

健康從運動出發

編輯 林純純 總幹事

方建華 助理總幹事(培訓及發展)

作者 黃嬿霖 物理治療師

林子榮 物理治療師

梅沛婷 物理治療師

徐沛湘 物理治療師

林傲霜 物理治療師

關鳳娟 物理治療師

鄧世璋 物理治療師

出版 匡智會

香港新界大埔南坑頌雅路松嶺村

電話: (852) 26891105 傳真: (852) 26614620 網地: www.hongchi.org.hk 電郵: adult@hongchi.org.hk

贊助基金 伊利沙伯女皇弱智人士基金

出版日期 2022年8月

(ISBN)

國際標準書號 978-988-14658-5-6

版權 (C) 2022 匡智會

自目錄

序		
背景與理念		6
使用指引		8
第一章	肌腱伸展(Stretching Exercise)	11
SE-01	側頭	13
SE-02	拉胸	15
SE-03	十字手	17
SE-04a	手掌向外	19
SE-04b	手掌向內	21
SE-05	手指合十	23
SE-06	背後提手	25
SE-07	彎腰壓手	27
SE-08a	前臂挺腰	29
SE-08b	手掌挺腰	31
SE-09	叉腰側身	33
SE-10	環抱雙膝	35
SE-11	扶椅提腳	37
SE-12	直拉大腿	39
SE-13a	弓箭步	41
SE-13b	斜板站立	43
SE-14	青蛙腳	45
SE-15	交叉拉腳	47
第二章	肌肉力量鍛練 (Muscle Strengthening)	49
MS-01	俯伏取物	51
MS-02	肩上推舉	53
MS-03	提肩	55

自録

MS-04	營舉手 肘	57
MS-05	伸屈手腕	59
MS-06	踢沙包	61
MS-07	站立後踢腿	63
MS-08	站立側踢腿	65
MS-09	拉背	67
MS-10	壓背	69
MS-11	四點跪	71
MS-12	墊上拱橋	73
MS-13	前腳掌站立	75
MS-14	超人飛	77
MS-15	挺背	79
MS-16	半蹲	81
第三章 平	望衡力訓練(Balance Training)	83
BT-01	伸展碰觸目標物	85
BT-02	坐健身球	87
BT-03	伸手平衡	89
BT-04	合腳站立	91
BT-05	前腳掌站立	93
BT-06	前後腳直線站立	95
BT-07	單腳站立	97
BT-08	樹式平衡	99
BT-09	定點接球	101
BT-10	跨步	103
BT-11	直線步行	105
BT-12	戶外步行	107



自目錄

第四章 肢體協	品調訓練(Coordination Training)	109
CT-01	白板磁石	111
CT-02	拿走衣夾	113
CT-03	翻積木	115
CT-04	揮棒擊球	117
CT-05	踩腳板	119
CT-06	入零件	121
CT-07	拋豆袋	123
CT-08	手腳互點	125
CT-09	站立踢球	127
CT-10	目標投球	129
CT-11	動作模仿	131
CT-12	節拍舞	133
CT-13	跳起拍球	135
CT-14a	接彈球	137
CT-14b	踏步抛接球	139
CT-15	互抛接球	141
第五章 帶氧運	動(Aerobic Exercise)	143
AE-01	健身單車	145
AE-02	快步行	147
AE-03	雙腳跳躍	149
AE-04	跑步機	151
AE-05	上落踏級	153
運動索引		155
復康器材知多少		161
參考資料		165
影片連結		168

序

本會本著「匡扶智障」的服務精神,致力為智障人士提供優質的教育、培訓和復康服務。抱著這個願景,我們從不同範疇促進智障人士的全人發展,冀望為他們謀求福祉。

健康的傳統觀念,就是沒有疾病便是健康。隨着時代變遷,對健康一詞的解讀已有所不同。健康的定義不只限於生理層面,而是擴展至心理、日常功能、社交層面。根據世界衛生組識對健康的定義,生理、心理和社交健康三者達至合一整全的狀態,才算是優質的生活。Winstead-fry (1980) 和 Simmons(1989) 指出,健康的生活應包涵與環境有富意義的互動,能在生活中發揮到個人的潛能,令人感覺生活充實。因此,健康的生活應是多層次的、動態的、積極的,而不只是沒有疾病就是健康。在1978年由世界衛生組織發表的Alma-Ata宣言中,指出無論是個人或群體均有義務和責任去計劃和實踐促進健康的目標。

要有身心健康的生活,除了愉快充實的生活環境外,運動更是重要良方,同時是維持生理健康的不二法門。運動能提昇健康、減緩老化、激發大腦、提昇專注力、改善身心健康。智障人士如果能多參與不同種類的運動,必定能為他們帶來莫大裨益。

我們除了為智障人士提供教育培訓外,更致力為他們建立健康正向的生活環境,提升生活質素;本會專職醫療團隊多年來不斷努力並提升復康訓練,努力讓他們能在健康的生活裡度過人生的時光。團隊以往開展了不同的治療及訓練,例如:遊戲治療、園藝治療等,旨在為智障人士提供更多元化的治療方案,以迎合各人獨特的需要,並為他們建立更健康優質的生活。

物理治療師為智障學員提供各類運動訓練,以助他們建立健康的生活方式,培養良好的運動習慣。部份智障人士有肌能發展或痛症問題,需要恒常訓練肌能,以保持及改善肌能狀態。近年,於本會服務單位內老齡化的學員人數與日俱增,他們出現不同程度的肌能退化問題,跌倒風險也隨之上升。因此,如何延遲他們的機能退化,甚至得以改善,成為了物理治療師們的首要任務。



有見及此,本會物理治療團隊針對以智障人士為用者的運動需要,整合了一系列多元化的肌能運動。除了讓照顧者更了解各種運動法則,協助智障人士們進行各樣健體運動,亦希望藉此書刊推動運動文化,促進學員擁有健康強健的體魄。

《健康從運動出發》涵蓋各個運動範疇,並以中文撰寫,讓不同的讀者亦能容易掌握相關資訊。物理治療師以簡易的器材物資設計各項運動,配以清晰的圖解及指引,盼望為業界帶來實務與實用的參考。

書刊得以付梓,實有賴各同事共同努力。本人衷心感謝伊利沙伯女皇弱智人士基金慷慨贊助出版《健康從運動出發》,亦摯誠感謝各位同工的付出。本人期許此書刊能拋磚引玉, 啟迪同業繼續為智障人士提供積極及多元化的生活。



E智會總幹事 林純純女士

參考資料

Winstead-Fry, P. (1980). The scientific method and its impact on holistic health. *Advances in Nursing Science*, 2(4), 1-7. Simmons, S.J. (1989). Health: a concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 26(2), 155-161.

背景與理念

隨著社會變遷,醫療復康模式轉變,康復服務持續規劃發展。匡智會物理治療師多年來不斷推展及優化物理治療服務。物理治療師透過詳細的評估,訂立不同的治療方案,為服務使用者提供最適切的復康治療。物理治療師除了運用手法治療,以及不同的醫療儀器提供診療外,進行運動訓練亦是至人復康理念中重要的一環。

根據香港政府統計署2014年的數據顯示,智障人士的平均壽命由1997年的49歲上延至55歲¹。根據理工大學於2015年研究報告顯示,本港智障人士有早發性老化問題²。除了因老齡化帶來的肌能衰退,智障人士一般體適能亦較正常人低。據研究所得,接近40%的智障人士的活動水平被評為極低 (sedentary),有約25%為低活動水平 (low active)。因此,部分智障人士除了因先天性的肌能發展遲緩,加上日常生活缺乏運動,他們的肌肉力量、心肺耐力等各方面都比同齡人士為低³⁴。

運動的目的,就是維持健康的體魄。恆常的運動訓練,有助改善各種肌能問題,促進新陳代謝,改善心肺功能,以及保持良好的體力。據研究顯示,運動除了提高身體的活動能力,於心理層面上也有裨益。由於進行運動期間,腦部會釋出一種令人快樂的荷爾蒙「安多酚」5。此荷爾蒙令人有放鬆、歡愉的作用,提升快樂的情緒。故恆常進行有氧運動,對情緒方面有正面影響。

而近年也有科研顯示,恆常的運動能有助負責記憶力及學習能力的海馬體增大,改善腦部功能6。運動亦可促進腦部分泌具鎮靜作用的氨基酸,減少釋出壓力荷爾蒙,減低壓力水平,改善睡眠質素7。因此,恆常的運動訓練對於建立健康生活尤其重要。

要透過運動達到預防及治療疾病的效果,便需選擇切合個人需要及針對問題所在的運動類型。運動類型林林總總,如何進行各種運動、每項運動的強度高低、有何事項需要注意等問題,都是不少普羅大眾的疑問。匡智會物理治療師團隊希望透過將不同類型的運動集結成書,付有詳細的內容與釋解,提供一個清晰的指引,予同工為服務使用者有效及安全地進行各種運動。



本書主要分為五大章節,介紹各種類型的健體運動,包括肌腱伸展(Stretching exercise)、 肌肉力量鍛鍊(Muscle strengthening)、平衡力訓練(Balance training)、肢體協調訓練(Coordination training)、帶氧運動(Aerobic exercise)。每類運動詳列了建議的強度,亦劃分不同的困難程度,方便不同肌能程度的服務使用者參與。本書結尾部分包含各運動示範的連結,以供使用者參考。



香港理工大學康復治療科學系教授 彭耀宗先生

參考資料

- 1. Census & Statistics Department, Government of the Hong Kong SAR. (2014). Social data collected via the general household survey: special topics report no. 62 -- Persons with disabilities and chronic disease. Hong Kong: Government of the Hong Kong SAR.
- 2. Pang, M.Y.C. (2015). Report of Survey Study on the Ageing Trend of Persons with Intellectual Disabilities (Chinese version only). Executive Summary of Survey Study on Ageing Trend of Persons with Intellectual Disabilities. Hong Kong: Government of the Hong Kong SAR.
- 3. Hilgenkamp, T.I., Reis, D., van Wijck, R., Evenhuis, H.M. (2012). Physical activity levels in older adults with intellectual disabilities are extremely low. *Res Dev Disabil*, 33(2), 477-483
- 4. Hilgenkamp, T.I., van Wijck, R., Evenhuis, H.M. (2012). Low physical fitness levels in older adults with ID: results of the HA-ID study. Res Dev Disabil. 33(4), 1048-58
- 5. Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. Maturitas. 106, 48-56.
- 6. Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Wojcicki, T. R. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2017.
- 7. Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Léger, D. Sleep and exercise: a reciprocal issue?. Sleep medicine reviews. 2015

使用指引



- → 本書分為五個章節,以不同顏色顯示,當中包括: 肌腱伸展、肌肉力量 鍛練、平衡力訓練、肢體協調訓練和帶氧運動。
- 遭動分為三種顏色,代表不同的困難程度。

初階

湽階

高階

→ 每項運動均列有增加難度的方法。服務使用者應先掌握該運動的基本做法。待運動表現理想,經過物理治療師的評估及建議,才增加運動的難度。



動

頂

進行運動前

- 宣先諮詢物理治療師建議,評估個別人士的身體肌能狀況,以選取最適當的運動。
- 每項運動均註有需注意事項,進行運動前請詳閱。
- 請留意各樣環境因素,例如運動所需的空間是否足夠,檢查物資的安全性等。若進行戶外活動時,請先留意天氣及周遭環境狀況。
- 請穿著合適的運動衣服及運動鞋。

