

匡智樂齡運動

(II) 體能遊戲活動

匡智樂齡運動
(II) 體能遊戲活動



第一社會福利基金會

目錄

出版序	2
匡智會序	3
匡智會職能治療師的話	4
背景及理念	5
目的及推行方式	7
體能遊戲活動一覽表	8
熱身運動	10
遊戲活動內容	16
推行心得及經驗分享	108
索引	110
附件	
(1) 平衡墊及主要器材簡介	116
(2) 平衡墊使用指引	119
(3) 平衡墊使用狀況評估	121
(4) 平衡墊編配資料名牌	124
(5) 「平衡墊個別訓練計畫」紀錄表	125
參考資料	126

出版序

台灣已步入高齡化的社會，心智障礙者的壽命也延長了，依據相關研究顯示，智能障礙者有提早老化現象，在45歲左右就出現處理日常生活事務能力逐漸退化，對生活照顧的需求逐漸增加，健康也開始亮起紅燈了。目前台灣智障者45歲以上者約佔智障人口的五分之一，正面臨各項挑戰議題。

近年來，第一社會福利基金會積極學習建構中高齡智能障礙者妥適照顧與健康支持的多元化策略，於2013年參訪香港相關服務時，發現匡智會的「匡智樂齡運動系列」，透過治療師系統化的活動設計和密集執行，獲得智障長者的肌力、柔軟度和平衡能力顯著改善的結果，也延緩退化狀況。本會有鑑於台灣地區有關中高齡心智障礙者體能活動實務書籍缺乏，故特將香港匡智會專業團隊編纂的「匡智樂齡服務手冊 (II) 樂齡運動篇」和「匡智樂齡遊戲治療篇」二書，編輯為普通話版本在台出版套書，更名為「匡智樂齡運動 (I) 伸展活動」及「匡智樂齡運動 (II) 體能遊戲活動」分享香港的實務經驗。

此套匡智樂齡運動系列包含兩本書和一片DVD光碟，分別適用於定點伸展活動及動態遊戲活動中。「匡智樂齡運動 (I) 伸展活動」一書，以說明中高齡智障者身體機能退化狀況及運動的益處開端，再介紹伸展運動、椅上運動、橡皮球運動、彈力帶運動及毛巾操等五大類活動，透過動作分解的圖示，清晰的介紹各種徒手運動或運用簡易器材的伸展操，更可搭配光碟中的動作示範，十分清楚易懂，其活動容易執行且不受空間限制。本會除將書中粵語翻譯為台灣的用字遣詞之外，也特別請專人將DVD影片重新做國語配音，以利使用者自己跟著操作。

「匡智樂齡運動 (II) 體能遊戲活動」之活動設計則以提升中高齡服務對象的平衡能力以達防跌效果為主旨，運用多元化的器材和趣味化的團體遊戲與競賽，提升動機、鼓勵參與，將復健治療融入日常運動暨休閒活動中。書中涵蓋九大主題（如：呼拉圈遊戲、球類遊戲、毛巾遊戲、豆袋遊戲、發泡棒遊戲、平衡木遊戲等），每個主題遊戲各有三個不同階段，讓服務對象循序漸進提升難度。書中也有照片圖解器材排放和活動進行方式，方便使用者依循執行或彈性調整應用。

本會非常感謝「匡智會」的慷慨授權出版，也慶幸能獲得「富邦文教基金會」贊助印製費用，以及意妍堂製作有限公司和華珊女士協助DVD的國語配音，讓本套書得以在台灣順利出版。期待此套實用的工具書能有助於復健人員和第一線工作者帶領中高齡智障者體能活動，幫助服務對象規律化運動，進而改善身體機能與健康狀況，延緩老化。也十分歡迎各界針對本套書籍給予使用後的回饋。

第一社會福利基金會 執行長

賴美智

匡智會序



匡智會於1965年成立，目前轄下共有81個服務單位，為約7,000名不同年齡及智障程度的人士提供特殊教育、職業訓練及復康治療等一條龍服務。在這些智障人士中，長者為數不少，截至2014年3月，接受住宿服務的匡智學員當中，年滿50歲者約佔25%，即每四名學員中便有一名進入了老齡階段。

老齡化是人生的必經歷程，也是近年復康服務的重點發展方向。我們於2005年開展了「匡智樂齡服務」，並於2007年由職業治療師設計了一系列「匡智樂齡運動」(註)，以提升智障長者的肌力，延緩退化的情況。因應智障長者的需要，我們持續發展有關服務，更寓治療於遊戲中，推出了「匡智樂齡遊戲治療」系列，透過運用不同的平衡墊與遊戲設計，安排智障長者在輕鬆自在的環境及歡樂笑聲中，參與治療，藉此強化他們的平衡力，減低跌倒的風險，讓他們享受健康豐盛的晚年。

「匡智樂齡遊戲治療」已在本會內全面推行，反應良好。我們早前有賴香港社會福利署社會福利發展基金的慷慨資助，將有關內容編纂成書，與香港業界同工分享，相互砥礪。當中詳細介紹了「匡智樂齡遊戲治療」9個不同主題的遊戲系列，包括遊戲設計、事前準備功夫及治療重點等資料，圖文並茂，簡單易明，可作為業界同工的參考教材。是次得財團法人第一社會福利基金會賞識編印及出版「匡智樂齡運動 (II) 體能遊戲活動」，實在感到欣慰。祈讓更多有需要的智障長者受惠，達至「匡扶智障，樂享高齡」的目標。

匡智會總幹事

郭富佳

註：「匡智樂齡運動」由本會職業治療師所創，藉著不同的運動設計，以提升智障長者的肌能。有關手冊和示範光碟收錄於2007年出版的《匡智樂齡服務手冊 (II) 之樂齡運動篇》。

匡智會職能治療師的話

基於智障人士年紀老化的情況開始出現，匡智會於2007年推出「匡智樂齡運動」（譯註：此書由第一社福基金會在台灣出版普通話版本，書名為「匡智樂齡運動（I）伸展活動」，以下均用台灣版書名稱之）。該書專為智障長者而設計的健體運動與這個「匡智樂齡遊戲治療」系列（譯註：此書由第一社福基金會出版普通話版本，書名為「匡智樂齡運動（II）體能遊戲活動」，以下均用台灣版書名稱之），在設計上有著不同之處，後者加入很多遊戲元素和比賽活動。對比今昔，今日需要接受遊戲活動的年長學員人數增加了，而本會因應安排更多同工提供相關服務，一起為學員的健康福祉努力。

那些年參與「匡智樂齡運動（I）伸展活動」的學員，現在大多已變得白髮蒼蒼，動作更遲緩，步履亦更見蹣跚。有鑑於此，我們回顧「匡智樂齡運動（I）伸展活動」及檢視學員的需求後，設計了這個提升平衡能力以達防跌效果的「匡智樂齡運動（II）體能遊戲活動」系列，不僅運用了不同的平衡墊，內容上也更為豐富和多元化，在遊戲中穿插比賽環節，讓學員能投入及參與，完成每個遊戲時都有「好好玩！」的感覺。同時，每個遊戲均有針對性的治療目標，我們的團隊憑著專業訓練和多年服務智障人士的經驗，將傳統運動發展成為一系列休閒活動（recreational activities），其中的九個主題各有3個不同階段，讓學員循序漸進地提升難度，當他們輕鬆完成一套27個遊戲後，不知不覺間便完成了一輪治療；由於遊戲饒富趣味，當重新開始時，非但不會令學員生厭，反而相當享受，結果在歡笑聲中完成一輪又一輪的治療。

談到「匡智樂齡運動（II）體能遊戲活動」與「匡智樂齡運動（I）伸展活動」最相似的地方，就是兩者在試驗期間都是每星期3天，每天進行1.5小時，為求達到理想的治療效果，盡可能風雨無阻。我們會在每星期的訪視中抽出時間示範帶領遊戲，以確保遊戲的一致性；此外，除了主帶者外，亦會多安排一名助教，協助學員進行較高難度的動作，以策其安全。

「匡智樂齡運動（II）體能遊戲活動」已在本會轄下服務單位推行了一年多，還記得我們最初自拍一段影片來指導學員與教保員，當時電視一開，學員便會圍攏過來跟著影片做運動。時至今日，他們只要一看到教保員拿出器材，就會雀躍地問道：「今天要玩什麼？」，隨之而來的是學員間發出的互相鼓勵和掌聲，興奮之情就連在隔壁活動室的學員也感受到，過來看看要玩什麼遊戲。由此可見，雖然「匡智樂齡運動（II）體能遊戲活動」已試驗了一段時間，卻無減其對學員的新鮮感。每次開設小組，學員和指導者都是抱著期待的心情，參與性也很高。然而，其中亦有個別學員因為害怕上平衡墊而「落跑」，但當轉換到另一個遊戲時，他們又會欣然主動參與。

印象最深刻的一次，是一位缺乏信心、平時連踏上平衡墊都會腳發抖的學員，在指導者的鼓勵和協助下進行了多次練習，最後終於成功地在墊子上站穩許久；然後身體一晃一晃的，慢慢的踏回平地，她臉上沒有了昔日的惶恐，取而代之的是勝利的笑容，也就是成就感——「體能遊戲活動」系列的副產品！事實上，經過一系列的遊戲活動後，我們觀察到隨著年長學員站立的機會多了，他們的平衡力和敏捷度亦有所提升，反應出寓治療於遊戲的策略是成功的！

背景及理念

■ 職能治療服務

隨著復健服務的持續發展，各個專業團隊廣泛地為智障成人提供不同的復健諮詢及直接的治療服務，而職能治療服務亦因應服務對象需求的轉變而有所調整。過去，大部分的轉介個案屬於自閉症行為問題，一般治療模式會針對其感官需求和抗拒轉變的狀況，提供多樣化的感官治療，以及實施結構化教學法；此外，亦有個案呈現其他不同的問題，例如情緒不穩或肌能問題等。近年，職能治療師接觸的個案中最常見的問題都是由老化所衍生，包括肌能退化而引起的進食問題，因平衡力欠佳而增加跌倒風險，以及一旦跌倒骨折造成自我照顧能力下降，並引發一連串的復健需求等；其中亦有些老化個案是由於腦部退化或認知障礙等情況，而需要不同的復健治療。

本會駐機構職能治療師因應服務需求的轉變，不斷引入最適切的治療模式，以舒緩個案因老化而出現的肌能退化狀況。這些治療服務保留職能治療最基本的理念和特色，就是透過有目的、有意義的活動，改善或防止傷殘及後遺症的延伸。在治療過程中，職能治療師會因應環境和空間來進行合適的活動，從中鼓勵、推動智障長者參與和體驗，並指導、訓練他們所需的技巧，支持他們生活的獨立性。

■ 匡智樂齡運動（II）體能遊戲活動

2006至2007年間，本會推行「匡智樂齡運動（I）伸展活動」時進行了相關的研究，結果發現，在智障長者的體適能中，平衡力相對於柔軟度、敏捷度、肌肉力量和靈活度而言，進步較慢；隨著年紀的增長，智障長者跌倒的風險亦相應增加，這是因為下肢肌力較上之肌力退化得快，再加上關節退化，韌帶鈣化，甚至骨質疏鬆等因素所致。根據香港醫院管理局公佈的統計數字，香港每年約有30萬住院日數是因為跌倒事故所致，佔公立醫院總住院日數的4%，涉及10億港幣醫療開支。而國外的研究結果指出，發生大骨骨折的長者，傷癒後一年內死亡的比率達20%，兩年內死亡比率更高達26%至30%（林社炳，2011）。此外，世界衛生組織發佈的資料顯示，估計全球每年有42萬4千人因跌倒導致死亡，當中年滿60歲的長者佔了大多數（世界衛生組織，2012）。

為智障長者尋求防跌良方已經成為業界的重任，除了為他們提供高鈣食譜和進行作息檢討外，另一良策則是勤做運動，進而提升其平衡力，減低跌倒導致受傷的風險。一般長者會主動選擇喜歡的運動，例如太極拳、六通拳等，以鍛鍊肌力；然而，對智障長者來說，尤其是重度智障長者，學習新事物和複雜的動作有其困難和限制。有鑑於此，本會職能治療師編製了這個「匡智樂齡運動（II）體能遊戲活動」系列（或簡稱整套遊戲活動），當中引用了職能治療理論之一：「人類職能模式」（Model of Human Occupation，簡稱MOHO），同時，亦套用了蒙特梭利認知障礙症療法（Montessori-based Dementia Programming）的原則，使整套遊戲活動趣味盎然並充滿挑戰性，讓學員在遊戲過程中，不知不覺地接受了治療，藉以改善平衡力和肌能。

「匡智樂齡運動（II）體能遊戲活動」引用了「人類職能模式」，目的是要引發、提升人類職能的三層架構（圖1），即「意志（Volition）」、「習慣（Habituation）」和「表現能力或技巧（Performance）」。

「意志」是根據個人興趣與動機而形成，職能治療師在設計整套遊戲活動時，注入了不少有趣的元素，以誘發學員的參與動機；而「習慣」的形成則有賴經常做某些動作，並將它們化為生活的一部分，職能治療師將整套遊戲活動流程化，並運用固定的時間表，協助學員將參與這些遊戲視為日常生活中的一環；至於「表現能力或技巧」，可從肌能、認知能力和精神狀況反應出來，在設計和進行整套遊戲活動時，職能治療師會依個

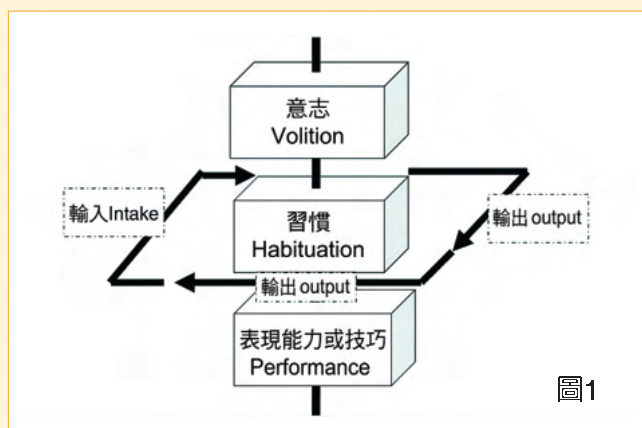


圖1

別學員的狀況來調整遊戲難度，以便他們逐漸獨立達到遊戲水平、獲得成就感。換言之，整套遊戲活動的設計理念包含了興趣和流程習慣的培養，以及技巧的掌握，再配合周遭環境的影響，還有指導者和學員間的鼓勵與回饋，協助學員自我調節、轉變、投入參與遊戲，進而達到治療目標。

此外，「匡智樂齡運動 (II) 體能遊戲活動」亦套用了「蒙特梭利認知障礙症療法」的原則來設計各個遊戲，能因應個別智障長者的能力和需求來調整難度，做出「縱向發展 (Vertical Programming)」和「橫向發展 (Horizontal Programming)」的變化 (圖2)。所謂「縱向發展」是指遊戲循序漸進地提升難度，九個主題遊戲各分為3個階段，先後要求參與的學員在平地上、平衡墊上，以及跨越跨欄與平衡墊組合後，做出指定動作；遊戲的重點是要讓他們建立成就感和得到「好玩」的體驗，若有學員無法踏上平衡墊，則留在平地上做動作亦可；又若學員未能將豆袋拋進籃內，可站在離目標較近的位置投擲。至於「橫向發展」意指遊戲有所變化時，亦維持類似的能力要求，以傳球遊戲為例，學員完成拋球入籃後，可改為與其他學員進行拋接球遊戲。

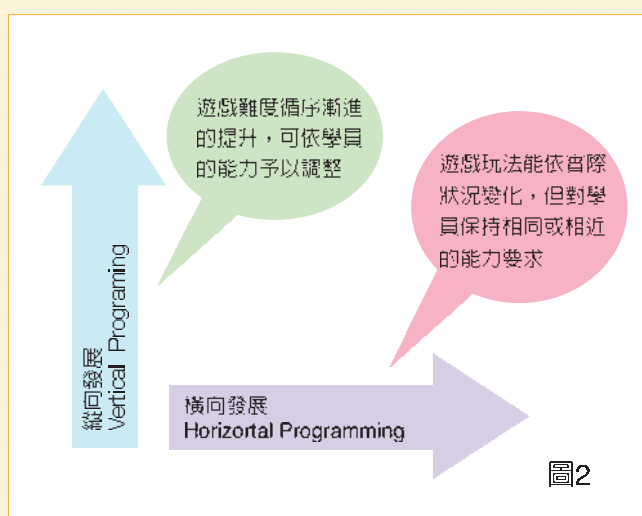


圖2

■ 為什麼運用平衡墊？

平衡力一般分為靜態平衡力和動態平衡力兩種。靜態平衡力是在靜止狀態下保持平衡的能力，即我們以雙腳站立、單腳站立 (例如抬腳穿褲子及穿鞋時)、由坐下轉為站立的姿勢、跪下、蹲下、保持彎腰及扭腰等姿態所需的能力。而動態平衡就是我們將重心由一處轉至另一處，例如步行、跑步、上下樓梯時，保持平衡的能力。這兩種平衡力的衰退是導致智障長者跌倒的主要原因之一。因此，職能治療師安排學員使用不同種類的平衡墊和跨欄，體驗由不同密度、質料、高度的平衡墊所帶來的飄浮感覺，以及訓練下肢由一個平面移至另一個平面，來提升靜態與動態平衡力。本書的附件1將會介紹整套遊戲活動所需的平衡墊及其他主要訓練器材。

目的及推行方式

目的

- 改善體適能
- 提升平衡力
- 減低因跌倒導致受傷的風險
- 提供休閒活動
- 改善社交和人際溝通技巧

推行方式

- 九個主題遊戲各有3個不同階段，讓學員先依個人能力和需求，循序漸進地提升難度：先後站在平地上、平衡墊上，以及跨越跨欄與平衡墊組合後，做出指定動作。
- 整套體能遊戲活動共有27個不同的遊戲活動。
- 建議每星期3天，每天1.5小時進行同一主題、同一階段的遊戲活動；以此類推，每星期提升1個階段（難度），3星期內可完成一個主題遊戲，整套遊戲活動大約進行27個星期，為期六個多月。
- 整套遊戲活動開始前及結束後，每位學員均須接受評估，評估項目包括（一）體能、（二）平衡力、（三）平衡墊使用狀況。
- 職能治療師根據「平衡墊使用狀況評估表」（詳見附件3）結果，為每位學員選擇合適的平衡墊，讓他們在遊戲前的熱身運動時使用；當整套遊戲活動結束後，學員再次接受評估，將依其能力編排配置提升了難度的平衡墊。
- 為維護學員的安全，每位學員均配置「平衡墊編配資料名牌」（詳見附件4），名牌上記錄著治療師建議他們使用的平衡墊資料，以及他們所需不同程度的協助；每次進行活動時學員須配戴名牌，以確保使用合適的平衡墊，減低跌倒的風險。



體能遊戲活動一覽表

階段1	階段2	階段3	所需時間
-----	-----	-----	------

主題一：呼拉圈遊戲 (1)

熱身：呼拉圈運動	熱身：呼拉圈運動	熱身：呼拉圈運動	10分鐘
1.過山洞 (坐著彈力圈篇)	1.過山洞 (坐著傳呼拉圈篇)	1.過山洞 (人鏈穿呼拉圈篇)	25分鐘
休息	休息	休息	15分鐘
2.財源滾滾來 (滾呼拉圈篇)	2.財源滾滾來 (呼拉圈連環陣篇)	2.袋袋平安 (呼拉圈連環陣篇)	35分鐘

主題二：呼拉圈遊戲 (2)

熱身：呼拉圈運動	熱身：呼拉圈運動	熱身：呼拉圈運動	10分鐘
1.倫敦鐵橋垮下來 (平地篇)	1.倫敦鐵橋垮下來 (彩虹踏腳石篇)	1.倫敦鐵橋垮下來 (地梯篇)	25分鐘
休息	休息	休息	15分鐘
2.跨啦啦 (平地篇)	2.跨啦啦 (平衡墊篇)	2.跨啦啦 (地梯篇)	35分鐘

主題三：球類遊戲

熱身：橡皮球運動	熱身：橡皮球運動	熱身：橡皮球運動	10分鐘
1.一浪接一浪 (平地篇)	1.一浪接一浪 (平衡墊篇)	1.一浪接一浪 (重重障礙篇)	25分鐘
休息	休息	休息	15分鐘
2.有球必應 (雪球篇)	2.有球必應 (足球篇)	2.有球必應 (高爾夫球篇)	35分鐘

主題四：橡皮球遊戲

熱身：橡皮球運動	熱身：橡皮球運動	熱身：橡皮球運動	10分鐘
1.音樂傳球 (平地篇)	1.音樂傳球 (平衡墊篇)	1.音樂傳球 (彩虹踏腳石篇)	25分鐘
休息	休息	休息	15分鐘
2.運球童子 (平地篇)	2.運球童子 (平衡墊篇)	2.運球童子 (重重障礙篇)	35分鐘

主題五：毛巾遊戲

熱身：毛巾運動	熱身：毛巾運動	熱身：毛巾運動	10分鐘
1.眾志成城傳豆袋 (平地篇)	1.眾志成城傳豆袋 (平衡墊篇)	1.眾志成城傳豆袋 (重重障礙篇)	25分鐘
休息	休息	休息	15分鐘
2.一擲千金 (平地篇)	2.一擲千金 (平衡墊篇)	2.一擲千金 (重重障礙篇)	35分鐘

階段1	階段2	階段3	所需時間
-----	-----	-----	------

主題六：豆袋遊戲

熱身：伸展運動	熱身：伸展運動	熱身：伸展運動	10分鐘
1.音樂傳魚（平地篇）	1.音樂傳魚（平衡墊篇）	1.音樂傳魚（平衡墊連環陣篇）	25分鐘
休息	休息	休息	15分鐘
2.一撈而獲（平地篇）	2.一撈而獲（平衡墊篇）	2.一撈而獲（重重障礙篇）	35分鐘

主題七：泡棉棒遊戲

熱身：泡棉棒運動	熱身：泡棉棒運動	熱身：泡棉棒運動	10分鐘
1.忍者劍法（平地篇）	1.忍者劍法（平衡墊篇）	1.忍者劍法（重重障礙篇）	25分鐘
休息	休息	休息	15分鐘
2.後照鏡（平地篇）	2.後照鏡（平衡墊篇）	2.後照鏡（重重障礙篇）	35分鐘

主題八：平衡木遊戲（1）

熱身：平衡木運動	熱身：平衡木運動	熱身：平衡木運動	10分鐘
1.兩岸傳情（拋接豆袋練習篇）	1.兩岸傳情（拋接豆袋比賽篇）	1.兩岸傳情（橫行大挪移豆袋篇）	25分鐘
休息	休息	休息	15分鐘
2.對岸爭雄（一支泡棉棒撐到底篇）	2.對岸爭雄（兩支泡棉棒撐到底篇）	2.對岸爭雄（橫行大挪移橡皮球篇）	35分鐘

主題九：平衡木遊戲（2）

熱身：平衡木運動	熱身：平衡木運動	熱身：平衡木運動	10分鐘
1.勇闖獨木橋（平衡木篇）	1.勇闖獨木橋（波浪觸覺步道篇）	1.勇闖獨木橋（拱形踏腳石篇）	25分鐘
休息	休息	休息	15分鐘
2.青蛙過河（平衡木篇）	2.青蛙過河（波浪觸覺步道篇）	2.青蛙過河（重重障礙篇）	35分鐘

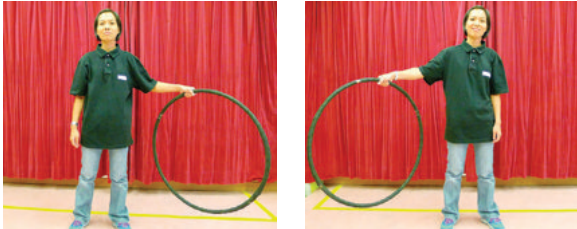
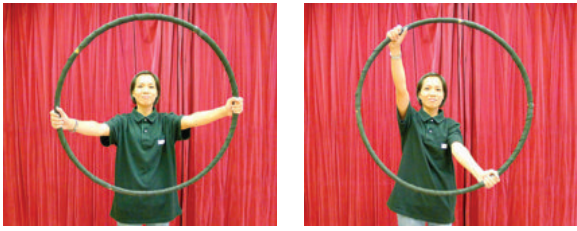

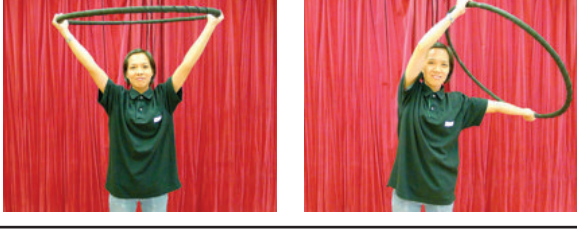
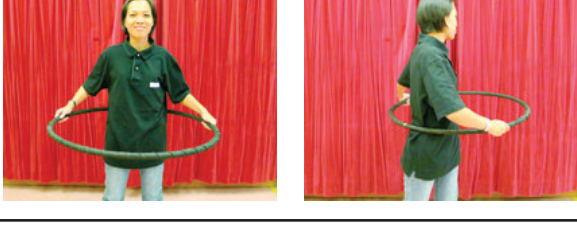

圖 示		口 訣
		<p>第一個動作：左敲右敲</p> <ul style="list-style-type: none"> • 左手握住呼拉圈，敲地下10次 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10 • 接著換右手，敲地下10次 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
		<p>第二個動作：開車</p> <ul style="list-style-type: none"> • 舉起呼拉圈，像開車一樣，轉左轉右 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
		<p>第三個動作：轉手腕</p> <ul style="list-style-type: none"> • 左手拿起呼拉圈，上下晃 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10 • 接著換右手，上下晃 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
		<p>第四個動作：天使飛</p> <ul style="list-style-type: none"> • 舉高呼拉圈放頭頂上，左右搖擺 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
		<p>第五個動作：扭扭腰</p> <ul style="list-style-type: none"> • 將呼拉圈放在腰間，左右扭動 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
		<p>第六個動作：原地踏步拍拍手</p> <ul style="list-style-type: none"> • 最後我們原地踏步，拍拍手 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10

圖 示	口 訣
	<p>第一個動作：左轉右轉</p> <ul style="list-style-type: none"> • 雙手握球向前推，先轉左邊，再轉右邊 • 第二次：轉左邊、轉右邊 • (重複4次)
	<p>第二動作：彎腰撿球</p> <ul style="list-style-type: none"> • 向前彎腰，把球放地上，再舉高到頭頂 • 第二次：放下、舉高 • (重複4次)
	<p>第三個動作：將球兩邊彎</p> <ul style="list-style-type: none"> • 將球舉高到頭頂，向左彎，回正；向右彎，回正 • 第二次：向左彎、向右彎 • (重複4次)
	<p>第四個動作：用力壓球</p> <ul style="list-style-type: none"> • 用手掌壓球，用力、放鬆 • 第二次：用力、放鬆 • (重複4次)
	<p>第五個動作：手指按球</p> <ul style="list-style-type: none"> • 用手指用力按球，按住、放鬆 • 第二次：按住、放鬆 • (重複4次)
	<p>第六個動作：手腕轉球</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手腕上下轉球，向下轉、向上轉 • 第二次：向下、向上 • (重複4次)
	<p>第七個動作：轉轉球</p> <ul style="list-style-type: none"> • 用手指轉球，不停地轉轉轉 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第八個動作：原地踏步拍拍手</p> <ul style="list-style-type: none"> • 最後我們原地踏步，拍拍手 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10

