 1 秒</p> <p>步行 單獨以交替腳上樓梯，單獨以二步一級落樓梯，前後左右步行</p>	<p>1. 技巧訓練 腳尖步行 以腳尖站立和步行約 3m</p> <p>走動 走動時能夠繞過障礙物和角位</p>	<p>1. 技巧訓練 雙腳跳躍 雙腳合併由最低梯級跳下；雙腳向前跳短距離</p> <p>單腳跳 能夠以慣用腳跳 1 至 3 次</p>	<p>1. 技巧訓練 拋擲 能夠提臂過肩拋擲直徑 6cm 小球</p> <p>捕接 能以合攏臂方式接大球於胸前</p>	<p>1. 技巧訓練 投彈球 能夠頗成熟地以雙手投彈大球</p> <p>踢球 能夠用力地踢固定的中型球向前</p>	<p>1. 技巧訓練 推拉 能夠在固定位置用力推大球上斜板；能夠以雙手推動大紙箱向前，和拉着大紙箱向後行走約 3m</p> <p>攀爬 能以兩步一級方式爬踏上設施；能爬上、爬下遊戲區內的攀登架；能在攀登架上橫着行走</p>
2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲
3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲
4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動

(教師每月就上述 1-4 項之建議自行編排適當之活動，並因應兒童能力重覆練習當月之技巧。)

幼兒班(K1)下學期體能學習大綱

三月	四月	五月	六月	七月	八月
<p>1. 技巧訓練 踏單車 能在成人協助下推三輪車向前時，用腳繼續踏數步，並轉大彎</p> <p>雙腳跳躍 雙腳合併由最低梯級跳下；雙腳向前跳短距離</p>	<p>1. 技巧訓練 單腳站立 單腳站立 2-7 秒</p> <p>步行 容易地在窄路上步行；單獨以交替腳走上落樓梯</p>	<p>1. 技巧訓練 腳尖步行 以腳尖走動</p> <p>走動 走動時能夠技巧地選擇方向和急繞角位</p>	<p>1. 技巧訓練 雙腳跳躍 由低高度(30cm)以雙腳合併向下跳；熟練地雙腳向前跳</p> <p>拋擲 能夠單臂滾網球</p>	<p>1. 技巧訓練 捕接 能夠捕接豆袋，能夠以雙屈臂式接(從不同方向拋擲來)直徑約 15cm - 20cm 的球</p> <p>投彈球 能夠以雙手投彈和輕拍大球 2 次或多次</p>	<p>1. 技巧訓練 踢球 能夠以跑步動作踢固定的球向前</p> <p>推拉 能夠以雙手推動大紙箱向前行走超過 3m；能夠以雙手拉着紙皮箱向後行走超過 3m</p>
2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲
3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲
4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動

(教師每月就上述 1-4 項之建議自行編排適當之活動，並因應兒童能力重覆練習當月之技巧。)

初班(N)上學期體能學習大綱

九月	十月	十一月	十二月	一月	二月
1. 技巧訓練 /	1. 技巧訓練 步行 以手按牆二步一級上落樓梯	1. 技巧訓練 腳尖步行 以腳尖步行 (在成人示範後)  走動 流暢地向前走直線	1. 技巧訓練 雙腳跳躍 在固定位置作雙腳跳躍  拋擲 以單手伸臂拋擲小球；雙手拋直徑約17.5cm的球向下	1. 技巧訓練 捕接 能夠對空中發行的球作出遲緩的伸臂動作  投彈球 以雙手滾動大球給成人	1. 技巧訓練 踢球 能夠踢固定的大球  推拉 能夠在固定位置站穩，推大球向前
2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲
3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲
4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動

(教師每月就上述 1-4 項之建議自行編排適當之活動，並因應兒童能力重覆練習當月之技巧。)

初班(N)下學期體能學習大綱

三月	四月	五月	六月	七月	八月
<p>1. 技巧訓練 單腳站立 嘗試單腳站立</p> <p>攀爬 攀爬遊戲區設施；能匍匐爬上滑梯平滑的一面；能爬上及爬下傾斜的梯</p>	<p>1. 技巧訓練 踏單車 能把雙腳放在三輪車踏板上，在成人推動下雙腳能保持在腳踏板上；能自行上下三輪車</p> <p>走動 走動時能夠繞過障礙物和角位</p>	<p>1. 技巧訓練 雙腳跳躍 雙腳合併由最低梯級跳下；雙腳向前跳短距離</p> <p>拋擲 能夠提臂過肩拋擲直徑6cm 小球</p>	<p>1. 技巧訓練 捕接 能以合攏臂方式接大球於胸前</p> <p>投彈球 能夠頗成熟地以雙手投彈大球</p>	<p>1. 技巧訓練 踢球 用力地踢固定的中型球向前</p> <p>推拉 在固定位置用力推大球上斜板；能夠以雙手推動大紙箱向前，和拉着大紙箱向後行走約 3m</p>	<p>1. 技巧訓練 踏單車 能在成人協助下推三輪車向前時，用腳繼續踏數步，並轉大彎</p>
2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲	2. 循環式體能遊戲
3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲	3. 集體遊戲
4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動	4. 韻律活動

(教師每月就上述 1-4 項之建議自行編排適當之活動，並因應兒童能力重覆練習當月之技巧。)