進行運動時

- 於進行運動期間,宜細心觀察服務使用者的表現,理解他們的能力,留意他們的身體狀況,有需要時從旁給予協助。如發現任何問題,請通知物理治療師,以便再作評估及作出調整。
- 動作切勿過大或過急,特別是進行頭部,頸部和雙膝的運動。當進行與平 衡力有關的運動,請安排充足人手。
- 運動時如感到不適,可放緩動作或稍作休息,若情況沒有改善,請暫停運動,通知物理治療師,以策安全。

進行運動後

- 留意服務使用者的身體狀況,身體有否感到不適。若發現任何問題,請通知物理治療師,以便再作評估及作出調整。
- ▶ 因應服務使用者的狀況,適量地補充水分及休息。
- 應妥善記錄學員的運動時間及表現,以便跟進。
- 清潔曾使用的運動器材,以保持衛生。用畢後,請妥善收拾器材。

健體運動的類型

肌腱伸展、肌肉力量鍛鍊、 平衡力訓練、肢體協調訓練 及帶氧運動。

運動名稱及目標

可根據運動名稱及目標來選取適當的訓練。

<u>物資</u>

每項運動都有所需物資,可 於開始運動前準備好。

所需協助

由於每項運動有不同難度, 因此基於安全理由有些運動 需要適當協助。

此外,亦需要因應使用者的 能力,提供適當協助。

注意事項

每項運動均有一些注意事項, 請於開始每項運動前,先閱讀 所需注意事項。

肌肉力量鍛鍊

Muscle Strengthening



運動名稱

肩上推舉

基 本 資

運動編號

MS-02

運動目標

鍛鍊前束三角肌 (肩膊肌肉)



物資









3 獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



選擇沙包重量原則: 先用1磅沙包進行10下,如學員能輕鬆完成,可試用2磅,如此類推。建議不要超過4磅。

注意事項

2. 背部不要貼椅背。

3. 雙腳踏穩地上。

4. 如學員有肩或肘痛,請先諮詢物理治療師。

匡智會

第二章 肌肉力量鍛鍊



- 1. 坐於有背椅子
- 2. 将沙包套進棒中,雙手握棒的末端,放於肩膊水平

步驟

3. 手肘慢慢地伸直,舉起棒子,再慢慢地放回肩膊水平



- ≫ 每進行10下為1組,休息30秒
- ≫ 進行3組

次數

增加難度

增加沙包重量

小提示

於鏡前練習,有助學員檢視正確姿勢



健康從運動出發

難易程度

運動分為三種顏色,代表 不同的難度程度。



初階



進階



高階

步驟

詳細說明運動步驟。

次數

每項運動建議的進行次數及 休息時間。

增加難度

當使用者能力漸漸提高,可以開始增加難度。

小提示

運動小提示,可令使用者更容易掌握運動。

圖片

簡單說明運動。

第一章 肌腱伸展 Stretching Exercise



本章節介紹肌腱伸展運動。進行伸展運動能改善關節活動幅度,加強肌肉彈性,減低運動時受傷的機會,改善身體姿勢並保護關節,減慢關節退化。

本章黃色初階部份主要介紹頸、胸及上肢的伸展運動;綠色進階部份主要介紹下背、腹及下肢伸展運動;藍色高階部份介紹複合性伸展運動。

進行伸展運動時,肌肉會感到拉扯(但並非疼痛),過程中應該保持呼吸暢順,用力要穩定,勿以彈震方法來伸展。在進行伸展運動時,職員應留意學員的反應,如學員有不適,應先暫停運動。因每個人的健康狀況都不同,如有疑問,請先諮詢物理治療師的意見。

Stretching Exercise



基本資料

運動名稱

側頭

運動編號

SE-01

運動目標

伸展上斜方肌(肩頸側面肌肉)



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來 伸展。
- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。



步驟

- 1. 坐於有背椅子
- 2. 雙肩放鬆
- 3. 右手握著座椅邊
- 4. 頭側向左邊,用左手輕輕按頭側(約耳朵上方),直至右頸側有拉緊的感覺
- 5. 每次維持30秒 (完成後伸展左邊)



- 左、右兩邊各進行1次後,休息30秒
- 左、右兩邊交替進行,每邊3次

次數

小提示

可於站立時進行此運動。站立時,雙腳分開至肩寬。伸展頸側時,保持身軀不動





Stretching Exercise



基本資料

運動名稱

拉胸

運動編號

SE-02

運動目標

伸展胸大肌 (胸部肌肉)



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。
- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。



- 1. 坐於有背椅子
- 2. 雙手十指互扣,放於頭後

步驟

- 3. 雙手手肘向外張開,直至胸前有拉緊的感覺
- 4. 每次維持30秒



- ≫ 每進行1次後,休息30秒
- ≫ 進行3次

次 數

小提示

可於站立時進行此運動。站立時,雙腳分開至肩寬





Stretching Exercise



運動名稱

十字手

基本資料

運動編號

SE-03

運動目標

伸展後束三角肌(肩膊外側肌肉)



● 獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

(二人協助



- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來 伸展。
- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。



1. 站立,雙腳分開至肩寬。如學員未能站立,可坐於椅上

2. 左手伸直橫置於胸前

步驟

3. 右手將左手上臂拉貼向身體,直至肩膊外側有拉緊的感覺

4. 每次維持30秒 (完成後伸展右邊)



- 左、右兩邊各進行1次後,休息30秒
- 查 左、右兩邊交替進行,每邊3次

次 數

小提示

→ 可坐於椅子上進行伸展。伸展時,保持腰背挺直





Stretching Exercise



運動名稱

手掌向外

基本資料

運動編號

SE-04a

運動目標

伸展屈、伸腕肌群(前臂肌肉)



● 獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

○ 二人協助



- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。
- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。

注意事項



1. 站立,雙腳分開與肩寬。如學員未能站立,可坐於椅上

2. 左手伸直

步驟

- 3. 左手掌向外,右手握著左手掌
- 4. 右手慢慢將左手掌向後拉,直至前臂有拉緊的感覺
- 5. 每次維持30秒 (完成後伸展右邊)



- 左、右兩邊各進行1次後,休息30秒
- 查 左 、右兩邊交替進行,每邊3次

次數

小提示

→ 可坐於椅子上進行伸展。伸展時,保持腰背挺直





Stretching Exercise



運動名稱

手掌向內

基本資料

運動編號

SE-04b

運動目標

伸展屈、伸腕肌群(前臂肌肉)



● 獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

○ 二人協助



- 1. 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。
- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。

注意事項



- 1. 站立,雙腳分開至與肩寬。如學員未能站立,可坐於椅上
- 2. 左手伸直

步驟

- 3. 左手掌向內,右手握著左手背
- 4. 右手慢慢將左手背向後拉,直至前臂有拉緊的感覺
- 5. 每次維持30秒 (完成後伸展右邊)



- ≫ 左、右兩邊各進行1次後,休息30秒
- 查、右兩邊交替進行,每邊3次

次 數

小提示

→ 可坐於椅子上進行伸展。伸展時,保持腰背挺直





Stretching Exercise



基本資

運動名稱

手指合十

運動編號

SE-05

運動目標

伸展手掌肌肉



獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



注意

頂

- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。
- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。



1. 雙手合十

2. 手指指腹保持緊貼,手掌盡量分開

步驟

3. 雙手往內壓

- 4. 直至手指有拉緊的感覺
- 5. 每次維持30秒



- → 每進行1次後,休息30秒
- 進行3次

次 數

小提示

→ 可坐於椅子上進行伸展。伸展時,保持腰背挺直





Stretching Exercise



運動名稱

背後提手

基本資料

運動編號

SE-06

運動目標

伸展前束三角肌(肩膊前方肌肉)



獨立完成

一人協助

需在旁監察及提示

二人協助

所 需 協助



- 1. 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來 伸展。
- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。

注 意 頂



1. 站立,雙腳分開至肩寬。如學員未能站立,可坐於無靠背的椅上

2. 腰背挺直

步驟

- 3. 雙手十指互扣於身後
- 4. 保持腰背挺直,雙手慢慢向上提起,直至肩膊前方有拉緊的感覺 每次維持30秒



- → 毎進行1次後,休息30秒
- → 進行3次

次數





Stretching Exercise



基本資料

運動名稱

彎腰壓手

運動編號

SE-07

運動目標

伸展背闊肌(上背部肌肉)



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。
- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。

注意事項



- 1. 站立,雙腳分開至肩寬
- 2. 雙手舉起

步驟

- 3. 向前彎腰,雙手放前方檯邊
- 4. 雙肩向下壓,直至上背肌肉有拉緊的感覺
- 5. 每次維持30秒



- ≫ 每進行1次後,休息30秒
- → 進行3次

次 數





Stretching Exercise



基本資料

運動名稱

前臂挺腰

運動編號

SE-08a

運動目標

伸展腹部肌肉



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



注意事項

- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。
- 2. 如伸展部位曾有病患(例:腰椎退化或神經痛),請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意 見。



- 1. 俯臥於地墊
- 2. 用前臂支撐身體

步驟

- 3. 抬頭挺身,直至腹部有拉緊的感覺
- 4. 每次維持30秒



- **>>>** 每進行1次後,休息30秒
- ≫ 進行3次

次數





Stretching Exercise



基本資料

運動名稱

手掌挺腰

運動編號

SE-08b

運動目標

伸展腹部肌肉



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



注意事項

- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。
- 2. 如伸展部位曾有病患(例:腰椎退化或神經痛),請先諮詢物理治療師。
- 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。



- 1. 俯臥於地墊
- 2. 用手掌支撐身體

步驟

- 3. 抬頭挺身,直至腹部有拉緊的感覺
- 4. 每次維持30秒



- ≫ 每進行1次後,休息30秒
- **沙** 進行3次

次 數



Stretching Exercise



運動名稱

叉腰側身

運動編號

SE-09

運動目標

伸展下背兩側肌肉



獨立完成

-人協助

需在旁監察及提示

二人協助

所 需 協助



- 1. 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來 伸展。
- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。

注 意 頂



1. 站立,雙腳分開至肩寬。如學員未能站立,可坐於椅上

2. 右手叉腰,左手提起向右彎腰,直至左側腰部有拉緊的感覺

步驟

3. 每次維持30秒 (完成後伸展右邊)



→ 左、右兩邊各進行1次後,休息30秒

·>> 左、右兩邊交替進行,每邊3次





肌腱伸展

Stretching Exercise



基本資料

運動名稱

環抱雙膝

運動編號

SE-10

運動目標

伸展下背部肌肉



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。
- 注意事項
- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。



- 1. 仰臥於地墊
- 2. 雙手抱著雙腳屈起至腹部,直至背部下方有拉緊的感覺

3. 每次維持30秒



- → 每進行1次後,休息30秒
- **沙** 進行3次





肌腱伸展

Stretching Exercise



運動名稱

扶椅提腳

基本資料

運動編號

SE-11

運動目標

伸展四頭肌 (大腿前方肌肉)



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。

- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。



- 1. 站立,雙腳分開至肩寬
- 2. 腰背挺直
- 3. 右手扶椅背保持平衡
- 4. 左手將左腳拉向臀部,直至大腿前方有拉緊的感覺
- 5. 每次維持30秒 (完成後伸展右邊)