圖 示	口 訣
	<p>第一個動作：前面轉風扇</p> <ul style="list-style-type: none"> • 左手握住毛巾中間，在前面轉轉轉 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10 • 換另一隻手轉10次 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第二個動作：頭頂轉風扇</p> <ul style="list-style-type: none"> • 用左手舉高毛巾，在頭頂轉轉轉 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10 • 轉累了，換另一隻手 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第三個動作：拍灰塵</p> <ul style="list-style-type: none"> • 左手握住毛巾中間，舉高手向後拍肩膀，然後向前手將放下，好像拍灰塵 • 第二次：向後拍、向前拍 (重覆4次) • 換另一隻手，向後拍、向前拍 (重覆4次)
	<p>第四個動作：擦桌子</p> <ul style="list-style-type: none"> • 雙手拉直毛巾，然後向前伸直、收回 • 第二次：伸直、收回 (重覆4次)
	<p>(選擇性) 第五個動作：箭步擦桌子</p> <ul style="list-style-type: none"> • 雙手握住毛巾中間，伸出左腳向前踏，雙手向前伸直，收回 伸出右腳向前踏，雙手向前伸直，收回 • 第二次：左腳，伸直、收回；右腳，伸直、收回 (重覆4次)
	<p>第六個動作：原地踏步拍拍手</p> <ul style="list-style-type: none"> • 最後我們原地踏步，拍拍手 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10

【註：視需求及能力，坐或站著均可；建議每個伸展動作均維持姿勢3~5秒】

圖 示	口 訣
	<p>第一個動作：抬抬頭</p> <ul style="list-style-type: none"> • 向上看，向下看 • 第二次：向上看、向下看 • (重覆4次)
	<p>第二個動作：轉轉頭</p> <ul style="list-style-type: none"> • 向左轉，向右轉 • 第二次：左轉、右轉 • (重覆4次)
	<p>第三個動作：擺擺頭</p> <ul style="list-style-type: none"> • 耳朵碰肩膀，左擺、右擺 • 第二次：左擺、右擺 • (重覆4次)
	<p>第四個動作：肩膀轉圈</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手放在肩膀上，肩膀轉個大圈 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第五個動作：開門 / 關門</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手繼續放在肩膀上，手肘向後拉好像開門，手肘合起來好像關門 • 第二次：開門、關門 (重覆4次)
	<p>第六個動作：扭扭腰</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手插腰，左扭扭、右扭扭 • 第二次：左扭扭、右扭扭 • (重覆4次)
	<p>第七個動作：摘星星</p> <ul style="list-style-type: none"> • 雙手舉高向上摘星星，打開，合起來摘星星 • 第二次：打開、合起來 • (重覆4次)
	<p>第八個動作：反手向外推</p> <ul style="list-style-type: none"> • 雙手合十，恭喜恭喜，反手向外推出去、收回來 • 第二次：推出去、收回來 • (重覆4次)
	<p>第九個動作：手腕轉圈</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手腕轉轉轉 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10

圖 示	口 訣
	<p>第一個動作：雙手舉高</p> <ul style="list-style-type: none"> • 雙手舉高過頭，高一點、高一點，然後手放下來 • 第二次：舉高，高一點，手放下 • (重覆4次)
	<p>第二個動作：單手舉高，扭轉棒子</p> <ul style="list-style-type: none"> • 左手握住「棒子」中間，舉高碰天花板，高一點、高一點；然後把棒子左右轉一轉（轉動手腕） 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10 • 現在換用右手舉高碰天花板，高一點、高一點，然後再左右轉一轉 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第三個動作：扭扭轉轉</p> <ul style="list-style-type: none"> • 我們現在換另一種轉法，將棒子打橫，雙手握住棒子中間，然後左右扭轉 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第四個動作：肩頭枕</p> <ul style="list-style-type: none"> • 兩手握住棒子兩端，將棒子橫放在肩膀上，張開手肘好像開門，然後轉動身體，向左、向右 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第五個動作：肩膀溜滑梯</p> <ul style="list-style-type: none"> • 右手舉高將棒子放在肩膀後面，慢慢滑下去，用左手在腰間接住棒子 • 第二次：滑下去，接住它（重覆4次） • 換手，左手舉高棒子放在肩膀後面，慢慢滑下去，用右手在腰間接住棒子 • 第二次，滑下去，接住它（重覆4次）
	<p>第六個動作：敲打地下</p> <ul style="list-style-type: none"> • 做完了來慶祝一下，兩隻手同時握住棒子一端，用力敲地下3次，同時喊3聲：「呵！呵！呵！」 • 做完就把這支棒子傳出去

*註：本書所指之「平衡木」為高密度軟膠材質

圖 示	口 訣
	<p>第一個動作：上上下下</p> <ul style="list-style-type: none"> • 首先左腳踏在平衡木，數到5，1、2、3、4、5 • 接著換右腳踏在平衡木，數到5，1、2、3、4、5 • 第二次：左腳，1、2、3、4、5；換右腳，1、2、3、4、5 • （重覆4次）
	<p>第二個動作：站穩穩</p> <ul style="list-style-type: none"> • 雙腳踏在平衡木，站穩，數到5，1、2、3、4、5，下來 • 再來一次：上去，1、2、3、4、5，下來 • （重覆4次） • 最後一次：上去，1、2、3、4、5，繼續站在平衡木上面
	<p>第三個動作：摘星星</p> <ul style="list-style-type: none"> • 繼續站在平衡木上，雙手舉高到頭頂摘星星，高一點、再高一點，放下 • 第二次：舉高雙手摘星星，舉高 • （重覆4次）
	<p>第四個動作：碰膝蓋</p> <ul style="list-style-type: none"> • 彎腰、雙手按住膝蓋，在上面打幾個圈，數到5，1、2、3、4、5，起來 • 第二次：彎腰、雙手按住膝蓋在上面打圈1、2、3、4、5，起來 • （重覆4次）
	<p>第五個動作：滑翔翼</p> <ul style="list-style-type: none"> • 雙手按住左邊褲袋向下滑到腳踝，然後畫個大圈，再按住右邊褲袋向下滑，再畫個大圈轉回來 • 第二次：滑下左腳，畫個大圈；滑下右腳，畫大圈轉回來 • （重覆4次）
	<p>第六個動作：原地踏步拍拍手</p> <ul style="list-style-type: none"> • 最後我們原地踏步，拍拍手1、2、3、4、5、6、7、8、9、10

主題一 呼拉圈遊戲 (1)

治療目的：

1. 學員跨越、穿越呼拉圈或彈力帶圍成的圓圈（以下簡稱彈力圈），以訓練重心轉移及抬腿能力，提升平衡力。
2. 學員站立在不同質料和高度的平衡墊上，並上下平衡墊，以提升平衡力。



熱身：呼拉圈運動（10分鐘）

「過山洞」：坐著彈力圈篇

（25分鐘）

■ 所需物資：彈力帶（1-2條）、第1類平衡墊（1-2個）、輕快音樂

■ 場地佈置：在場地中央放置平衡墊

■ 學員排列形式：圍圈而坐



治療重點：

1. 將腳伸進彈力帶圍成的圓圈。
2. 依「腳入、頭出」的順序，將彈力圈穿越全身，訓練重心轉移。
3. 站在平衡墊上穿越彈力圈。



玩法：

1. 音樂響起後，1位學員拿著彈力圈，兩腳輪流腳伸進其中（圖1），再經腿部拉上至腹部、胸部（圖2），經過頭部向前翻出後（下文簡稱為「腳入、頭出」順序），傳給旁邊的學員。
2. 下一位學員如前所述「腳入、頭出」穿越彈力圈，再傳給下一位學員，以此類推。
3. 當音樂停止，手拿彈力圈的學員須站在平衡墊上（圖3），「腳入、頭出」穿越彈力圈後，才可返回原位。
4. 遊戲重新開始，直到大部份學員都有機會站在平衡墊上穿越彈力圈至少1次。



圖1



圖2



圖3

 **注意事項：**

若學員能力上不便站在平衡墊上，可改為站在平地或防滑墊上穿越彈力圈。

 **活動變化：**

1. 若學員有良好的站立能力，可由坐著改為站著傳彈力圈。
2. 為提升遊戲的趣味性，可同時傳兩個彈力圈，安排兩位學員分別穿越，再傳給旁邊的學員，以此類推；當音樂停止，手拿彈力圈的兩位學員須分別站在平衡墊上穿越彈力圈（圖4）。



圖4

休息（15分鐘）



「財源滾滾來」：滾呼拉圈篇 A. 練習部份（35分鐘）

■ 所需物資：大呼拉圈（每組1個）

■ 學員排列形式（圖5）：分兩行面對面站立，雙方保持約3個呼拉圈的距離，面對面的每兩位學員為1組

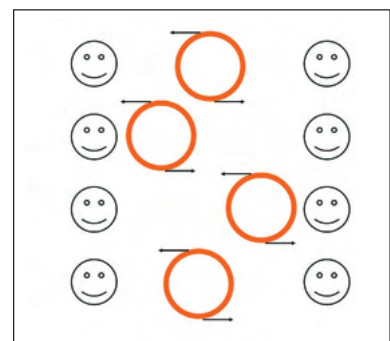


圖5

 **玩法：**

1. 每組的其中1位組員先將呼拉圈滾至對面的組員，對方接到後將呼拉圈滾回（圖6）。
2. 以此類推，各組來回將呼拉圈滾至對方。



圖6

 **注意事項：**

1. 可依學員的能力和指導者人力，安排他們坐著或在指導者陪同下站著練習。
2. 建議將需要坐下的學員與站立能力較好的學員編為同一組，以便呼拉圈倒地時由後者前往拾起。



「財源滾滾來」：滾呼拉圈篇 B.比賽部份 (35分鐘)

- 所需物資：大呼拉圈（負責滾呼拉圈的學員各有1個）、計分牌（1個）
- 場地佈置：各組接呼拉圈和滾呼拉圈的位置相距180公分，地上分別畫有記號
- 學員分組及排列形式（圖7）：分兩組，各組成1條直線站立，各派出1位學員負責接呼拉圈，其餘組員負責滾呼拉圈

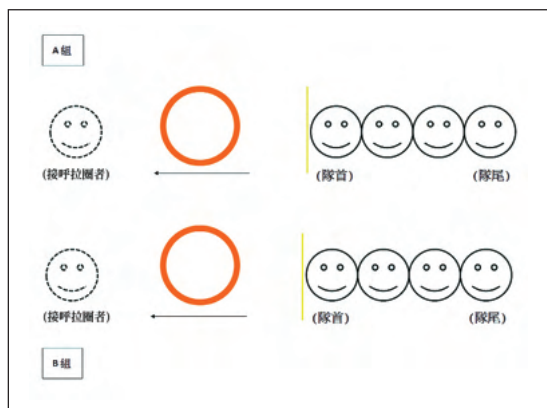


圖7

✓ 玩法：

1. 各組的隊首將呼拉圈滾至負責接呼拉圈的組員後，到隊尾排隊或依需要坐下等候。
2. 原本緊隨其後的組員向前移，將呼拉圈滾出後至隊尾等候，以此類推。
3. 負責接呼拉圈的組員須逐一接住呼拉圈（圖8），若接不到或呼拉圈在滾動途中倒在地上，不能撿起來。
4. 兩組分別把所有呼拉圈滾出後，成功接到最多呼拉圈的一組勝出第1回合；若兩組接到相同數目的呼拉圈，則為平手。
5. 進入下一回合，各組換另一位組員負責接呼拉圈，遊戲如前所述進行，直到所有組員都負責接呼拉圈1次。
6. 勝出最多回合的一組為冠軍。



圖8

✓ 注意事項：

1. 若學員的能力較弱，可縮短接呼拉圈和滾呼拉圈位置之間的距離。
2. 指導者應清楚指出同一組內滾和接呼拉圈者的名字，以免學員誤滾呼拉圈至另一組，或誤接另一組的呼拉圈。

熱身：呼拉圈運動（10分鐘）



「過山洞」：站著傳呼拉圈篇

（25分鐘）

- 所需物資：大呼拉圈（1-2個）、第一類平衡墊（1-2個）、輕快音樂
- 場地佈置：在場地中央放置平衡墊
- 學員排列形式：依場地大小和學員人數，圍成U字型或圍圈而站，面向中心，彼此保持1隻手臂的距離



治療重點：

1. 彎腰或蹲下拾起呼拉圈（有膝蓋疾患者除外）。
2. 站立著跨進呼拉圈。
3. 依「腳入、頭出」的順序，將呼拉圈穿越全身，以訓練重心轉移。



玩法：

1. 音樂響起後，1位學員彎腰或蹲下拾起呼拉圈，放在腳前，然後跨進其中，再依「腳入、頭出」的順序（圖1-3）穿越全身後，放在旁邊學員的腳前，以此類推。
2. 當音樂停止，手拿呼拉圈的學員須站在平衡墊上，如前所述穿越呼拉圈後，才可返回原位。
3. 遊戲重新開始，直到大部份學員都有機會站在平衡墊上穿越呼拉圈至少1次。



圖1



圖2



圖3

主題一 呼拉圈遊戲 (1)

✓ 注意事項：

1. 若學員能力上不便或不敢站著穿越呼拉圈，可安排他們坐下，改為「頭入、腳出」的順序穿越呼拉圈。
2. 對於未能穿越呼拉圈的學員，可帶著他們的手協助傳呼拉圈。
3. 若學員需要兩名指導者協助，整套穿呼拉圈動作應坐下進行。

✓ 活動變化：

若大部份學員的站立能力良好，可同時傳兩個呼拉圈；當音樂停止，手持呼拉圈的兩位學員須分別站在平衡墊上穿越呼拉圈，這樣既可提升遊戲的趣味性，亦增加學員接受訓練的機會。

休息 (15分鐘)



「財源滾滾來」：呼拉圈連環陣篇 A. 練習部份 (35分鐘)

- 所需物資：大呼拉圈 (8個)、籃子 (4個)、膠圈 (每位學員1個)、椅子 (2張) / 三角錐 (2個)
- 場地佈置 (圖4)：將呼拉圈分兩排平行放於地面，其中一端定為遊戲起點，地上各放置1個籃子，內有膠圈作為「寶物」；另一端則分別放置椅子或三角錐，以及籃子作為「寶箱」
- 學員分組及排列形式 (圖5)：分兩組，在起點附近圍成U字型站立



圖4

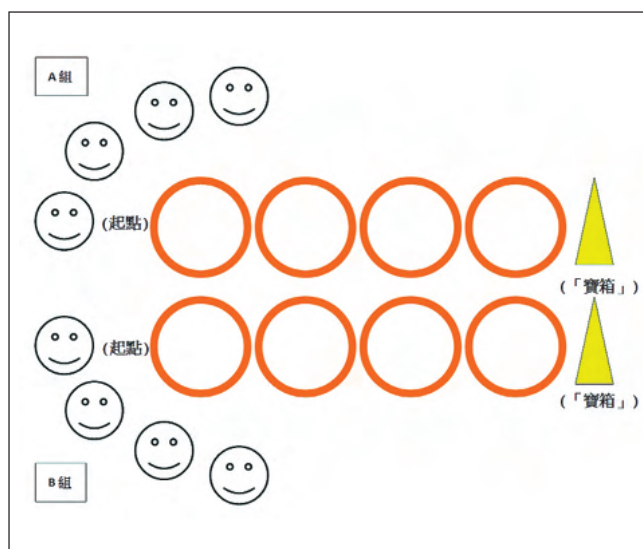


圖5

 玩法：

1. 各組的組員輪流由起點出發，先取出1件「寶物」，穿進手腕（圖6），然後彎腰或蹲下拾起呼拉圈，依「腳入、頭出」的順序穿越全身（圖7-8），再放回地上，以此類推完成其餘3個呼拉圈，最後把「寶物」放進「寶箱」。
2. 原路折返時，亦須逐一穿越呼拉圈，返回起點後，可視需要坐下休息。
3. 以此類推，直到所有組員都把「寶物」放進「寶箱」並折返。



圖6



圖7



圖8

 遊戲 2

「財源滾滾來」：呼拉圈連環陣篇 B. 比賽部份

 玩法：

兩組競賽，玩法同上，最快完成的一組勝出。

 注意事項：

1. 當呼拉圈穿越上身時，應慢慢向後翻至背脊，然後輕輕的放在地上（圖9）；指導者可從旁協助學員並整理地上的呼拉圈，方便他們原路折返時再穿越。
2. 「寶物」可有多種選擇，除膠圈外，亦可利用豆袋或其他較易攜帶的物品。



圖9

主題一 呼拉圈遊戲 (1)



熱身：呼拉圈運動 (10分鐘)

「過山洞」：人鏈穿呼拉圈篇

(25分鐘)

- 所需物資：大呼拉圈 (1個)、第1類平衡墊 (1-2個)、彈力帶 (1條)、膠圈 (視需要)
- 場地佈置：在場地中央放置平衡墊 (請參考「活動變化」)
- 學員排列形式 (圖1)：圍成圓圈站立，而向圓圈中心，彼此手牽手，串成1條不斷開的「人鏈」

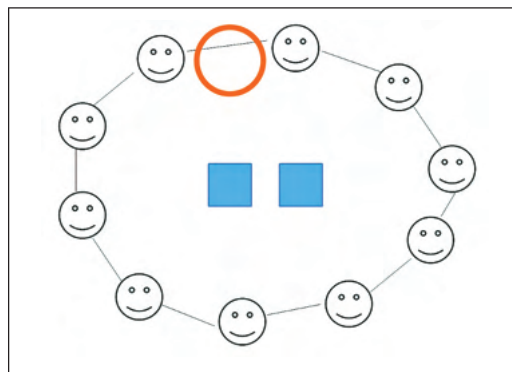


圖1



治療重點：

1. 自行穿越呼拉圈。
2. 穿呼拉圈時，保持與旁邊的學員手牽手。



玩法：

1. 「人鏈」中每位學員逐一穿越呼拉圈，期間須保持手牽手。首先，將呼拉圈套在其中兩名牽手學員的前臂上 (圖2)，由其中1位學員兩腳輪流跨進其中，再依「腳入、頭出」的順序穿越全身，經過頭部穿出後，再經手臂傳給旁邊的學員 (圖3-4)。
2. 以此類推，直到所有學員都穿越呼拉圈1次。



圖2



圖3

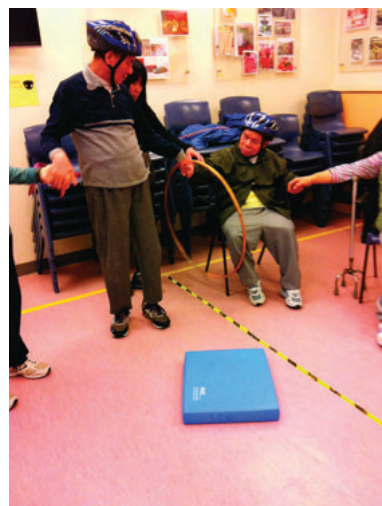


圖4

 注意事項：

1. 對於穿呼拉圈有困難或需坐下穿呼拉圈的學員，可給予協助。
2. 若個別學員不願意與旁邊的學員手牽手，可安排他們改為同握一個膠圈（圖5）。



圖5

 活動變化：

若大部份學員都能自行穿越呼拉圈並保持手牽手，可安排小組內同時傳呼拉圈和彈力圈。玩法是，先由「人鏈」中兩位「面對面站立」的學員朝反方向傳呼拉圈和彈力圈，當某位學員同時拿到兩個圈時，須站在平衡墊上進行穿圈動作；然後遊戲繼續進行，直到大部份學員都有機會站在平衡墊上穿圈1次。

休息 (15分鐘)

遊戲 2 「袋袋平安」：呼拉圈連環陣篇 A. 練習部份 (35分鐘)

- **所需物資：**用彈性布做成的「袋鼠袋」(2個，圖6)、大呼拉圈(8個)、第1和第3類平衡墊及彩虹踏腳石(各2個)、人工草皮/地毯(2張)、籃子(4個)、膠圈(每位學員1個)、椅子(2張)/三角錐(2個)
- **場地佈置：**將呼拉圈分兩行平放於地面，呼拉圈中間各放置不同的地墊和地毯等；兩行的其中一端定為遊戲起點，地上放置籃子，內有膠圈做為「寶物」；另一端放椅子或三角錐，以及籃子做為「寶箱」
- **學員分組及排列形式(圖7)：**分兩組，在起點附近圍成U字型站立



圖6

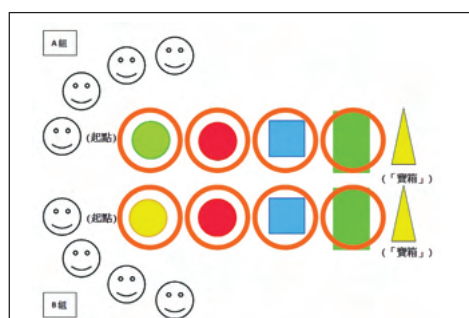


圖7

✓ 玩法：

1. 各組的組員輪流由起點出發，先取出1件「寶物」，穿進手腕，然後跨進「袋鼠袋」中，雙手抓住袋口，慢慢朝「寶箱」的方向步行，期間須踏步上下4個不同的墊子和地毯（圖8-10），最後把「寶物」放進「寶箱」。
2. 原路折返時，亦須上下平衡墊等，折返起點時，將「袋鼠袋」脫下，交給下一位組員後，可視需要坐下休息。
3. 以此類推，直到所有組員都把「寶物」放進「寶箱」並折返。



圖8



圖9



圖10

遊戲 2

「袋袋平安」：呼拉圈連環陣篇

B. 比賽部份

✓ 玩法：

兩組競賽，玩法同上，最快完成的一組勝出。

✓ 注意事項：

1. 學員下身套著「袋鼠袋」步行及上下平衡墊時，應至少有一位指導者在旁陪同；對於下肢肌力較弱者，更應協助他們上下平衡墊。
2. 若個別學員的下肢肌力較強，可安排他們如袋鼠般跳上、跳下不同的墊子，全程須有指導者陪同，以策安全。
3. 衛生考量，學員跨進「袋鼠袋」前，可先穿著拋棄式的鞋套（圖11）。
4. 若想讓學員感受不同質感的墊子，可讓他們脫鞋子，穿著襪子上下墊子。



圖11

治療目的：

1. 學員跨越呼拉圈，以訓練重心轉移及抬腳能力，有助於提升平衡力。
2. 學員站立在不同質料和高度的平衡墊上，並上下平衡墊，以提升平衡力。



熱身：呼拉圈運動 (10分鐘)

「倫敦鐵橋垮下來」：平地篇

(25分鐘)

■ 所需物資：大呼拉圈 (1-2個)、第1類平衡墊 (1個)，腳印標記、輕快音樂

■ 場地佈置：在地上以腳印標記劃出1個圓圈或橢圓，圓圈中央放置平衡墊或呼拉圈 (請參考「注意事項」第4項)

■ 學員排列形式 (圖1)：選出兩位學員於圈內和圈外面對面站立，負責舉呼拉圈；其餘學員根據地上的腳印標記圍圈而站，面向前一位學員的背後 (像搭火車般)

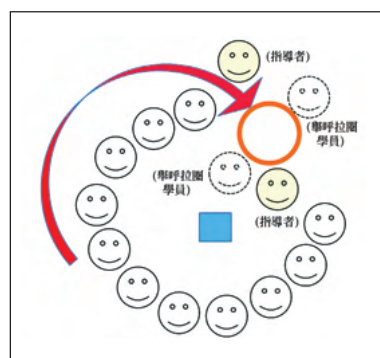


圖1



治療重點：

1. 舉呼拉圈時，雙手舉起至高於頭頂。
2. 站在平衡墊上時，保持身體平衡。



玩法：

1. 音樂響起後，站在圈內和圈外的兩位學員雙手握著呼拉圈，盡量舉高至頭頂上。
2. 其他學員雙手搭著前一位學員的肩膀，串成「火車」，在呼拉圈底下經過 (圖2-3)。
3. 音樂停止時，「火車」停步，舉呼拉圈的學員慢慢降下呼拉圈，套住剛巧經過其下的學員。
4. 被套住的學員須站在平衡墊上，訓練其平衡力。
5. 遊戲如前所述繼續，直到第2位學員被呼拉圈套住，同樣須站在平衡墊上，此為第1回合。
6. 進入下一回合，由剛才被套住的兩位學員負責舉呼拉圈，遊戲重新開始，直到所有學員都有機會舉呼拉圈至少1次。



圖2



圖3

主題二 呼拉圈遊戲 (2)

注意事項：

1. 「火車」可先沿著的地上的腳印標記試行3圈，以便練習步行方向和速度。
2. 負責舉呼拉圈的學員若無法長時間站立或坐輪椅，可改為坐著舉呼拉圈（圖4）。如遇此情況，應讓另一位舉呼拉圈的學員也坐下來，並引導「火車」彎腰和低頭在呼拉圈底下經過。
3. 若學員不願意舉呼拉圈，可繼續扮演「火車」。
4. 若被呼拉圈套住的學員平衡力較弱，站在場地中央的呼拉圈內即可，不須站在平衡墊上。



圖4

休息 (15分鐘)



「跨啦啦」：平地篇

A. 練習部份

(35分鐘)

- 所需物資：大呼拉圈 (2個)、三角錐 (2個)
- 場地佈置：將場地劃分為兩條步道，其中一端定為目的地，地上分別放置三角錐；另一端則為起點
- 學員分組及排列形式 (圖5)：分兩組，在起點附近排成兩行

治療重點：

自行一邊翻呼拉圈，一邊向前邁進。

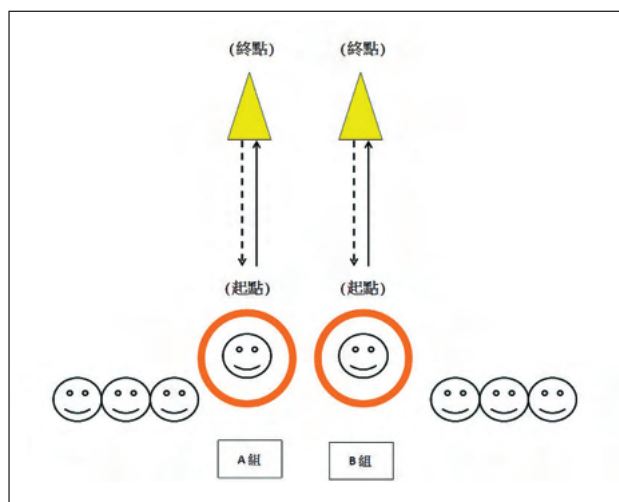


圖5

玩法：

1. 各組的組員輪流由起點出發，先以雙手舉起呼拉圈略高於腳背，然後像跳繩般，雙腳先後慢慢跨進呼拉圈，再將之翻到背脊、後腦再經過頭頂，然後翻到面前、腳背；如此這般，一邊翻呼拉圈，一邊向前邁進，到達目的地時，繞過三角錐（圖6）。
2. 原路折返時（圖7），亦須邊翻呼拉圈邊向前邁進，直到返回起點，將呼拉圈交給下一位組員後，可視需要坐下休息。
3. 以此類推，直到所有組員都來回翻呼拉圈1次。



圖6



圖7

遊戲 2

「跨啦啦」：平地篇 B.比賽部份

玩法：

兩組競賽，玩法同上，最快完成的一組勝出。

注意事項：

1. 若學員的下肢肌力較弱，可協助他們完成翻呼拉圈的動作，或讓他們手持呼拉圈，純以步行方式來回起點與目的地1次。
2. 必要時以布條包裹呼拉圈外框（圖8），以發揮保護作用。



圖8

主題二 呼拉圈遊戲 (2)



熱身：呼拉圈運動 (10分鐘)

「倫敦鐵橋垮下來」：彩虹踏腳石篇

(25分鐘)