# 兒童發展評量表

## (體能發展 I - 大肌肉活動協調能力)

學校名稱：\_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_

學生姓名：\_\_\_\_\_

記錄日期 / 時段：\_\_\_\_\_

學生出生日期：\_\_\_\_\_

記錄老師姓名：\_\_\_\_\_

重點	表現項目	表現水平			備註 (軼事記錄/例證/評語/跟進等)	
		水平一	水平二	水平三		
大肌肉活動協調能力	1.1 身體平衡力(行走平衡木、單足平衡、閃避動作、轉體動作、停的動作)	1.1.1 手部動作	要在支撐下才能維持平衡	用單手幫助平衡，容易失去平衡	用雙手幫助平衡，偶而失去平衡	
		1.1.2 視線	眼注視腳	眼集中注視某一點上	視線可放在其他事物上	
		1.1.3 平衡力	兩隻腳均容易失去平衡	慣用腳優於另外的腳	兩隻腳均可維持平衡	
		1.1.4 專注力	祇能在協助下才能維持平衡	要很努力和集中才能維持平衡	在輕鬆的情況下維持平衡	

重點	表現項目	表現水平			備註 (軼事記錄/ 例證/評語/跟進 等)	
		水平一	水平二	水平三		
大肌肉活動協調能力	1.2 四肢的協調能力(攀爬、高蹺、跳繩、踏單車)	1.2.1 動作順序	未能掌握動作順序 (攀爬、踏單車) <input type="checkbox"/>	大致能掌握動作順序 (攀爬、踏單車) <input type="checkbox"/>	能掌握動作順序 (攀爬、踏單車) <input type="checkbox"/>	
		1.2.2 協調性	手腳動作不協調 <input type="checkbox"/>	手腳動作大致協調 <input type="checkbox"/>	手腳動作互相協調 <input type="checkbox"/>	
		1.2.3 流暢性	動作略為笨拙 <input type="checkbox"/>	動作大致流暢 <input type="checkbox"/>	動作流暢而有效 <input type="checkbox"/>	
		1.2.4 變換方向	變換方向笨拙、緩慢 <input type="checkbox"/>	能控制變換的方向 <input type="checkbox"/>	變換方向靈活而自信 <input type="checkbox"/>	

重點	表現項目		表現水平			備註 (軼事記錄/例證/評語/跟進等)	
			水平一	水平二	水平三		
大肌肉活動協調能力	2. 大肌肉的活動技能	2.1 移動技能(走、跑、雙腳跳、單腳跳、跨跳、跑馬步、滑步、跑跳步、爬、滾動動作)	2.1.1 整體性	動作比較粗略而不協調(跑、雙腳跳)	能控制動作，動作能協調性，但欠流暢(跑、雙腳跳)	能有效地控制動作，動作流暢且效率高(跑、雙腳跳)	
			2.1.2 手部動作	手部動作未能展示大部份成熟階段的動作(跑、雙腳跳)	手部動作展示部份成熟階段的動作(跑、雙腳跳)	手部動作展示成熟階段的動作(跑、雙腳跳)	
			2.1.3 軀幹動作	軀幹動作未能展示大部份成熟階段的動作(跑、雙腳跳)	軀幹動作展示部份成熟階段的動作(跑、雙腳跳)	軀幹動作展示成熟階段的動作(跑、雙腳跳)	
			2.1.4 腿部動作	腿部動作未能展示大部份成熟階段的動作(跑、雙腳跳、爬)	腿部動作展示部份成熟階段的動作(跑、雙腳跳、爬)	腿部動作展示成熟階段的動作(跑、雙腳跳、爬)	

重點	表現項目		表現水平			備註 (軼事記錄/ 例證/評語/跟進 等)	
			水平一	水平二	水平三		
大肌肉活動協調能力	2. 大肌肉的活動技能	2.2 用具操作控制技能(拋、擲、踢、擊、拍、接)	2.2.1 整體性	動作比較粗略而不協調(擲、接)	能控制動作，動作能協調性，但欠流暢(擲、接)	能有效地控制動作，動作流暢且效率高(擲、接)	
			2.2.2 手部動作	手部動作未能展示大部份成熟階段的動作(擲、接)	手部動作展示部份成熟階段的動作(擲、接)	手部動作展示成熟階段的動作(擲、接)	
			2.2.3 軀幹動作	軀幹動作未能展示大部份成熟階段的動作(擲、接)	軀幹動作展示部份成熟階段的動作(擲、接)	軀幹動作展示成熟階段的動作(擲、接)	
			2.2.4 腿部動作	腿部動作未能展示大部份成熟階段的動作(擲、接)	腿部動作展示部份成熟階段的動作(擲、接)	腿部動作展示成熟階段的動作(擲、接)	



重點	表現項目		表現水平			備註 (軼事記錄/ 例證/評語/跟進 等)	
			水平一	水平二	水平三		
大肌肉活動協調能力	3. 肢體空間的概念	水平：高、中、低	3.1 動作	一般未能依教師指令做出相應的動作	大致能依教師指令做出相應的動作	能依教師指令做出相應而精確的動作	
		方向：前、後、左、右、上、下		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		身體姿態：大、小、曲、直等					
		身體空間：一般空間、自我空間	3.2 空間概念	運用空間概念做動作時遲疑不決	運用空間概念做動作大致流暢	運用空間概念做動作流暢有自信	
	路線：直線、曲線、Z字線	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
			3.3 創作性	多模仿別人的動作，很少運用空間概念於動作創作中	能運用一些空間概念於動作創作中	能運用很多空間概念於動作創作中	
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