- 左、右兩邊各進行1次後,休息30秒
- 左、右兩邊交替進行,每邊3次





肌腱伸展

Stretching Exercise



基本資料

運動名稱

直拉大腿

運動編號

SE-12

運動目標

伸展膕繩肌 (大腿後方肌肉)



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。
- 如伸展部位曾有病患(例:椎間盤突出或坐骨神經痛),請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意 見。



1. 坐於有背椅子

2. 左膝伸直,腳跟碰地

步驟

3. 身軀傾前,雙手手掌沿左腳大腿向前伸,直至後腿有拉緊的感覺

4. 每次維持30秒

(完成後伸展右邊)



≫ 左、右兩邊各進行1次後,休息30秒

左、右兩邊交替進行,每邊3次







肌腱伸展

Stretching Exercise



基本資料

運動名稱

弓箭步

運動編號

SE-13a

運動目標

伸展腓腸肌 (小腿肌肉)



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



- 1. 盡量站直身軀。
- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法 來伸展。
- 3. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。



步興

- 1. 雙腳一前一後(伸展左腳:右腳前,左腳後)以弓箭步站立
- 2. 雙手扶椅背作支撐
- 3. 右腳屈曲,右膝不超越右腳尖
- 4. 左膝伸直,雙腳腳掌緊貼地面,而腳尖指向前方
- 5. 左腳可再踏後,直至小腿有拉緊的感覺
- 6. 每次維持30秒 (完成後伸展右邊)



- → 左、右兩邊各進行1次後,休息30秒
- ·>> 左、右兩邊交替進行,每邊3次







肌腱伸展

Stretching Exercise



基本資料

運動名稱

斜板站立

運動編號

SE-13b

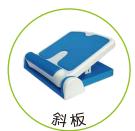
運動目標

伸展腓腸肌 (小腿肌肉)



物資









所需

協助

獨立完成

一人協助

二人協助



- 1. 盡量站直身軀。
- 2. 平衡力差的學員不建議使用斜板(SE-13b),建議用弓箭步的方式伸展 (SE-13a)。
- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。
- 4. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 5. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。



- 1. 脱去鞋履,但仍需穿襪(小心滑倒)
- 2. 面面向椅背/扶手站穩
- 3. 雙手握椅背/扶手,慢慢站上斜板
- 4. 留意腳尖需指向前方
- 5. 可調校斜板斜度,直至小腿有拉緊的感覺
- 6. 每次維持30秒



- ≫ 每進行1次後,休息30秒
- ≫ 進行3次







肌腱伸展

Stretching Exercise



運動名稱

青蛙腳

基本資料

運動編號

SE-14

運動目標

伸展髋內收肌 (大腿內側肌肉)



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



注

意

頂

- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。
- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意 見。



- 1. 坐於地墊
- 2. 雙膝屈曲,並將雙腳腳掌緊貼

- 3. 雙手按在雙膝內側,將雙腿慢慢向下壓,直至大腿內側有拉緊的感覺
- 4. 每次維持30秒



- → 每進行1次後,休息30秒
- ≫ 進行3次





肌腱伸展

Stretching Exercise



運動名稱

交叉拉腳

基本資料

運動編號

SE-15

運動目標

伸展臀大肌



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



- 伸展及維持姿勢時用力要穩定,切勿過猛或過急,或以彈震的方法來伸展。
- 注意事項
- 2. 如伸展部位曾有病患,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如在伸展時有任何不適,請先暫停運動,其後諮詢物理治療師意見。



- 1. 仰卧於地墊
- 2. 保持雙肩緊貼地墊上
- 3. 抬起左腳並橫放右邊
- 4. 右手按在左膝外側,將左腿慢慢向下壓,直至左臀部有拉緊的感覺 (完成後伸展右邊)



- ≫ 左、右兩邊各進行1次後,休息30秒
- 左、右兩邊交替進行,每邊3次



第二章 肌肉力量鍛練 Muscle Strengthening



本章節介紹肌肉力量鍛鍊的活動。肌力是指肌肉在一次收縮時能產生的最大力量。鍛鍊肌力能令肌肉結實,保護關節,減慢關節退化,減低受傷機會,並能讓身體保持正確姿勢。此外,強化肌肉能促進新陳代謝,並改善體態,增強運動能力,從而增強自信心。

進行肌肉力量訓練時需量力而為,循序漸進,由較低的阻力開始,漸漸增加阻力。訓練前可先進行伸展運動作熱身;訓練過程中應保持呼吸暢順,用力時呼氣,回復起始位置時吸氣,以免因憋氣而導致不適。

如在肌力訓練的過程中有不適,應先暫停運動;完成肌力訓練後亦可以伸展運動作緩 和。因每個人的健康情況不同,如有疑問,請先諮詢物理治療師的意見。

Muscle Strengthening



運動名稱

俯伏取物

基本資料

運動編號

MS-01

運動目標

鍛鍊頸部及上背肌肉



物資









獨立完成

● 一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

一 二人協助



- 1. 導師準備在學員失去平衡時給予即時的扶助。
- 2. 如學員有肩膀、膝部痛或頸、腰椎退化,請先諮詢物理治療師。
- 3. 如學員膝部有不適,請先諮詢物理治療師。



1. 俯臥於地墊,用前臂撐起身體

2. 於學員前方放置籃子,左右方各放置物件(例:豆袋)

步驟

3. 左手將豆袋逐一放入前方籃子 (完成後轉換右手)



- ≫ 左、右兩邊各進行10下為1組,休息30秒
- ◆ 左、右兩邊交替進行,每邊3組

次 數

增加難度

◆>>> 提高籃子高度





Muscle Strengthening



運動名稱

肩上推舉

運動編號

MS-02

運動目標

鍛鍊前束三角肌 (肩膊肌肉)











獨立完成

一人協助

所 需 協 助

需在旁監察及提示

二人協助



注 意 事 頂

- 選擇沙包重量原則: 先用1磅沙包進行10下,如學員能輕鬆完成,可試 用2磅,如此類推。建議不要超過4磅。
- 2. 背部不要貼椅背。
- 雙腳踏穩地上。 3.
- 如學員有肩或肘痛,請先諮詢物理治療師。 4.



- 1. 坐於有背椅子
- 2. 將沙包套進棒中,雙手握棒的末端,放於肩膊水平

3. 手肘慢慢地伸直,舉起棒子,再慢慢地放回肩膊水平



- → 每進行10下為1組,休息30秒
- ≫ 進行3組

次數

增加難度

增加沙包重量

小提示

於鏡前練習,有助學員檢視正確姿勢





Muscle Strengthening



基本資料

運動名稱

提肩

運動編號

MS-03

運動目標

鍛鍊中束三角肌 (肩膊肌肉)



物資







獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



 選擇啞鈴重量原則: 先用1磅啞鈴進行10下,如學員能輕鬆完成,可 試用2磅,如此類推。建議不要超過4磅。

- 2. 背部不要貼椅背。
- 3. 雙腳踏穩地上。
- 4. 如學員有肩膀痛,請先諮詢物理治療師。



- 1. 坐於有背椅子
- 2. 雙手握緊啞鈴

3. 手肘微彎,雙手慢慢地側舉啞鈴高至頭部,再慢慢地放下



- 每進行10下為1組,休息30秒
- →> 進行3組

次數

增加難度

增加啞鈴重量

小提示

如學員手握能力不佳,可使用沙包替代啞鈴







Muscle Strengthening



基本資料

運動名稱

彎舉手肘

運動編號

MS-04

運動目標

鍛鍊二頭肌(上臂前肌肉)



物資







獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



 選擇沙包重量原則: 先用1磅沙包進行10下,如學員能輕鬆完成,可 試用2磅,如此類推。建議不要超過4磅。

注意事

- 2. 保持身軀挺直,切勿向後彎腰。
- 3. 手肘位置盡量貼著身軀。
- 4. 如學員有肩或肘痛,請先諮詢物理治療師。



- 1. 站立,雙腳分開至肩寬
- 2. 將沙包套進棒中,雙手握棒的末端,然後垂下

3. 手肘慢慢地屈曲,提起棒子,再慢慢地放下



- → 每進行10下為1組,休息30秒
- ≫ 進行3組

次數

增加難度

增加沙包重量

小提示

於鏡前練習,有助學員檢視正確姿勢







Muscle Strengthening



基本資料

運動名稱

伸屈手腕

運動編號

MS-05

運動目標

鍛鍊伸、屈腕肌群(前臂肌肉)



物資









獨立完成

一人協助

所需協助

■ 需在旁監察及提示

二人協助

選擇啞鈴重量原則: 先用1磅啞鈴進行10下,如學員能輕鬆完成,可



2. 背部不要貼椅背。

注意事

- 3. 雙腳踏穩地上。
- 4. 雙手握緊啞鈴。
- 5. 如學員有手肘或手腕痛,請先諮詢物理治療師。

試用2磅,如此類推。建議不要超過3磅。



- 1. 坐於有背椅子
- 2. 左前臂放在檯上,手背向外
- 3. 左手握緊啞鈴

- 4. 手腕慢慢地向上舉起啞鈴,再慢慢地放下,此為1下,做10下
- 5. 轉手掌向外
- 6. 左手腕慢慢地向上舉起啞鈴,再慢慢地放下,此為1下,做10下 (完成後轉換右手)



- ★ 左、右兩邊各進行10下為1組,休息30秒
- 查、右兩邊交替進行,每邊3組

次 數

增加難度

у 増加啞鈴重量

小提示

如學員手握能力不佳,可使用沙包替代啞鈴













Muscle Strengthening



基本資料

運動名稱

踢沙包

運動編號

MS-06

運動目標

鍛鍊四頭肌(大腿前方肌肉)



物資









獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



選擇沙包重量原則: 先用1磅沙包進行1下,如學員能輕鬆完成,可試用2磅,如此類推。建議不要超過4磅。

注意事項

2. 如學員有膝痛,請先諮詢物理治療師。



1. 坐於有背椅子

2. 左足踝綁上沙包

步驟

3. 左腳慢慢地抬起,伸直膝部,腳趾指向天可加強四頭肌的收縮,再慢慢地放下

(完成後轉換右腳)



- ★ 左、右兩邊各進行10下為1組,休息30秒
- 左、右兩邊交替進行,每邊3組

次 數

增加難度

у 増加沙包重量

小提示

◆ 如學員未能理解方法,可於前方掛一個膠球,提示學員踢向膠球







Muscle Strengthening



基本資料

運動名稱

站立後踢腿

運動編號

MS-07

運動目標

鍛鍊臀大肌 (臀部肌肉)



物資







獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 選擇沙包重量原則: 先用1磅沙包進行10下,如學員能輕鬆完成,可試用2磅,如此類推。建議不要超過4磅。
- 2. 站立後踢腿會增加平衡難度,可扶著扶手練習。
- 3. 踢腿時,身軀不能前傾,應保持挺直。
- 4. 如學員有腰痛或髖關節痛,請先諮詢物理治療師。



- 1. 站立,雙腳分開至肩寬
- 2. 於左足踝綁上沙包

- 3. 雙手扶椅背保持平衡
- 左腿慢慢地向後踢,再慢慢地放下 (完成後轉換右腳)