- 所需物資：大呼拉圈 (1-2個)、第1類平衡墊 (1個)、彩虹踏腳石 (2-4個)、腳印標記、輕快音樂
- 場地佈置：在地上以腳印標記劃出1個圓圈或橢圓，圓圈的其中一段放置兩個彩虹踏腳石，圓圈中央放置平衡墊及 / 或呼拉圈 (適合平衡力較弱者)
- 學員排列形式 (圖1)：選出兩位學員於圈內和圈外面對面站立，負責舉呼拉圈；其餘學員根據地上的腳印標記圍圈而站，而向前一位學員的背後

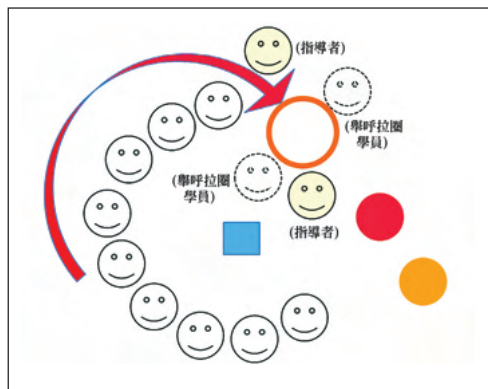


圖1



治療重點：

1. 舉起呼拉圈時，雙手依要求舉起至不同的高度。
2. 經過呼拉圈時，依呼拉圈的高度調整姿勢。
3. 自行上下彩虹踏腳石，站在平衡墊上時，身體保持平衡。



玩法：

【註：與「主題2>階段1>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

1. 音樂響起後，負責舉呼拉圈的兩位學員將呼拉圈舉至指定高度 (請參考「表1」)，「火車」在底下經過後，須上下彩虹踏腳石 (圖2-3)。
2. 音樂停止時，「火車」停步，呼拉圈慢慢降下，被套住的學員須站在平衡墊上或場地中央的呼拉圈內，以訓練其平衡力。
3. 遊戲如前所述繼續，直到第2位學員被呼拉圈套住，此為第1回合。
4. 進入下一回合，由剛才被套住的兩位學員負責舉呼拉圈，遊戲重新開始，直到所有學員都有機會舉呼拉圈至少1次。



圖2



圖3

表1：

呼拉圈離地距離	「火車」經過時所需姿勢
高過頭頂	正常
到肩膀	輕微彎腰及低頭
到腰胸間	彎腰或蹲下



活動變化：

若大部分學員的能力良好，可增加彩虹踏腳石的數目至4個。



注意事項：

【註：請同時參考「主題2>階段1>遊戲1」的「注意事項」】

1. 1位指導者負責指導學員將呼拉圈舉起至不同高度，以及「火車」經過時的姿勢調整。
2. 1位指導者負責照顧「火車」上下彩虹踏腳石，以策安全。



休息（15分鐘）

「跨啦啦」：平衡墊篇

A. 練習部份

（35分鐘）

- 所需物資：大呼拉圈（2個）、三角錐（2個）、第1類平衡墊（4個）
- 場地佈置（圖4）：將場地劃分為兩條步道，其中一端為目的地，地上分別放置三角錐，另一端則為起點；每條步道上放置兩個平衡墊，兩者相距90-120公分，第1個平衡墊須與起點保持180公分的距離
- 學員分組及排列形式（圖5）：分兩組，在起點附近排成兩行



圖4



治療重點：

1. 自行一邊翻呼拉圈，一邊向前邁進。
2. 站在平衡墊上翻呼拉圈，身體保持平衡。

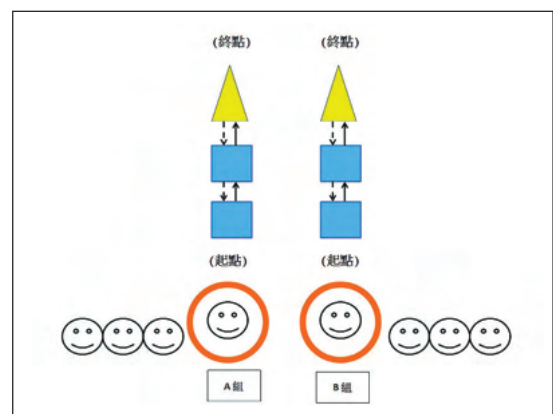


圖5



玩法：【註：與「主題2>階段1>遊戲2」大致相同，惟增加了難度】

1. 各組的組員輪流由起點出發，像跳繩般，一邊翻轉呼拉圈，一邊向著目的地邁進，途中須站在平衡墊上翻呼拉圈，然後踏回平地，繼續向前邁進；原路折返時亦須翻著呼拉圈上下平衡墊，直到返回起點，將呼拉圈交給下一位組員後，可視需要坐下休息。
2. 以此類推，直到所有組員都翻著呼拉圈來回起點與目的地1次。



圖6



圖7



遊戲 2

「跨啦啦」：平衡墊篇 B.比賽部份



玩法：

兩組競賽，玩法同上，最快完成的一組勝出。



注意事項：

對於下肢肌力較弱的學員，可協助他們完成翻呼拉圈的動作，或讓他們手持呼拉圈，純以步行方式來回起點與目的地1次。



熱身：呼拉圈運動（10分鐘）

「倫敦鐵橋垮下來」：地梯篇

（25分鐘）

- **所需物資：**大呼拉圈（1-2個）、第1類平衡墊（1個）、地梯（1個）、腳印標記、輕快音樂
- **場地佈置：**在地上以腳印標記劃出1個圓圈或橢圓，圓圈的其中一段放置地梯；圓圈中央放置平衡墊及/或呼拉圈（適合平衡力較弱者）
- **學員排列形式（圖1）：**選出兩位學員於圈內和圈外面對面站立，負責舉呼拉圈；其餘學員根據地上的腳印標記圍圈而站，面向前一位學員的背後

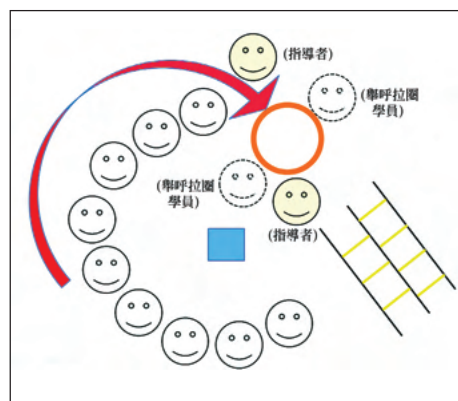


圖1



治療重點：

1. 舉起呼拉圈時，雙手依要求舉起至不同的高度。
2. 經過呼拉圈時，依呼拉圈的高度調整姿勢。
3. 自行穿越地梯，站在平衡墊上時，身體保持平衡。



玩法：

【註：與「主題2>階段2>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

1. 音樂響起後，負責舉呼拉圈的兩位學員將呼拉圈舉起至指定高度（請參考「主題2>階段2>遊戲1」的「表1」），「火車」在底下經過後，須穿越地梯，腳步踏在「梯級」之間的空格（圖2）。
2. 音樂停止時，「火車」停步，呼拉圈慢慢降下，被套住的學員須站在平衡墊上或場中央的呼拉圈內，以訓練其平衡力。
3. 遊戲如前所述繼續，直到第2位學員被呼拉圈套住，此為第1回合。
4. 進入下一回合，由剛才被套住的兩位學員負責舉呼拉圈，遊戲重新開始，直到所有學員都有機會舉呼拉圈至少1次。



圖2

主題二 呼拉圈遊戲 (2)

注意事項：

【註：請同時參考「主題2>階段1>遊戲1」的「注意事項」】

1. 1位指導者負責指導學員將呼拉圈舉起至不同高度，以及「火車」經過時之姿勢調整。
2. 1位指導者負責指導「火車」穿越地梯。



休息 (15分鐘)

「跨啦啦」：地梯篇

A. 練習部份

(35分鐘)

- 所需物資：大呼拉圈 (2個)、三角錐 (2個)、地梯 (2個)
- 場地佈置：將場地劃分為兩條步道，其中一端為目的地，地上分別放置三角錐；另一端則為起點，起點與目的地之間放置地梯
- 學員分組及排列形式 (圖3)：分兩組，在起點附近排成兩行

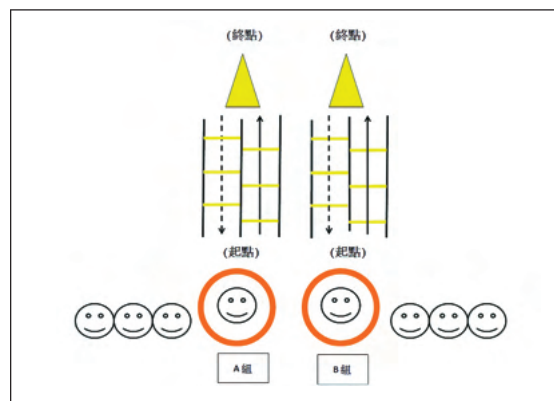


圖3

玩法：

【註：與「主題2>階段1>遊戲2」大致相同，惟增加了難度】

1. 各組的組員輪流由起點出發，像跳繩般，一邊翻著呼拉圈穿越地梯 (圖4-6)，一邊向目的地邁進，到達後依相同方式折返，直到返回起點，將呼拉圈交給下一位組員後，可視需要坐下休息。
2. 以此類推，直到所有組員都翻著呼拉圈來回起點與目的地1次。



「跨啦啦」：地梯篇 B. 比賽部份



玩法：

兩組競賽，玩法同上，最快完成的一組勝出。



注意事項：

1. 對於下肢肌力較弱的學員，可協助他們完成翻呼拉圈的動作，或讓他們手持呼拉圈，純以步行方式來回起點與目的地1次。
2. 可用膠帶固定地梯，以免被踢走。



治療重點：

1. 自行一邊翻呼拉圈，一邊向前邁進。
2. 自行穿越地梯。



圖4



圖5



圖6

主題三 球類遊戲

治療目的：

1. 學員晃動氣球傘，以訓練手眼協調能力。
2. 學員上下平衡墊及跨欄，以訓練重心轉移及抬腿能力，提升平衡力。
3. 學員丟球、踢球和揮棒打球，以訓練重心轉移，改善敏捷度和手眼協調能力。



遊戲

熱身：橡皮球運動（10分鐘）

「一浪接一浪」：平地篇

（25分鐘）

■所需物資：氣球傘（1個）、置物籃（1個）、橡皮球／氣球／重量球等和豆袋（每位學員1-2個）

■場地佈置：在場地中央擺放置物籃，內有不同種類的球和豆袋；將氣球傘的某一邊定為出口，距離出口約90公分的位置則定為投擲區

■學員排列形式（圖1）：圍著氣球傘邊緣站立，每人握住氣球傘的傘緣（把手）

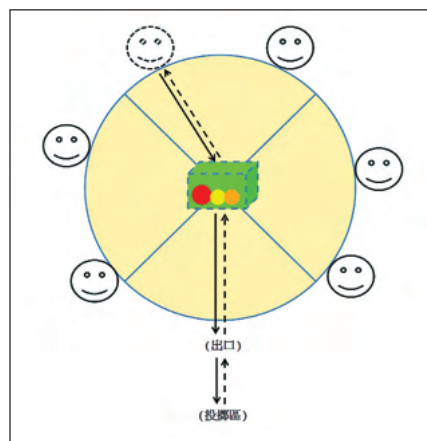


圖1



治療重點：

1. 進出和晃動氣球傘時，身體保持平衡。
2. 投擲球或豆袋時，鍛鍊手眼協調和肌力。



玩法：

1. 每位學員輪流鑽進氣球傘下，從籃子裡取出一至兩個球或豆袋，然後由出口離開氣球傘（圖2），走到投擲區，轉身，將球或豆袋投擲到氣球傘表面（圖3）；投擲完後，從出口處再次鑽進氣球傘下（圖4），然後返回原位。
2. 以此類推，當所有學員都完成投擲時，一起上下晃動氣球傘，讓傘表面的球或豆袋掉落地上後，便可重新開始遊戲。



圖2



圖3



圖4

活動變化：

可調整氣球傘離地的高度，例如先安排學員手握氣球傘到胸口的高度，下一回合時，則握至腰部的高度，以訓練學員彎腰進出其下。

注意事項：

1. 可先讓學員上下晃動未載物時的氣球傘，以體驗其重量。
2. 建議由最少1位指導者陪伴學員在氣球傘下進出，以策安全。
3. 對於站立能力或平衡力較弱的學員，可讓他們時而坐著，時而站著進行此遊戲；亦可讓他們坐在輪椅上，由指導者推著在氣球傘下進出。
4. 可依學員的能力，調整投擲區與氣球傘之間的距離，讓學員較容易投中，增加成就感。
5. 晃動氣球傘時應留意傘表面的球或豆袋，避免其彈起時撞傷或絆倒學員。

休息（15分鐘）



「有球必應」：雪球篇

（35分鐘）

■ **所需物資：**由回收紙搓揉成的「雪球」（20個）、羽毛球網（1張）、置物籃（1個）、第1類平衡墊（2個）

■ **場地佈置：**

- 限定時間時（圖5），以羽毛球網將場地分成兩個場區，每區地上平均分佈著10個「雪球」
- 搶分時間時（圖6），先後在每區設置兩個平衡墊，彼此相距150-180公分

■ **學員分組及排列形式：**分兩組，站在所屬場區，與對手面對面

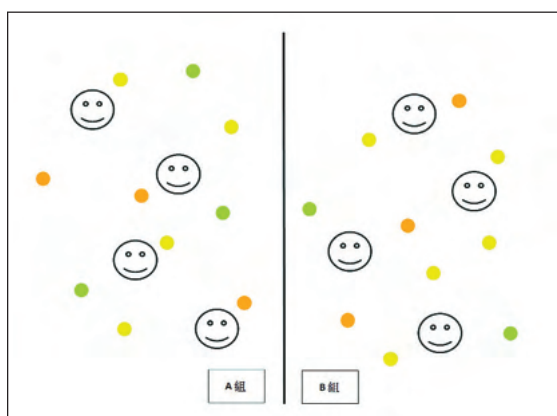


圖5

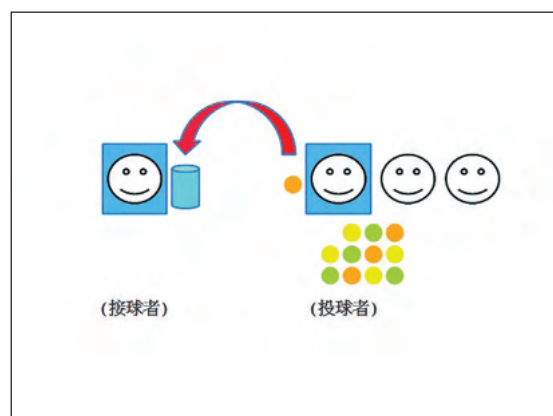


圖6

玩法：

1. 在限定時間內，各組合力將地上的「雪球」（圖7）投擲過網至對面場區（圖8）；限定時間結束後，地上較少「雪球」的一組可得1分。
2. 進入搶分時間時（圖9），各組派1位組員拿著籃子站在平衡墊上，負責接球，其餘組員則依能力站在平衡墊或平地上，負責投球進籃，每組共投10球，每投進1球可得1分。
3. 進行下一回合遊戲，如前所述，每組由另一位組員在搶分時間負責接球。
4. 幾個回合後，兩組在限定時間和搶分時間的成績算出總和，較高分的一組為冠軍。



圖7



圖8

注意事項：

可讓站立能力或平衡力較弱的學員，坐下進行此遊戲，惟於限定時間內，他們的座位應設在場區內後排或偏側邊的位置。

治療重點：

1. 比賽快速投球過網，以改善敏捷度。
2. 投球過網及站在平衡墊上投球或接球時，身體保持平衡。



圖9



熱身：橡皮球運動（10分鐘）

「一浪接一浪」：平衡墊篇

（25分鐘）

- 所需物資：氣球傘（1個）、置物籃（1個）、橡皮球／氣球／重量球等和豆袋（每位學員1-2個）、第1類平衡墊（2個）
- 場地佈置：在場地中央擺放置物籃，內有球和豆袋；將氣球傘的某一邊定為出口，距離出口約120-150公分的位置則定為投擲區，投擲區與出口之間前後放置兩個平衡墊
- 學員排列形式（圖1）：圍著氣球傘邊緣站立，每人握住氣球傘的傘緣（把手）

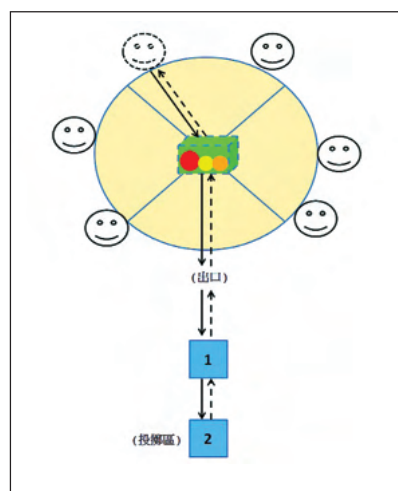


圖1

 治療重點：

1. 進出和晃動氣球傘，以及站在平衡墊上投擲時，身體保持平衡。
2. 投擲球或豆袋時，訓練手眼協調和肌力。

 玩法：

【註：「與「主題3>階段1>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

1. 每位學員輪流鑽進氣球傘下，從籃子裡取出一至兩個球或豆袋，由出口離開氣球傘時，須上下第1個平衡墊（圖2），然後踏上第2個平衡墊（圖3），轉身，將球或豆袋投擲到氣球傘表面；投擲完，須上下平衡墊及再次鑽進氣球傘下，然後返回原位。
2. 以此類推，當所有學員都完成投擲時，一起上下晃動氣球傘（圖4），讓傘表面的球或豆袋掉落地上後，便可重新開始遊戲。



圖2

主題三 球類遊戲



圖3



圖4

注意事項：

【註：請同時參考「主題3>階段1>遊戲1」的「注意事項」】
若學員站在第2個平衡墊上，未能成功投球或豆袋到氣球傘表面，可改為站在第1個平衡墊上投擲。

活動變化：

可調整氣球傘離地的高度，例如先安排學員手握氣球傘到胸口的高度，下一回合時，則握至腰部的高度，以訓練學員彎腰進出其下。

休息（15分鐘）

遊戲 2

「有球必應」：足球篇

（35分鐘）

- 所需物資：由回收紙搓揉成的「足球」（20個）、地線（1條）/電線膠帶（1卷）
- 場地佈置：以地線或電線膠帶將場地分成兩個場區，每區地上平均分佈著10個「足球」
- 學員分組及排列形式（圖5）：分兩組，站在所屬場區，與對手面對面

治療重點：

1. 比賽快速踢球至對面場區，以改善敏捷度。
2. 踢球或分腿站立時，身體保持平衡。



圖5

✓ 玩法：

1. 在限定時間內，各組合力將地上的「足球」踢至對方場區（圖6）；限定時間結束後，地上較少「足球」的一組可得1分。
2. 進入搶分時間，各組派1位組員分腿站立（圖7）扮演「球門」，其餘組員則排隊輪流踢球；每組共踢10球，每踢進1球可得1分。
3. 進行下一回合遊戲，如前所述，各組由另一位組員在搶分時間扮演「球門」。
4. 幾個回合後，兩組在限定時間和搶分時間的成績算出總和，較高分的一組為冠軍。



圖6



圖7

✓ 注意事項：

1. 可讓站立能力或平衡力較弱的學員，坐下進行此遊戲，惟於限定時間內，其座位應設在場區中較後排或偏側邊的位置。
2. 可在地上貼腳印標記，以提示扮演「球門」的學員持續張腿站立。

熱身：橡皮球運動（10分鐘）



「一浪接一浪」：重重障礙篇

（25分鐘）

- **所需物資**：氣球傘（1個）、置物籃（1個）、橡皮球 / 氣球 / 重量球等和豆袋（每位學員1-2個）、第1類平衡墊（2個）、跨欄（2套）
- **場地佈置**：在場地中央擺放置物籃，內有球和豆袋；將氣球傘的某一邊定為出口，距離出口約180公分的位置則定為投擲區，投擲區與出口之間間隔放置平衡墊和跨欄（最近出口的是跨欄）
- **學員排列形式（圖1）**：圍著氣球傘邊緣站立，每人握住氣球傘的傘緣（把手）

治療重點：

【註：請同時參考「主題3>階段1>遊戲1」的「治療重點」】
跨欄和上下平衡墊，以及站在平衡墊上投擲時，身體保持平衡。

玩法：

1. 每位學員輪流鑽進氣球傘下，從籃子裡取出一至兩個球或豆袋，由出口離開氣球傘時，須先後跨欄、上下第1個平衡墊、再跨欄，然後踏上第2個平衡墊，轉身，將球或豆袋投擲到氣球傘表面（圖2-4）；投擲完，須原路折返，再次鑽進氣球傘下，然後返回原位。
2. 以此類推，當所有學員都完成投擲時，一起上下晃動氣球傘，讓傘表面的球或豆袋掉落在地上後，便可重新開始遊戲。

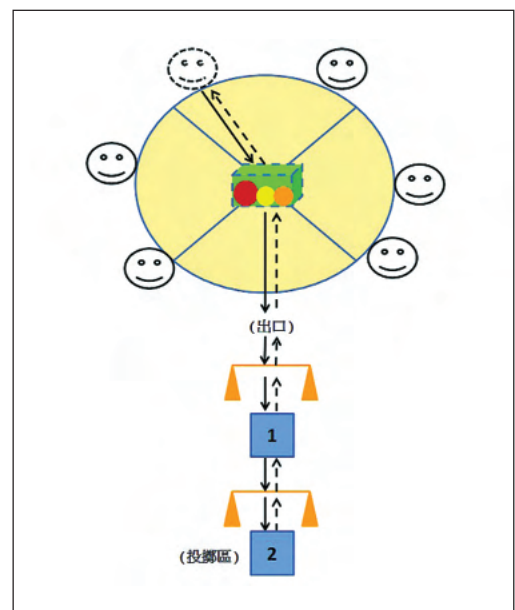


圖1



圖1



圖2



圖3

 **注意事項：**

【註：請同時參考「主題3>階段1>遊戲1」的「注意事項」】

若學員站在第2個平衡墊上，未能成功投球或豆袋到氣球傘表面，可改為站在第1個平衡墊上投擲。

 **活動變化：**

可調整氣球傘離地的高度，例如先讓學員手握氣球傘到胸口的高度，下一回合時，則握至腰部的高度，以訓練學員彎腰進出其下。

休息 (15分鐘)

遊戲 2

「有球必應」：高爾夫球篇

(35分鐘)

- **所需物資：**由回收紙搓揉成的「高爾夫球」(20個)、地線(1條) / 電線膠帶(1卷)、泡棉棒(每位學員1支)
- **場地佈置：**以地線或電線膠帶將場地分成兩個場區，每區地上平均分佈著10個「高爾夫球」
- **學員分組及排列形式(圖5)：**分兩組，站在所屬場區，與對手面對面



圖5

玩法：

1. 在限定時間內，各組的組員利用泡棉棒，合力將地上的「高爾夫球」推至對面的場區（圖6）；限定時間結束後，地上較少「高爾夫球」的一組便可得1分。
2. 進入搶分時間，各組派1位組員分腿站立（圖7）扮演「球洞」，其餘組員則排隊輪流推球；每組共推10球，每進1球可得1分。
3. 進行下一回合遊戲，如前所述，各組由另一位組員在搶分時間扮演「球洞」。
4. 幾個回合後，兩組在限定時間和搶分時間的成績算出總和，較高分的一組為冠軍。



圖6



圖7

注意事項：

1. 可讓站立能力或平衡力較弱的學員，坐下進行此遊戲，惟於限定時間內，其座位應設在場區中較後排或偏側邊的位置。
2. 可在地上貼腳印標記，以提示扮演「球洞」的學員持續分腿站立。

治療重點：

1. 比賽快速推球至對面場區，以改善敏捷度。
2. 用泡棉棒推球，以訓練手眼協調能力。
3. 分腿站立時，身體保持平衡。

治療目的：

1. 學員轉身接球和傳球，以提升平衡力。
2. 學員上下不同質料和高度的平衡墊，並跨越障礙物，以訓練重心轉移及抬腿能力，提升平衡力。



熱身：橡皮球運動（10分鐘）

「音樂傳球」：平地篇 A. 拋球進籃

（25分鐘）

所需物資：橡皮球（2個）、置物籃／紙箱（1個）、輕快音樂

場地佈置：在場地中央擺放置物籃或紙箱

學員分組及排列形式（圖1）：分兩組，各組排成直線，各組員面向前一位組員的背後

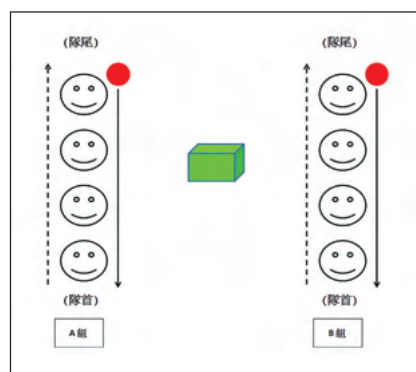


圖1



玩法：

1. 音樂響起後，由各組隊尾的組員開始將球向前傳，前一位組員須轉身接球，然後向前傳（圖2-3），以此類推。
2. 隊首的組員接球後，須朝反方向傳球，當隊尾的組員再次接到球時，如前所述將球向前傳。
3. 音樂停止時，拿到球的組員須站在原地，將球投進籃子或箱內（圖4）。
4. 遊戲重新開始，由剛才投球的組員開始傳球，直到所有組員都有機會投球至少1次。



圖2



圖3

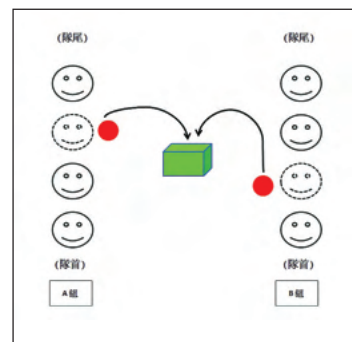


圖4



遊戲

「音樂傳球」：平地篇 B. 學員互相拋接球



玩法：

1. 大致相同，當音樂停止時，拿到球的組員須站在原地，選定另一組沒有拿球的組員，喊出對方的名字後，把球拋給對方（圖5）。
2. 遊戲重新開始，由剛才接球的組員開始傳球，直到所有組員都有機會拋球至少1次。

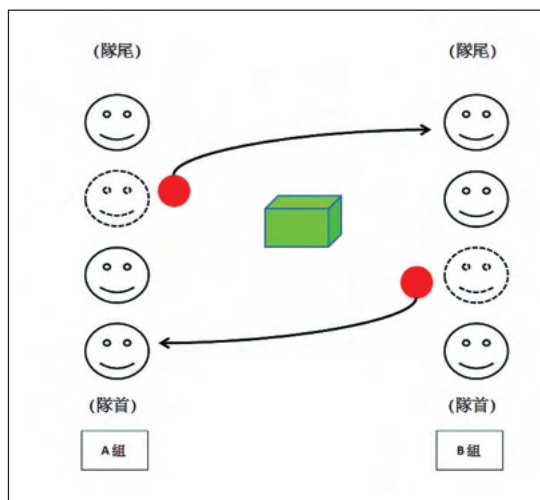


圖5



注意事項：

1. 對於站立能力或平衡力較弱的學員，可讓他們時而坐著，時而站著進行此遊戲，並在必要時給予協助。
2. 可在地上貼腳印標記，以提示學員所需站立的位置。
3. 進行拋接球遊戲時，可提供接球的學員籃子，以便他們較容易將球接住。



治療重點：

1. 傳球和接球時，雙腳保持在固定的位置，以訓練轉身時的幅度。
2. 投球入籃或箱內，並與學員互相拋接球，以訓練手眼協調能力。



休息 (15分鐘)

「運球童子」：平地篇

A. 站在固定位置

(35分鐘)