重點	表現項目	表現水平			備註 (軼事記錄/ 例證/評語/跟進 等)
		水平一	水平二	水平三	
大肌肉活動 協調能力	4. 樂意參與大肌肉活動				
	4.1 喜歡參與體育活動	很少做到 <input type="checkbox"/>	有時做到 <input type="checkbox"/>	常常做到 <input type="checkbox"/>	
	4.2 享受體育活動的樂趣	很少做到 <input type="checkbox"/>	有時做到 <input type="checkbox"/>	常常做到 <input type="checkbox"/>	
	4.3 投入活動，展現拼搏精神	很少做到 <input type="checkbox"/>	有時做到 <input type="checkbox"/>	常常做到 <input type="checkbox"/>	
	4.4 勇於表達	很少做到 <input type="checkbox"/>	有時做到 <input type="checkbox"/>	常常做到 <input type="checkbox"/>	
	4.5 能主動運用器材進行活動	很少做到 <input type="checkbox"/>	有時做到 <input type="checkbox"/>	常常做到 <input type="checkbox"/>	
	4.6 樂意與人分享活動的經驗	很少做到 <input type="checkbox"/>	有時做到 <input type="checkbox"/>	常常做到 <input type="checkbox"/>	
	4.7 遵守遊戲規則	很少做到 <input type="checkbox"/>	有時做到 <input type="checkbox"/>	常常做到 <input type="checkbox"/>	
	5. 進行活動時具安全意識				
	5.1 知道進行體育活動時穿著適當服裝	很少做到 <input type="checkbox"/>	有時做到 <input type="checkbox"/>	常常做到 <input type="checkbox"/>	
5.2 知道各種器材的玩法，不做危險的身體動作	很少做到 <input type="checkbox"/>	有時做到 <input type="checkbox"/>	常常做到 <input type="checkbox"/>		
5.3 能安全適切地運用器材	很少做到 <input type="checkbox"/>	有時做到 <input type="checkbox"/>	常常做到 <input type="checkbox"/>		

# 兒童發展評量表

## (體能發展 II - 小肌肉活動協調能力)

學校名稱：\_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_

學生姓名：\_\_\_\_\_

記錄日期 / 時段：\_\_\_\_\_

學生出生日期：\_\_\_\_\_

記錄老師姓名：\_\_\_\_\_

重點	表現項目	表現水平			備註 (軼事記錄/例證/評語/跟進等)
		水平一	水平二	水平三	
大肌肉活動協調能力	1.1 能搓按	能固定雙手的手腕,用適當力度把泥團在枱面上搓成長條狀 <input type="checkbox"/>	能把泥團在雙手掌心內搓成圓球狀 <input type="checkbox"/>	能單手用前數隻手指尖把泥團搓成圓球狀 <input type="checkbox"/>	
	1.2 能扣鈕	把衣服放置在枱面上,能把一粒約兩厘米直徑的衣鈕扣好 <input type="checkbox"/>	能連續把兩至三粒約兩厘米直徑的衣鈕在身上扣好 <input type="checkbox"/>	能按次序在身上連續扣上五粒約一厘米直徑的衣鈕 <input type="checkbox"/>	
	1.3 能摺合	能把手工紙以單一方向對摺成手工,但未能對齊角位 <input type="checkbox"/>	能把手工紙對紙邊先後轉換方向摺合兩次成手工,並角位大致對齊 <input type="checkbox"/>	能把手工紙連續轉換方向摺合三次或以上摺成手工,並角位對齊 <input type="checkbox"/>	
	1.4 能做畫	能做劃簡單直線及曲線 <input type="checkbox"/>	能做劃由兩個形狀組合而成的簡單圖案 <input type="checkbox"/>	能做劃十劃以內之字型 <input type="checkbox"/>	

評估準則：老師只可以給予幼兒口頭指示及示範，在沒有其他提示下，幼兒如能在四次中有三次自行做到，老師便可在方格內加上 ✓ 號。

重點	表現項目	表現水平			備註 (軼事記錄/ 例證/評語/跟進 等)	
		水平一	水平二	水平三		
大肌肉活動協調能力	2. 小肌肉操作具技巧	2.1 能使用剪刀	能用剪刀沿長直線連續剪數下	能用剪刀轉角剪出簡單圖形,如轉方角或圓角	能用剪刀轉角剪出簡單不規則圖形,如人或動物形狀	
	2.2 能使用直尺	能有意圖地在紙上隨意間,但未能固定直尺去間出直線	能一手固定直尺,讓另一手去間出約十厘米長的直線	能自如地運作直尺,去連接兩個距離約十五厘米長的標點		
	2.3 能使用筆具	能用手掌心握筆,手掌與手腕一起移動,未能分化手指活動	能用手指握筆,但手腕控制欠靈活,令執筆力度過大或過小	能用前三指握筆,手腕控制自如,並能暢順地調較執筆力度		