- → 左、右兩邊各進行10下為1組,休息30秒
- 左、右兩邊交替進行,每邊3組

次 數

增加難度

у 増加沙包重量

小提示

需要保持膝關節伸直







Muscle Strengthening



基本資料

運動名稱

站立側踢腿

運動編號

MS-08

運動目標

鍛鍊臀中肌(臀部外側肌肉)



物資







獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



- 選擇沙包重量原則: 先用1磅沙包進行10下,如學員能輕鬆完成,可 試用2磅,如此類推。建議不要超過4磅。
- 2. 站立側踢腿會增加平衡難度,可扶著扶手練習。
- 3. 踢腿時,身軀不能側彎,應保持挺直。
- 4. 如學員有腰痛或髖關節痛,請先諮詢物理治療師。



1. 站立,雙腳分開至肩寬

2. 於左足踝綁上沙包

步驟

3. 雙手扶椅背保持平衡

 左腿慢慢地向外側踢,再慢慢地放下 (完成後轉換右腳)



▶ 左、右兩邊各進行10下為1組,休息30秒

左、右兩邊交替進行,每邊3組

次數

增加難度

增加沙包重量

小提示

需要保持膝關節伸直





Muscle Strengthening



基本資料

運動名稱

拉背

運動編號

MS-09

運動目標

鍛鍊菱形肌(上背肌肉)



物資











獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



- 選擇運動橡筋帶原則: 先用黃色橡筋帶進行10下,如學員能輕鬆完成,可試用紅色橡筋帶,如此類推。建議不要用到綠色以上。
- 2. 背部不要貼椅背。
- 3. 雙腳踏穩地上。
- 4. 雙手握緊橡筋帶雙圈。
- 5. 拉背時,身軀不應移動,應保持挺直。
- 6. 如學員有肩背痛,請先諮詢物理治療師。



- 1. 坐於有背椅子
- 2. 將運動橡筋帶繞過前面的檯腳/扶手

3. 雙手拿著運動橡筋帶,手肘90度彎曲,慢慢地向後拉橡筋帶,上背收 緊發力,再慢慢地放回原位



- ≫ 每進行10下為1組,休息30秒
- ≫ 進行3組

次數

增加難度

у 增加運動橡筋帶強度





Muscle Strengthening



基本資料

運動名稱

壓背

運動編號

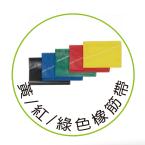
MS-10

運動目標

鍛鍊下斜方肌(中背肌肉)



物資





~ 獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 選擇運動橡筋帶原則: 先用黃色橡筋帶進行10下,如學員能輕鬆完成, 可試用紅色橡筋帶,如此類推。建議不要用到綠色以上。
- 2. 背部不要貼椅背。
- 3. 雙腳踏穩地上。
- 4. 雙手握緊橡筋帶雙圈。
- 5. 拉背時,身軀不應移動,應保持挺直。
- 6. 如學員有肩背痛,請先諮詢物理治療師。



- 1. 站立,雙腳分開至肩寬
- 2. 雙手拿著運動橡筋帶,舉高於頭上

3. 右手固定,左手慢慢地向側下拉,再慢慢地放回原位 (完成後鍛鍊右邊)



- → 左、右兩邊各進行10下為1組,休息30秒
- 查、右兩邊交替進行,每邊3組

次 數

增加難度

у 増加運動橡筋帶強度

小提示

- 於鏡前練習,有助學員檢視正確姿勢
- ◆
 ≫
 需要保持手肘伸直







肌肉力量鍛鍊

Muscle Strengthening



基本資料

運動名稱

四點跪

運動編號

MS-11

運動目標

鍛鍊背肌 (深層肌肉)



物資









獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 選擇啞鈴重量原則: 先用1磅啞鈴進行10下,如學員能輕鬆完成,可試用2磅,如此類推。建議不要超過3磅。
- 選擇沙包重量原則: 先用1磅沙包進行10下,如學員能輕鬆完成,可試用2磅,如此類推。建議不要超過3磅。
- 3. 手部 及/或腳部盡量離地。
- 4. 如學員膝蓋有不適,可在膝部加軟墊,如有疑問請先諮詢物理治療師。
- 5. 如學員有肩膀痛或腰椎退化,請先諮詢物理治療師。



1. 雙腳屈膝跪地墊上,兩手撐在地上,將左手向前平舉,與身體成

一直線

- 2. 如學員取得平衡,可同時將右腿向後提起,與身體成一直線
- 3. 慢慢放下左手及右腳,此為1下,做10下
- 4. 再將右手向前平舉,與身體成一直線
- 5. 如學員取得平衡,可同時將左腿向後抬起,與身體成一直線
- 6. 慢慢放下右手及左腳,此為1下,做10下



- ≫ 左、右兩邊各進行10下為1組,休息30秒
- ·》 左、右兩邊交替進行,每邊3組

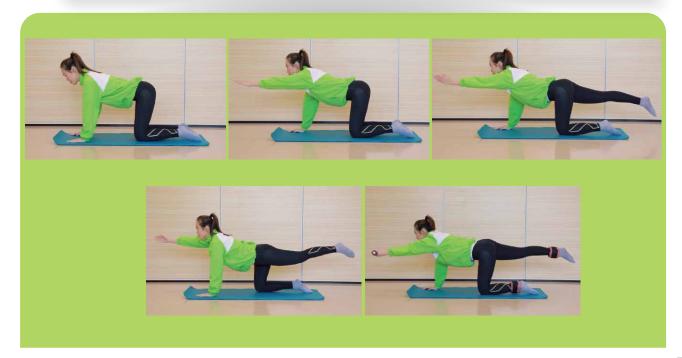
次數

增加難度

- 手握啞鈴 及/或
- >>> 腳上綁上沙包

小提示

 如學員平衡欠佳,可先獨立提手或提腿。其後再按學員能力 ,按上方步驟同時加入提手及提腿,增加難度



肌肉力量鍛鍊

Muscle Strengthening



基本資料

運動名稱

墊上拱橋

運動編號

MS-12

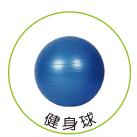
運動目標

鍛鍊臀大肌及膕繩肌 (臀部及後腿肌肉)



物資







獨立完成

一人協助(如在健身球上)

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 1. 提示學員注意頸部,切勿過份受壓。
- 2. 導師可輕按健身球以作穩定。
- 3. 如學員有頸、腰痛,請先諮詢物理治療師。



- 1. 仰臥於地墊
- 2. 雙膝屈曲踏在地墊上

- 3. 慢慢地提起臀部離地,至肩、臀、膝成一直線
- 4. 再慢慢地放下臀部



- → 每進行10下為1組,休息30秒
- **沙** 進行3組

次 數

增加難度

於健身球上進行運動
建議步驟:

ii. 雙腳踏在健身球上

iii. 提起臀部







肌肉力量鍛鍊

Muscle Strengthening



基本資料

運動名稱

前腳掌站立

運動編號

MS-13

運動目標

鍛鍊腓腸肌(小腿後肌肉)



物資







獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 選擇沙包重量原則: 先用1磅沙包進行10下,如學員能輕鬆完成,可
 試用2磅,如此類推。建議不要超過4磅。
- 2. 前腳掌站立會增加平衡難度,可扶著扶手練習。
- 3. 如學員有足踝關節痛,請先諮詢物理治療師。



- 1. 站立,雙腳分開至肩寬
- 2. 足踝上綁上沙包

- 3. 雙手扶椅背保持平衡
- 4. 雙腳足跟提起離地,前腳掌站立,再慢慢放下足跟



- ≫ 每進行10下為1組,休息30秒
- → 進行3組

次數

增加難度

增加沙包重量



肌肉力量鍛鍊

Muscle Strengthening



基本

運動名稱

超人飛

運動編號

MS-14

運動目標

鍛鍊背肌 (深層肌肉)



物資





獨立完成

一人協助

- 所需協助
- **二** 需在旁監察及提示
- 二人協助



- 1. 手部 及/或腳部盡量離地。
- 2. 如學員有肩膀痛或腰椎退化,請先諮詢物理治療師。



1. 俯臥於地墊

2. 雙手分開,身體成"Y"字形

步驟

3. 舉起雙手及雙腳離地,頭向前看

4. 慢慢放下雙手及雙腳



≫ 每進行10下為1組,休息30秒

● 進行3組

次數

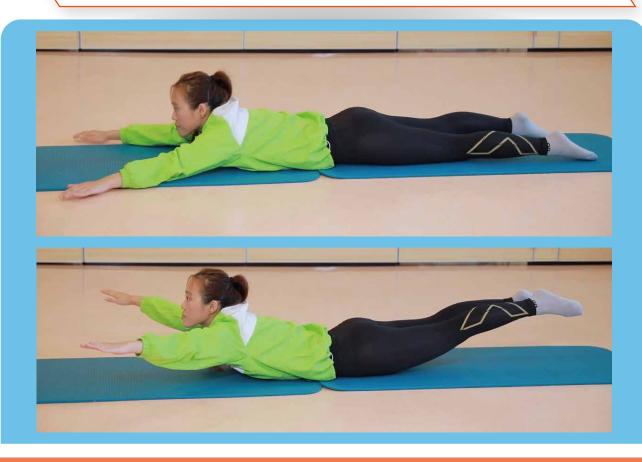
增加難度

→ 手握啞鈴 及/或

>>> 腳上綁上沙包

小提示

如學員平衡欠佳,可先獨立提手或提腿。其後再按學 員能力,按上方步驟同時加入提手及提腿,增加難度



肌肉力量鍛鍊

Muscle Strengthening



基本資料

運動名稱

挺背

運動編號

MS-15

運動目標

鍛鍊下背部肌肉



物資







獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 選擇沙包重量原則: 先用1磅沙包進行10下,如學員能輕鬆完成,可試用2磅,如此類推。建議不要超過5磅。
- 2. 如學員有背痛及膝痛,請先諮詢物理治療師。



1. 站立,雙腳分開至肩寬

2. 將沙包套進棒中,雙手握棒的末端

步驟

3. 眼看前方,盡量保持腰背挺直,雙臂放鬆

慢慢地蹲下至棒點膝蓋下方,背部及臀部發力慢慢地向上站直身軀



→ 每進行10下為1組,休息30秒

沙 進行3組

次 數

增加難度

у 増加沙包重量

小提示

>>> 眼看前方,能使背部挺直

♪ 於鏡前練習,有助學員檢視正確姿勢







肌肉力量鍛鍊

Muscle Strengthening



運動名稱

半蹲

基本資料

運動編號

MS-16

運動目標

鍛鍊臀大肌及四頭肌 (臀部及大腿前方肌肉)



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 選擇啞鈴重量原則: 先用1磅啞鈴進行10下,如學員能輕鬆完成,可試用2
 磅,如此類推。建議不要超過5磅。
- 2. 導師準備在學員失去平衡時給予即時的扶助。
- 3. 如學員有膝痛,請先諮詢物理治療師。