- 所需物資：橡皮球 (10個)、置物籃 / 紙箱 (1個)
- 場地佈置：將置物籃或紙箱放在靠近兩組隊首的位置，將5顆球放在各組的隊尾
- 學員分組及排列形式 (圖6)：分兩組，各組排成直線，各組員面向前一位組員的背後

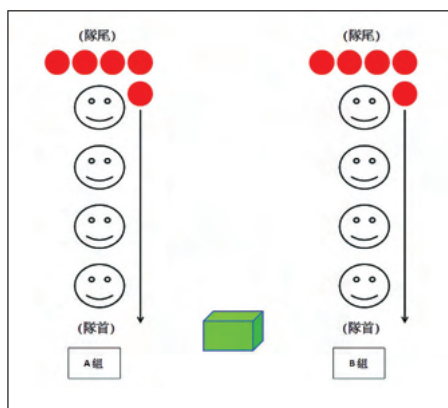


圖6



玩法：

1. 遊戲開始時，各組隊尾的組員須轉身從後方取球，然後向前傳，前一位組員亦須轉身接球，再向前傳，以此類推。
2. 隊首的組員接球後，須站在原地，把球投進籃子或紙箱內 (圖7-8)，如此共投5球，投中最多球的一組勝出第一回合。
3. 進入下一回合，剛才投球的組員至隊尾排隊，其他組員則朝隊首方向順移，遊戲如前所述進行，直到所有組員都參與投球角色1次，勝出最多回合的一組為冠軍。



圖7



圖8

遊戲 2

「運球童子」：平地篇 B. 轉移位置

✓ 玩法：

1. 大致相同，當各組隊首的組員投完1球後，須至隊尾排隊，其他組員則須朝隊首方向順移，各組員先後參與投球角色。
2. 每組共投5球，投中最多球的一組為該回合的冠軍。

✓ 注意事項：

【註：請參考「主題4>階段1>遊戲1」的「注意事項」】
若學員未能把球投進籃子或箱內，可縮短投擲位置與目標之間的距離（圖9），讓學員較容易投中，增加成就感。

✓ 治療重點：

1. 傳球和接球時，雙腳保持在固定的位置，以訓練轉身的幅度。
2. 投球入籃或箱內，以訓練手眼協調能力。
3. 轉移位置，以訓練空間感。



圖9



熱身：橡皮球運動（10分鐘）

「音樂傳球」：平衡墊篇

A. 拋球進籃

（25分鐘）

- 所需物資：橡皮球（2個）、置物籃／紙箱（1個）、不同種類的平衡墊（各2個）、輕快音樂
- 場地佈置：在場地中央擺放置物籃或紙箱，靠近隊首和隊尾的兩邊一字排開不同的平衡墊
- 學員分組及排列形式（圖1）：分兩組，各組排成直線，各組員面向前一位組員的背後

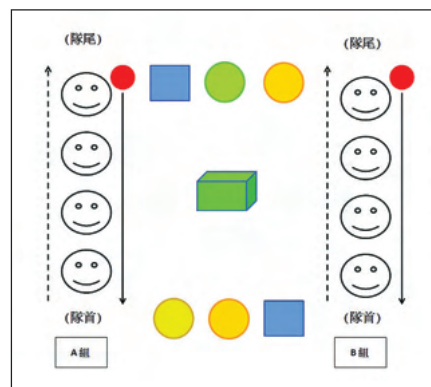


圖1



玩法：

【註：與「主題4>階段1>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

1. 音樂響起後，由各組隊尾的組員開始將球向前傳，前一位組員須轉身接球，然後向前傳（圖2）；隊首的組員接到球後，須朝反方向傳球，以此類推。
2. 音樂停止時，拿到球的組員須依「平衡墊個別訓練計畫」（請參考第125頁），站在其中1個平衡墊上（圖3），把球投進籃子或箱內。
3. 遊戲重新開始，由剛才投球的組員開始傳球，直到所有組員都有機會投球至少1次。



圖2



圖3

主題四 橡皮球遊戲



遊戲

「音樂傳球」：平衡墊篇 B. 學員互相拋接球

- 所需物資：橡皮球（2個）、置物籃/紙箱（1個）、不同種類的平衡墊（各1個）、輕快音樂
- 場地佈置：在場地中央一字排開不同的平衡墊
- 學員分組及排列形式（圖4）：分兩組，各組排成直線，各組員面面向前一位組員的背後



玩法：

【註：與「主題4>階段1>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

1. 大致相同，當音樂停止時，拿到球的組員須依「平衡墊個別訓練計畫」，站在其中1個平衡墊上，然後選定另一組沒有拿球的組員，喊出對方的名字後，把球拋給對方（圖5）。
2. 遊戲重新開始，由剛才投球的組員開始傳球，直到所有組員都有機會投球至少1次。



注意事項：

【註：請同時參考「主題4>階段1>遊戲1」的「注意事項」】

進行拋接球遊戲期間，可為接球的學員提供籃子（圖6），以便他們較易將球接住。



治療重點：

【註：請同時參考「主題4>階段1>遊戲1」的「治療重點」】

站在平衡墊上投球時，身體保持平衡。

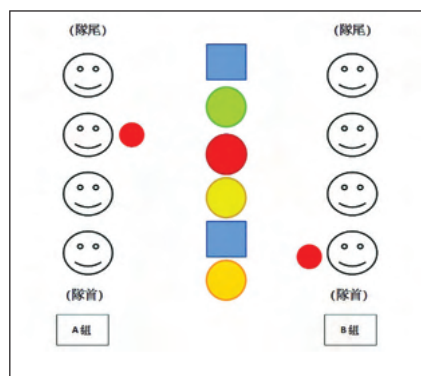


圖4



圖5



圖6



休息 (15分鐘)

「運球童子」：平衡墊篇

A. 站在固定位置

(35分鐘)

- 所需物資：橡皮球 (10個)、置物籃 / 紙箱 (1個)、不同種類的平衡墊 (各2個)
- 場地佈置：置物籃或紙箱放在靠近兩組隊首的位置，兩邊放置不同的平衡墊；將5個球放在各組的隊尾
- 學員分組及排列形式 (圖7)：分兩組，各組排成直線，各組員面向前一位組員的背後

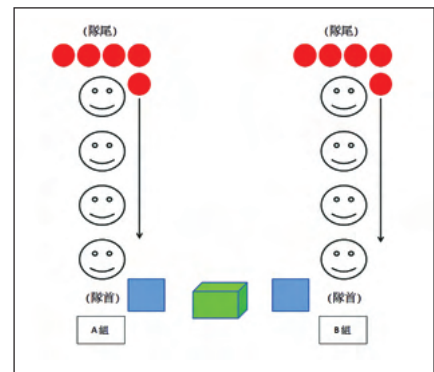


圖7



玩法：

【註：與「主題4>階段1>遊戲2」大致相同，惟增加了難度】

1. 遊戲開始時，由各組隊首的組員依「平衡墊個別訓練計畫」先站在其中1個平衡墊上，隊尾的組員則須轉身從後方取球，然後向前傳 (圖8)，前一位組員亦須轉身接球，再向前傳，以此類推。
2. 隊首的組員接過球後，須把球投進籃子或箱內 (圖9)，如此共投5球，投中最多球的一組勝出第一回合。
3. 進入下一回合，剛才投球的組員至隊尾排隊，其他組員則朝隊首方向順移，遊戲如前所述進行，直到所有組員都站在合適的平衡墊上，參與投球角色1次，勝出最多回合的一組為冠軍。



圖8



圖9



「運球童子」：平衡墊篇 B.轉移位置



玩法：

【註：與「主題4>階段1>遊戲2」大致相同，惟增加了難度】

1. 大致相同，當各組隊首的組員投完1球後，須至隊尾排隊，其他組員則須朝隊首方向順移，遊戲如前所述進行，各組員先後站在合適的平衡墊上，參與投球角色。
2. 每組共投5球，投中最多球的一組為該回合冠軍。



注意事項：

【註：請同時參考「主題4>階段1>遊戲1」的「注意事項」】

若學員未能把球投進籃子或箱內，可縮短平衡墊與投擲目標之間的距離，讓學員較容易投中，增加成就感。



治療重點：

1. 傳球和接球時，雙腳保持在固定的位置，以訓練轉身時的幅度。
2. 站在平衡墊上投球時，身體保持平衡。
3. 投球入籃或箱內，以訓練手眼協調能力。
4. 轉移位置，以訓練空間感。



熱身：橡皮球運動（10分鐘）

「音樂傳球」：彩虹踏腳石篇 A. 拋球入籃（25分鐘）

- 所需物資：橡皮球（2個）、置物籃／紙箱（1個）、彩虹踏腳石（6個）、輕快音樂
- 場地佈置：在場地中央擺放置物籃或紙箱，以及彩虹踏腳石
- 學員分組及排列形式（圖1）：分兩組，各組排成直線，各組員面向前一位組員的背後

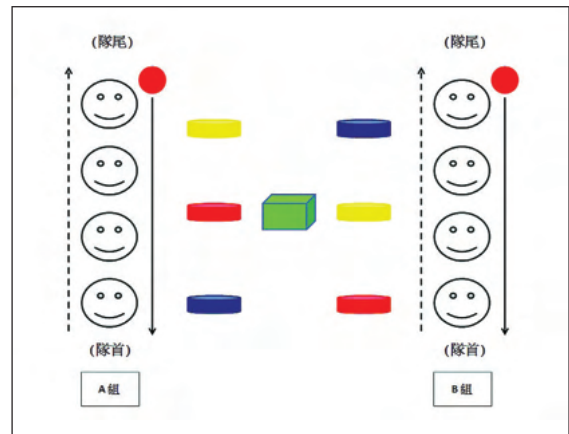


圖1



玩法：

【註：與「主題4>階段1>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

1. 音樂響起後，由各組隊尾的組員開始將球向前傳，前一位組員須轉身接球，然後向前傳；隊首的組員接球後，須朝反方向傳球，以此類推。
2. 音樂停止時，拿到球的組員須來回走過彩虹踏腳石，然後站在最後的彩虹踏腳石上投球進籃或箱內（圖2-4）。
3. 遊戲重新開始，由剛才投球的組員開始傳球，直到所有的組員都有機會投球至少1次。



圖2



圖3

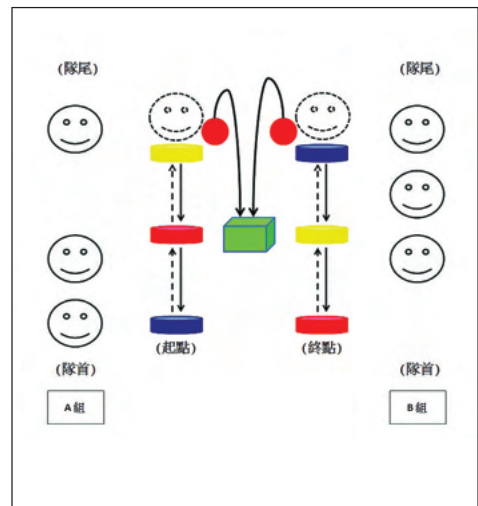
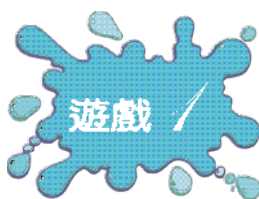


圖4

主題四 橡皮球遊戲



遊戲

「音樂傳球」：彩虹踏腳石篇 B.學員互相拋接球



玩法：

【註：與「主題4>階段1>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

1. 大致同上，音樂停止時，拿到球的組員須來回走過彩虹踏腳石，然後站在最後的彩虹踏腳石上，選定另一組沒有拿球的組員，喊出對方的名字後，把球拋給對方（圖5-6）。
2. 遊戲重新開始，由剛才接球的組員開始傳球，直到所有組員都有機會投球至少1次。



注意事項：

1. 對於站立能力或平衡力較弱的學員，可讓他們時而坐著，時而站著進行此遊戲，並在必要時給予協助。
2. 可在地上貼腳印標記，以提示學員所需站立的位置。
3. 進行拋接球遊戲時，可為接球的學員提供籃子，以便他們較容易將球接住。



治療重點：

1. 傳球和接球時，雙腳保持在固定的位置，以訓練轉身時的幅度。
2. 上下彩虹踏腳石和站在其上投球時，身體保持平衡。
3. 投球入籃或箱內，以訓練手眼協調能力。

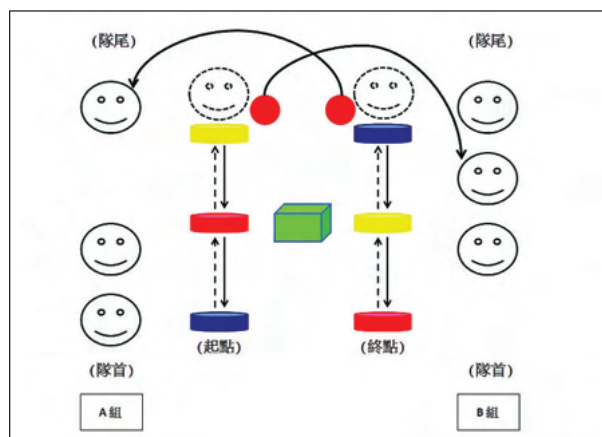


圖5



圖6



休息 (15分鐘)

「運球童子」：重重障礙篇

(35分鐘)

- 所需物資：橡皮球 (10個)、置物籃 / 紙箱 (1個)、第1類平衡墊 (4個)、跨欄 (4套)
- 場地佈置：在場中央擺放置物籃或紙箱，前方間隔放置平衡墊和跨欄 (最接近籃子或箱子的是平衡墊)；將5個球放在各組的隊尾
- 學員分組及排列形式 (圖7)：分兩組，各組排成直線，各組員面向前一位組員的背後

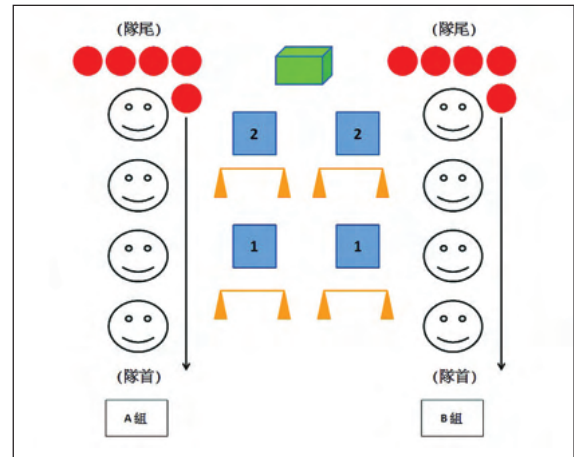


圖7

玩法：

【註：與「主題4>階段1>遊戲2」大致相同，惟增加了難度】

1. 遊戲開始時，各組隊尾的組員須轉身從後方取球，然後向前傳，前一位組員亦須轉身接球，再向前傳，以此類推。
2. 隊首的組員接過球後，須先後跨欄和踏上第1個平衡墊 (圖8-10)，把球投進籃子或箱內，然後再跨欄和上下第2個平衡墊，最後至隊尾排隊，其他組員則朝隊首方向順移，遊戲如前所述進行，各組員先後跨越障礙物和投球。
3. 每組共投5球，投中最多球的一組為該回合的冠軍。



圖8



圖9

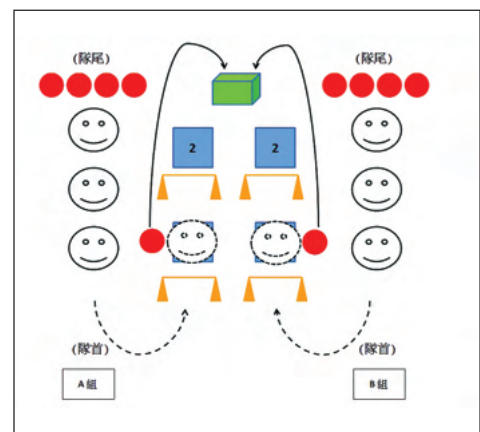


圖10

活動變化：

可依學員的能力，安排他們完成投球後，原路折返時須再次上下平衡墊和跨欄，然後才至隊尾排隊，以加強訓練。

注意事項：

【註：請同時參考「主題4>階段1>遊戲1」的「注意事項」】

若學員站在第1個平衡墊上未能把球投進籃子或箱內，可改為站在第2個平衡墊上投球（圖11-12），讓他們較容易投中，增加成就感。

治療重點：

1. 傳球和接球時，雙腳保持在固定的位置，以訓練轉身時的幅度。
2. 跨欄、上下平衡墊和站在其上投球時，身體保持平衡。
3. 投球入籃或箱內，以訓練手眼協調能力。
4. 轉移位置，以訓練空間感。

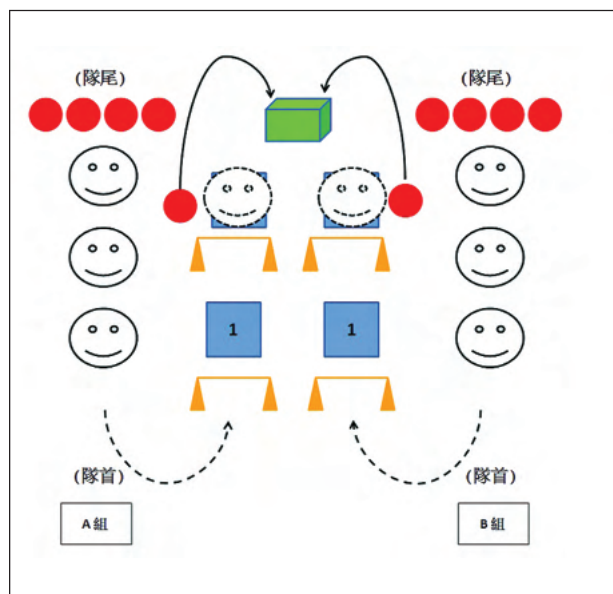


圖11



圖12

治療目的：

1. 學員合力用毛巾傳送豆袋，以訓練腿部側移的能力，提升平衡力。
2. 學員站立在不同質料和高度的平衡墊上，以提升平衡力。
3. 學員上下平衡墊及跨越障礙物，以訓練重心轉移及抬腿能力，提升平衡力。



熱身：毛巾運動（10分鐘）

「眾志成城傳豆袋」：平地篇

（25分鐘）

■ 所需物資：豆袋（1個）、毛巾（每兩位學員手持一條）

■ 學員分組及排列形式（圖1-2）：依場地大小和學員人數，圍成U字型或圓圈而站，彼此保持1隻手臂的距離，每兩位學員為1組，面對面，各以雙手握著毛巾的一端

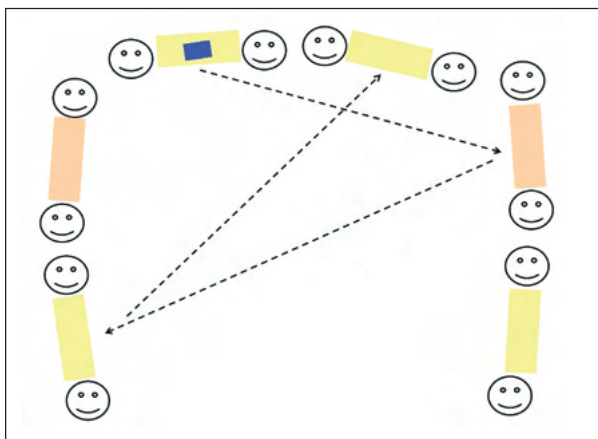


圖1



圖2



治療重點：

兩人一邊手持毛巾傳送豆袋，一邊側移時，身體能保持平衡。



玩法：

遊戲開始時，先將豆袋放在其中一組的毛巾上，由他們自行決定傳給哪一組，途中須握著毛巾側移，雙手保持平穩；下一組接過豆袋後，如前所述合力將豆袋傳給另一組（圖3-4），以此類推，直到每組都合力傳送豆袋1次。

主題五 毛巾遊戲



圖3



圖4

注意事項：

盡量安排動作能力相近的學員為同一組。

活動變化：

可增加每次傳送豆袋的數量至兩個，以提升遊戲難度。



休息（15分鐘）

「一擲千金」：平地篇

（35分鐘）

- 所需物資：豆袋（20個）、毛巾（2條）、置物籃 / 紙箱（2個）
- 場地佈置：在場中央擺放置物籃或紙箱，前方約120至150公分的位置定為投擲區；將10個豆袋放在各組的隊尾
- 學員分組及排列形式（圖5）：分兩組，各組排成直線，各組員面面向前一位組員的背後；每組派出兩位組員，站在投擲區與籃子或紙箱之間，負責以毛巾接豆袋

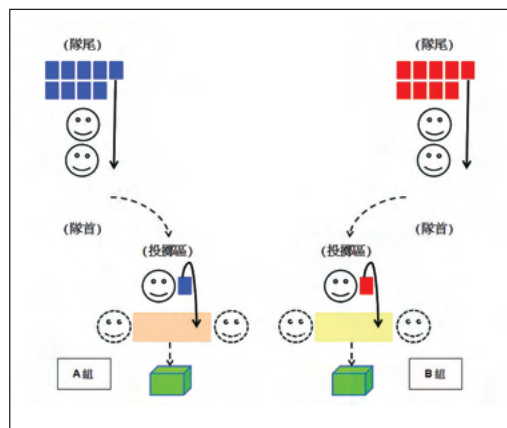


圖5



治療重點：

1. 傳豆袋和接豆袋時，雙腳保持在固定的位置，以訓練轉身的幅度。
2. 投擲豆袋到毛巾上，以訓練手眼協調能力。
3. 兩人一邊手持毛巾傳送豆袋，一邊側移時，身體保持平衡。
4. 轉移位置，以訓練空間感。



玩法：

1. 開始遊戲時，各組隊尾的組員須轉身從後方拿取豆袋，然後向前傳，前一位組員亦須轉身接豆袋，再向前傳，以此類推。
2. 隊首的組員接過豆袋後，須走到投擲區，把豆袋丟到接豆袋組員的毛巾上（圖6-7）；接豆袋的組員須握著毛巾向前側移，然後將豆袋倒進籃子或紙箱內（圖8）。
3. 剛投擲完豆袋的組員至隊尾排隊，其他組員則朝隊首方向順移，遊戲如前所述繼續；每組共投10個豆袋，每投中1個豆袋，可得1分，總分最高的一組為該回合的冠軍。
4. 進入下一回合，各組由另外兩位學員負責接豆袋，直到所有學員都有機會投擲和接豆袋。



圖6



圖7



圖8



注意事項：

1. 對於站立能力較弱的學員，可先讓他們投擲豆袋1次，之後負責坐著傳豆袋，毋須轉移位置。
2. 若學員未能將豆袋投到毛巾上，可縮短投擲區與接豆袋位置之間的距離，讓學員較容易投中，增加成就感。



活動變化：

可增加每次傳豆袋的數量至兩個，以提升遊戲難度。

熱身：毛巾運動（10分鐘）



遊戲

「眾志成城傳豆袋」：平衡墊篇

（25分鐘）

- 所需物資：豆袋（1個）、毛巾（每兩位學員手持1條）、第1類平衡墊（4個）
- 場地佈置：在場地中央放置平衡墊，形成兩條步道，讓兩位學員同步上下
- 學員分組及排列形式（圖1）：依場地大小和學員人數，圍成U字型或圍圈而站，彼此保持1隻手臂的距離；每兩位學員為1組，面對面，各以雙手握著毛巾的一端

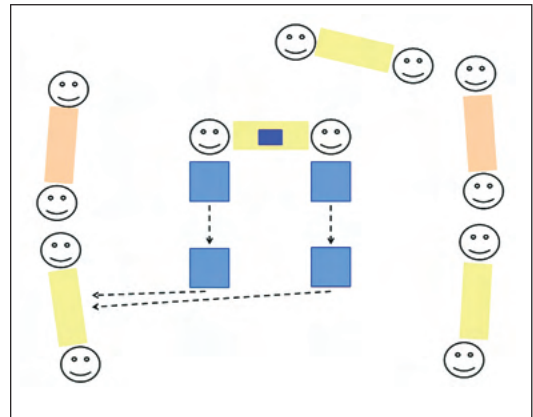


圖1



治療重點：

1. 兩人一邊手持毛巾傳送豆袋，一邊側移時，身體保持平衡。
2. 兩人上下平衡墊時，身體保持平衡。



玩法：

【註：與「主題5>階段1>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

遊戲開始時，先將豆袋放在其中一組的毛巾上，由他們自行決定傳給哪一組，途中須握著毛巾側移，並同步上下平衡墊（圖2-3）；傳送完畢後，須原路折返（圖4），再次上下平衡墊；下一組接過豆袋後，如前所述合力將豆袋傳給另一組，以此類推，直到每組都合力傳送豆袋1次。



圖2



圖3



圖4

 注意事項：

盡量安排動作能力相近的學員為同一組。

 活動變化：

可增加每次傳豆袋的數量至兩個，以提升遊戲難度。



休息 (15分鐘)

「一擲千金」：平衡墊篇

(35分鐘)

- 所需物資：豆袋 (20個)、毛巾 (2條)、置物籃 / 紙箱 (2個)、第1類平衡墊 (2個)
- 場地佈置：在場地中央擺放置物籃或紙箱，前方約120至150公分的位置定為投擲區，放置平衡墊；將10個豆袋放在各組的隊尾
- 學員分組及排列形式 (圖5)：分兩組，各組排成直線，各組員而向前一位組員的背後；每組派出兩位組員，負責以毛巾接豆袋

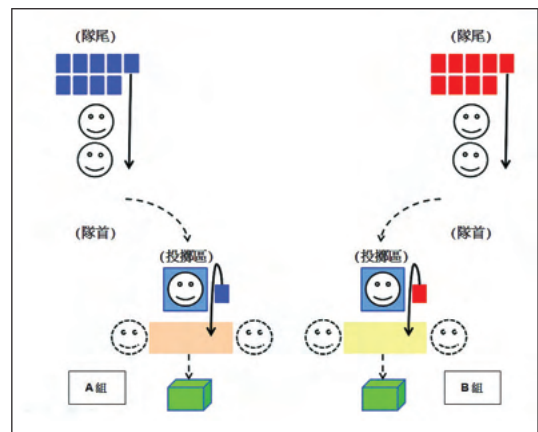


圖5

 治療重點：

【註：請同時參考「主題5>階段1>遊戲2」的「治療重點」】
上下平衡墊和站在其上投擲豆袋時，身體保持平衡。

 玩法：

【註：與「主題5>階段1>遊戲2」大致相同，惟增加了難度】

1. 開始遊戲時，各組隊尾的組員須轉身從後方拿取豆袋，然後向前傳，前一位組員亦須轉身接豆袋，再向前傳 (圖6-7)，以此類推。
2. 隊首的組員接過豆袋後，須走到投擲區，站在平衡墊上 (圖8)，把豆袋丟到接豆袋組員的毛巾上；接豆袋的組員須握著毛巾向前側移，然後將豆袋倒進籃子或紙箱內 (圖9)。

3. 剛投擲完豆袋的組員至隊尾排隊，其他組員則朝隊首方向順移，遊戲如前所述繼續；每組共投10個豆袋，每投中1個豆袋，可得1分，總分最高的一組為該回合的冠軍。
4. 進入下一回合，各組由另外兩位組員負責接豆袋，直到所有組員都有機會投擲和接豆袋。

注意事項：

1. 對於站立能力較弱的學員，可先讓他們投擲豆袋1次，之後則負責坐著傳豆袋，毋須轉移位置。
2. 若學員未能把豆袋投到毛巾上，可縮短投擲區與接豆袋位置之間的距離，讓學員較容易投中，增加成就感。

活動變化：

可增加每次傳送豆袋的數量至兩個，以提升遊戲難度。



圖6



圖7



圖8



圖9



熱身：毛巾運動（10分鐘）

「眾志成城傳豆袋」：重重障礙篇

（25分鐘）

- 所需物資：豆袋（1個）、毛巾（每兩位學員手持1條）、第1類平衡墊（4個）、跨欄（4套）
- 場地佈置：在場地中央間隔放置跨欄和平衡墊，形成兩條步道，讓兩位學員同步跨越
- 學員分組及排列形式（圖1）：依場地大小和學員人數，圍成U字型或圍圈而站，彼此保持1隻手臂的距離；每兩位學員為1組，而對面，各以雙手握著毛巾的一端