評估準則：老師只可以給予幼兒口頭指示及示範，在沒有其他提示下，幼兒如能在四次中有三次自行做到，老師便可在方格內加上 ✓ 號。

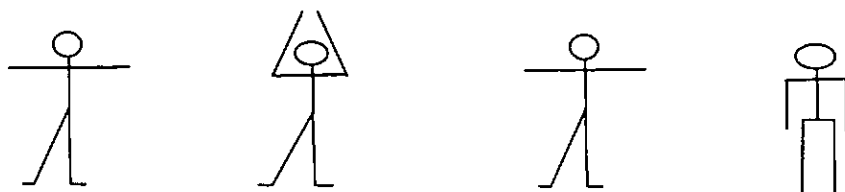
資料來源：香港教育學院兒童發展評量表研究小組（2005-2007）



第 1 動作\_\_第 1 節(1 X 8 拍)

~~原地踏步(拍手)

第 2 動作\_\_第 2 節至第 5 節(4 X 8 拍)



拍子：1 2	3 4	5 6	7 8
動作：伸左腳	拍手	張開手	原位

第 1 次及第 3 次伸左腳，第 2 次及第 4 次伸右腳。

第 3 動作\_\_第 6 節至第 8 節(3 X 8 拍)



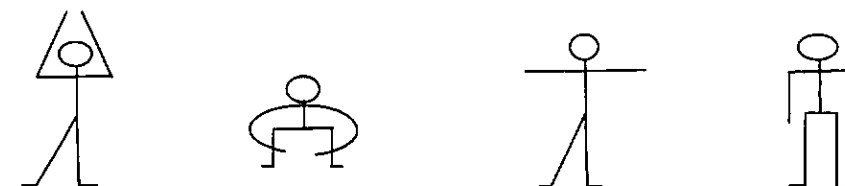
拍子：1 2	3 4	5 6	7 8
動作：伸左腳	拍左手	張開手	原位

第 1 次及第 3 次伸左腳，第 2 次伸右腳。

第 4 動作\_\_第 9 節 (1 X 8 拍)

~~原地踏步(拍手)

第 5 動作\_\_第 10 節至第 13 節(4 X 8 拍)



拍子：1 2	3 4	5 6	7 8
動作：伸左腳	蹲下	張開手	原位

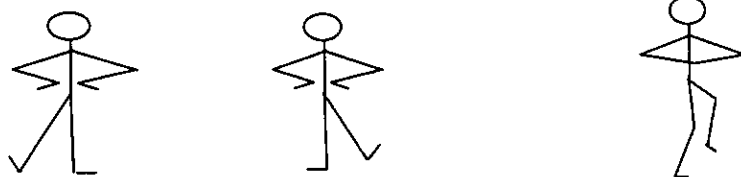
第 1 次及第 3 次伸左腳，第 2 次及第 4 次伸右腳。



第 6 動作\_\_第 14 節 (1 X 8 拍)

~~原地踏步(拍手)

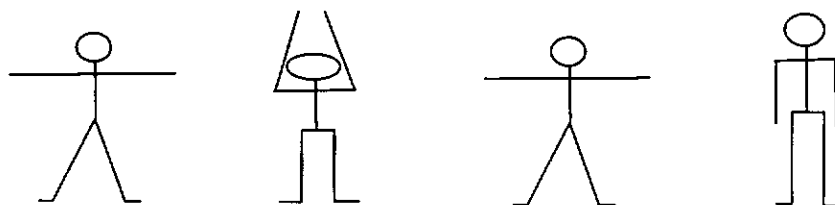
第 7 動作\_\_第 15 節至第 18 節(4 X 8 拍)



拍子：	1 2	3 4	5 6 7 8
動作：	叉腰踢左腳	叉腰踢右腳	拍手踏步

第 1 次及第 3 次踢左腳，第 2 次及第 4 次踢右腳。

第 8 動作\_\_第 19 節至第 22 節(4 X 8 拍)【跳大字】



拍子：	1 2	3 4	5 6	7 8
動作：	張開手腳	手向上合	張開手腳	手向下合

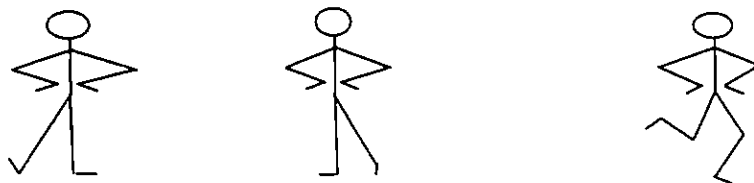
第 9 動作\_\_第 23 節至第 24 節(2 X 8 拍)【跑步、揮手】



拍子：	1 2 3 4	5 6 7 8
動作：	跑 步	揮 手



第 10 動作\_\_第 25 節至第 28 節(4 X 8 拍)



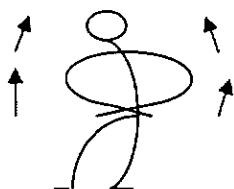
拍子：	1 2	3 4	5 6	7 8
動作：	腳蹠著地(向前)	腳尖著地(向後)	叉腰跑步	

第 1 次及第 3 次伸左腳，第 2 次及第 4 次伸右腳。

第 11 動作\_\_第 29 節 (1 X 8 拍)

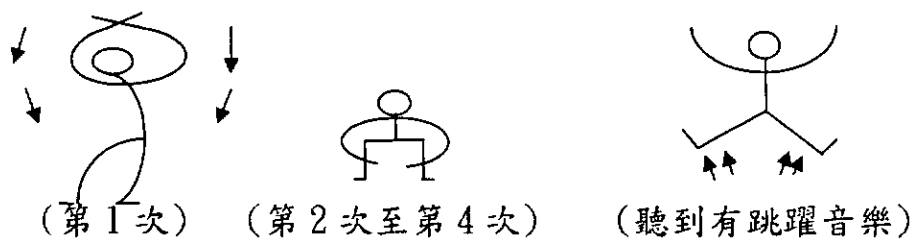
~~原地踏步(拍手)