- 1. 站穩,雙腳分開至肩寬,背靠牆
- 2. 慢慢地向下蹲,至膝部約90度

3. 再慢慢地向上站直身軀



- → 每進行10下為1組,休息30秒
- → 進行3組

次數

增加難度

◆>>> 雙手握啞鈴進行運動







第三章 平衡力訓練 Balance Training



平衡能力是指身體維持在穩定狀態的能力。平衡又分為靜態平衡及動態平衡。

靜態平衡是指身體不動時,身體維持某種姿勢一段時間的能力,例如坐、站立、單腳站立、平衡木上站立等。

動態平衡是指身體移動時,重心雖然不斷改變,但仍能維持身體的穩定性。日常活動如步行,位置轉移,甚至技巧性較高的運動如溜冰、跳彈床等,都需要這種平衡能力。

影響平衡力的因素眾多,包括身體的感覺系統(本體感覺、視覺系統、前庭覺系統等)、神經系統、肌肉的力量及耐力、關節活動幅度、反應時間等,均影響我們的平衡能力。

平衡力與我們的生活息息相關,良好的平衡力能讓我們減低因跌倒引致的傷害,增加日常活動的效率,從而改善生活質素。

本章節介紹了一些改善平衡力的運動,黃色部份主要是鍛鍊坐平衡力的運動;綠色部份主要是鍛鍊站立/單腳站立平衡力的運動;藍色部份主要是鍛鍊步行平衡力的運動。由於每個人的情況都不同,如有疑問,訓練前可先諮詢物理治療師的意見。

Balance Training



運動名稱

伸展碰觸目標物

基本資料

運動編號

BT-01

運動目標

鍛鍊坐平衡



物資











所需協

助

獨立完成

● 一人協助

二人協助



1. 導師站在旁邊,以便隨時協助。



- 1. 坐於有背椅子
- 2. 在距離學員約一隻半手的位置放置物件(例:豆袋)
- 3. 學員需挺直身體,背部離開椅背,伸手拿取豆袋,並放入籃子



- ≫ 每進行10次為1組,休息30秒
- **>>>** 進行3組

次數

增加難度

- 增加不同方向,例如於學員左右兩方放置物件
- ⇒>> 增加物件擺放的距離





Balance Training



基本資料

運動名稱

坐健身球

運動編號

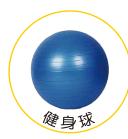
BT-02

運動目標

鍛鍊坐平衡



物資







) 獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



1. 導師站在旁邊,以便隨時協助。



- 1. 雙手握扶手保持平衡
- 2. 坐於健身球
- 3. 學員輕輕將健身球向前、後、左、右移動,此為1次



≫ 每進行10下為1組,休息30秒

● 進行3組

次數

增加難度

減少握扶(例:單手握扶手/雙手叉腰)

★ 左、右腳輪流抬起









Balance Training



運動名稱

伸手平衡

基本資料

運動編號

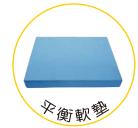
BT-03

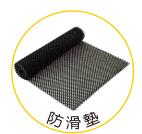
運動目標

鍛鍊站立平衡



物資







所需協助

獨立完成

一人協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 1. 導師站在旁邊,以便隨時協助。
- 2. 如在平衡軟墊上作訓練,請在平衡軟墊下放防滑墊。



- 1. 站立,雙腳分開至肩寬
- 2. 雙手提起至胸前,盡量向前伸展
- 3. 右手外展至肩高,盡量向右伸展
- 4. 左手外展至肩高,盡量向左伸展
- 5. 各方向伸展至最遠距離後,維持10秒,此為1次



- → 每進行10下為1組,休息30秒
- **沙** 進行3組

次數

增加難度

- 增加維持平衡的時間
- >>> 閉合雙眼
- → 站於軟墊上進行運動









Balance Training



基本資料

運動名稱

合腳站立

運動編號

BT-04

運動目標

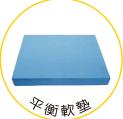
鍛鍊站立平衡

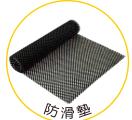


物資











所需協助

獨立完成

一人協助

二人協助



- 1. 導師站在旁邊,以便隨時協助。
- 2. 如在平衡軟墊上作訓練,請在平衡軟墊下放防滑墊。



- 1. 雙手握扶手/椅背保持平衡
- 2. 雙腳緊貼站立
- 3. 站穩後,放手自行站立
- 4. 保持平衡,維持10秒



- → 每進行10下為1組,休息30秒
- 進行3組

次 數

增加難度

- 增加維持平衡的時間
- >>> 閉合雙眼
- → 站於軟墊上進行運動

小提示

若學員平衡能力較弱,不能雙腳緊貼站立,可先請學員雙腳輕微打開,之後才慢慢將雙腳距離減少







Balance Training



基本資料

運動名稱

前腳掌站立

運動編號

BT-05

運動目標

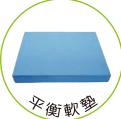
鍛鍊站立平衡

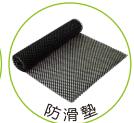


物資











獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



- 1. 導師需近距離指導及在有需要時協助學員保持平衡。
- 2. 如在平衡軟墊上作訓練,請在平衡軟墊下放防滑墊。



- 1. 站立,雙腳分開至肩寬
- 2. 雙手握扶手/椅背保持平衡
- 3. 提起雙腳足跟,用前腳掌站立
- 4. 站穩後,放手自行站立
- 5. 保持平衡,維持10秒



- ≫ 每進行10下為1組,休息30秒
- ≫ 進行3組

次數

增加難度

- 增加維持平衡的時間
- >>> 閉合雙眼
- 站於軟墊上進行運動







Balance Training



基本資料

運動名稱

前後腳直線站立

運動編號

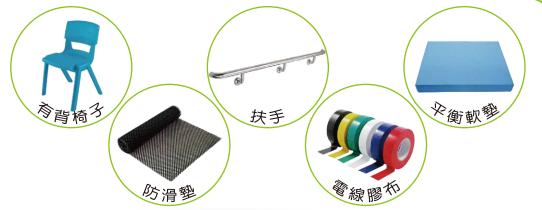
BT-06

運動目標

鍛鍊站立平衡



物資





所需協助

獨立完成

一人協助

常在旁監察及提示

二人協助



- 1. 導師需近距離指導及在有需要時協助學員保持平衡。
- 2. 如在平衡軟墊上作訓練,請在平衡軟墊下放防滑墊。



- 1. 站立,雙腳分開至肩寬
- 2. 雙手握扶手/椅背保持平衡
- 3. 左腳踏前,讓左足跟放在右腳尖前(雙足不用緊貼),兩腳成一條 直線
- 4. 站穩後,放手自行站立
- 保持平衡,維持10秒
 (完成後,右腳踏前,左腳在後)



- 查、右兩邊各進行10次為1組,休息30秒
- 左、右兩邊交替進行,每邊3組

次數

增加難度

- 增加維持平衡的時間
- >>> 閉合雙眼
- ≫ 站於軟墊上進行運動



可運用視覺提示,利用電線膠布於地面貼上一條線,提示學員跟從地上線條前後腳站立









Balance Training



基本資料

運動名稱

單腳站立

運動編號

BT-07

運動目標

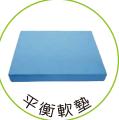
鍛鍊單腳站立平衡

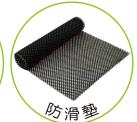


物資











所需協助

獨立完成

一人協助

常在旁監察及提示

二人協助



- 1. 導師需近距離指導及在有需要時協助學員保持平衡。
- 2. 如在平衡軟墊上作訓練,請在平衡軟墊下放防滑墊。



- 1. 雙手握扶手/椅背保持平衡
- 2. 提起左腳單腳站立
- 3. 站穩後,放手自行站立
- 4. 保持平衡,維持10秒 (完成後轉換右腳)



★ 左、右兩邊各進行10次為1組,休息30秒

左、右兩邊交替進行,每邊3組

次數

增加難度

- 增加維持平衡的時間
- 閉合雙眼
- ⋄ 站於軟墊上進行運動







Balance Training



運動名稱

樹式平衡

基本資料

運動編號

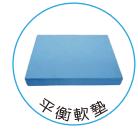
BT-08

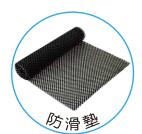
運動目標

鍛鍊單腳站立平衡



物資







所需協助

獨立完成

一人協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 1. 導師需近距離指導及在有需要時協助學員保持平衡。
- 2. 如在平衡軟墊上作訓練,請在平衡軟墊下放防滑墊。



- 1. 站立,雙腳分開至肩寬
- 2. 雙手提起,伸直手肘,雙手合十
- 3. 提起左腳單腳站立
- 4. 慢慢地提起右腳足跟,用前腳掌站立
- 保持平衡,維持10秒
 (完成後轉換右腳)



- ▶ 左、右兩邊各進行10次為1組,休息30秒
- 查、右兩邊交替進行,每邊3組

次 數

增加難度

- 增加維持平衡的時間
- 验 站於軟墊上進行運動







Balance Training



基本資料

運動名稱

定點接球

運動編號

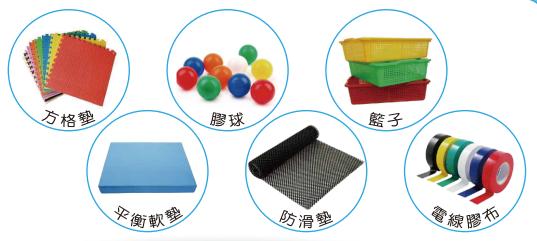
BT-09

運動目標

鍛鍊站立平衡



物資





所需協助

獨立完成

● 一人協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 1. 導師站在旁邊,以便隨時協助。
- 2. 如在平衡軟墊及/方格墊上作訓練,請在平衡軟墊及/方格墊下放防滑墊。



- 1. 在地上設置一個方格
- 2. 學員站於方格內
- 3. 導師向學員左、右兩邊拋球
- 4. 學員雙腳不能離開方格,並向左、右方向伸手接球



- → 每進行10次為1組,休息30秒
- >>> 進行3組

次數

增加難度

- у 增加抛球角度
- ⋄ 站於軟墊上進行運動

小提示

如沒有方格墊,可運用視覺提示,利用電線膠布於地面貼上一個格





Balance Training



運動名稱

跨步

基本資料

運動編號

BT-10

運動目標

鍛鍊步行平衡



物資









所需協助

獨立完成

● 一人協助

需在旁監察及提示

二人協助



1. 導師沿途在旁,以便隨時協助。



- 1. 在地上設置跨步梯
- 2. 學員跨步時握扶手保持平衡
- 3. 來回跨步梯為1次



- ≫ 每進行10次為1組,休息30秒
- → 進行3組

次數

增加難度

- >>> 減少握扶
- ₩ 提升障礙物高度
- >> 減少障礙物之間的距離





Balance Training



運動名稱

直線步行

基本資料

運動編號

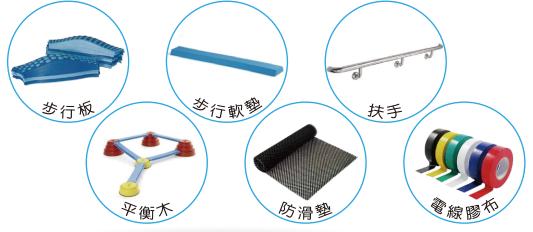
BT-11

運動目標

鍛鍊步行平衡









所需 協 助

獨立完成

一人協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 注 意 事 項
- 1. 導師沿途在旁,以便隨時協助。
- 2. 如在平衡軟墊上作訓練,請在平衡軟墊下放防滑墊。



