



運動進步無界限



「運動」是公平的，不論年齡、性別、是否有殘疾、能力，只要你願意做運動，運動就帶給你身心健康。然而研究顯示，殘疾兒童及青少年的體力活動水平普遍偏低，原因是不少家長認為殘疾子女參與運動有太多限制，過程亦會相對困難，令他們對運動卻步。由香港賽馬會慈善信託基金捐助香港中文大學（中大）體育運動科學系開展的「賽馬會『運動無界限』青少年展翅高飛計劃」，透過家校合作，讓殘疾學童參與更多體育活動，提升他們的身心健康。

家校合作 敢於運動

14歲的瑜瑜（化名）自小患有中度智障，於保良局余李慕芬紀念學校就讀中二，熱愛草地滾球的她，曾代表香港前往阿聯酋阿布扎比參加「2019特殊奧林匹克夏季世界比賽」，更奪得三面草地滾球項目的銅牌。

去年6月，瑜瑜透過學校參與「賽馬會『運動無界限』青少年展翅高飛計劃」，初次接觸健體操和地壺球。瑜瑜爸爸古先生對女兒參加體育項目的態度相當積極：「瑜瑜是家中幼女，我讓她自小跟兩個家姐習泳、打乒乓球，有時假日亦會一起行山，運動可以訓練她的平衡力，除了變得健康，整個人也更有自信、快樂，而獨自參賽的經驗亦令她更獨立。運動讓她在各方面都有所成長，何樂而不為？」古先生說，學校早前因應疫情，減少在校進行面授課堂，瑜瑜的日常運動量大大減少，幸得計劃的「健怡起居體適能運動系列」，瑜瑜可以透過網上運動示範短片在家中運動，保持身心健康。

因材施教 走出限制

任教特殊學校12年的體育老師黃滙康說，做運動對所有人同樣重要，對特殊學生來說更加重要，「做運動可以訓練特殊學生較弱的身體協調、平衡力以及團體合作的概念，對他們提升自理及與人溝通的能力很大幫助。」計劃為學校提供地壺球器材，黃老師指地壺球可以訓練學生手部肌肉耐力、平衡力、專注及距離感，不少學生都像瑜瑜般對學習新的運動大感興趣。因應特殊學生的能力及身體情況各有不同，黃老師在課堂設計上，會根據個別學生的情況及能力而作出調



2

節，例如學習踢足球會分高級組、初級組，平衡力及理解能力較好的高級組會學習用腳內側掃球，初級組則踢到球便可。

除了瑜瑜練習的健體操和地壺球，計劃引入的新興適應運動還有坐式排球和盲人門球，提高學童參與不同運動的興趣

和機會。計劃以本港視障、聽障、肢體傷殘、及輕、中度智障四類特殊學校為主要對象，自2019年推行至今，共有25間本地特殊學校參加，預計將有超過5,000名學童、家長及教師受惠，貫徹「運動無界限」理念。



3

- 1 黃滙康老師（左）說，地壺球可以訓練學生手部肌肉耐力、平衡力、專注及距離感，不少學生都像瑜瑜般對學習新的運動大感興趣。
- 2 瑜瑜爸爸古先生（左）指與女兒一起做運動，在溝通合作的過程中亦可提升親子關係。
- 3 由專業教練示範及講解的「健怡起居體適能運動系列」短片，鼓勵殘疾學童與家長善用網上資源，於家中進行體適能運動。
- 4 學生配戴計劃提供的心率監測系統光學臂帶，老師就可以透過系統即時了解每位同學的運動心率是否達標，再加以調節其運動量。



4