第 12 動作\_\_第 30 節至第 33 節(4 X 8 拍)【交叉手打圈】

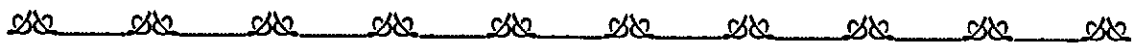


拍子：	1 2 3 4 5 6 7 8
動作：	交叉手向上搖晃

第 13 動作\_\_第 34 節至第 33 節(4 X 8 拍)【滾下來、靜止後跳高】

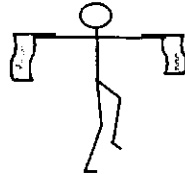


拍子：	1 2 3 4 5 6 7 8
動作：	手由上至下交叉滾下來(第 1 次)
	靜 止(第 2 次至第 4 次)
	跳 起(直至聽到有跳躍音樂時)

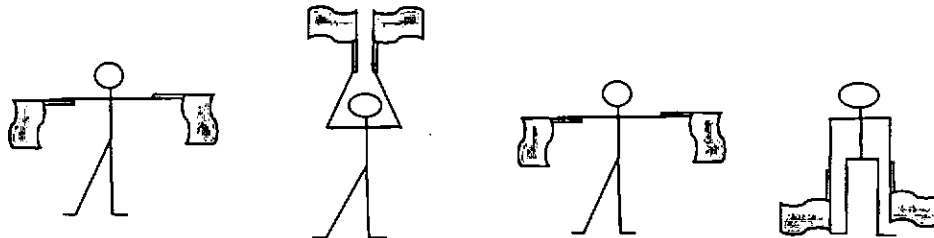


第 1 動作\_\_第 1 節(1 X 8 拍)

~~原地踏步(拍手)



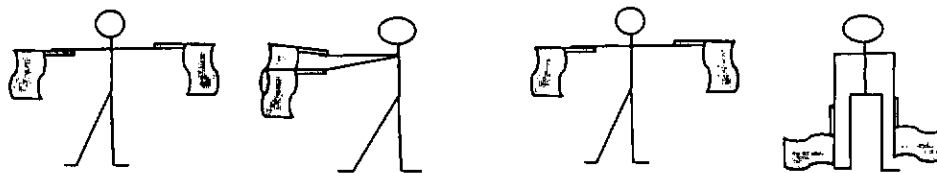
第 2 動作\_\_第 2 節至第 5 節(4 X 8 拍)



拍子: 1 2	3 4	5 6	7 8
動作: 伸左腳	拍手	張開手	原位

第 1 次及第 3 次伸左腳，第 2 次及第 4 次伸右腳。

第 3 動作\_\_第 6 節至第 8 節(3 X 8 拍)



拍子: 1 2	3 4	5 6	7 8
動作: 伸左腳	拍左手	張開手	原位

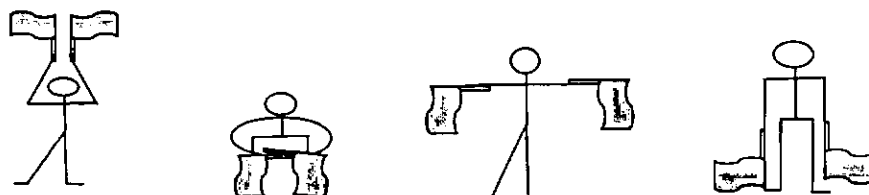
第 1 次及第 3 次伸左腳，第 2 次伸右腳。

第 4 動作\_\_第 9 節 (1 X 8 拍)

~~原地踏步(拍手)



第 5 動作\_\_第 10 節至第 13 節(4 X 8 拍)



拍子: 1 2	3 4	5 6	7 8
動作: 伸左腳	蹲下	張開手	原位

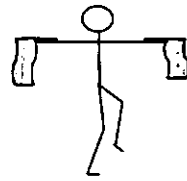
第 1 次及第 3 次伸左腳，第 2 次及第 4 次伸右腳。





第 6 動作\_\_第 14 節 (1 X 8 拍)

~~原地踏步(拍手)



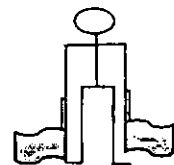
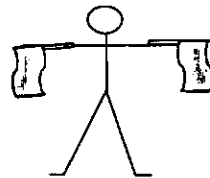
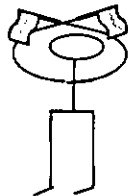
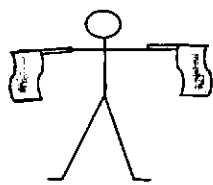
第 7 動作\_\_第 15 節至第 18 節(4 X 8 拍)