- 1. 在地上設置一條直線
- 2. 跟從地上線條直線步行
- 3. 學員步行時握扶手保持平衡
- 4. 來回直線為1次



- ≫ 每進行10次為1組,休息30秒
- **沙** 進行3組

次數

增加難度

- 選用高低不平的步行板、軟墊
- >>> 選用較窄的平衡木

小提示

→ 可運用視覺提示,利用電線膠布於地面貼上一條線,提示學員跟從地上線條直線步行









平衡力訓練

Balance Training



基本資料

運動名稱

戶外步行

運動編號

BT-12

運動目標

鍛鍊步行平衡



() 獨立完成

● 一人協助

外需協助

一 需在旁監察及提示

○ 二人協助



- 1. 視察環境安全,做好環境安全評估。
- 2. 導師沿途在旁,以便隨時協助。



帶學員到室外步行,適應不同路面,包括斜路、不平坦路面、梯級等



→ 每次15-30分鐘

次 數





第四章 胰體協調源 Coordination Training



肢體協調能力是指身體統合體內不同的系統而產生正確、流暢而優美動作的能力。

許多因素都會影響我們的肢體協調能力,如肌力及肌耐力、平衡力、柔軟度、神經系統傳導等。因此,其他體能元素與協調能力也有很大的關係,相對地肢體協調訓練對提升或鞏固其他體能元素有一定幫助。

本章節介紹了鍛鍊肢體協調性的活動,而有些活動對學員的平衡力、關節活動幅度及 肌力有一定的要求。如有疑問,可先諮詢物理治療師的意見。

Coordination Training



運動名稱

白板磁石

基本資料

運動編號

CT-01

運動目標

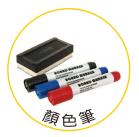
提升手眼協調能力



物資









獨立完成

● 一人協助

所需協助

一 需在旁監察及提示

二人協助



- 1. 導師在白板上用不同顏色筆畫上圓圈
- 2. 學員將不同顏色的磁石貼移進相對顏色的圓圈內

3. 完成所有磁石貼為1組



- → 每進行1組後,休息30秒
- **沙** 進行3組

次 數

- 增加磁石貼的數量
- 縮細圓圈範圍
- >>> 限時進行





Coordination Training



運動名稱

拿走衣夾

基本資料

運動編號

CT-02

運動目標

提升手眼協調能力



物資









獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



如學員手部肌力不足,請先由物理治療師評估其能力,選擇適合彈力的衣夾作訓練。



- 1. 導師在衣服上夾上顏色不同的衣夾
- 2. 學員逐一把衣夾拿走

- 3. 放進相同顏色的籃子
- 4. 完成所有衣夾為1組



- ≫ 每進行1組後,休息30秒
- ≫ 進行3組

次 數

- → 増加衣夾的數量 / 顏色類別
- >>> 限時進行





Coordination Training



基本資料

運動名稱

翻積木

運動編號

CT-03

運動目標

提升手眼協調能力



物資







獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



如使用較細小的積木,注意使用前及使用後要點算積木數量,慎防學員拿走及吞食。



- 1. 在學員前面放一盆積木
- 2. 學員需雙手同時將積木底、面翻轉

3. 完成所有積木為1組



- → 每進行1組後,休息30秒
- → 進行3組

次數

增加難度

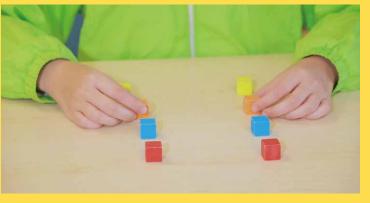
- ★ 使用較細小的積木/其他物件(例:撲克牌)
- >>> 限時進行

小提示

如學員未能理解,導師可先作示範







Coordination Training



運動名稱

揮棒擊球

基本資料

運動編號

CT-04

運動目標

提升手眼協調能力



物資







獨立完成

一人協助

- 所需協助
- 需在旁監察及提示
- 二人協助



1. 避免其他學員於揮棒範圍及膠球附近站立或經過。



- 1. 準備一條海棉棒
- 2. 把一個膠球吊起(高度約在學員頭頂)

- 3. 學員揮動海棉棒,擊向膠球
- 4. 擊中10下為1組



- 每進行1組後,休息30秒
- 進行3組

次 數

- 增加膠球高度
- >>> 移動膠球





Coordination Training



運動名稱

踩腳板

基本資料

運動編號

CT-05

運動目標

提升足眼協調能力



物資





獨立完成

● 一人協助

- 所需協助
- **二** 需在旁監察及提示
- 二人協助



1. 導師站在旁邊,以便隨時協助。



- 1. 導師於地上放置不同顏色的腳板圖案
- 2. 導師向學員說出顏色

- 3. 學員需踏在相對顏色的腳板圖案上
- 4. 完成10下為1組

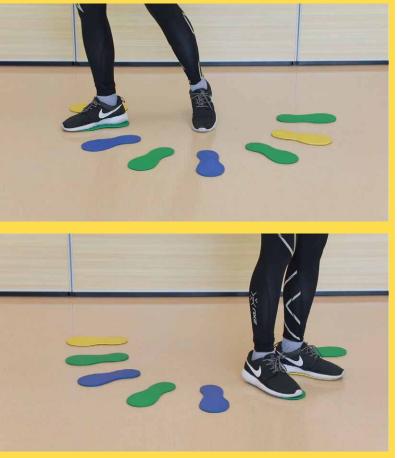


- → 每進行1組後,休息30秒
- ≫ 進行3組

次 數

- 增加腳板圖案的數量
- 說出二至三個顏色,學員需順序踩在腳板上





Coordination Training



運動名稱

入零件

基本資料

運動編號

CT-06

運動目標

提升手眼協調能力



物資







獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



 如使用較細小的零件,注意使用前及使用後要點算零件數量,慎防 學員拿走及吞食。



- 1. 在學員前面放木柱/圖形木板
- 2. 學員將零件套進木柱/圖形木板

3. 完成所有零件為1組



- → 每進行1組後,休息30秒
- ≫ 進行3組

次 數

- ≫ 雙手同時進行
- ◆ 使用不同形狀的零件木柱/圖形木板
- >>> 限時進行







Coordination Training



基本資料

運動名稱

抛豆袋

運動編號

CT-07

運動目標

提升手眼協調能力



物資







~ 獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 1. 導師站在旁邊,以便隨時協助。
- 2. 避免其他學員於投擲範圍站立或經過。



- 1. 在距離學員約1.5米遠的位置放置籃子
- 2. 學員將豆袋拋入籃子

3. 完成所有豆袋為1組



- 每進行1組後,休息30秒
- ≫ 進行3組

次數

增加難度

- ≫ 增加拋擲的距離及/或位置
- ≫ 使用較細小的籃子
- >>> 限時進行

小提示

小提示: 如有需要,可安排學員坐於椅子上進行運動



Coordination Training



運動名稱

手腳互點

基本資料

運動編號

CT-08

運動目標

提升肢體協調能力



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

- **二** 需在旁監察及提示
- 二人協助



- 1. 坐於有背椅子
- 2. 學員左手點右腳、右手點左腳,左右手輪流點頭,此為1下

3. 完成10下為1組



- → 每進行1組後,休息30秒
- ≫ 進行3組

次數

- у 増加不同身體部位
- >>> 限時進行







Coordination Training



運動名稱

站立踢球

基本資料

運動編號

CT-09

運動目標

提升足眼協調能力



物資







獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



1. 導師站在旁邊,以便隨時協助。



1. 在學員腳前放一個運動球

2. 學員左右腳輪流踢球

步驟

3. 踢向目標物(例:膠水樽)

4. 擊中10下為1組



→ 每進行1組後,休息30秒

>>> 進行3組

次數

增加難度

增加目標物的距離及/或位置

>>> 限時進行





Coordination Training



運動名稱

目標投球

基本資料

運動編號

CT-10

運動目標

提升手眼協調能力



物資





獨立完成

一人協助

- 所需協助
- 需在旁監察及提示
- 二人協助



1. 避免其他學員於投擲範圍站立或經過。



- 1. 導師於牆上貼上目標
- 2. 學員向牆上目標投球

少驟

3. 完成所有投球為1組



- 每進行1組後,休息30秒
- →> 進行3組

次 數

- 縮細投球目標
- 增加與目標的距離及/或位置





Coordination Training



運動名稱

動作模仿

基本資料

運動編號

CT-11

運動目標

提升肢體協調能力



物資





獨立完成

一人協助

- 所需協助
- 需在旁監察及提示
- 二人協助



設計動作卡時,宜先諮詢物理治療師意見,充分了解學員的肌能程度,以設計適合的動作卡。



- 1. 導師可設計一套動作卡(動作卡內容包含不同的姿勢或肢體動作)
- 2. 導師抽一張動作卡,並示範該動作

- 3. 學員模仿該動作
- 4. 模仿10個動作為1組



- → 每進行1組後,休息30秒
- ≫ 進行3組

次 數

- 쓸 增加動作卡的數量
- 增加動作的複雜性







Coordination Training



運動名稱

節拍舞

基本資

運動編號

CT-12

運動目標

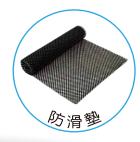
提升肢體協調能力



物資









獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 1. 由於學員需抬腿踏步,故應先評估學員單腳站立的能力。
- 2. 如在方格墊上作訓練,請在方格墊下放防滑墊。



- 1. 在學員前面設置一個方格
- 2. 播放一個短節拍

- 3. 學員左、右腳交替踏進、踏出地上的方格
- 4. 完成該段節拍為1組



- → 每進行1組後,休息30秒
- ≫ 進行3組

次數

增加難度

- 延長節拍時段
- 於不同方向設置方格(例:左、右、後)

小提示

如沒有方格墊,可運用視覺提示,利用電線膠布於地面貼上一個格







Coordination Training



運動名稱

跳起拍球

基本資料

運動編號

CT-13

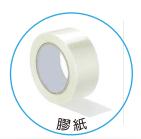
運動目標

提升手眼協調能力



物資







獨立完成

● 一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



1. 導師需在學員身旁準備,在學員失去平衡時給予即時的扶助。



1. 準備數個氣球(或膠球)

2. 導師用膠紙把球貼在牆上

步驟

- 3. 學員跳起並輪流舉起左手/右手拍打面前氣球
- 4. 完成10下拍打為1組



- → 每進行一組後,休息30秒
- →> 進行3組

次數

- у 增加氣球/膠球的高度,鼓勵學員跳起舉高手拍打氣球/膠球
- 增加氣球/膠球的數量







Coordination Training



運動名稱

接彈球

基本資料

運動編號

CT-14a

運動目標

提升手眼協調能力



物資





獨立完成

一人協助

- 所需協助
- **需在旁監察及提示**
- 二人協助



1. 避免其他人於網球回彈範圍站立或經過。



- 1. 将網球投向地面,左、右手輪流接回由地面回彈上來的球
- 2. 完成10下為1組



- → 每進行1組後,休息30秒
- 進行3組

次 數

增加難度

≫ 將球投向牆,左、右手輪流接回回彈的球

小提示

如學員未能理解,導師可先作示範







Coordination Training



運動名稱

踏步抛接球

基本資料

運動編號

CT-14b

運動目標

提升肢體協調能力



物資





獨立完成

一人協助

- 所需協助
- 需在旁監察及提示
- 二人協助



1. 由於學員需抬腿踏步,故應先評估學員單腳站立的能力。



- 1. 左、右腳交替踏步
- 2. 同時將運動球左、右手互相抛接

3. 完成10下為1組



- → 每進行1組後,休息30秒
- ≫ 進行3組

次數

增加難度

- у 増加投球幅度
- ◆ 使用較細小的運動球

小提示

如學員未能理解,導師可先作示範







Coordination Training



運動名稱

互抛接球

基本資料

運動編號

CT-15

運動目標

提升手眼協調能力



物資





獨立完成

一人協助

- 所需協助
- 需在旁監察及提示
- 二人協助



1. 避免其他學員於投擲範圍站立或經過。



- 1. 兩位學員面向站立,相隔約2米距離
- 2. 雙手拿着運動球於胸前,輪流拋球給對方接球

3. 互相接球10下為1組



- ≫ 每進行1組後,休息30秒
- 進行3組

次數

增加難度

- 增加抛球距離
- ◆ 使用較細小的運動球





第五章 帶氧運動 Aerobic Exercise



本章節介紹帶氧運動。帶氧運動以大肌肉的活動為主,由有節奏的重複性動作組合而成。 我們進行帶氧運動時,身體的有氧系統負責供應運動所需的能量,我們的心跳及呼吸亦隨 運動量而增加。