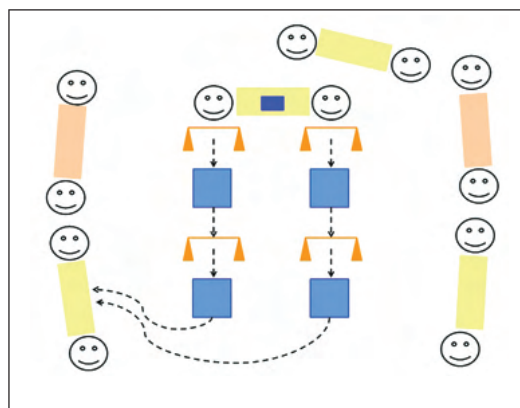


圖1



治療重點：

1. 雙人一邊手持毛巾傳送豆袋，一邊側移時，身體保持平衡。
2. 雙人跨欄和上下平衡墊時，身體保持平衡。



玩法：

【註：與「主題5>階段2>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

遊戲開始時，先將豆袋放在其中一組的毛巾上，由他們自行決定傳給哪一組，途中須握著毛巾向前側移，同步跨欄和上下平衡墊（圖2-4）；傳送完畢時，須原路折返，並再次跨欄和上下平衡墊；下一組接過豆袋後，如前所述合力將豆袋傳給另一組，以此類推，直到每組都合力傳送豆袋1次。



圖2



圖3



圖4

主題五 毛巾遊戲

注意事項：

盡量安排動作能力相近的學員為同一組。

活動變化：

可增加每次傳送豆袋的數量至兩個，以提升遊戲難度。



休息（15分鐘）

「一擲千金」：重重障礙篇

（35分鐘）

- 所需物資：豆袋（20個）、毛巾（2條）、置物籃／紙箱（2個）、第1類平衡墊（4個）、跨欄（4套）
- 場地佈置：在場地中央擺放置物籃或紙箱，前方約2.5至3公尺的位置定為投擲區，間隔放置跨欄和平衡墊（最接近籃子或箱子的是平衡墊）；將10個豆袋放在各組的隊尾
- 學員分組及排列形式（圖5）：分兩組，各組排成直線，各組員而向前一位組員的背後；每組派出兩位組員，負責以毛巾接豆袋

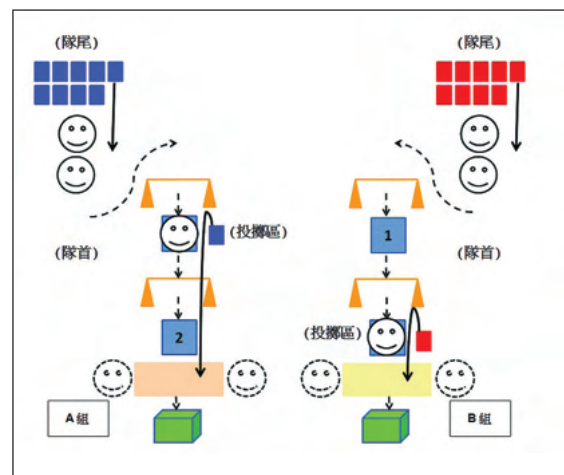


圖5

治療重點：

【註：與「主題5>階段2>遊戲2」大致相同，惟增加了難度】

跨欄、上下平衡墊和站在平衡墊上投擲豆袋時，身體保持平衡。

玩法：

【註：與「主題5>階段2>遊戲2」大致相同，惟增加了難度】

1. 遊戲開始時，各組隊尾的組員須轉身從後方拿取豆袋，然後向前傳，前一位組員亦須轉身接豆袋，再向前傳（圖6-7），以此類推。
2. 隊首的組員接過豆袋後，須走到投擲區，先跨欄和踏上第1個平衡墊，把豆袋投擲到接豆袋組員的毛巾上（圖8），接豆袋的組員須握著毛巾向前側移，然後將豆袋倒進籃子或紙箱內。

3. 投擲完豆袋的組員須再跨欄和踏上第2個平衡墊，轉身；原路折返時（圖9），亦須再次跨欄和上下平衡墊，然後至隊尾排隊，其他組員則朝隊首方向順移，遊戲如前所述繼續；每組共投10個豆袋，每投中1個豆袋可得1分，總分最高的一組為該回合的冠軍。
4. 進入下一回合，各組由另外兩位組員負責接豆袋，直到所有組員都有機會投擲和接豆袋。



圖6



圖7



圖8



圖9

✓ 注意事項：

【註：請同時參考「主題5>階段2>遊戲2」的「注意事項」】

1. 若學員站在第1張平衡墊上，未能把豆袋投擲到毛巾上，可改為站在第2個平衡墊上投擲（圖5，B組），讓他們較容易投中，增加成就感。
2. 若場地空間或人手有限，未能安排兩組同步比賽，可改為逐組進行遊戲，然後依各組的總分決定冠軍屬誰。

✓ 活動變化：

可增加每次傳送豆袋的數量至兩個，以提升遊戲難度。

主題六 豆袋遊戲

治療目的：

1. 學員投擲豆袋和用網撈魚時，重心前移，以提升平衡力。
2. 學員上下不同的平衡墊及跨越障礙物，以訓練重心轉移及抬腿能力，提升平衡力。



熱身：伸展運動（10分鐘）

「音樂傳魚」：平地篇

（25分鐘）

- 所需物資：置物籃 / 塑膠箱（1個）做為魚池、海洋生物造型豆袋（20個）做為「魚」（圖2）、第1類平衡墊（1個）、輕快音樂
- 場地佈置：在場地中央放置「魚池」，旁邊放平衡墊
- 學員排列形式（圖1）：圍成U字型站立，而向「魚池」

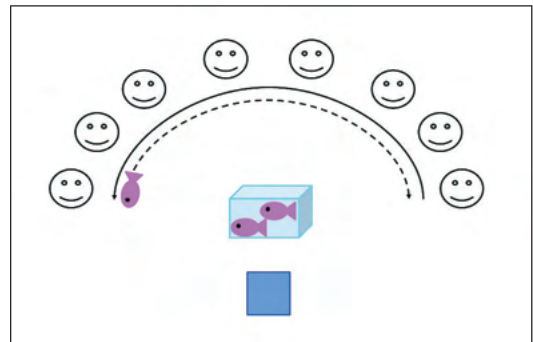


圖1

治療重點：

1. 站在平地和平衡墊上用力投「魚」時，身體保持平衡。
2. 傳「魚」時，雙腳保持在固定的位置，以訓練轉身的幅度。

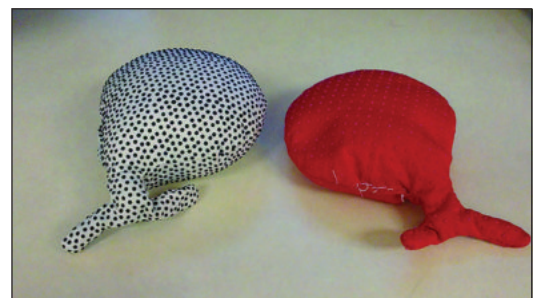


圖2

玩法：

1. 首先，請每位學員於所站的位置上，用力將1條「魚」投進「魚池」（圖3），如投不中，可撿回重新再投，以訓練他們的上肢肌力和重心前移。
2. 遊戲正式開始，音樂響起後，由其中一位學員開始轉身傳「魚」給旁邊的學員（圖4），以此類推，當排在最尾端的學員接過「魚」後，須朝反方向傳「魚」；當音樂停止時，拿到「魚」的學員須站在平衡墊上（圖5），將「魚」投進「魚池」後，才可返回原位。
3. 遊戲重新開始，由剛才投「魚」的學員開始傳「魚」，直到所有學員都有機會站在平衡墊上投「魚」至少1次。



圖3



圖4



圖5

 注意事項：

可安排較有力氣的學員站在距離「魚」較遠的位置，力氣較弱的學員則靠近「魚池」，讓他們站在原地投「魚」時更容易投中，增加成就感。



休息 (15分鐘)

「一撈而獲」：平地篇

A. 撈魚部分

(35分鐘)

- 所需物資：塑膠箱 (1個) 做為「魚池」、海洋生物造型豆袋 (20個) 做為「魚」、撈魚網 (2個)、小籃子 (每位學員1個)、置物籃 (2個)、第1類平衡墊 (2個)、「分類魚池」(1個，圖7)
- 場地佈置：將場地兩端分為起點和終點，起點放置已注滿「魚」的「魚池」，各組的終點則擺放置物籃
- 學員分組及排列形式 (圖6)：分為兩組，各組排成直線，隊首的組員拿著撈魚網靠近起點，其他學員則拿著小籃子

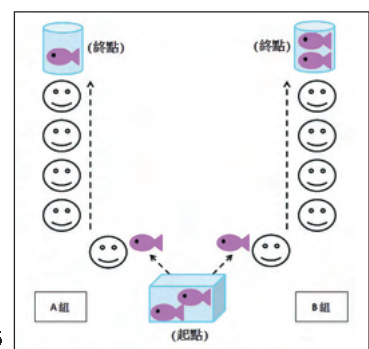


圖6



圖7

主題六 豆袋遊戲



玩法：

1. 遊戲開始時，各組隊首的組員須利用撈魚網，不斷從「魚池」中撈「魚」（圖8），然後傳到每一位組員的小籃子裡（圖9）；後一位組員轉身向後傳魚（圖10），以此類推。
2. 隊尾的組員接過「魚」後，須轉身倒進置物籃裡（圖11）。
3. 遊戲繼續至「魚池」內所有「魚」被撈完，「魚獲」最多的一組勝出該回合。



圖8



圖9



圖10



圖11



遊戲 2

「一撈而獲」：平地篇 B. 放生部分

- 所需物資：同上
- 場地佈置：大致同上，先將「魚池」改為「分類魚池」，兩邊放置平衡墊；將兩組置物籃內的「魚獲」平均分配
- 學員分組及排列形式（圖12）：大致同上，每位學員拿著小籃子

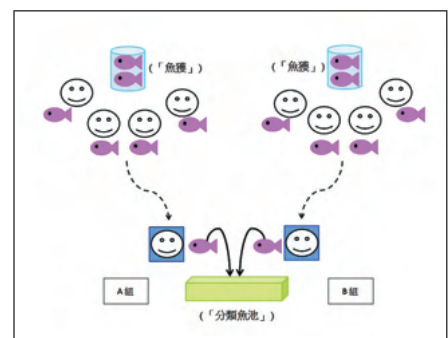


圖12

玩法：

1. 由各組隊尾的學員開始，輪流從置物籃中取出一至二條「魚」，放進小籃子，然後站在平衡墊上（圖13），將「魚」投進「分類魚池」。
2. 當學員都完成放生動作後，「A. 撈魚部分」和「B. 放生部分」重新開始，由各組另一位組員負責拿撈魚網從「魚池」中撈「魚」，直到所有組員都參與撈「魚」角色1次（因應活動時間盡量安排）。
3. 勝出最多回合的一組為冠軍。

活動變化：

為增加「B. 放生部分」的難度，可要求學員放生時，說出「魚」的種類名稱（由同組組員代為回答亦可）。

注意事項：

若有學員需要他人肢體協助才能撈到「魚」，可安排他們撈1條「魚」放生後，即輪到下一位學員，或讓他們坐下撈「魚」。

治療重點：

1. 傾身向前撈「魚」時，身體保持平衡。
2. 傳「魚」時，雙腳保持在固定的位置，以訓練轉身的幅度。
3. 站在平衡墊上用力投「魚」時，身體保持平衡。

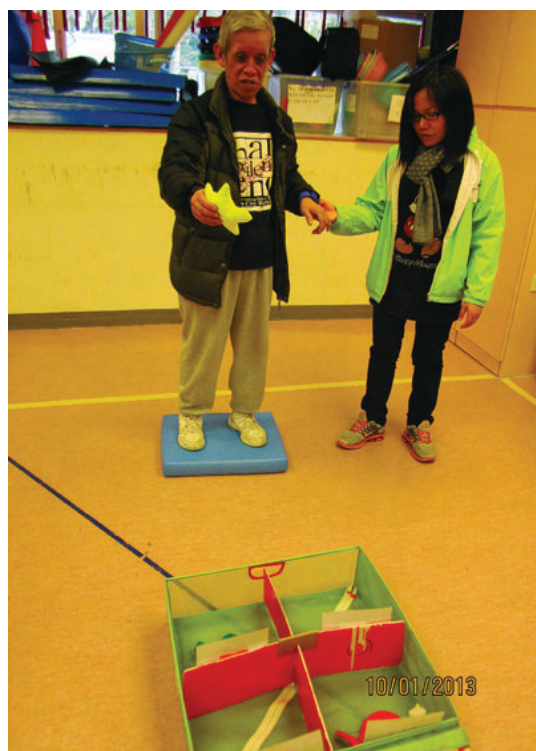
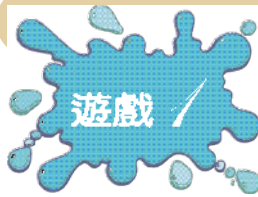


圖13

熱身：伸展運動（10分鐘）



「音樂傳魚」：平衡墊篇

（25分鐘）

- **所需物資：**置物籃 / 塑膠箱（1個）做為魚池、海洋生物造型豆袋（20個）做為「魚」、第1類平衡墊（數個）、輕快音樂
- **場地佈置：**在場地中央放置「魚池」，旁邊放平衡墊
- **學員排列形式（圖1）：**圍成U字型站立，面向「魚池」；部分學員依「平衡墊訓練計畫」站立在平衡墊上。

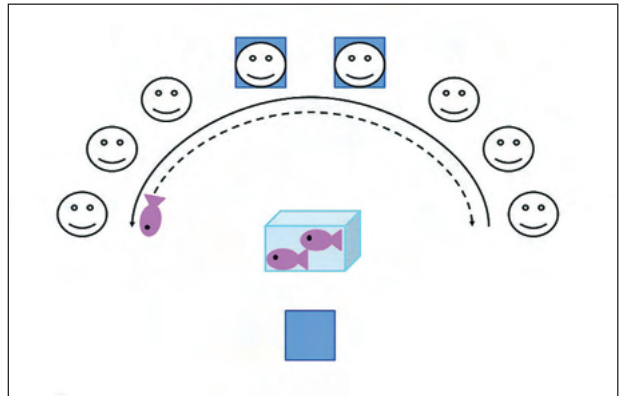


圖1

治療重點：

【註：請同時參考「主題6>階段1>遊戲1」的「治療重點」】
站在平衡墊上傳「魚」時，身體保持平衡。

玩法：

【註：與「主題6>階段1>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

1. 首先，請每位學員於所站的位置上，用力將1條「魚」投進「魚池」，如投不中，可撿回重新再投，以訓練他們的上肢肌力和將重心前移。
2. 遊戲正式開始，音樂響起後，由其中一位學員開始轉身傳「魚」給旁邊的學員（圖2），以此類推，當排在最尾端的學員接過「魚」後，須朝反方向傳「魚」；音樂停止時，拿到「魚」的學員須站在平衡墊上（圖3），將「魚」投進「魚池」後，才可返回原位。
3. 遊戲重新開始，由剛才投「魚」的學員開始傳「魚」，直到所有學員都有機會站在平衡墊上投「魚」至少1次。



圖2



圖3

 注意事項：

1. 可安排依「平衡墊個別訓練計畫」站立在平衡墊上的學員，在圍成U字型時靠在一起，方便指導者同時照顧。
2. 對於部分需坐下傳「魚」的學員，椅子之間應保持適當的距離，以避免學員轉身時的肢體碰撞。

 遊戲 2

休息 (15分鐘)

「一撈而獲」：平衡墊篇

A. 撈魚部分

(35分鐘)

- 所需物資：塑膠箱 (1個) 做為「魚池」、海洋生物造型豆袋 (20個) 做為「魚」、撈魚網 (2個)、小籃子 (每位學員1個)、置物籃 (2個)、第1類平衡墊 (2個)、「分類魚池」(1個)、彩虹踏腳石 (6個)
- 場地佈置：將場地兩端分為起點和終點，起點設有已注滿「魚」的「魚池」，兩邊放置平衡墊，各組的終點則擺放置物籃
- 學員分組及排列形式 (圖4)：分為兩組，各組排成直線，隊首的組員拿著撈魚網靠近起點，其他學員則拿著小籃子

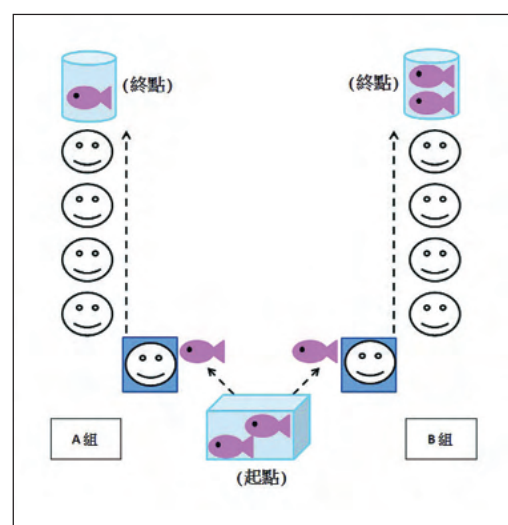


圖4

主題六 豆袋遊戲

玩法：

【註：與「主題6>階段1>遊戲2」的「A. 撈魚部分」大致相同，惟增加了難度】

1. 遊戲開始時，各組隊首的組員須站在平衡墊上（圖5），用撈魚網不斷從「魚池」中撈「魚」，然後傳到後一位組員的小籃子裡；後一位組員轉身向後傳魚（圖6），以此類推。
2. 隊尾的組員接過「魚」後，須轉身倒進置物籃內。
3. 遊戲繼續至「魚池」內所有「魚」被撈完，「魚獲」最多的一組勝出該回合。



圖5



圖6

遊戲 2

「一撈而獲」：平衡墊篇 B. 放生部分

- 所需物資：同上
- 場地佈置：大致同上，先將「魚池」改為「分類魚池」，兩邊放置彩虹踏腳石；將兩組置物籃內的「魚獲」平均分配
- 學員分組及排列形式（圖7）：大致同上，每位學員拿著小籃子

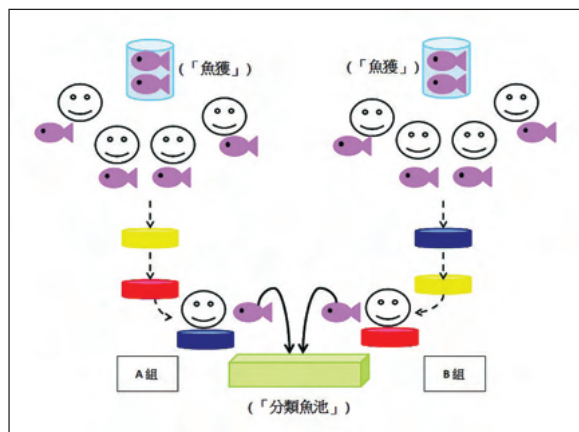


圖7

玩法：

【註：與「主題6>階段1>遊戲2」的「B. 放生部分」大致相同，惟增加了難度】

1. 開始遊戲時，各組須由隊尾的學員開始，輪流從置物籃中取出一至兩條「魚」，放進小籃子，再逐一上下彩虹踏腳石，然後站在最後的彩虹踏腳石上（圖8-9），將「魚」投進「分類魚池」；原路折返時（圖10），亦須上下彩虹踏腳石。
2. 當學員都完成放生動作後，「A. 撈魚部分」和「B. 放生部分」重新開始，由各組另一位組員負責拿撈魚網從「魚池」中撈「魚」，直到所有組員都參與撈「魚」角色1次（可因應活動時間盡量安排）。
3. 勝出最多回合的一組為冠軍。



圖8



圖9



圖10

注意事項：

若有學員需要大量肢體協助才能撈到「魚」，可安排他們撈1條「魚」放生後，即輪到下一位學員，或讓他們坐下撈「魚」。

治療重點：

【註：請同時參考「主題6>階段1>遊戲2」的「治療重點」】

1. 站在平衡墊上傾身向前撈「魚」時，身體保持平衡。
2. 上下彩虹踏腳石和站在其上用力投「魚」時，身體保持平衡。

活動變化：

為增加「B. 放生部分」的難度，可要求學員放生時說出「魚」的種類名稱（由同組組員代為回答亦可）。

熱身：伸展運動（10分鐘）



「音樂傳魚」：平衡墊連環陣篇

（25分鐘）

- **所需物資：**置物籃/塑膠箱（1個）做為魚池、海洋生物造型豆袋（20個）做為「魚」、第1類平衡墊（數個）、輕快音樂
- **場地佈置：**在場地中央放置「魚池」，旁邊放平衡墊
- **學員排列形式（圖1）：**圍成U字型站立，面向「魚池」；部分學員依「平衡墊訓練計畫」站立在平衡墊上。

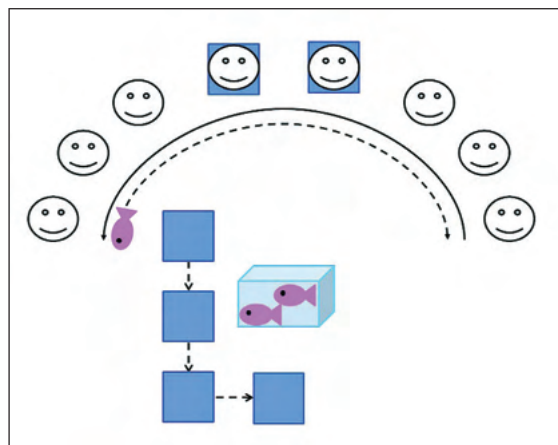


圖1

治療重點：

【註：請同時參考「主題6>階段2>遊戲1」的「治療重點」】

上下多個平衡墊時，身體保持平衡。

玩法：

【註：與「主題6>階段2>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

1. 首先，請每位學員於所站的位置上，用力將1條「魚」投進「魚池」，如投不中，可撿回重新再投，以訓練他們的上肢肌力和重心前移。
2. 遊戲正式開始，音樂響起後，由其中一位學員開始轉身傳「魚」給旁邊的學員，以此類推，當排在最尾端的學員接過「魚」後，須朝反方向傳「魚」；音樂停止時，拿到「魚」的學員須上下場地中央的4個平衡墊，然後站在最後的平衡墊上，將「魚」投進「魚池」（圖2-3）；原路折返時，亦須上下平衡墊。
3. 遊戲重新開始，由剛才投「魚」的學員開始傳「魚」，直到所有學員都有機會站在平衡墊上投「魚」至少1次。



圖2



圖3



注意事項：

1. 可安排依「平衡墊個別訓練計畫」站立在平衡墊上的學員，在圍成U字型時靠在一起，方便指導者同時照顧。
2. 對於部分需坐下傳「魚」的學員，椅子之間應保持適當的距離，以避免學員轉身時的肢體碰撞。

休息 (15分鐘)



「一撈而獲」：重重障礙篇

A. 撈魚部分

(35分鐘)

- **所需物資：**塑膠箱 (1個) 做為「魚池」、海洋生物造型豆袋 (20個) 做為「魚」、撈魚網 (2個)、小籃子 (每位學員1個)、置物籃 (2個)、第1類平衡墊 (4個)、跨欄 (4套)、「分類魚池」(1個)
- **場地佈置：**將場地兩端分為起點和終點，起點設有已注滿「魚」的「魚池」，兩邊放置平衡墊，各組的終點則擺放置物籃
- **學員分組及排列形式 (圖4)：**分兩組，各組排成直線，隊首的組員拿著撈魚網靠近起點，其他學員則拿著小籃子

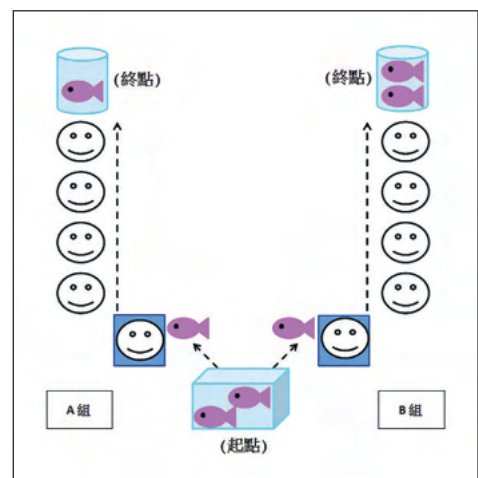


圖4

主題六 豆袋遊戲

玩法：

【註：與「主題6>階段1>遊戲2」的「A. 撈魚部分」大致相同，惟增加了難度】

1. 遊戲開始時，各組隊首的組員須站在平衡墊上（圖5），用撈魚網不斷從「魚池」中撈「魚」，然後傳到後一位組員的小籃子內；後一位組員轉身向後傳魚，以此類推。
2. 隊尾的組員接過「魚」後，須轉身倒進置物籃內（圖6）。
3. 遊戲繼續至「魚池」內所有「魚」被撈完，「魚獲」最多的一組勝出該回合。



圖5



圖6

遊戲 2

「一撈而獲」：重重障礙篇 B. 放生部分

- 所需物資：同上
- 場地佈置：大致同上，先將「魚池」改為「分類魚池」，前方間隔放置跨欄和平衡墊（最接近「分類魚池」的是平衡墊）；將兩組置物籃內的「魚獲」平均分配
- 學員分組及排列形式（圖7）：同上，每位學員拿著小籃子

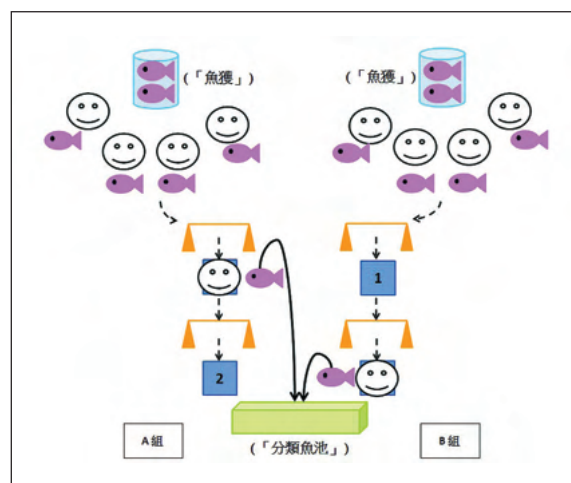


圖7

✓ 玩法：

【註：與「主題6>階段2>遊戲2」的「B. 放生部分」大致相同，惟增加了難度】

1. 由各組隊尾的學員開始，輪流從置物籃裡取出一至兩條「魚」，放進小籃子，然後先後跨欄和踏上第1張平衡墊（圖8），將「魚」投進「分類魚池」，再跨欄和踏上第2個平衡墊，轉身；原路折返時，亦須再次跨欄和上下平衡墊。
2. 當學員都完成放生動作後，「A. 撈魚部分」和「B. 放生部分」重新開始，由各組另一位組員負責拿撈魚網從「魚池」中撈「魚」，直到所有組員都參與撈「魚」角色1次（可因應活動時間盡量安排）。
3. 勝出最多回合的一組為冠軍。