拍子：	1	2	3	4	5	6	7	8
動作：	旗揮向後面踏步				旗揮向前面踏步			

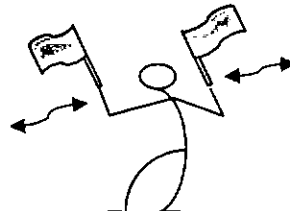
第 1 次及第 3 次踢左腳，第 2 次及第 4 次踢右腳。

第 8 動作\_\_第 19 節至第 22 節(4 X 8 拍)【跳大字】



拍子：	1	2	3	4	5	6	7	8
動作：	張開手腳		手向上交叉		張開手腳		手向下合	

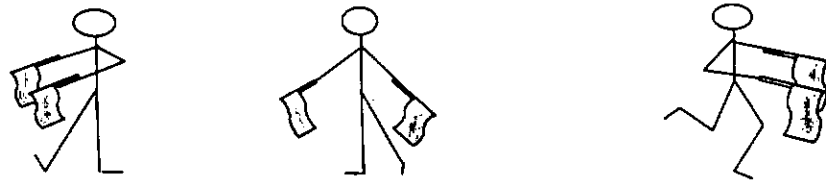
第 9 動作\_\_第 23 節至第 24 節(2 X 8 拍)【跑步、揮手】



拍子：	1	2	3	4	5	6	7	8
動作：	跑 步				舉手揮旗			



第 10 動作\_\_第 25 節至第 28 節(4 X 8 拍)

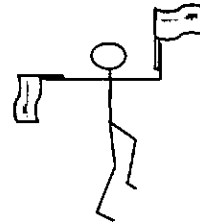


拍子：	1 2	3 4	5 6 7 8
動作：	腳蹠著地(向前)	腳尖著地(向後)	叉腰跑步

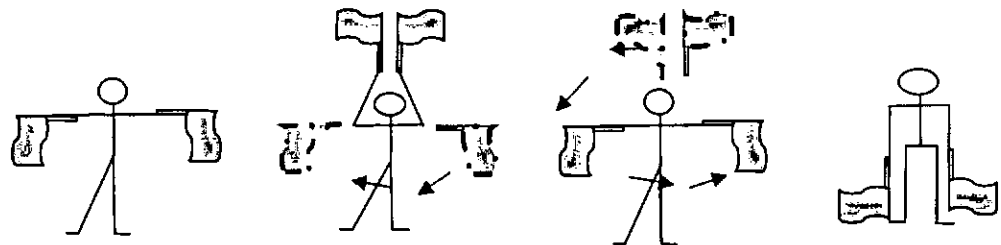
第 1 次及第 3 次伸左腳，第 2 次及第 4 次伸右腳。

第 11 動作\_\_第 29 節 (1 X 8 拍)

~~原地踏步(拍手)



第 12 動作\_\_第 30 節至第 33 節(4 X 8 拍)【交叉手打圈】



拍子：	1 2	3 4	5 6	7 8
動作：	張開手腳	由下而上	由上而下張開	原位

第 1 次及第 3 次伸左腳，第 2 次及第 4 次伸右腳。

第 13 動作\_\_第 34 節至第 33 節(4 X 8 拍)【滾下來、靜止後跳高】



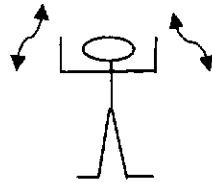
(第 1 次) (第 2 次至第 4 次) (聽到有跳躍音樂)

拍子：	1 2 3 4 5 6 7 8
動作：	手由上至下交叉滾下來(第 1 次) 靜止(第 2 次至第 4 次) 跳起(直至聽到有跳躍音樂時)

# Jo Jo 體操



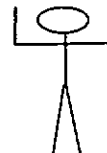
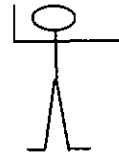
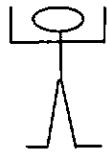
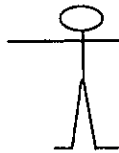
## 第 1 動作\_第 1 節至第 2 節(2 X 8 拍)【前奏】



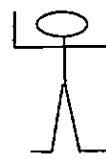
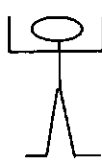
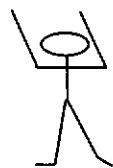
拍子：	1	2	3	4	5	6	7	8
動作：	背著觀眾手臂上下揮動 (手掌打開)							

拍子：	2	2	3	4	5	6	7	8
動作：	跳回前面手臂左右揮動 (手掌打開)							

## 第 2 動作\_第 3 節至第 6 節(4 X 8 拍) 《手掌打開》

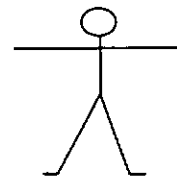
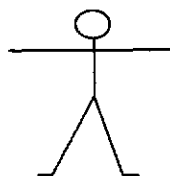
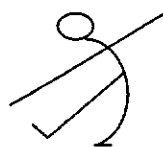


拍子：	1	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	3	4	5	6	7	8
動作：	伸左手		雙手屈肘		伸右手		雙手屈肘	



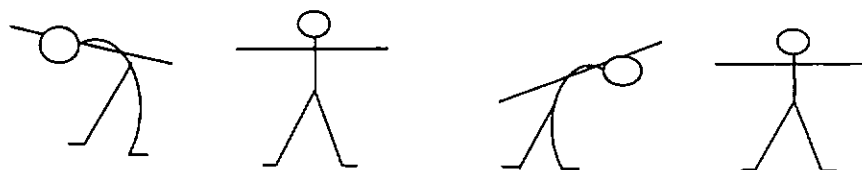
拍子：	2	2	3	4	5	6	7	8
	4	2	3	4	5	6	7	8
動作：	雙手向左伸出		雙手屈肘		雙手向右伸出		雙手屈肘	

