

# 原地做運動

## 五分鐘的家庭樂

### 第1節

每節乃5分鐘的伸展及動作練習。  
第2節請看背頁。

#### 热身

#### 1 原地步操

- 挺直站立及在原地步操
- 雙手有力地前後擺動20-30次
- 操時試提膝高至腰間
- 可加些變化，如作繞圈、正字型或8字型操



#### 2 跳躍及快速轉動

- 雙腿微分站立，開始在原地跳
- 前臂快速轉動在身體前前畫圓圈
- 手肘貼近身體，手臂前後轉動
- 繼續做15-20次



#### 3 跳躍及扭動

- 在原地跳
- 扭動臀部，將手臂從一邊到另一邊用力搖動，做15-20次



#### 伸展

#### 4 側身伸展

- 分開雙腿站立，手臂側垂
- 右手臂提高至頭上
- 另一手臂慢慢地在左腿側滑下
- 維持6-8秒，左邊身重覆做各動作



#### 5 頸部伸展



- 頸部緩緩向右侧方彎下
- 右耳靠向右肩，維持6-8秒，在左邊重做
- 頸部向前傾，下顎向胸前收，維持6-8秒
- 頸部在胸前緩緩轉動，從肩膀一邊至另一邊成半圓型，重覆做4次

#### 6 天鵝式伸展

- 雙臂向外提高，從身體兩旁起至肩膀高
- 雙臂緩緩向後拉，維持6-8秒
- 胸部及雙臂有拉緊的感覺，重覆做各動作



#### 強心

#### 7 原地跑步

- 在原地跑步
- 雙臂用力前後搖動30次



#### 8 彈跳操

- 在原地彈跳
- 雙臂及雙腿從身體兩側內外開合
- 試做10-15次彈跳動作



#### 9 爆玉米花

- 做蹲踞姿勢動作，頭部內收及將雙臂包著頭頂
- 假裝你是一顆顆的玉燒熱
- 當玉米啪的一聲響，開始在原地上下跳躍
- 繼續做20-30次



#### 強肌

#### 10 壓胸

- 雙腿分立，與肩同寬，屈膝，盆骨內收
- 雙臂提至肩高
- 雙掌在面部前大力互相推壓
- 保持推壓數6-8秒，重覆做3次



#### 11 腿向側提高

- 雙腿微屈站立
- 用椅子或牆壁來保持平衡，腿向外側伸出，提高及放下8次，另一腿重覆動作



#### 12 強化大腿內肌

- 雙腿分立，與肩同寬
- 雙臂向外側提至肩高，左腳在身體前面斜角提高，足踝向內提起至腰高的，左手垂下觸摸提高的足踝，重覆8次
- 轉換另一腿及重覆做8次



#### 舒緩

#### 13 緩步操

- 在原地緩步操
- 保持膝部盡量向下及輕輕地擺動手臂做15次



#### 14 生長中的花朵

- 在原地站立，雙臂圍繞頭頂
- 想像你是一個特大的氣球
- 想像氣球有孔正緩緩泄氣
- 你的身體緩緩地向下移動，直至氣球再沒有空氣



#### 15 深呼吸及摟抱

- 緩慢地深呼吸，用鼻吸氣及用口呼氣，重覆做2次
- 用雙臂摟抱肩膀給自己來一個大摟抱，祝賀自己做得很好。
- 維持動作6-8秒



多倫多公共衛生署發展了一套原地做運動，使成人較容易和孩子一起做運動。我們想幫助你引領幼童隨時隨地做運動。原地做運動消除了只有很少時間或地方來做運動的憂慮。

# 原地做運動

## 五分鐘的家庭樂

### 第2節

每節乃5分鐘的伸展及動作練習。  