圖8



圖9

✓ 注意事項：

【註：請同時參考「主題6>階段2>遊戲2」的「注意事項」】

若學員站在第1張平衡墊上未能成功將「魚」投進「分類魚池」，可改為站在第2張平衡墊上投擲（圖9），讓他們較容易投中，增加成就感。

✓ 治療重點：

【註：請同時參考「主題6>階段1>遊戲2」的「治療重點」】

1. 站在平衡墊上傾身向前撈「魚」時，身體保持平衡。
2. 自行跨欄和上下平衡墊時，身體保持平衡。
3. 站在平衡墊上用力投「魚」時，身體保持平衡。

✓ 活動變化：

為增加「B. 放生部分」的難度，可要求學員放生時，說出「魚」的種類名稱（由同組組員代為回答亦可）。

主題七 泡棉棒遊戲

治療目的：

1. 學員揮動泡棉棒，以訓練上肢的伸展度。
2. 學員上下平衡墊及跨越障礙物，以訓練重心轉移及抬腿能力，提升平衡力。



熱身：泡棉棒運動（10分鐘）

「忍者劍法」：平地篇

（25分鐘）

■ 所需物資：泡棉棒（每位學員1支）、電線膠帶（1卷）

■ 場地佈置：以電線膠帶將場地劃分為「等待區」和「練劍區」

■ 學員排列形式（圖1）：排成直線

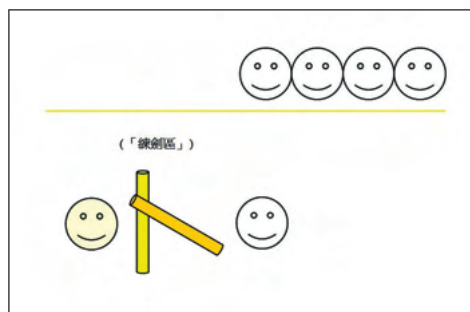


圖1



治療重點：

訓練腰、肩膀關節的活動度



玩法：

1. 指導者手握泡棉棒，待遊戲開始後會將棒身打橫或打直的架在頭上、面前、胸前、身體左邊或右邊等不同位置。
2. 遊戲正式開始，排在隊首的學員須手握泡棉棒，對著指導者的泡棉棒中央敲打10下，過程中須因應指導者握棒的方向和位置，將自己的泡棉棒轉向並伸展上肢（圖2-3），敲打完畢後，到隊尾排隊；以此類推，直到所有學員都「練劍」1次。



圖2



圖3

注意事項：

1. 可安排不能長時間站立或坐輪椅的學員先「練劍」（圖4），敲打完畢後，即可坐下等候。
2. 安排一位指導者負責握棒，另外一位指導者從旁協助學員。



圖4

休息（15分鐘）



「後照鏡」：平地篇

(35分鐘)

■ 所需物資：泡棉棒（2支）

■ 學員分組及排列形式（圖5）：分兩組，各組排成直線，各組員面向前一位組員的背後，彼此保持1隻手臂的距離

治療重點：

1. 雙手舉高過頭，以訓練上肢的伸展度。
2. 轉移位置，以訓練空間感。

玩法：

1. 遊戲開始時，各組隊首的組員雙手握著泡棉棒的一端，高舉過頭（圖6），將棒向後傳，後一位學員接棒後亦如此向後傳（圖7-8），以此類推。
2. 隊尾的組員接棒後，須把棒子帶到隊首，其他組員則順移向後，遊戲重新開始，直到所有組員都在隊首負責傳棒1次。

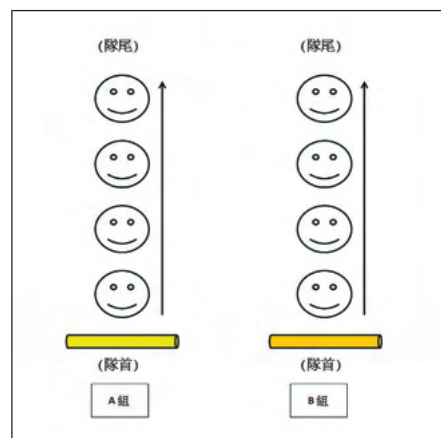


圖6



圖6



圖7



圖8

✓ 注意事項：

當學員將泡棉棒向後傳時，指導者應從旁給予鼓勵，以加強他們的信心和成就感。

✓ 活動變化：

1. 可加入不同的傳棒方法，除從頭頂外，亦可從雙腿下（圖9）、左腰側（圖10）或右腰側（圖11）、左肩或右肩等身體部位；有關傳遞方法的示範照片可印製在圖卡上，以提醒學員多加利用。
2. 當學員掌握傳棒方法後，可分兩組比賽，最快完成傳棒的一組為冠軍。



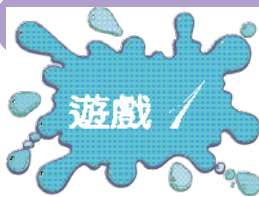
圖9



圖10



圖11



熱身：泡棉棒運動（10分鐘）

「忍者劍法」：平衡墊篇

（25分鐘）

- 所需物資：泡棉棒（每位學員1支）、第1類平衡墊（1個）、電線膠帶（1卷）
- 場地佈置：以電線膠帶將場地劃分為「等候區」和「練劍區」，「練劍區」內放平衡墊
- 學員排列形式（圖1）：排成直線

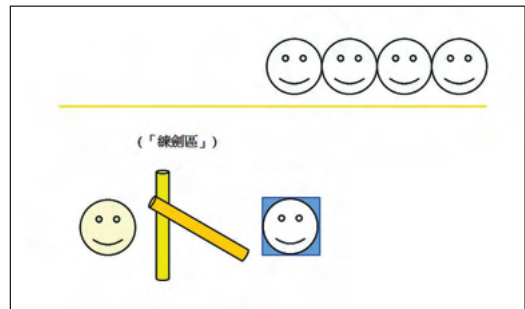



圖1

 治療重點：

1. 站在平衡墊上「練劍」時，身體保持平衡。
2. 訓練腰、肩膀關節的活動幅度。

 玩法：【註：與「主題7>階段1>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

1. 指導者手握泡棉棒，待遊戲開始後將棒身打橫或打直的架在頭上、面前、胸前、身體左邊或右邊等不同位置；同時，須調整與學員間的距離、握棒的高低和角度，以訓練學員的平衡力。
2. 遊戲正式開始，排在隊首的學員須站在平衡墊上，手握泡棉棒，對著指導者的泡棉棒中央敲打10下，過程中須因應指導者握棒的方向和位置，將自己的泡棉棒轉向並伸展上肢（圖2-3），敲打完畢後，到隊尾排隊；以此類推，直到所有學員都「練劍」1次。



圖2



圖3

主題七 泡棉棒遊戲

✓ 注意事項：

【註：請同時參考「主題7>階段1>遊戲1」的「注意事項」】
安排一位指導者負責握棒，另外一位指導者從旁協助學員。

✓ 活動變化：

可安排能力較佳的學員站在平衡墊上，代替指導者負責握棒（圖4，左），進行時指導者須從旁協助。



圖4

休息（15分鐘）



「後照鏡」：平衡墊篇

（35分鐘）

- **所需物資：**泡棉棒（2支）、重量球（2個）、橡皮球（2個）、氣球（2個）、藥球（2個）、第1類平衡墊（2個）、椅子（2張）、塑膠箱 / 置物籃（2個）、傳遞方法示範圖卡
- **場地佈置：**在各組隊首放置平衡墊和椅子，椅子上放泡棉棒和各類的球；在隊尾位置放塑膠箱或置物籃
- **學員分組及排列形式（圖5）：**分兩組，各組排成直線，各組員面向前一位組員的背後

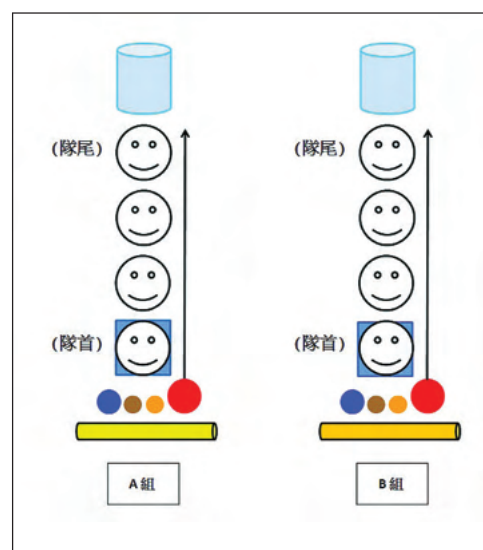


圖5

✓ 治療重點：

1. 雙手舉高過頭，以訓練上肢的伸展度。
2. 轉身或彎身傳物，以訓練轉身的幅度。
3. 轉移位置，以訓練空間感。

✓ 玩法：

【註：與「主題7>階段1>遊戲2」大致相同，惟增加了難度】

1. 遊戲開始時，各組隊首的組員站在平衡墊上，先後運用不同的傳遞方法，將椅子上的5件物品向後傳，後一位組員亦如此向後傳物，當隊尾的組員接過物品後，須放進塑膠箱或置物籃裡（圖6-8）。
2. 各組傳完共5件物品後為一個回合，進入下一個回合前，隊尾的組員須從塑膠箱或籃子中拿起一件物品，將它帶回隊首，而其他組員順移向後，遊戲重新開始，直到所有組員都在隊首負責傳遞物品1次。



圖6



圖7



圖8

✓ 注意事項：

當學員將物品向後傳時，指導者應從旁給予鼓勵，以加強他們的信心和成就感。

✓ 活動變化：

當學員掌握傳遞方法後，可分兩組比賽，最快完成傳遞的一組為冠軍。

主題七 泡棉棒遊戲



熱身：泡棉棒運動（10分鐘）

「忍者劍法」：重重障礙篇

（25分鐘）

- 所需物資：泡棉棒（每位學員1支）、第1類平衡墊（2個）、跨欄（2套）、電線膠帶（1卷）
- 場地佈置：以電線膠帶將場地劃分為「等候區」和「練劍區」，「練劍區」內間隔放置跨欄和平衡墊（最接近指導者的是平衡墊）
- 學員排列形式（圖1）：排成直線



治療重點：

1. 跨欄和上下平衡墊時，身體保持平衡。
2. 站在平衡墊上「練劍」時，身體保持平衡。
3. 訓練腰、肩膀關節的活動幅度。

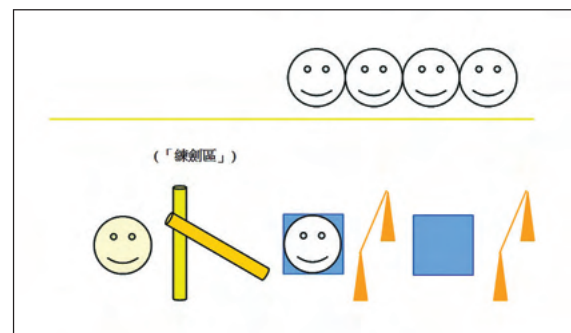


圖1



玩法：

【註：與「主題7>階段2>遊戲1」大致相同，惟增加了難度】

1. 指導者手握泡棉棒，待遊戲開始後將棒子打橫或打直的架在頭上、面前、胸前、身體左邊或右邊等不同位置；同時，須調整與學員間的距離、握棒的高低和角度，以訓練學員的平衡力。
2. 遊戲正式開始，排在隊首的學員須先後跨欄和上下平衡墊（圖2-3），然後站在最後的平衡墊上，手握泡棉棒，對著指導者的泡棉棒中央敲打10下，過程中須因應指導者握棒的方向和位置，將自己的泡棉棒轉向並伸展上肢（圖4-5），敲打完畢後，到隊尾排隊；以此類推，直到所有學員都「練劍」1次。



圖2



圖3



圖4



圖5

注意事項：

【註：請同時參考「主題7>階段1>遊戲1」的「注意事項」】

1. 應確保學員跨欄和上下平衡墊時，雙腳先著地才跨越下一個障礙物。
2. 對於能力較弱的學員，可繞過跨欄，改走平地。

活動變化：

1. 可安排能力較佳的學員站在平衡墊上，代替指導者負責握棒，讓其他學員敲打，進行時指導者須從旁協助。
2. 若有足夠人手和場地空間許可，可安排學員分兩組比賽。



休息 (15分鐘)

「後照鏡」：重重障礙篇

(35分鐘)

■ **所需物資：**泡棉棒 (2支)、重量球 (2個)、橡皮球 (2個)、氣球 (2個)、藥球 (2個)、第1類平衡墊 (4個)、跨欄 (4套)、椅子 (2張)、塑膠箱 / 置物籃 (2個)、傳遞方法示範圖卡

■ **場地佈置：**在各組隊首放置椅子，椅子上放有泡棉棒和各類的球；在隊尾位置放塑膠箱或置物籃；在場地中央間隔放置跨欄和平衡墊（最接近隊尾的是跨欄）

■ **學員分組及排列形式 (圖6)：**分兩組，各組排成直線，各組員而向前一位組員的背後，彼此保持1隻手臂的距離

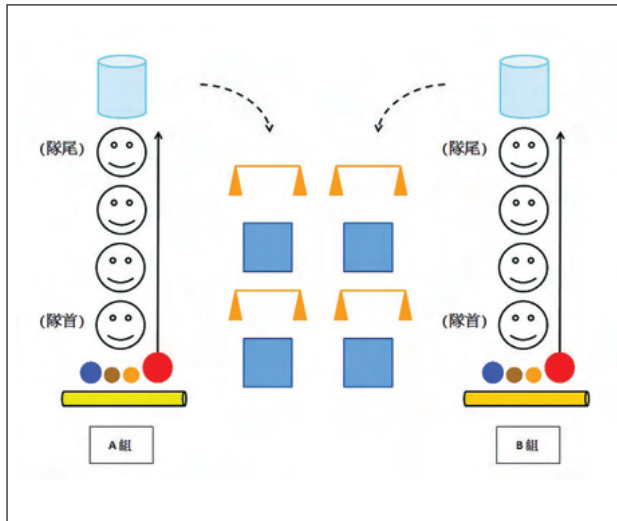


圖6

治療重點：

【註：請同時參考「主題7>階段2>遊戲2」的「治療重點」】

1. 自行跨欄和上下平衡墊。
2. 跨欄和上下平衡墊時，身體保持平衡。

玩法：

【註：與「主題7>階段2>遊戲2」大致相同，惟增加了難度】

1. 遊戲開始時，各組隊首的組員先後運用不同的傳遞方法，將椅子上的5件物品向後傳，後一位組員亦如此向後傳物，當隊尾的組員接過物品後，須放進塑膠箱或置物籃內 (圖7-10)。
2. 各組傳完共5件物品後為一個回合，進入下一個回合前，隊尾的組員須從塑膠箱或籃子中拿起一件物品，先後跨欄和上下平衡墊，將它帶回隊首 (圖11-14)，而其他組員順移向後，遊戲重新開始，直到所有組員都在隊首負責傳遞物品1次。



圖 7

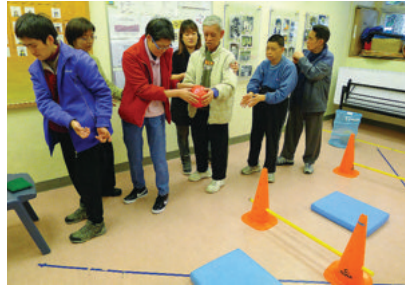


圖 8



圖 9



圖 10



圖 11



圖 12



圖 13



圖 14



注意事項：

當學員將物品向後傳時，指導者應從旁給予鼓勵，以加強他們的信心和成就感。



活動變化：

當學員掌握傳遞方法後，可分兩組比賽，最快完成傳遞的一組為冠軍。

主題八 平衡木遊戲 (1)

*註：本書所指之「平衡木」為高密度軟膠材質

治療目的：

學員上下平衡木和站在其上做出不同的動作，以訓練重心轉移，提升平衡力。



熱身：平衡木運動 (10分鐘)

「兩岸傳情」：拋接豆袋練習篇

(25分鐘)

■所需物資：平衡木 (4條)、豆袋 (10個)、椅子 (2張)、小籃子 (2個)、哨子 (1個)

■場地佈置：將平衡木排成兩行 (「岸」)，兩「岸」之間相距不超過兩公尺；其中一行的平衡木旁邊放椅子，椅子上有豆袋 (每組5個)

■學員分組及排列形式 (圖1)：每兩人為一組，分別站在對「岸」的平衡木上 (每次只限兩組學員站在平衡木上，其餘學員可在平地上練習)，面對面

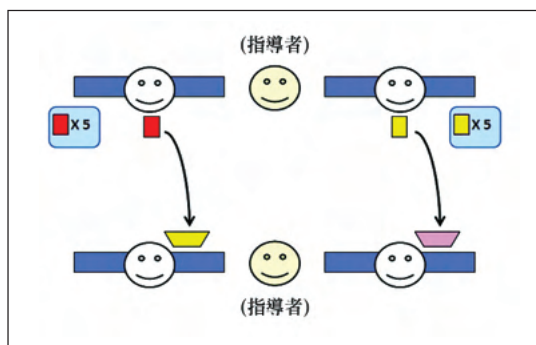


圖1



治療重點：

1. 站在平衡木上時，身體保持平衡。
2. 轉身取豆袋時，身體保持平衡。
3. 接豆袋時，重心前移。



玩法：

1. 兩組組員分別踏上平衡木準備，靠近椅子的組員負責拋豆袋，對「岸」的組員則拿著小籃子，負責接豆袋 (圖2)。
2. 指導者吹哨後，遊戲正式開始，各組組員互相拋接5個豆袋後 (如將豆袋掉在地上，無需撿回再拋)，對調拋豆袋與接豆袋的角色，再拋接5個豆袋後，輪到下一組，直到每組都站在平衡木上拋接豆袋1次。



圖2

注意事項：

1. 可依學員的能力，縮減兩「岸」之間的距離，讓他們較容易將豆袋拋進小籃子裡，增加成就感。
2. 若有學員不敢踏上平衡木，可先讓他們在平地上練習拋接豆袋，之後才鼓勵他們上下平衡木。



休息（15分鐘）

「對岸爭雄」：一支泡棉棒撐到底篇

（35分鐘）

- 所需物資：平衡木（4條）、泡棉棒（2支）
- 場地佈置：將平衡木排成兩「岸」，兩「岸」之間的距離約為泡棉棒的長度
- 學員分組及排列形式（圖3）：每兩人為一組，分別站在對「岸」的平衡木上（每次只限兩組學員站在平衡木上，其餘學員可在平地上練習），面對面

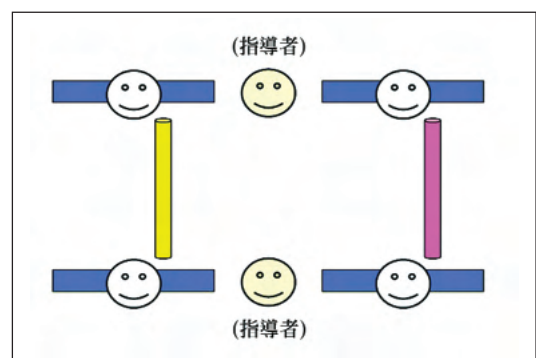


圖3

治療重點：

雙方站在平衡木上，合力撐著泡棉棒和做出不同的動作時，身體保持平衡。

玩法：

1. 兩組組員站在平地上，與對「岸」的組員各以單手手掌撐著泡棉棒的一端（圖4），然後跟隨指導者的指示，向上、下、左、右移動手掌（圖5-6），以及用手掌做出畫圈、向前推、向後拉的動作（圖7-8），過程中須一直撐著泡棉棒，保持平衡不掉落。
2. 遊戲正式開始時，兩組組員須一邊撐著泡棉棒，一邊同步踏上平衡木（圖9）。
3. 依指導者指示，如前所述合力做出不同的動作，每個動作約維持5秒，（建議）同一動作重複5次，次序不限，完成後，將泡棉棒交給下一組，然後在平衡木上側移，當返回地面後可視需要坐下休息。
4. 遊戲繼續，直到每組都站在平衡木上1次。

主題八 平衡木遊戲 (1) 階段 1



圖4



圖5



圖6



圖7

注意事項：

對於能力較弱的學員，可讓他們先在平衡木上站穩，然後再協助他們以手掌撐著泡棉棒和做出不同的動作。



圖8



圖9



熱身：平衡木運動（10分鐘）

「兩岸傳情」：拋接豆袋比賽篇

（25分鐘）

- 所需物資：平衡木（4條）、豆袋 / 膠圈（2個）、哨子（1個）、計分牌（1個）
- 場地佈置：將平衡木排成兩「岸」，兩「岸」之間相距不超過兩公尺
- 學員分組及排列形式（圖1）：每兩人為一組，分別站在對「岸」的平衡木上（每次只限兩組學員站在平衡木上，其餘學員可在平地上練習），面對面



治療重點：

1. 站在平衡木上時，身體保持平衡。
2. 拋接豆袋或膠圈，以訓練手眼協調和重心前移。

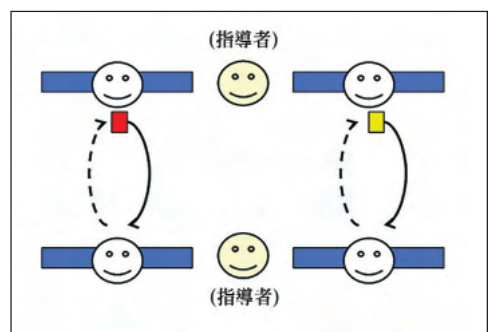


圖1



玩法：

【註：與「主題8>階段1>遊戲1」大致相同，惟將練習改為比賽，以加強遊戲氣氛】

1. 兩組組員分別踏上平衡木準備（圖2）。
2. 指導者吹哨後，遊戲正式開始，各組其中一方先拋豆袋或膠圈給對「岸」，對「岸」的組員須接住，然後拋回給原來的一方，如此這般繼續來回拋接。
3. 如將豆袋或膠圈掉在地上，該組員須坐下等候，讓下一組踏上平衡木進行拋接。
4. 每接住1個豆袋或膠圈，可得1分。
5. 當各組都完成拋接後，可總結得分，得分最高的一組為該回合的冠軍。



圖2



注意事項：

1. 可依學員的能力，縮減兩「岸」之間的距離。
2. 若有學員不敢踏上平衡木，可先讓他們在平地上練習拋接豆袋，之後才鼓勵他們上下平衡木。

主題八 平衡木遊戲 (1)

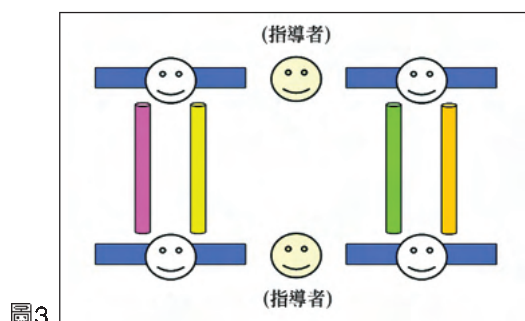


休息 (15分鐘)

「對岸爭雄」：兩支泡棉棒撐到底篇

(35分鐘)

- 所需物資：平衡木 (4條)、泡棉棒 (4支)
- 場地佈置：將平衡木排成兩「岸」，兩「岸」之間的距離約為泡棉棒的長度
- 學員分組及排列形式 (圖3)：每兩人為一組，分別站在對「岸」的平衡木上 (每次只限兩組學員站在平衡木上，其餘學員可在平地上練習)，面對面



治療重點：

雙方站在平衡木上，合力撐著兩支泡棉棒和做出不同的動作時，身體保持平衡。



玩法：

【註：與「主題8>階段1>遊戲2」大致相同，惟增加了難度】

1. 兩組組員站在平地上，與對「岸」的組員各以雙手手掌合力撐著兩支泡棉棒，然後跟隨指導者的指示，向上、下、左、右移動手掌，以及用手掌做出畫圈、向前推、向後拉的動作，過程中須一直撐著泡棉棒，保持平衡不掉落。
2. 遊戲正式開始時，兩組組員須一邊撐著泡棉棒，一邊同步踏上平衡木。
3. 依指導者指示，如前所述合力做出不同的動作 (圖4-6)，每個動作約維持5秒，(建議)同一動作重複5次，次序不限，完成後，將泡棉棒交給下一組，然後在平衡木上側移，當返回地面後可視需要坐下休息。
4. 遊戲繼續，直到每組都站在平衡木上1次。



圖4



圖5



圖6



注意事項：

1. 對於能力較弱的學員，可讓他們先在平衡木上站穩，然後再協助他們以手掌撐著泡棉棒和做出不同的動作。
2. 若學員未能同時以雙手撐著泡棉棒，可將泡棉棒的數目由（每組）兩支減為一支。

主題八 平衡木遊戲 (1)



熱身：平衡木運動 (10分鐘)

「兩岸傳情」：橫行大挪移豆袋篇

(25分鐘)

- 所需物資：平衡木 (4條)、包著彈性布的大呼啦圈 (1個)，豆袋 (每組1個)、置物籃 / 紙箱 (1個)
- 場地佈置：將平衡木排成兩「岸」，中間不斷開，兩「岸」之間的距離為呼拉圈的直徑；兩端分別定為起點和終點，終點位置擺放置物籃或紙箱
- 學員分組及排列形式 (圖1)：每兩人為一組

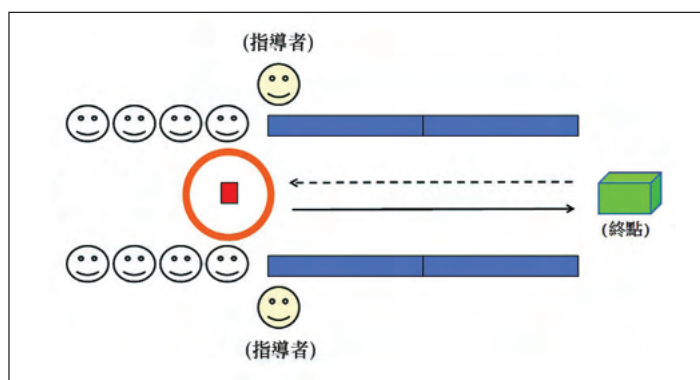


圖1



治療重點：

1. 雙手握著呼啦圈在平衡木上側移時，身體保持平衡。
2. 將豆袋倒進置物籃內，以訓練手眼協調能力。



玩法：

1. 第1組的兩位組員先站在平地上，以雙手握著大呼啦圈，由指導者或其他學員在大呼啦圈的布上放豆袋 (圖2)。
2. 遊戲正式開始時，兩人須同步踏上平衡木，並由起點側移至終點 (圖3-5)，過程中保持手部平穩，以免打翻豆袋。
3. 到達終點時，須合力將豆袋倒進置物籃或紙箱 (圖6)。
4. 原路折返時 (圖7)，亦須在平衡木上側移至起點，將呼拉圈交給下一組後，可視需要坐下休息。
5. 遊戲繼續，直至到每組都運送豆袋1次。



圖2



圖3



圖4



圖5



圖6



圖7



注意事項：

1. 可安排能力較弱的學員先進行此遊戲。
2. 若同一組的兩位組員分別需要指導者從旁協助，可安排他們在平衡木上練習側移動作。



「對岸爭雄」：橫行大挪移橡皮球篇

(35分鐘)

- 所需物資：平衡木（4條）、泡棉棒（2支）、橡皮球（5個）、置物籃 / 紙箱（1個）
- 場地佈置：將平衡木排成兩「岸」，中間不斷開，兩「岸」之間的距離約為泡棉棒的長度；兩端分別定為起點和終點，終點位置擺放置物籃或紙箱
- 學員分組及排列形式（圖8）：每兩人為一組