## 第 3 動作\_第 7 節至第 10 節(4 X 8 拍)



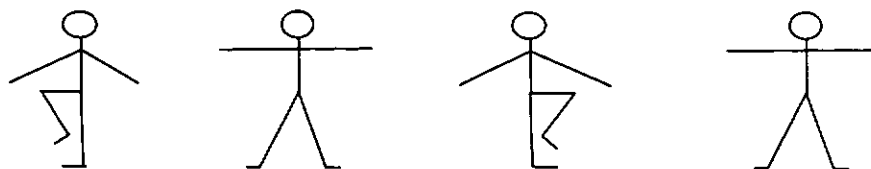
拍子：	1	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	3	4	5	6	7	8
動作：	彎腰伸左腳		還原		彎腰伸右腳		還原	

# Jo Jo 體操

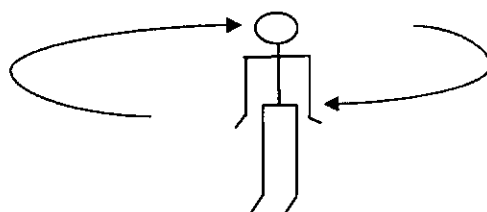


拍子：	2 2	3 4	5 6	7 8
	4 2	3 4	5 6	7 8
動作：	向前彎腰	還原	向後彎腰	還原

## 第 4 動作\_\_第 11 節至第 14 節(4 X 8 拍)



拍子：	1 2	3 4	5 6	7 8
動作：	抬左腳	還原	抬左腳	還原
	3 2	3 4	5 6	7 8
動作：	抬右腳	還原	抬右腳	還原



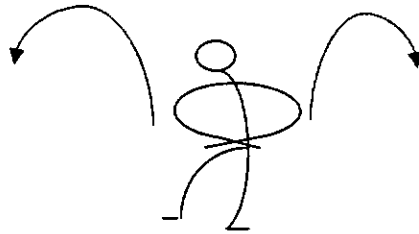
拍子：	2 2	3 4	5 6	7 8
	4 2	3 4	5 6	7 8
動作：	向左轉一個圈			

## 第 5 動作\_\_第 15 節至第 18 節(4 X 8 拍)



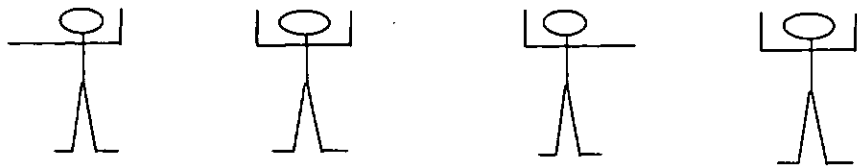
拍子：	1 2 3 4	5 6 7 8
動作：	雙手向左後轉	雙手轉回前面
	3 2 3 4	5 6 7 8
動作：	雙手向右後轉	雙手轉回前面

# Jo Jo 體操

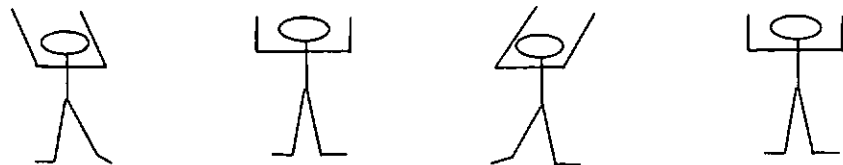


拍子：	2	2	3	4	5	6	7	8
	4	2	3	4	5	6	7	8
動作：	交叉手向上畫一個圓圈							

第 6 動作\_\_第 19 節至第 22 節(4 X 8 拍)【與第 2 動作相同】《手掌打開》

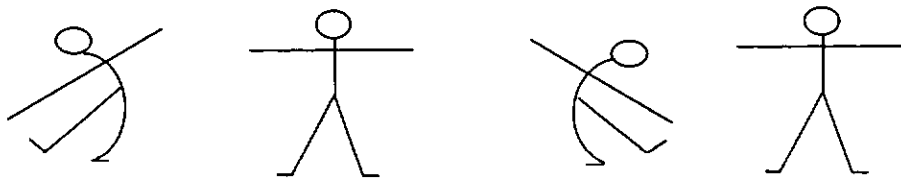


拍子：	1	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	3	4	5	6	7	8
動作：	伸左手		雙手屈肘		伸右手		雙手屈肘	



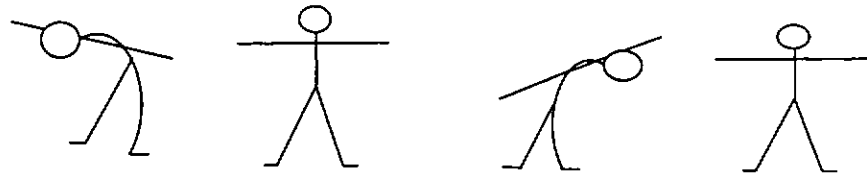
拍子：	2	2	3	4	5	6	7	8
	4	2	3	4	5	6	7	8
動作：	雙手向左伸出		雙手屈肘		雙手向右伸出		雙手屈肘	

第 7 動作\_\_第 23 節至第 26 節(4 X 8 拍)【與第 3 動作相同】



拍子：	1	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	3	4	5	6	7	8
動作：	彎腰伸左腳		還原		彎腰伸右腳		還原	