帶氧運動能提升我們的心肺耐力,從而提升持續運動的能力,亦能令身體燃燒多餘脂肪, 促進血管的健康。此外,研究亦發現帶氧運動能影響腦神經系統及內分泌系統,促進心智 健康,對改善認知障礙症患者的記憶力及執行能力等有顯著的幫助。

進行帶氧運動宜循序漸進,漸漸增加強度、運動時間及次數。本章節黃色部份的活動,動作複雜性較低,對協調性、平衡、核心肌力的要求也較低;藍色部份活動的要求最高;而緣色部份活動的要求則中等。由於每個人的健康情況都不同,如有疑問,請先諮詢物理治療師的意見。

Aerobic Exercise



基本資料

運動名稱

健身單車運動

運動編號

AE-01

運動目標

鍛鍊心肺耐力



物資







獨立完成

一人協助

所需協助

二 需在旁監察及提示

二人協助



- 運動前後須量度心跳率及血壓,如數字上升少過"20",表示須提升運動強度。
- 2. 定下目標心跳率,公式:(220-年齡-靜態心跳率)×70%+靜態心跳率。
- 3. 持續觀察及評估學員勞累率。
- 4. 必須穿著運動裝束及運動鞋,鞋帶須繫好。
- 5. 小心上、落健身單車。



- 1. 調校座椅高度及距離,以確保適合學員
- 2. 調校阻力

3. 學員坐穩後,雙手握穩扶手,雙腳套入鞋圈



- 連續進行15分鐘,每星期進行3次
- → 每星期加5分鐘,直至連續進行30分鐘

次數

增加難度

- ≫ 增加時間
- **炒**增加阻力

小提示

如學員經常停下,可以影視娛樂作為鼓勵及誘導





Aerobic Exercise



快步行

基本資料

運動編號

運動名稱

AE-02

運動目標

鍛鍊心肺耐力



物資





獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 運動前後須量度心跳率及血壓,如數字上升少過"20",表示需提升運動強度。
- 2. 定下目標心跳率,公式:(220-年齡-靜態心跳率)×70%+靜態心跳率。
- 3. 持續觀察及評估學員勞累率。
- 4. 必須穿著運動裝束及運動鞋,鞋帶須繫好。
- 5. 如選擇戶外地方,需留意天氣狀況及地面情況。



- 1. 安排及試行指定路線
- 2. 學員先以正常速度試行路線,然後逐漸加速快步完成路線



- 連續進行15分鐘,每星期進行3次
- ⇒ 每星期加5分鐘,直至連續進行30分鐘

次 數

增加難度

- → 増加時間
- >>> 選擇有斜路的地方



- → 可安排2-3位學員共同進行快步行競賽或加入電子計時,以增加投入感
- 累積距離里數,給予獎勵





Aerobic Exercise



基本資料

運動名稱

雙腳跳躍

運動編號

AE-03

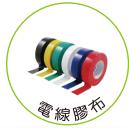
運動目標

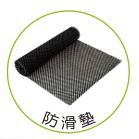
鍛鍊心肺耐力



物資









所需協助

獨立完成

一人協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 1. 導師站在旁邊,以便隨時協助。
- 運動前後須量度心跳率及血壓,如數字上升少過"20",表示需提升運動強度。
- 3. 定下目標心跳率,公式:(220-年齡-靜態心跳率)×70%+靜態心跳率。 持續觀察及評估學員勞累率。
- 4. 必須穿著運動裝束及運動鞋,鞋帶須繫好。
- 5. 如在方格墊上作訓練,請在方格墊下放防滑墊。
- 如學員有膝痛或足痛,請先諮詢物理治療師。



- 1. 在地上設置一個方格
- 2. 雙手叉腰站立於方格的後方

- 3. 雙腳向前跳入方格,然後往後跳回
- 4. 重覆來回方格



- 連續進行15分鐘,每星期進行3次
- → 每星期加5分鐘,直至連續進行30分鐘

次 數

增加難度

- 增加跳躍方向
- >>> 加快速度

小提示

→ 可運用視覺提示,利用電線膠布於地面貼上一條直線







Aerobic Exercise



基本資料

運動名稱

跑步機運動

運動編號

AE-04

運動目標

鍛鍊心肺耐力



物資







獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 運動前後須量度心跳率及血壓,如數字上升少過"20",表示須提升運動強度。
- 定下目標心跳率,公式:(220-年齡-靜態心跳率)×70%+靜態心跳率。
 持續觀察及評估學員勞累率。
- 3. 必須穿著運動裝束及運動鞋,鞋帶須繫好。
- 4. 小心上、落跑步機。



- 1. 確保學員站穩扶穩
- 2. 協助學員將安全繫繩夾住衣服

3. 慢速啟動跑步機,再增加速度及/或斜度



- •>> 連續進行15分鐘,每星期進行3次
- ⇒>> 每星期加5分鐘,直至連續進行30分鐘

次數

增加難度

- >>> 增加時間
- → 増加速度
- → 増加斜度

小提示

如學員經常停下,可以影視娛樂作為鼓勵及誘導





152

Aerobic Exercise



運動名稱

上落踏級

基本資料

運動編號

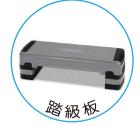
AE-05

運動目標

鍛鍊心肺耐力



物資









獨立完成

一人協助

所需協助

需在旁監察及提示

二人協助



- 1. 導師需近距離指導及在有需要時協助保持平衡。
- 運動前後須量度心跳率及血壓,如數字上升少過"20",表示需提升運動強度。
- 3. 定下目標心跳率,公式:(220-年齡-靜態心跳率)x70%+靜態心跳率。 持續觀察及評估學員勞累率。
- 4. 必須穿著運動裝束及運動鞋,鞋帶須繫好。



- 1. 預備拍子機節奏為每分鐘響60下
- 2. 學員需跟著拍子不斷踏級

3. 若左腳先踏,便以「左上、右上、左落、右落」的次序進行



- 連續進行15分鐘每星期進行3次
- → 每星期加5分鐘直至連續進行30分鐘

次 數

增加難度

- у 増加時間
- >>> 加快節拍
- 增加踏級高度



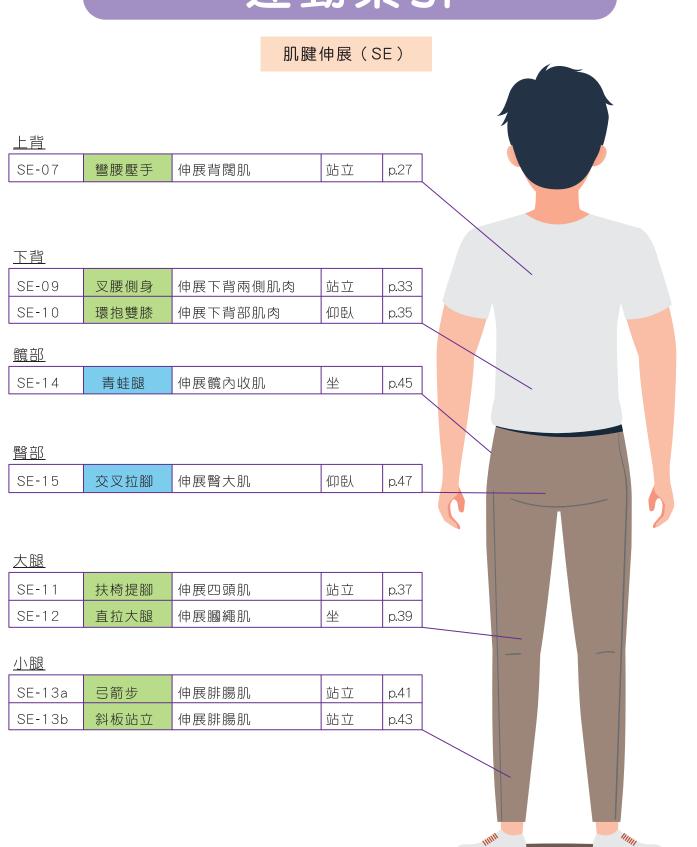


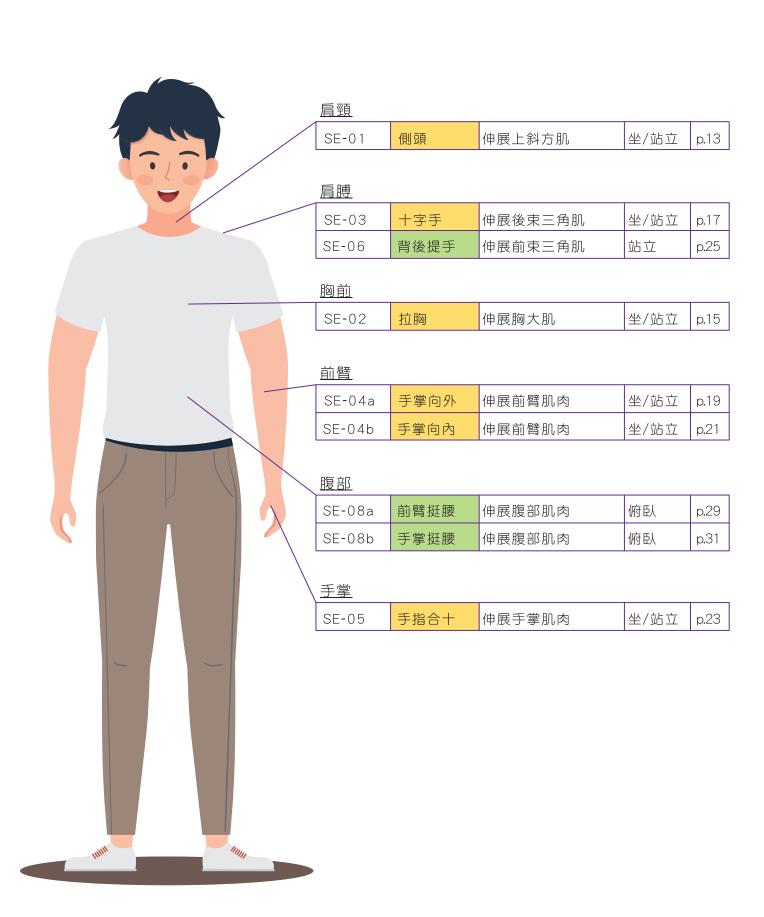






運動索引







肌肉力量鍛鍊(MS)