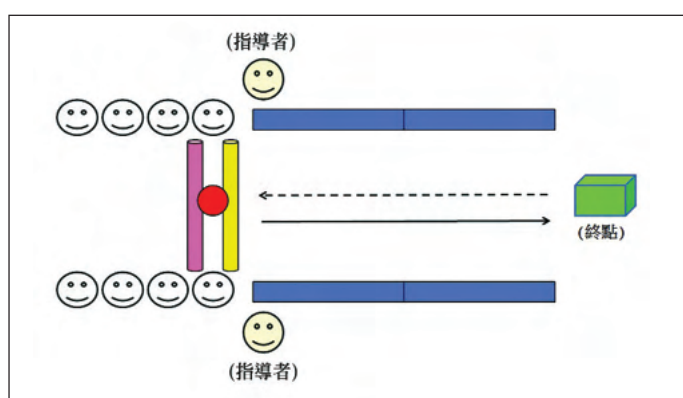


圖8



治療重點：

1. 雙手握著泡棉棒在平衡木上側移時，身體保持平衡。
2. 將球倒進置物籃內，以訓練手眼協調能力。



玩法：

1. 第1組的兩位組員先站在平地上，合力握著兩支泡棉棒，由指導者或其他學員在泡棉棒之間的四四位置處放橡皮球（圖9）。
2. 遊戲正式開始時，兩人須同步踏上平衡木，並由起點橫行至終點（圖10-12），過程中保持手部平穩，以免球掉落。
3. 到達終點時，須合力將球倒進置物籃或紙箱（圖13）。
4. 原路折返時（圖14-15），亦須在平衡木上側移；當返回起點後，須同樣將另一顆球由起點運送到終點，共運送5顆球，折返並將泡棉棒交給下一組後，可視需要坐下休息。
5. 遊戲繼續，直到每組都完成運送。



圖 9



圖 10



圖 11



圖 12



圖 13



圖 14



圖 15

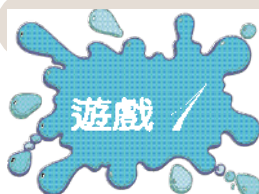
 注意事項：

1. 可安排能力較弱的學員先進行此遊戲。
2. 若同一組的兩位組員分別需要指導者從旁協助，可安排他們在平地上練習側移動作。

主題九 平衡木遊戲 (2)

■治療目的：

學員上下平衡木和站在其上做出不同的動作，以訓練重心轉移，提升平衡力。



熱身：平衡木運動 (10分鐘)

「勇闖獨木橋」：平衡木篇

(25分鐘)

■所需物資：平衡木 (4條)

■場地佈置：

1. 將平衡木排列成一條不斷開的直線 (圖1)，要求學員直行至走完全程
2. 將平衡木排列成四條平行線 (圖2)，要求學員側移或直行，並配合轉彎，直到走完全程
3. 將平衡木排列成四條平行線 (圖3)，要求學員逐一跨過

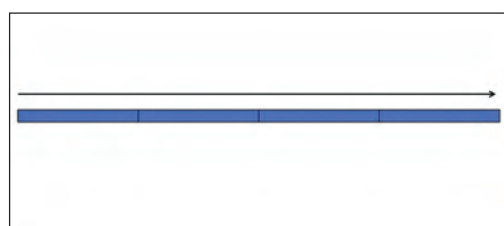


圖1

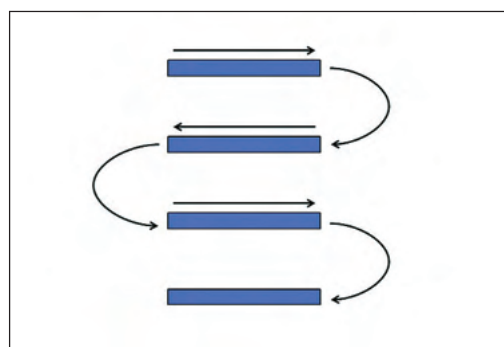


圖2



治療重點：

用不同的方法走過平衡木，身體保持平衡。



玩法：

學員須因應「場地佈置」所列的3個平衡木排列陣式，輪流直行 (圖4)、側移或直行並配合轉彎 (圖5-7)、逐一跨過平衡木 (圖8-10)，直到走完全程後，可視需要坐下休息。

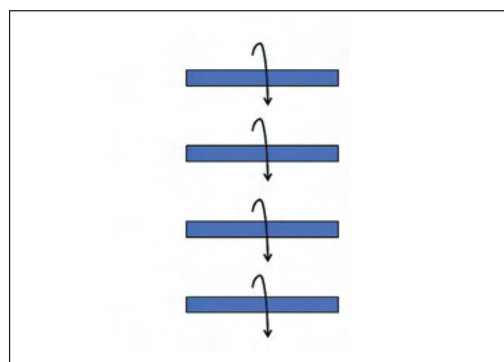


圖3



圖4



圖5



圖6



圖7



圖8



圖9



圖10

 注意事項：

1. 每次只限1位學員參與此遊戲，指導者應沿途給予協助，以策安全。
2. 可將腳印標記貼在平衡木上或旁邊，以提醒學員行走的方向。
3. 若個別學員無法應付平衡木，可改走地梯。

主題九 平衡木遊戲 (2)



休息 (15分鐘)

「青蛙過河」：平衡木篇 A. 練習部份

(35分鐘)

- 所需物資：平衡木 (4條)、豆袋 (每位學員1個)、置物籃
- 場地佈置：將平衡木排列成兩條直線，其中一端定為起點，另外一端定為終點，擺放置物籃
- 學員分組及排列形式 (圖11)：分兩組



圖11

玩法：

1. 兩組組員各拿1個豆袋，輪流踏上平衡木，由起點走到終點，然後將豆袋投入籃子裡 (圖12-14)。
2. 若途中掉落豆袋或投籃不進，須撿回後繼續向前走。
3. 原路折返時，亦須經過平衡木，然後可視需要坐下休息。
4. 遊戲繼續，直到所有組員都來回起點和終點1次。



圖12



圖13



圖14



「青蛙過河」：平衡木篇

B. 比賽部份

玩法：

同上，兩組比賽，最快完成的一組為該回合的冠軍。

注意事項：

1. 平衡力較弱的學員可改走平地或地梯（圖15-16）。
2. 對於不良於行或坐輪椅的學員，可安排他們在終點附近，協助其他學員將豆袋投進籃內。

治療重點：

1. 走過平衡木時，身體保持平衡。
2. 將豆袋投進置物籃，以訓練重心前移和手眼協調能力。

活動變化：

為提升遊戲趣味性，可安排學員在運送豆袋過程中，將豆袋（用手按著）放在頭頂。

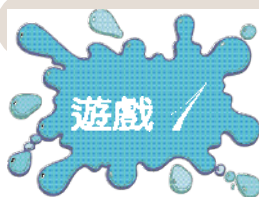


圖 15



圖 16

主題九 平衡木遊戲 (2)



熱身：平衡木運動 (10分鐘)

「勇闖獨木橋」：波浪觸覺步道篇

(25分鐘)

■ 所需物資：波浪觸覺步道 (8段)

■ 場地佈置：

1. 將波浪觸覺步道排列成一條不間斷的直線 (圖1-2)，要求學員直行至走完全程
2. 將波浪觸覺步道排列成4條平行線 (圖3-4)，要求學員側移或直行，並配合轉彎，直到走完全程

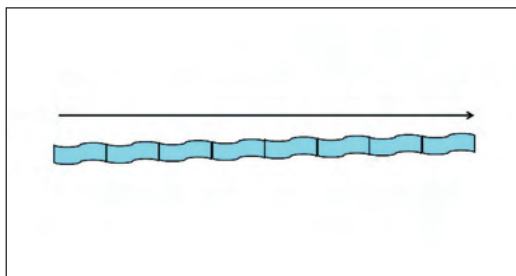


圖1



圖2

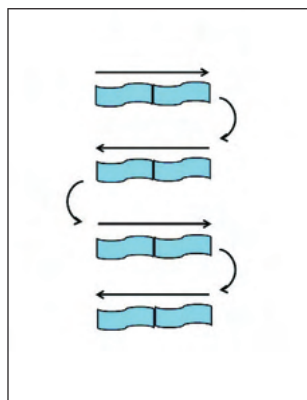


圖3

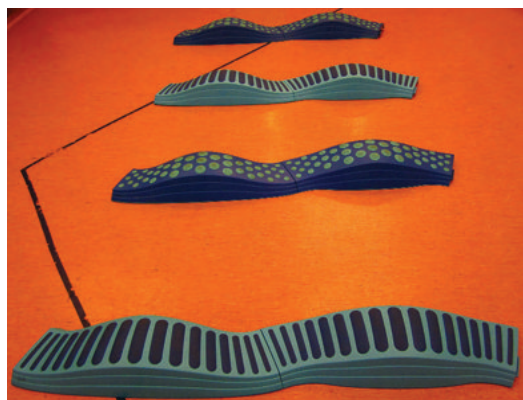


圖4



治療重點：

用不同的方法走過波浪觸覺步道，身體保持平衡。



玩法：

學員須順著「場地佈置」所列的兩個波浪觸覺步道排列陣式，輪流直行、側移或直行配合轉彎，直到走完全程後，可視需要坐下休息。

 注意事項：

1. 每次只限1位學員參與此遊戲，指導者應沿途給予協助，以策安全。
2. 可將腳印標記（圖5）貼在波浪觸覺步道上或旁邊，以提醒學員行走的方向。
3. 平衡力較弱的學員可改由平衡木和彩虹踏腳石排列而成的陣式（圖6-7）。



圖5

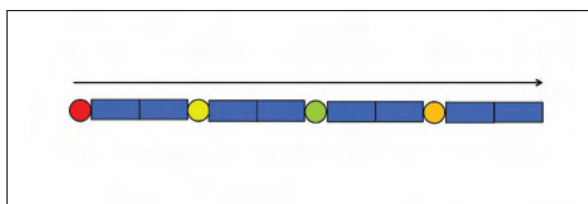


圖6

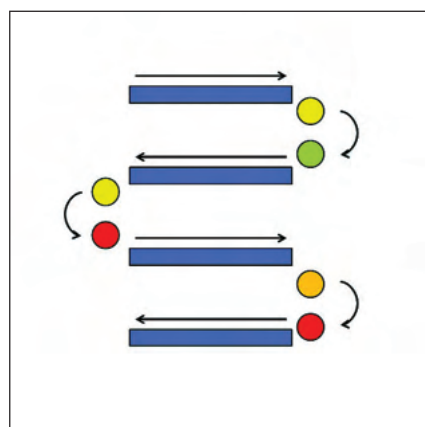


圖7

休息（15分鐘）



「青蛙過河」：波浪觸覺步道篇 A. 練習部份

（35分鐘）

- 所需物資：波浪觸覺步道（8段）、彩虹踏腳石（6個）、豆袋（每位學員1個）、置物籃（1個）
- 場地佈置：將波浪觸覺步道和彩虹踏腳石間隔排列，形成兩條不斷開的直線，其中一端定為起點，另一端定為終點，擺放置物籃
- 學員分組及排列形式（圖8）：分兩組

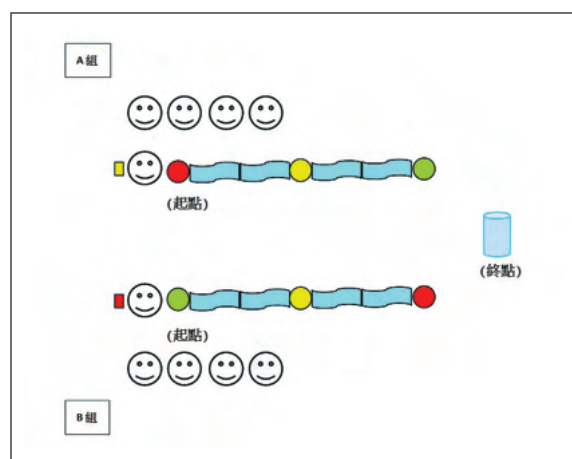


圖8

主題九 平衡木遊戲 (2)



玩法：

1. 兩組組員各拿1個豆袋，須輪流走過波浪觸覺步道和彩虹踏腳石，由起點走到終點，然後將豆袋投進籃子裡（圖9-11）。
2. 若途中掉落豆袋或投籃不進，須撿回後繼續向前行。
3. 原路折返時，亦須走過波浪觸覺步道和彩虹踏腳石，然後可視需要坐下休息。
4. 遊戲繼續，直到所有組員都來回起點和終點1次。



圖9



圖10



圖11



「青蛙過河」：波浪觸覺步道篇

B. 比賽部份



玩法：

同上，兩組比賽，最快完成的一組為冠軍。

 注意事項：

1. 平衡力較弱的學員可改走平地或地梯。
2. 對於不良於行或坐輪椅的學員，可安排他們在終點附近，協助其他學員將豆袋投進籃子（圖12）。

 治療重點：

1. 走過波浪觸覺步道和彩虹踏腳石時，身體保持平衡。
2. 從一個平面踏上另一個平面，以訓練抬腿能力。
3. 將豆袋投進籃子，以訓練重心前移和手眼協調能力。

 活動變化：

為提升遊戲趣味性，可安排學員在運送豆袋過程中，將豆袋（用手按著）放在頭頂（圖13）。

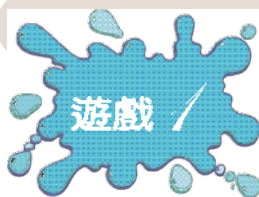


圖 12



圖 13

主題九 平衡木遊戲 (2)



遊戲

熱身：平衡木運動 (10分鐘)

「勇闖獨木橋」：拱形踏腳石篇

(25分鐘)

■ 所需物資：波浪觸覺步道 (8段)，拱形踏腳石 (6個)

■ 場地佈置：

1. 將波浪觸覺步道與拱形踏腳石間隔排列，形成一條不斷開的直線 (圖1)，要求學員直行走完全程
2. 將波浪觸覺步道以「之」字形排列，中間用拱形踏腳石做連接 (圖2)，要求學員直行和轉彎至走完全程

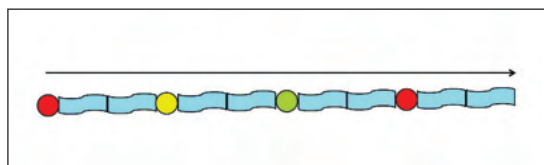
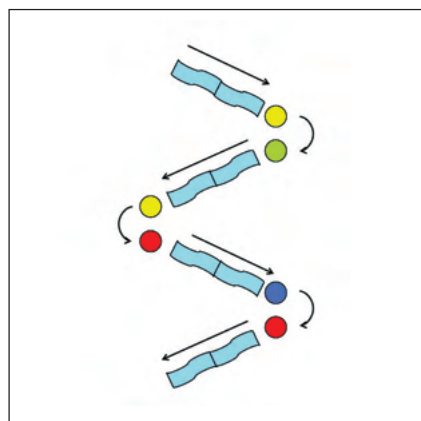


圖1

圖2



治療重點：

1. 用不同方法走過波浪觸覺步道和拱形踏腳石時，身體保持平衡。
2. 從一個平面踏上另一個平面，以訓練抬腿能力。



玩法：

學員順著「場地佈置」所列的兩個拱形踏腳石排列陣式，輪流直行、直行並配合轉彎 (圖3-5)，直到走完全程後，可視需要坐下休息。



圖3



圖4



圖5

 注意事項：

【註：請同時參考「主題9>階段2>遊戲1」的「注意事項」】

1. 每次只限1位學員參與遊戲，指導者應沿途給予協助，以策安全。
2. 對於平衡力較弱或個別不敢踏上拱形踏腳石的學員，可用第1類平衡墊代替，或容許他們繞過拱形踏腳石，直接在平地上行走，然後踏上波浪觸覺步道便可。



圖6

 活動變化：

為提升遊戲趣味性，可安排學員手持一個豆袋，當走到最後的波浪觸覺步道時，將豆袋投進籃子裡（圖6）。

 遊戲 2

休息（15分鐘）

「青蛙過河」：重重障礙篇

A. 練習部份

（35分鐘）

- 所需物資：平衡木（4條）、跨欄（4套）、豆袋（每位學員1個）、置物籃（2個）
- 場地佈置：將平衡木和跨欄間隔排列（最接近置物籃的是平衡木），形成兩條佈滿障礙的步道，其中一端定為起點，另一端定為終點，擺放置物籃
- 學員分組形式（圖7）：分兩組

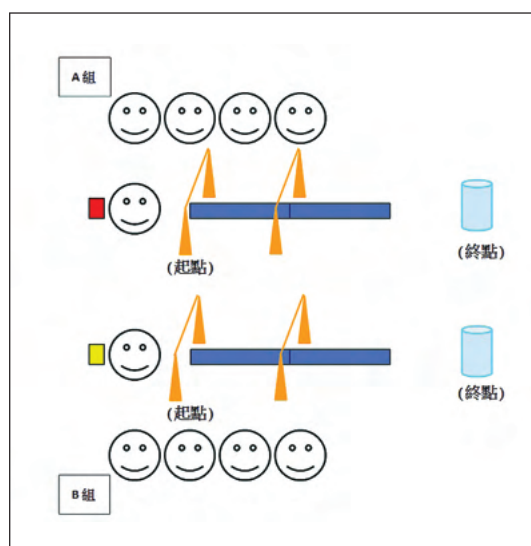


圖7

主題九 平衡木遊戲 (2)

玩法：

1. 兩組組員各拿1個豆袋，輪流於起點跨欄、踏上平衡木後，向前行，在平衡木上跨欄後，再向前行，然後將布袋投進籃內（圖8-13）。
2. 若途中掉落豆袋或投籃不進，須撿回後繼續向前行。
3. 原路折返，亦須跨越平衡木和跨欄，然後可視需要坐下休息。
4. 遊戲繼續，直到所有組員都來回起點和終點1次。



圖8



圖9



圖10



圖11



圖12



圖13



「青蛙過河」：重重障礙篇 B. 比賽部份

玩法：

同上，兩組比賽，最快完成的一組為該回合的冠軍。

注意事項：

1. 平衡力較弱的學員可改走平地或地梯。
2. 對於不良於行或坐輪椅的學員，可安排他們在終點附近，協助其他學員將豆袋投進籃子。

治療重點：

1. 走過波浪觸覺步道和彩虹踏腳石時，身體保持平衡。
2. 從一個平面踏上另一個平面，以訓練提腿能力。
3. 將豆袋投進置物籃，以訓練重心前移和手眼協調能力。

活動變化：

為提升遊戲趣味性，可安排學員在運送豆袋過程中，將豆袋（用手按著）放在頭頂。

■選購平衡墊小秘訣

- 向復健器材專門店或相關供應商選購：其所出售的平衡墊品質較好，備有不同密度和款式，有些更以一套數件的形式出售，惟售價一般較昂貴，建議可向慈善基金會申請贊助。
- 注意平衡墊的密度：因平衡墊的表面質料和密度各有不同，當學員站立其上時，會得到不同程度的漂浮感覺，故須根據治療師為每位學員進行的「平衡墊使用狀況評估」（詳見附件3）結果，安排他們使用合適的平衡墊，並定期檢討相關結果，以策安全。
- 注意平衡墊的大小：平衡墊表面面積可否容納學員單腳或雙腳站立其上，會直接影響遊戲的難度和變化，故選購時要多加留意。

■使用平衡墊小秘訣

- 若學員的能力有限：平衡力欠佳者習慣性張開雙腳站立，若要將雙腳合攏站立在平衡墊上，會感到相當困難，故安排學員使用平衡墊前須參考「平衡墊使用狀況評估」結果，例如安排能力受限的學員，改為站在平地上的指定位置，亦為訓練的一種。
- 若學員拒絕使用平衡墊：對於害怕上下平衡墊的學員，可嘗試先以防滑墊、人工草皮、地毯（圖1）或呼拉圈取代，讓他們較易適應，獲得成就感，之後再鼓勵他們使用平衡墊。

■工作人員的支援

- 當學員上下平衡墊或跨欄時，陪伴在旁的指導者須站穩馬步，以免學員過於依賴而將身體重心壓向指導者。
- 遇到專注力較低或急於玩遊戲的學員時，除要加倍留意外，亦要不時以口頭或肢體協助等形式提示他們保持身體平衡。
- 當平衡力欠佳的學員上下平衡墊時，指導者除要加倍謹慎外，亦可運用扶抱帶給予協助。
- 指導者多給予口頭鼓勵，可加強學員的參與和提升表現。
- 若指導者過度給予協助或保護，學員的能力將會停滯不前，沒有進步空間。

■遊戲與器材的妙用

- 有趣的遊戲可吸引參與度或專注力較低的學員，就以主題一之「過山洞」傳彈力圈為例，成功吸引了一位原本不願意做運動的學員，主動參與遊戲。
- 色彩鮮艷奪目的器材（圖2）亦可起吸引作用，例如將不同顏色的彩虹踏腳石鋪在地上，成功吸引了一位原

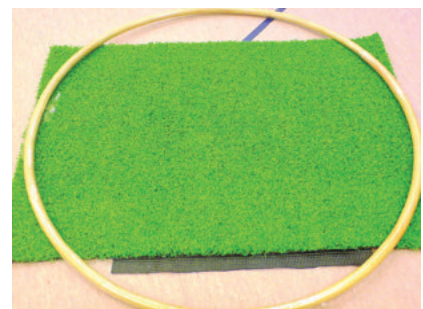


圖1

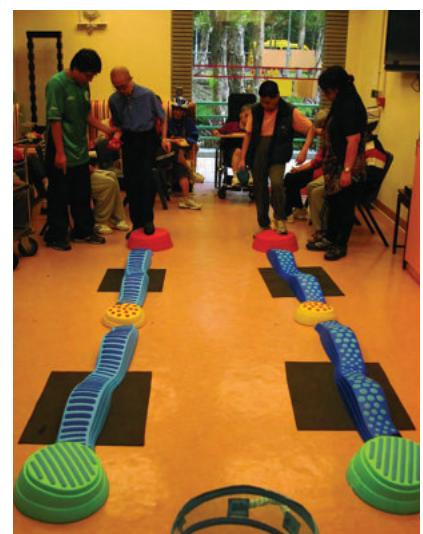


圖2

本十分怕跌倒，連跨過門檻都小心翼翼的學員，主動上下這些平衡墊，不知不覺訓練了平衡力。

- 安排學員佩戴色帶擔任遊戲隊長，可加強他們的參與度和合作性。
- 進行比賽時，指導者可盡量引導學員扮演啦啦隊，以帶動遊戲氣氛和強化強學員的參與；特別是遇到學員拒絕參與遊戲時，可安排他們運用簡單的樂器、鼓掌、喊口號等方式來為其他學員打氣，有助於提升學員的投入感。

■ 學員的轉變

從職能治療師、社工和教保員觀察所見，不少學員在參與整套遊戲活動後，出現了下列轉變：

- 能自行站立在平衡墊上，且持久力有所提升，顯示平衡力有進步。
- 願意挑戰更高難度的遊戲，顯示膽量、方向感和動作協調能力有所提升。
- 由原來被動、害羞、因害怕而對困難而逃避，漸漸變得較主動，輪到自己玩遊戲時不會退縮，甚至能自行上下平衡墊，顯示投入感有所提升。
- 增加與其他學員、教保員的溝通和合作，顯示彼此間的友誼有所增長，社交能力亦有所提升。

■ 指導者的帶領技巧

剛開始時，職能治療師、社工和教保員向未能完全掌握帶領學員進行整套遊戲活動所需的技巧，隨著反覆進行遊戲、檢討及優化遊戲流程後，帶領小組的技巧已進步不少。

- 若由一位指導者於同一時間內照顧數名學員上下平衡墊，將會感到相當吃力，尤其是部分學員害怕上下平衡墊而想逃避或表現被動。故指導者最初只安排一至兩位學員同時上平衡墊，待了解學員的能力之後，可一次讓多位學員同時上墊了。
- 多運用正向、具鼓勵性的話語，例如「加油」、「好棒」、「大家努力」等，以推動學員挑戰不同難度的遊戲。
- 依學員的能力調整遊戲難度，讓他們逐漸建立成就感，例如對於手眼協調能力較弱的學員，可安排他們靠近投擲目標，以提升投中的機會。

索引

體能遊戲活動系列				所需物資			
主題	類別	階段	名稱	第1類平衡墊 Airex Pads	第2類平衡墊 The Tuning Board System	第3類平衡墊 Cando Progressive Instability Pads	拱形路腳石 Stepping Stones
一	呼拉圈遊戲(1)	1	1.過山河(坐著的彈力橋篇)	1-2個			
			2.財源滾滾來(滾呼拉圈篇)				
		2	1.過山河(站著的呼拉圈篇)	1-2個			
			2.財源滾滾來(呼拉圈連環陣篇)				
		3	1.過山河(人鏈穿呼拉圈篇)	1-2個			
			2.袋袋平安(呼拉圈連環陣篇)	2個		2個	
二	呼拉圈遊戲(2)	1	1.倫敦鐵橋垮下來(平地篇)	1個			
			2.跨耶穌(平地篇)				
		2	1.倫敦鐵橋垮下來(彩虹路腳石篇)	1個			
			2.跨耶穌(平衡墊篇)	4個			
		3	1.倫敦鐵橋垮下來(地梯篇)	1個			
			2.跨耶穌(地梯篇)				
三	球類遊戲	1	1.一浪接一浪(平地篇)				
			2.有求必應(雪球篇)	2個			
		2	1.一浪接一浪(平衡墊篇)	2個			
			2.有求必應(足球篇)				
		3	1.一浪接一浪(重重障礙篇)	2個			
			2.有求必應(空破大球篇)				
四	橡皮球遊戲	1	1.音樂的球(平地篇)				
			2.運球歪了(平地篇)				
		2	1.音樂的球(平衡墊篇)	2個	2個	2個	
			2.運球歪了(平衡墊篇)	2個	2個	2個	
		3	1.音樂的球(彩虹路腳石篇)				
			2.運球歪了(重重障礙篇)	4個			

所需物資						頁碼
彩虹路卵石 Rainbow River Stones	波浪觸覺步道 Wavy Tactile Pads	平衡木 Airex Balance Beams	跨欄 Hurdle Sets	地梯 Agility Ladder	其他	
					彈力帶 (1-2條)、輕快音樂	16
					A部分-大呼拉圈 (每組1個) ; B部分-大呼拉圈 (每位學員1個)、計分牌 (1個)	17
					大呼拉圈 (1-2個)、輕快音樂	19
					大呼拉圈 (8個)、籃子 (4個)、膠圈 (每位學員1個)、椅子 (2張) / 三角錐 (2個)	20
					大呼拉圈 (1個)、彈力帶 (1條)、膠圈 (依需要)	22
2個					「袋詠袋」(2個)、大呼拉圈 (8個)、人工草皮 (2張)、籃子 (4個)、膠圈 (每位學員1個)、椅子 (2張) / 三角錐 (2個)	23
					大呼拉圈 (1-2個)、綽印標記、輕快音樂	25
					大呼拉圈 (2個)、三角錐 (2個)	26
2-4個					大呼拉圈 (1-2個)、綽印標記、輕快音樂	28
					大呼拉圈 (2個)、三角錐 (2個)	29
				1條	大呼拉圈 (1-2個)、綽印標記、輕快音樂	31
				2條	大呼拉圈 (2個)、三角錐 (2個)	32
					氣球傘 (1個)、置物籃 (1個)、橡皮球 / 氣球 / 重量球和豆袋等 (每位學員1-2個)	34
					「古球」(20個)、羽毛球網 (1張)、置物籃 (1個)	35
					氣球傘 (1個)、置物籃 (1個)、橡皮球 / 氣球 / 重量球和豆袋等 (每位學員1-2個)	37
					「足球」(20個)、地線 (1條) / 電線膠布 (1卷)	38
			2套		氣球傘 (1個)、置物籃 (1個)、橡皮球 / 氣球 / 重量球等和豆袋 (每位學員1-2個)	40
					「高爾夫球」(20個)、地線 (1條) / 電線膠布 (1卷)、泡棉棒 (每位學員1支)	41
					橡皮球 (2個)、置物籃 / 紙箱 (1個)、輕快音樂	43
					橡皮球 (10個)、置物籃 / 紙箱 (1個)	45
2個					橡皮球 (2個)、置物籃 / 紙箱 (1個)、輕快音樂	47
2個					橡皮球 (10個)、置物籃 / 紙箱 (1個)	49
6個					橡皮球 (2個)、置物籃 / 紙箱 (1個)、輕快音樂	51
			4套		橡皮球 (10個)、置物籃 / 紙箱 (1個)	53