# Jo Jo 體操



拍子：	2 2	3 4	5 6	7 8
	4 2	3 4	5 6	7 8
動作：	向前彎腰	還原	向後彎腰	還原

## 第 8 動作\_\_第 27 節至第 30 節(4 X 8 拍)



拍子：	1 2 3 4	5 6 7 8
	3 2 3 4	5 6 7 8
動作：	由上而下劃半個圓【向左】	手向上爬四下
拍子：	2 2 3 4	5 6 7 8
	4 2 3 4	5 6 7 8
動作：	由上而下劃半個圓【向右】	手向上爬四下

## 第 9 動作\_\_第 31 節至第 34 節(4 X 8 拍)【扮飛機】

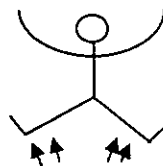


拍子：	1 2 3 4 5 6 7 8	2 2 3 4 5 6 7 8
	3 2 3 4 5 6 7 8	4 2 3 4 5 6 7 8
動作：	扮飛機	向左轉一圈

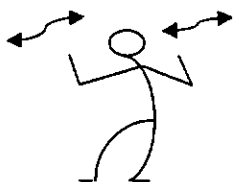
# Jo Jo 體操



## 第 10 動作\_第 35 節至第 38 節(4 X 8 拍) 【扮火箭+小丑】

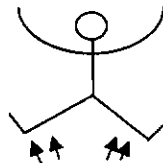


拍子：	1	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	3	4	5	6	7	8
動作：	蹲 下				跳 高			

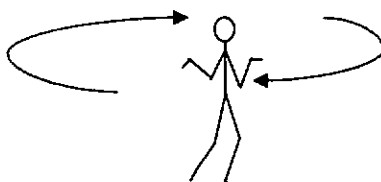


拍子：	2	2	3	4	5	6	7	8
	4	2	3	4	5	6	7	8
動作：	雙手左右搖晃							

## 第 11 動作\_第 39 節至第 42 節(4 X 8 拍) 【扮火箭+小鳥】



拍子：	1	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	3	4	5	6	7	8
動作：	蹲 下				跳 高			

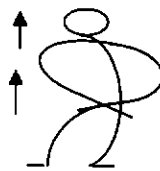


拍子：	2	2	3	4	5	6	7	8
	4	2	3	4	5	6	7	8
動作：	向左轉一圈							

# Jo Jo 體操

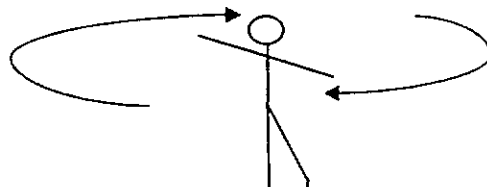
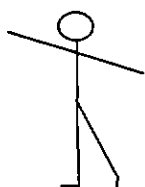


第 12 動作\_\_第 43 節至第 46 節(4 X 8 拍)【與第 8 動作相同】



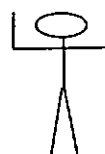
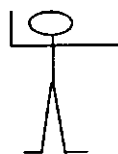
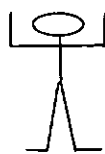
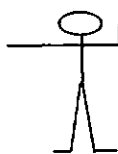
拍子：	1 2 3 4	5 6 7 8
	3 2 3 4	5 6 7 8
動作：	由上而下劃半個圓【向左】	手向上爬四下
拍子：	2 2 3 4	5 6 7 8
	4 2 3 4	5 6 7 8
動作：	由上而下劃半個圓【向右】	手向上爬四下

第 13 動作\_\_第 47 節至第 50 節(4 X 8 拍)【與第 9 動作相同】



拍子：	1 2 3 4 5 6 7 8	2 2 3 4 5 6 7 8
	3 2 3 4 5 6 7 8	4 2 3 4 5 6 7 8
動作：	扮飛機	向左轉一圈

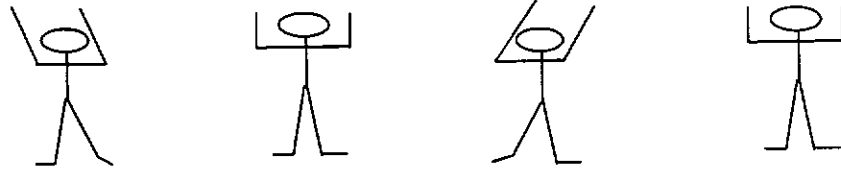
第 14 動作\_\_第 51 節至第 54 節(4 X 8 拍)【與第 2 動作相同】《手掌打開》



拍子：	1 2	3 4	5 6	7 8
	3 2	3 4	5 6	7 8
動作：	伸左手	雙手屈肘	伸右手	雙手屈肘

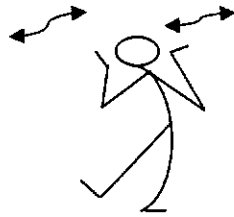


# Jo Jo 體操



拍子：	2	2	3	4	5	6	7	8
	4	2	3	4	5	6	7	8
動作：	雙手向左伸出		雙手屈肘		雙手向右伸出		雙手屈肘	

## 第 15 動作\_\_第 55 節 (1 X 4 拍)【SAY HI!】《手掌打開》



拍子：	1	2	3	4	5	6	7	8
動作：	SAY HI !!!							