第1節請看背頁。

#### 热身

#### 1 爬梯子

- 站立在原地，雙腿微分開
- 雙臂及腿上下擺動，如正在向上爬梯子
- 爬梯20-30秒



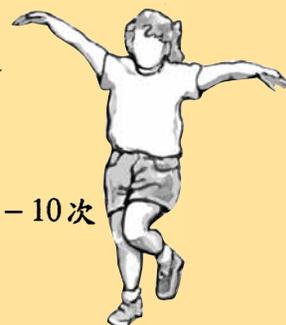
#### 2 在天空畫圈

- 在原地步操及雙臂提高至頭頂
- 試在空中畫圈
- 保持雙臂在頭頂，雙臂向外畫圈擺動8-10次
- 轉方向內畫圈8-10次



#### 3 手臂在身側畫圈

- 在原地步操，雙臂從身體兩側提至肩高
- 雙臂向前畫圈8-10次和向後畫8-10次



#### 伸展

#### 4 貓伸展

- 雙腿分立，與肩同寬，膝部微屈
- 向前彎，雙手放在雙膝及保持背平
- 緩緩向上拱背成圓形
- 維持動作6-8秒，回復平背，重覆



#### 5 聳肩及轉動肩膊

- 雙肩向耳朵方向上聳及維持6-8秒，重覆做3次
- 站立，雙臂兩邊垂下，然後肩膊向前轉動打圈，重覆5次向前打圈
- 緩緩向後轉動肩膊打圈，重覆5次向後打圈



#### 6 扮作一顆星

- 雙腿大步分開站立，轉用腳趾站立
- 雙臂在頭頂伸開，使你像一顆星的5點
- 維持伸展動作6-8秒，重覆



#### 強心

#### 7 跳躍及延伸展

- 蹲下
- 跳起來，雙臂伸展越過頭頂，然後回復蹲下姿勢
- 盡量輕輕地著陸並維持雙膝微曲，重覆8次



#### 8 跳繩

- 在原地做跳繩動作
- 雙手在身側作畫圈轉動，像在轉動繩子一樣
- 跳繩20-30次



#### 9 袋鼠跳

- 在原地站立
- 雙腳微分，雙手放在前面，像「袋鼠」姿態
- 在原地像袋鼠般跳躍15-25次



#### 強肌

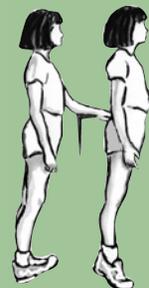
#### 10 跳河

- 在你站立的地方，用膠紙貼出兩行或想像你面前有一條「河」
- 跳後跳前假裝橫過「河」，屈膝輕輕地著陸
- 前後跳10-15次



#### 11 小腿及脛節練習

- 雙腿分立，與肩同寬，手扶桌子或牆壁來平衡身體
- 提高後跟(用腳趾站立)及維持動作6-8秒
- 放下後跟至地板，重覆做3次
- 腳趾向脛部方向提高(用後跟站立)，維持6-8秒，放下腳趾至地板，重覆3次



#### 12 站立收腹

- 雙腿分立，與肩同寬
- 雙臂從兩側提至肩高
- 斜提起右膝至身體前肘至腰高，並垂下左肘去觸摸提高的右膝



#### 舒緩

#### 13 樹隨風擺

- 雙臂放置頭頂站立，雙腿大步分開並微屈膝
- 手臂從一邊到另一邊及向前輕擺，像隨風擺動的樹
- 繼續10-15次



#### 14 向天伸展

- 用腳趾站立，伸展雙臂高過頭部，盡量向高伸展
- 維持動作6-8秒，重覆



#### 15 深呼吸及摟抱

- 緩慢地深呼吸，用鼻吸氣及用口呼氣，重覆做2次
- 用雙臂摟抱肩膊給自己來一個大摟抱，祝賀自己做得很好。
- 維持動作6-8秒



多倫多公共衛生署發展了一套原地做運動，使成人較容易和孩子一起做運動。我們想幫助你引領幼童隨時隨地做運動。原地做運動消除了只有很少時間或地方來做運動的憂慮。