索引

體能遊戲活動系列				所需物資			
主題	類別	階段	名稱	第1類平衡墊 Airex Pads	第2類平衡墊 The Tuning Board System	第3類平衡墊 Cando Progressive Instability Pads	拱形踏腳石 Stepping Stones
五	毛巾遊戲	1	1.眾志成城炒豆袋 (平地篇)				
			2.一擲千金 (平地篇)				
		2	1.眾志成城炒豆袋 (平衡墊篇)	4個			
			2.一擲千金 (平衡墊篇)	2個			
		3	1.眾志成城炒豆袋 (重重障礙篇)	4個			
			2.一擲千金 (重重障礙篇)	4個			
六	豆袋遊戲	1	1.音樂釣魚 (平地篇)	1個			
			2.一擲而獲 (平地篇)	2個			
		2	1.音樂釣魚 (平衡墊篇)	數個			
			2.一擲而獲 (平衡墊篇)	2個			
		3	1.音樂釣魚 (平衡墊連環炮篇)	數個			
			2.一擲而獲 (重重障礙篇)	4個			
七	發泡棒遊戲	1	1.忍者割法 (平地篇)				
			2.後照鏡 (平地篇)				
		2	1.忍者割法 (平衡墊篇)	1個			
			2.後照鏡 (平衡墊篇)	2個			
		3	1.忍者割法 (重重障礙篇)	2個			
			2.後照鏡 (重重障礙篇)	4個			
八	平衡木遊戲 (1)	1	1.兩岸傳情 (拋接豆袋練習篇)				
			2.對岸爭鮮 (一支泡棉棒擲到底篇)				
		2	1.兩岸傳情 (拋接豆袋比賽篇)				
			2.對岸爭鮮 (兩支泡棉棒擲到底篇)				
		3	1.兩岸傳情 (橫行大挪移豆袋篇)				
			2.對岸爭鮮 (橫行大挪移橡皮球篇)				


所需物資					頁碼	
彩虹路卵石 Rainbow River Stones	波浪觸覺步道 Wavy Tactile Pads	平衡木 Airex Balance Beams	跨欄 Hurdle Sets	地梯 Agility Ladder		其他
					豆袋 (1個)、毛巾 (每兩位學員手持1條)	55
					豆袋 (20個)、毛巾 (2條)、置物籃 / 紙箱 (2個)	56
					豆袋 (1個)、毛巾 (每兩位學員手持1條)	58
					豆袋 (20個)、毛巾 (2條)、置物籃 / 紙箱 (2個)	59
			4套		豆袋 (1個)、毛巾 (每兩位學員手持1條)	61
			4套		豆袋 (20個)、毛巾 (2條)、置物籃 / 紙箱 (2個)	62
					置物籃 / 紙箱 (1個)、海洋生物造型豆袋 (20個)、評快音樂	64
					塑膠箱 (1個)、海洋生物造型豆袋 (20個)、撈魚網 (2個)、小藍子 (每位學員1個)、置物籃 (2個)、「分類魚池」(1個)	65
					置物籃 / 紙箱 (1個)、海洋生物造型豆袋 (20個)、評快音樂	68
6個					塑膠箱 (1個)、海洋生物造型豆袋 (20個)、撈魚網 (2個)、小藍子 (每位學員1個)、置物籃 (2個)、「分類魚池」(1個)	69
					置物籃 / 紙箱 (1個)、海洋生物造型豆袋 (20個)、評快音樂	72
			4套		塑膠箱 (1個)、海洋生物造型豆袋 (20個)、撈魚網 (2個)、小藍子 (每位學員1個)、置物籃 (2個)、「分類魚池」(1個)	73
					泡棉棒 (每位學員1支)、牽線膠布 (1卷)	76
					泡棉棒 (2支)	77
					泡棉棒 (每位學員1支)、牽線膠布 (1卷)	79
					泡棉棒 (2支)、重量球 (2個)、橡皮球 (2個)、氣球 (2個)、柔球 (2個)、椅子 (2張)、塑膠箱 / 置物籃 (2個)、傳遞方法示範圖卡	80
			2套		泡棉棒 (每位學員1支)、牽線膠布 (1卷)	82
			4套		泡棉棒 (2支)、重量球 (2個)、橡皮球 (2個)、氣球 (2個)、柔球 (2個)、椅子 (2張)、塑膠箱 / 置物籃 (2個)、傳遞方法示範圖卡	84
		4條			豆袋 (10個)、椅子 (2張)、小藍子 (2個)、哨子 (1個)	86
		4條			泡棉棒 (2支)	87
		4條			豆袋 / 膠圈 (2個)、哨子 (1個)、計分牌 (1個)	89
		4條			泡棉棒 (4支)	90
		4條			大呼拉圈 (1個)、豆袋 (每組1個)、置物籃 / 紙箱 (1個)	92
		4條			泡棉棒 (2支)、橡皮球 (5個)、置物籃 / 紙箱 (1個)	94



索引

體能遊戲活動系列				所需物資			
主題	類別	階段	名稱	第1類平衡墊 Airex Pads	第2類平衡墊 The Tuning Board System	第3類平衡墊 Cando Progressive Instability Pads	拱形路腳石 Stepping Stones
9	平衡木遊戲 (2)	1	1. 勇闖獨木橋 (平衡木篇)				
			2. 青蛙過河 (平衡木篇)				
		2	1. 勇闖獨木橋 (波浪擺盪步道篇)				
			2. 青蛙過河 (波浪擺盪步道篇)				
		3	1. 勇闖獨木橋 (拱形路腳石篇)				6個
			2. 青蛙過河 (重疊障礙篇)				


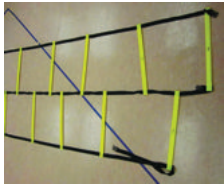
所需物資						頁碼
彩虹路卵石 Rainbow River Stones	波浪觸覺步道 Wavy Tactile Pads	平衡木 Airex Balance Beams	跨欄 Hurdle Sets	地梯 Agility Ladder	其他	
		4條				96
		4條			豆袋 (每位學員1個)、置物籃 (1個)	98
	8段					100
6個	8段				豆袋 (每位學員1個)、置物籃 (1個)	101
	8段					104
		4條	4套		豆袋 (每位學員1個)、置物籃 (2個)	105

附件一 平衡墊及主要器材介紹

靜態平衡力訓練器材			
名稱	尺寸及用料	用途及分析	相片
1 第1類平衡墊 (Airex Pads)	<ul style="list-style-type: none"> · 50×41×6 (公分) · 由高密度軟膠製造 	<ul style="list-style-type: none"> · 因密度高，學員踏上後只會得到輕微的飄浮感覺 · 表面面積較其他平衡墊大，可讓學員雙腳踏上 · 難度：低至中 	
2 第2類平衡墊 (The Tuning Board System)	<ul style="list-style-type: none"> · 直徑40公分，高12公分 · 外層由木及高回彈膠料製造，內部含聚氫脂，用料較堅硬，耐用性強 	<ul style="list-style-type: none"> · 有充氣感覺，學員踏上後易產生360度擺動，得到強烈的本體覺回饋；加上它較其他平衡墊高，學員較易失去平衡 · 表面面積足夠容納雙腳 · 難度：高 	
3 第3類平衡墊 (Cando Progressive Instability Pads)	<ul style="list-style-type: none"> · 直徑20吋，高2.5吋 · 一套共5個，設有不同顏色、密度和軟硬程度 (難度) · 屬軟墊 	<ul style="list-style-type: none"> · 能有效提升前庭覺刺激及平衡感 · 表面面積較小，剛好足夠容納雙腳 · 為增加難度，建議學員跨步，一步踏上一個墊子 · 難度：低至高 	
4 拱形踏腳石 (Stepping Stones)	<ul style="list-style-type: none"> · 直徑6吋，高3吋 · 一套共6個，設有不同顏色，惟密度相同 	<ul style="list-style-type: none"> · 學員踏上後不會有飄浮感覺 · 弧度較大，考驗學員的平衡力 · 表面面積太小，只能容納單腳，建議學員跨步，一步踏上一個 · 難度：高 	
5 彩虹踏腳石 (Rainbow River Stones)	<ul style="list-style-type: none"> · 一套共6個，設有3種不同顏色、高度和直徑 · 小：27.8×27.3×6.6 (公分) · 中：35.5×35×10.6 (公分) · 大：40.1×39×10.2 (公分) · 由硬塑膠製造，如同小圓凳 	<ul style="list-style-type: none"> · 學員踏上後不會有飄浮感覺 · 表面面積較小，最大的可容納雙腳，最小的要求學員合攏雙腳才能站穩 · 可與波浪觸覺步道構成不同的路徑 · 難度：中至高 	

動態平衡力訓練器材			
名稱	尺寸及用料	用途及分析	相片
6 波浪觸覺步道 (Wavy Tactile Paths)	<ul style="list-style-type: none"> · 寬17.3公分，長68.2公分 · 一套共8段，由硬塑膠製造 	<ul style="list-style-type: none"> · 每段均可連接起來，或中間連接彩虹踏腳石，以組合不同的路徑 · 表面面積較小，只能容納單腳，加上起伏不平，考驗學員前後腳或側移，窄步步行或站立；使用時須具備基本的平衡力及適應力 · 難度：高 	
7 平衡木 (Airex Balance Beams)	<ul style="list-style-type: none"> · 63×6×2.5 (吋) · 一套共兩條，由高密度軟膠製造 	<ul style="list-style-type: none"> · 與第一類平衡墊感覺相似，惟平衡木較硬 · 因其柔軟度高而提供較強的觸覺、本體覺、甚至前庭回饋 · 因表面面積較窄，學員的腳掌部份會懸空，考驗他們前後腳或側移，窄步步行或站立 · 難度：中至高 	




附件一 平衡墊及主要器材介紹

8	跨欄套 (Hurdle Sets)	<ul style="list-style-type: none"> 標誌桿最高離地約35公分，標誌筒之間距離最寬約150公分 由塑膠製造 	<ul style="list-style-type: none"> 是常見的運動器材，可訓練抬腿跨步的能力 可調整標誌桿的高度 可與波浪繩步道構成不同的路徑 難度：低至中 	
9	地梯 / 繩梯 (Agility Ladder / Floor Ladder Rope)	<ul style="list-style-type: none"> 全長4公尺，寬85公分，共分為10格 由纖維帶製造 	<ul style="list-style-type: none"> 放在地面使用，提供步幅範圍，可訓練抬腿跨步的能力 難度：低 	

訓練上肢的器材及其他

	名稱	尺寸及用料	用途及分析	相片
10	呼拉圈	<ul style="list-style-type: none"> 直徑28吋 由藤枝 / 塑膠製造 	<ul style="list-style-type: none"> 進行呼拉圈遊戲時使用 可訓練抓握力和上肢伸展能力 	
11	重量球 (Exercise Ball)	<ul style="list-style-type: none"> 重量分1磅和2磅裝 表面由塑膠製造，內藏沙粒 	<ul style="list-style-type: none"> 學員可用來互相拋擲及傳送 表面軟而韌，內置的沙粒使重量倍增，剛好適合單手抓握或雙手捧著 可訓練本體覺回饋和抓握力 	
12	藥球 (Medicine Ball)	<ul style="list-style-type: none"> 重4磅 表面由皮或塑膠製造 	<ul style="list-style-type: none"> 學員費用手撿起提舉，然後傳給下一位學員 可提供本體刺激和增強抓握力 	
13	膠圈	<ul style="list-style-type: none"> 直徑約17公分 由EVA軟膠製造 	<ul style="list-style-type: none"> 進行各種拋擲遊戲時使用，亦可做為遊戲中的「賞物」 遇有學員不願與鄰學員手盞手進行遊戲，可安排他們手持同一膠圈 	
14	撈魚網	<ul style="list-style-type: none"> 手柄由伸縮鋁管製造，最長約90公分 	<ul style="list-style-type: none"> 主要於撈「魚」遊戲時使用，可訓練手眼協調能力 伸縮手柄可減輕學員向前彎腰的動作 	
15	置物籃 / 拋接遊戲籃	<ul style="list-style-type: none"> 籃面由布料製造，支架則為金屬 	<ul style="list-style-type: none"> 可訓練學員將球拋進同一顏色的位置，增加遊戲的難度 放在地面後，籃面略微傾斜，方便學員較易投重，增強成功感 	

附件一 平衡墊及主要器材介紹

16	腳印標記	<ul style="list-style-type: none"> · 如一般成人腳掌大小 · 由防滑塑膠製造 	<ul style="list-style-type: none"> · 遇有學員不懂排隊，圍圈，或在平衡木上步行時不知腳掌著地的位置，可以這些標記作為提示 	
17	羽毛球網	<ul style="list-style-type: none"> · 整個網：610×76（公分） · 網眼：2×2公分 	<ul style="list-style-type: none"> · 進行投球或擲豆袋遊戲時使用 · 可鼓勵學員提高雙手，訓練力氣 	
18	泡棉棒	<ul style="list-style-type: none"> · 直徑5-6公分，長約90公分 · 由EVA塑膠製造 	<ul style="list-style-type: none"> · 是重點的訓練器材之一，進行敲打、傳送球等遊戲時使用 · 可訓練學員的抓握力或雙手協調能力 	

使用原則

1. 依每位學員的能力，安排他們使用合適的平衡墊——以踏上時不易跌倒，又能讓學員配合身體協調，站立其間保持平衡為準則。
2. 對於本身沒有肌能問題，但主要基於心理因素而拒絕站在平衡墊上的學員，可安排他們站在平地或呼拉圈內進行遊戲；若情況許可，可讓他們嘗試站在防滑塑膠墊上，成功後，可改為站在硬的平衡墊上；而對於缺乏信心或能力有限的學員，則須避免使用充氣的平衡墊。

安全指引

1. 「平衡墊使用狀況評估」（詳見附件3）記錄了職能治療師建議學員使用的平衡墊資料，以及學員所需不同程度的協助。指導者應依相關評估和建議，安排學員使用合適的平衡墊，並從旁給予協助；此外，還要理解學員的能力及留意他們參與遊戲時的身體狀況，以判斷所提供的協助是否足夠，並且視需要臨場做出調整，以策安全。
2. 學員上下平衡墊時，指導者須從旁協助，工作人員的比例應依個別需求而定，最多協助為1：1，最少協助則為1：3；當比例為1：2或1：3時，指導者應站在需要多點照顧的學員附近，以便給予適時的協助；即使面對不需協助的學員，亦可輕觸其手臂，以防他們跌倒。
3. 學員會依評估結果，使用合適的平衡墊進行熱身運動；而遊戲進行期間，有機會使用其他不同的平衡墊及平衡力訓練器材，故指導者須多加留意學員的安全，並從旁給予協助，有需要時可輕觸其手臂（圖1），以防他們跌倒。
4. 若學員在多番鼓勵下仍拒絕使用平衡墊，指導者應安排他們站在平地上或原本應付得來的平衡墊上進行遊戲。
5. 當站立不穩的學員在平地上站立時，指導者可在他們的後方放一張椅子，讓他們有需要時坐下；亦可安排他們最先進行遊戲，完成後坐下來輪流等待。



圖1

「平衡墊個別訓練計畫」

1. 為確保安全，職能治療師將評估每位學員使用不同的平衡墊和平衡木等訓練器材的能力。
2. 評估方法包括要求學員站在平衡墊上至少10分鐘，以及獨立上下及站在平衡墊上踏步。
3. 職能治療師將記錄每位學員使用平衡墊的能力及訓練進度，然後為他們選擇一個最合適的平衡墊，做為整套體能遊戲活動（包括熱身運動）進行期間，他們經常獨立使用的平衡墊。
4. 每位學員將獲派「平衡墊編配資料名牌」（詳見附件4），名牌上記錄著職能治療師建議他們使用的平衡墊資料，以及他們所需不同程度的協助。每次上小組課時，他們須佩戴名牌，

附件二 平衡墊使用指引

指導者須依名牌上的資料，安排他們使用合適的平衡墊，以減低跌倒的風險；若學員臨場表現有差異，指導者須盡快通知職能治療師。

5. 部份遊戲列明學員須依「平衡墊個別訓練計畫」站在合適的平衡墊上。進行這些遊戲時，指導者須依學員「平衡墊編配資料名牌」上的資料，提供所需的協助；若學員臨場表現有差異，工作人員須依他們的實際需要，提供適當的協助。
6. 「最多協助」（詳見本章「安全指引」第2項）是指由1名指導者肢體協助（圖2）。若個別學員實際上需要兩人協助，指導者可依其能力調低遊戲的難度。例如以在平地上行動代替上下平衡墊，由站立改為坐著做動作，或改為較低難度的平衡墊，這樣可將學員所需的協助減少至由1名指導者肢體協助或更少協助。
7. 職能治療師於每次到訪中心時，觀察學員的訓練進度，並於期中檢討時再次評估學員能力，就他們是否適合使用較高難度的平衡墊及所需的協助持續追蹤。



圖2

附件三 平衡墊使用狀況評估

匡智樂齡運動 (II) 體能遊戲活動 平衡墊使用狀況評估紀錄表			
學員姓名			
評估日期	1.	2.	3.
能力及狀況 (註1)			

1. 第1類平衡墊 (Airex Pads)

		所需協助形式 (註2)	所需協助形式	所需協助形式
(i)	站立 (註3)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上下 (註3)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步 (註3)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

2. 第2類平衡墊 (The Tuning Board System, 如適用)

(i)	站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上下	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

3. 第3類平衡墊 (Cando Progressive Instability Pads)

(i)	(紅色) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上下	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(i)	(黃色) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上下	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(i)	(綠色) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上下	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(i)	(藍色) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上下	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

附件三 平衡墊使用狀況評估

(i)	(黑色) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)
(ii)	上下	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

4. 拱形踏腳石 (Stepping Stones)

(i)	站立	(不適用)	(不適用)	(不適用)
(ii)	上下	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	步行	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

5. 彩虹踏腳石 (Rainbow River Stones)

(i)	(紅色、大) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)
(ii)	上下	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(i)	(綠色、中) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)
(ii)	上下	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(i)	(黃色、小) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)
(ii)	上下	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

6. 波浪觸覺步道 (Wavy Tactile Paths)

(i)	站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)
(ii)	上下	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iv)	步行	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

7. 平衡木 (Airex Balance Beams)

(i)	站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間：)
(ii)	上下	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iv)	步行	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

附件三 平衡墊使用狀況評估

8. 跨欄 (Hurdle Sets)			
(i)	跨過	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

9. 地梯 (Floor Ladder Rope)			
(i)	跨過	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

結論：			
建議獨立或經常使用的訓練器材名稱 (只適用於第1、2、3、5和7項)			
建議協助程度 (註4)	<input type="checkbox"/> 5級 <input type="checkbox"/> 4級 <input type="checkbox"/> 3級 <input type="checkbox"/> 2級 <input type="checkbox"/> 1級	<input type="checkbox"/> 5級 <input type="checkbox"/> 4級 <input type="checkbox"/> 3級 <input type="checkbox"/> 2級 <input type="checkbox"/> 1級	<input type="checkbox"/> 5級 <input type="checkbox"/> 4級 <input type="checkbox"/> 3級 <input type="checkbox"/> 2級 <input type="checkbox"/> 1級

註1：能力及狀況

級別	描述
IV	可獨立行走，步態穩定
III	可獨立行走，但步態不穩
II	使用助行器，可獨立行走
I	使用助行器，但步態仍不穩
O	需使用輪椅

註2：所需的協助形式

R (Request)：依要求獨立完成
G (Gestural Prompt)：在手勢或口頭提示下完成
M (Minimal Assistance)：需要少量協助
P (Physical Assistance)：他人肢體協助下完成
D (Dependent)：協助下仍無法完成

註3：評估及記錄方法

動作要求	描述及備註
站立	※記錄學員最長的站立時間，以及期間所需的協助形式 ※當學員已獨立在墊上站立超過10分鐘，此項評估便可停止 ※評估期間，若學員自行離開平衡墊或需任何協助，計時便須停止
上下	※學員需上下平衡墊3次 ※記錄他們所需最少的協助形式
踏步	※學員的左、右腳分別在平衡墊上踏步5下 (建議由1數到10) ※記錄他們所需最少的協助形式

註4：建議協助程度

級別	描述
5	學員自行或在指導者看顧下完成動作
4	指導者近距離看顧並保持扶持的姿勢，但不觸及學員的身體
3	指導者抓握著學員的手並扶住腰部
2	指導者運用扶抱帶
1	學員不需要步行或上下平衡墊

附件四 平衡墊編配資料名牌

每位學員將獲派「平衡墊編配資料名牌」，名牌上記錄著職能治療師建議他們使用的平衡墊資料，以及他們所需不同程度的協助；每次進行活動時，他們須佩戴名牌，以確保使用合適的平衡墊，減低跌倒的風險。

範例：

平衡墊編配資料名牌

學員姓名：○○○	
建議使用的平衡墊或訓練器材：○○○○○	
能力及狀況級別：（○級）○○○○○ 建議協助程度：（○級）○○○○○	

附件五「平衡墊個別訓練計畫」紀錄表

「平衡墊個別訓練計畫」紀錄表

學員姓名：_____ 治療師：_____ 執行者：_____

訓練目標：小組訓練目標或長期訓練目標
短期訓練目標及評估標準

訓練時段：(年/月/日)：_____

紀錄項目	協助形式 / 參與程度	日期 (月/日) [#]											
		範例 4/22	4/24	4/26									
1. 熱身運動時，使用平衡墊所需的協助形式 (如適用)	4												
	3	✓	✓	✓									
	2												
	1												
	0												
2. 遊戲1進行時，使用平衡墊所需的協助形式 (如適用)	4												
	3		✓										
	2	✓		✓									
	1												
	0												
3. 遊戲2進行時，使用平衡墊所需的協助形式 (如適用)	4												
	3	✓	✓	✓									
	2												
	1												
	0												
4. 整體的參與程度	4		✓	✓									
	3	✓											
	2												
	1												
	0												

特殊事件或建議：_____

註：# 建議每週三天進行遊戲活動
 ※ 協助形式：4-依要求獨立完成 3-在手勢或口頭提示下完成 2-需要少量協助 1-他人肢體協助下完成 0-沒有參與或不能完成
 ※ 參與程度：4-全程主動參與沒有離開 3-全程主動參與但有離開 2-要求下可參與但經常離開 1-一部分時間參與 0-沒有參與

1. Bandy, B.D., Sanders, B. (2008). *Therapeutic Exercise for Physical Therapist Assistants: Techniques for Intervention*. 2nd ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
2. Chartrand, G. (2001). Concepts of Rehabilitation, Part 3: Open Systems and Hearing Health Care—Applying the Model of Human Occupation (MOHO) to hearing health care. *Hearing Review*, April 2001. Retrieved August 29, 2012 from http://archive.hearingreview.com/issues/articles/2001-04_03.asp
3. Elliot, G.M. (2011). *Montessori Methods for Dementia: Focusing on the Person and Prepared Environment*. Hamilton, Ont: McMaster University.
4. Hodder Education Group (n.d.) Benefits of creative and therapeutic activities. In *Creative and therapeutic activities in health and social care (pp.3)*. Retrieved November 11, 2012 from <http://www.hoddereducation.co.uk/Sitelimages/85/85d7af3c-fe6f-4217-8767-bfa177a61462.pdf>.
5. Hong Kong SAR Government, Department of Health (2006). *Self-help Tips for the Elderly: Fall Prevention*. Retrieved September 28, 2012 from <http://www.info.gov.hk/elderly/english/healthinfo/selfhelptips/falls.htm>.
6. Jennrich, J. (2007). *Activity Ideas For Elderly Senior Citizens*. Retrieved June 4, 2012 from <http://suite101.com/article/fun-activities-for-senior-citizens-a27665>
7. Kielhofner, G. (2002). *Model of Human Occupation: Theory and Application 2nd Ed*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
8. Lai, K.P., Lam, S.T., Wong, K.W., & Chung, T.N. (October 2007). A study on the perception of fall as a health problem in elderly patients attending a Family Medicine Specialist Clinic. *The Hong Kong Practitioner*, Vol. 29. Retrieved November 3, 2012 from http://www.hkcfp.org.hk/index.php?option=com_content&view=article&id=530%3Aa-study-on-the-preception-of-fall-as-a-bearth-problem-in-elderly-patiints-attending-a-family-medicine-specialist-clinic&catid=430&Itemid=237&lang=en.
9. Ma, I. (n.d.). *Therapeutic Activities for the Elderly*. Retrieved December 3, 2012 from http://www.chow.com/list_6297998_therapeutic-activities-elderly.html.
10. *Model of Human Occupation* (n.d.). Retrieved October 10, 2012 from <http://lifeforretirement.wikispaces.com/Model+of+Human+Occupation>.
11. Ross, M. (2008). *The Balance Manual: How to Improve Stability and Prevent Falls with Simple Exercises*. Retrieved September 26, 2012 from <http://www.balance-exercses.com/>.
12. Vincent, S. (2003). *No falls: a program of fall reduction exercises for older people*. Clayton, Victoria: Monash University Accident Research Centre.
13. World Health Organization (2012). Falls. *Fact Sheet No. 344*. Retrieved May 11, 2012 from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs.344/en/index.html>.
14. 台灣人類職能模式研究與應用發展中心 — 職能治療 (2008年12月4日)。< 第二十六章、研究：發現 MOHO >。2012年10月2日，取自http://mohocentertaiwan.blogspot.hk/2008/12/moho_15.html。
15. 〈匡智樂齡服務手冊 (II) 樂齡運動篇〉(2007)。香港：匡智會。
16. 林社炳 (2011年1月27日)。長者冬天易跌斷骨傷癒後兩年內死亡率30%。《蘋果日報》。2012年6月17日，取自<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20110127/14913032>。

香港原版書名
匡智樂齡遊戲治療篇

香港出版：匡智會

顧問：郭志銳醫師（香港中文大學內科及藥物治療學系教授兼賽馬會耆智園總監）
郭富佳先生（匡智會總幹事）

編輯委員：馮秀華女士－匡智會服務主任

李帶倫女士－匡智會一級職能治療師

鄧麗莉女士－匡智會臨床心理學家

陳麗玲女士－匡智粉嶺綜合復康中心綜合服務部經理

劉淑娟女士－賽馬會匡智新翠工場暨宿舍經理

蔡永銘先生－匡智地區支援中心（觀塘西）經理

許偉森先生－匡智瑞財中心暨宿舍經理

謝理玲女士－匡智運頭塘中心暨賽馬會匡智大元宿舍經理

張詠妍女士－匡智會護理經理

梁麗嫦女士－匡智會項目主任

香港贊助單位：社會福利署社會福利發展基金

香港出版日期：2013年5月

匡智樂齡運動 (II) 體能遊戲活動

出版：財團法人第一社會福利基金會

授權：香港匡智會

執行編輯：易曼

美術編輯：黃雲華

地址：110台北市信義路五段150巷342弄17-7號

劃撥帳號：19965518（戶名：財團法人第一社會福利基金會）

電話：(02) 2722-4136

傳真：(02) 2722-3137

網址：www.diyi.org.tw

E-mail：diy1@ms2.binet.net

定價：200元

出版日期：2014年9月初版

匡智會編輯委員：

馮秀華女士、李帶倫女士、鄧麗莉女士

陳麗玲女士、劉淑媚女士、蔡永銘先生

許偉森先生、謝理玲女士、張詠妍女士

梁麗嫦女士

匡智會 Hong Chi Society

總辦事處地址：香港新界大埔南坑頌雅路崧嶺村

電話：(852) 2689-1105

傳真：(852) 2661-4620

網址：www.hongchi.org.hk

E-mail：hdoffice@hongchi.org.hk

ISBN 978-986-85926-8-1（平裝）

Printed in Taiwan

版權所有 翻印必究