頸、上背				
MS-01	俯伏取物	鍛鍊頸部及上背肌肉	俯臥	p.51
<u> </u>		I	<u> </u>	
MS-02	肩上推舉 13.5	鍛鍊前束三角肌	坐	p.53
MS-03	提肩	鍛鍊中束三角肌	坐	p.55
<u>上臂</u>				
MS-04	營舉手 肘	鍛鍊二頭肌	站立	p.57
<u>前臂</u>				
MS-05	伸屈手腕	鍛鍊前臂伸屈肌	坐	p.59
<u>背部</u>				
MS-09	拉背	鍛鍊菱形肌	坐	p.67
MS-10	壓背	鍛鍊下斜方肌	站立	p.69
MS-11	四點跪	鍛鍊背肌	四點跪	p.71
MS-14	超人飛	鍛鍊背肌	俯臥	p.77
MS-15	挺背	鍛鍊下背部肌肉	站立	p.79
臀部				
MS-07	站立後踢腿	鍛鍊臀大肌	站立	p.63
MS-08	站立側踢腿	鍛鍊臀中肌	站立	p.65
臀部、大	腿			
MS-12	墊上拱橋	鍛鍊膕繩肌	仰臥	p.73
MS-16	半蹲	鍛鍊臀大肌及四頭肌	站立	p.81
大腿				
MS-06	踢沙包	鍛鍊四頭肌	坐	p.61
<u>小腿</u>				
MS-13	前腳掌站立	鍛鍊腓腸肌	站立	p.75
			'	

平衡力訓練(BT)



上肢

BT-01	伸展碰觸目標物	鍛鍊坐平衡	站立	p.85
BT-02	坐健身球	鍛鍊坐平衡	坐	p.87

下肢

BT-03	伸手平衡	鍛鍊站立平衡	站立	p.89
BT-04	合腳站立	鍛鍊站立平衡	站立	p.91
BT-05	前腳掌站立	鍛鍊站立平衡	站立	p.93
BT-06	前後腳直線站立	鍛鍊站立平衡	站立	p.95
BT-07	單腳站立	鍛鍊單腳站立平衡	站立	p.97
BT-08	樹式平衡	鍛鍊單腳站立平衡	站立	p.99
BT-09	定點接球	鍛鍊站立平衡	站立	p.101
BT-10	跨步	鍛鍊步行平衡	站立	p.103
BT-11	直線步行	鍛鍊步行平衡	站立	p.105
BT-12	戶外步行	鍛鍊步行平衡	站立	p.107



匡扶智障 FOR people with intellectual disabilities

肢體協調訓練(CT)

\vdash	B	古
	П	×

					
CT-01	白板磁石	提升肢體協調能力	站立	p.111	
CT-02	拿走衣夾	提升肢體協調能力	坐/站立	p.113	
CT-03	翻積木	提升手眼協調能力	坐	p.115	
CT-04	揮棒擊球	提升手眼協調能力	坐/站立	p.117	
CT-06	入零件	提升手眼協調能力	坐	p.121	
CT-07	抛豆袋	提升手眼協調能力	坐/站立	p.123	
CT-10	目標投球	提升手眼協調能力	坐/站立	p.129	

下肢

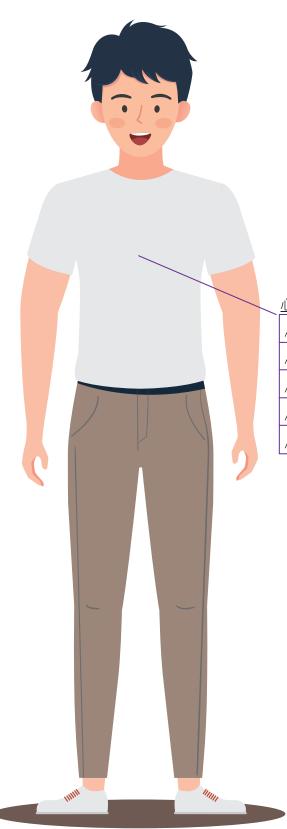
CT-05	踩腳板	提升足眼協調能力	站立	p.119
CT-09	站立踢球	提升足眼協調能力	站立	p.127
CT-14a	接彈球	提升肢體協調能力	站立	p.137

上肢、下肢

CT-08	手腳互點	提升肢體協調能力	坐	p.125
CT-11	動作模仿	提升肢體協調能力	坐/站立	p.131
CT-12	節拍舞	提升肢體協調能力	站立	p.133
CT-13	跳起拍球	提升手眼協調能力	站立	p.135
CT-14b	踏步抛接球	提升肢體協調能力	站立	p.139
CT-15	互抛接球	提升手眼協調能力	站立	p.141



帶氧運動(AE)



<u>心肺</u>

AE-01	健身單車	鍛鍊心肺耐力	坐	p.145
AE-02	快步行	鍛鍊心肺耐力	站立	p.147
AE-03	雙腳跳躍	 鍛鍊心肺耐力	站立	p.149
AE-04	跑步機	鍛鍊心肺耐力	站立	p.151
AE-05	上落踏級	鍛鍊心肺耐力	站立	p.153



復康器材知多少

▶ 有不同大小的充氣彈力球

簡介





- ≫ 改善姿勢
- ≫ 訓練平衡力

用涂

- ≫ 提升肌肉表現
- ≫ 加強肌肉協調能力



注意事項

- ≫ 根據個人的身型選擇健身球的大小
- 於健身球上容易失去平衡,導師可輕按協助穩定健身球
- 使用前,先檢查健身球的充氣程度

運動橡筋帶 (Theraband)





- ≫ 具回彈力的乳膠運動橡筋帶
- 簡 介
- ≫ 可因應個人能力而作出調校,橡筋 帶長度越長,阻力越細



≫ 改善肌肉力量、關節活動幅度 和協調不同的肌肉組織



᠉ 運動前,應先檢查橡筋帶有否破損, 以免運動期間撕裂



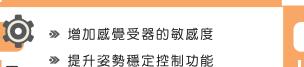
- ≫ 應先將橡筋帶於手心打圈固定,以免 鬆脫發生意外
- ≫ 切勿伸展橡筋帶超過其三倍的長度
- ≫ 避免存放在烈曬位置和抹走橡筋帶上 的粉末



0

≫ 表面不穩定的軟墊

簡介



用途

≫ 改善平衡力和協調能力



平衡軟墊

於平衡軟墊下加上防滑墊,以防平衡 墊移動

(Balance pad)

● 使用者容易失去平衡,導師可從旁協助

啞鈴 (Dumbbell)





≫ 加強肌肉力量

用途



H)

注意事

項

適合輕量的上半身負重訓練

簡介

▶ 具各種重量可供選擇,常用為1磅、 2磅和3磅



注意事項

≫ 切忌超重,使用過重的啞鈴,或增 加肌肉受傷的機會

C

≫ 可綁於手腕或足踝上作負重運動

簡介

▶ 具各種重量可供選擇,常用為1磅、 2磅和3磅



≫ 加強肌肉力量

用途

沙包 (Sandbag)





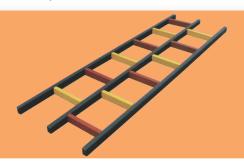
注意事

項

>> 切忌超重,使用過重的沙包, 或增加肌肉受傷的機會

跨步梯

(Foot placement ladder)





≫ 可拆式跨步梯

簡介

≫ 可調較步幅及步高



用途

▶ 幫助訓練步行時屈曲髖及膝關 節,改善提賜動作

節,改善提腿動作



注意事項

初次使用時或平衡不佳的使用者,跨步時請握扶手保持平衡



≫ 踏面角度可作調較

簡介

≫ 可站立的斜面平台



斜板

(Inclined board)



≫ 輔助伸展小腿後方肌肉

用途



- ≫ 初次使用時,將角度調至最小
- 使用時應循序漸進增加較高的角度,避免突然使用高角度
- ▶ 雙手先扶著牆壁或桌椅,再踏上斜板

跑步機 (Treadmill)



簡介

▼可因應訓練目標和個人能力去調 較速度和斜度





● 鍛錬下肢肌肉和心肺功能

用途



注意事

項

- ≫ 必須把安全開關夾扣於學員的衣服上
- ≫ 每次只可以一人使用,上落時留意周邊環境
- ≫ 完成訓練前,漸漸地將速度減慢,才 按下停止鍵
- ≫ 必須穿著運動裝束及運動鞋

健身單車 (Upright bike)





簡介

≫ 可調節阻力來控制不同的訓練強度



≫ 鍛鍊下肢肌肉和心肺功能

用 途



- ≫ 小心上、落健身單車
- ≫ 調較座椅位置,以適合學員使用
- ≫ 必須穿著運動裝束及運動鞋



參考資料

- 1. Census & Statistics Department, Government of the Hong Kong SAR. (2014). Social data collected via the general household survey: special topics report no. 62 -- Persons with disabilities and chronic disease. Hong Kong: Government of the Hong Kong SAR.
- 2. Pang, M.Y.C. (2015). Report of Survey Study on the Ageing Trend of Persons with Intellectual Disabilities (Chinese version only). *Executive Summary of Survey Study on Ageing Trend of Persons with Intellectual Disabilities*. Hong Kong: Government of the Hong Kong SAR.
- 3. Hilgenkamp, T.I., Reis, D., van Wijck, R., Evenhuis, H.M. (2012). Physical activity levels in older adults with intellectual disabilities are extremely low. *Res Dev Disabil*, 33(2), 477-483
- 4. Hilgenkamp, T.I., van Wijck, R., Evenhuis, H.M. (2012). Low physical fitness levels in older adults with ID: results of the HA-ID study. *Res Dev Disabil*. 33(4), 1048-58
- 5. Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*. 106, 48-56.
- 6. Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Wojcicki, T. R. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 108(7), 3017-22
- 7. Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Léger, D. (2015). Sleep and exercise: a reciprocal issue? *Sleep medicine reviews*. 20, 59-72.
- 8. World Health Organization. (2000). Ageing and Intellectual Disabilities Improving Longevity and Promoting Healthy Ageing: Summative Report. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- 9. Roth, G.M., Sun, B., Greensite, F. S., Lott, I. T., Dietrich, R.B. (1996). Premature Aging in Persons with Down Syndrome: MR Findings. *AJNR Am J Neuroradiol*, 17, 1283–1289.

- 10. Fisher, K. (4/1/2005). Aging with mental retardation: increasing population of older adults with MR require health interventions and prevention strategies. *Geriatrics*. Retrieved at http://themedical-dictionary.com/mental_retardation_article_1.htm
- 11. Carmeli, E., Kessel, S., Merrick, J., Bar-Chad S. A comparison between older persons with Down syndrome and a control group: Clinical characteristics, functional status and sensori-motor function. *Down Syndrome Education Online*. doi:10.3104/reports.282



鳴謝: 香港理工大學康復治療科學系彭耀宗教授

匡智會服務管理部

匡智會物理治療部

匡智地區支援中心 (新界北區)

匡智地區支援中心 (觀塘西)

匡智賽馬會松嶺日間活動及住宿大樓

匡智馬頭角工場

匡智廣福慧妍雅集工場

匡智賽馬會松嶺宿舍

匡智粉嶺綜合復康中心

匡智水泉澳綜合復康中心

匡智太平中心

匡智松嶺學前兒童中心

影片連結



