

停課不停 「身郁郁」 動物動動卡



「每天悶在家中，你有否覺得……
明明睡很多，依然不停打哈欠？
身體越來越笨重，動一動便喘氣？
周身酸痛，頭、肩、腰、背僵硬？
如果是的話，那麼你肯定很久沒有伸展身體、活動筋骨了！
是時候動動身體，齊來運動鬆一鬆吧！
身體強壯，免疫力增強，病毒自然遠離！」



遊戲①：由頭「郁」到尾

遊戲人數：1 人或以上

遊戲玩法：



- 按動物卡的次序，計時完成 20 個動作。
- 每天記錄所需的時間，與自己、家人或朋友進行比賽。

小提示：建議初階段可設小休時間，中途暫停計時器，休息 15 至 30 秒。

「動物動動卡」使用規則

- 在 7 張遊戲建議卡中，隨機抽取或自行選擇遊戲。
- 每個遊戲均要求參與者，按動物卡的描述準確地演繹每隻動物。
- 根據自己的能力，自訂每次每個動作的頻率，例如：每個動態動作做 5 次；每個靜態動作靜止 5 秒。

小提示：遊戲進行前，爸爸媽媽可先向孩子正確示範每隻動物的動作，亦可請孩子跟着做，當作熱身運動。

準備好了嗎？
先來熱熱身吧！



跟着賴馬動一動
動物體操歌
親子天下

遊戲③：你扮我猜動一動

遊戲人數：2 人或以上

遊戲玩法：



- 1 人抽取動物卡做出動作，其他參與者猜說卡上的動物。
- 每輪互換演和猜的人，可作個人賽或小組賽。
- 情況一：限時內猜出最多動物者為勝。
- 情況二：最短時間內猜出指定數量的動物者為勝。

遊戲②：限時「身郁郁」

遊戲人數：1 人或以上

遊戲玩法：

- 自設時限和動物卡數量，限時內完成指定動作，可作個人挑戰或多人競賽。
- 例子一：30 秒內，完成所有黃色/藍色/綠色動物卡的動作。
- 例子二：45 秒內，完成 9 張隨機抽取動物卡的動作。
- 例子三：1 分鐘內，盡可能完成最多動物卡的動作。



遊戲⑤：動動身體動動腦

遊戲人數：2 人或以上（其中 1 人當遊戲主持人）

遊戲玩法：

- 主持人抽取 9 張動物卡，排列於桌上。
- 遊戲參與者記住每張動物卡的內容，然後反轉所有卡片。
- 主持人每回提問與 9 張動物卡相關的 1 條問題，例如：
 - 「第三張卡片是甚麼動物？」
 - 「黃色/藍色/綠色卡片的動物是甚麼？」
 - 「當中最大/最小號碼的動物是甚麼？」
 - 「當中的水上/陸上/空中動物是甚麼？」
 - 「當中懂得跳/游泳/爬樹的動物是甚麼？」
 - 「當中體積最大/最小的動物是甚麼？」
- 遊戲參與者舉手搶答，只能做出動作而不能說出答案。
- 答案錯誤可補答；答案正確可獲得動物卡。
- 主持人繼續發問，直至 9 張動物卡皆被揭開。
- 若是比賽，各人於遊戲後點算自己的卡片，最多者為勝。

小提示：自訂遊戲所需動物卡的數量，年齡愈少的兒童，卡片抽取的數量愈少。



遊戲④：看誰「郁」得多

遊戲人數：2 人或以上

遊戲玩法：

- 把 20 張動物卡洗亂，整齊排列，放於桌上。
- 記住各張動物卡的位置，然後反轉所有卡片。
- 輪流遊戲，每人每次選擇 1 張動物卡，憑記憶做出相應的動作。
- 正確完成動作後，揭開自己所選的動物卡。
- 若所做動作與卡上動物吻合，即可取走該張動物卡，並可繼續選卡做動作。
- 若所做動作與卡上動物不同，即需反轉卡片，放回原處，其他人繼續遊戲。
- 當所有動物卡均被取走後，各人點算自己的卡片，最多者為勝。

小提示：動物卡數量的多寡需視乎參與遊戲者的人數而定。



1



綿羊姨姨點點頭

前後左右輕點頭
順逆時針慢轉頭

2



熊爸爸轉轉手和腳

雙掌合十
踮起單腳腳尖
同時轉動手腳腕
左右腳尖交換重複動作

3



熊媽媽扭扭腰

雙手叉腰
前後左右扭動腰身
順逆時針轉動腰身

遊戲⑥：齊集動物「周身郁」

遊戲人數：3 至 4 人

遊戲玩法：

- 3 人：3 種顏色 15 張動物卡
- 4 人：4 種顏色 20 張動物卡
- 把所有動物卡洗亂，平均派給遊戲參與者。
- 每人維持手執 5 張動物卡，按顏色順時針傳接卡片。
- 每次傳給左邊的人 1 張多餘的卡片，同時接收右邊的人傳來的 1 張卡片。
- 當集齊 5 張同色的動物卡後，立即舉手示意。
- 首先舉手者需逐一且正確地做出卡上動物卡的動作，讓其他參與者成功猜出所有動物後，方能獲勝。



4



熊哥哥壓壓腿

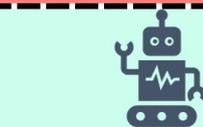
上身垂直雙腳前後張開
雙手扶着前腳膝蓋輕往下壓
前腳彎曲後腳伸直
前後腳交換重複動作

5



熊妹妹壓壓手

右手向左打橫伸直
左手前臂彎起把右手壓向身體
左右手交換重複動作



遊戲∞：創出無限 FUN

發揮創意，創出無限的可能性！

利用「動物動動卡」，設計屬於你的運動遊戲！

遊戲後，齊來接受挑戰吧！



跟着動物一起動！
筋內媽媽

6



小鳥拍翼
 蹲下身軀
 向外展開雙手
 邊緩慢站起邊上下拍動雙手

7



鱷魚呼叫
 雙手向前伸直
 兩手上下開合拍掌

8



長頸鹿眺望
 雙手向上伸直
 踮起腳尖
 把身體拉長企圖碰觸天花板

9



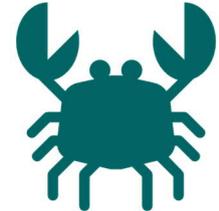
猴子跳舞
 單腳站立
 右手搔頭
 左手搔下巴
 邊換腳站立邊交換雙手動作

10



猩猩踱步
 向前彎腰
 雙臂垂下
 邊踱步邊搖擺雙手

11



螃蟹橫行
 雙腿張開
 半蹲身體
 雙手分開舉至耳旁
 做出「勝利」手勢
 邊打橫走邊上下移動雙臂

12



兔子蹦跳
 雙手擺「勝利」手勢置於頭頂
 蹲下身軀雙腳跳

13



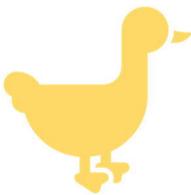
海魚游泳
 身體蹲下
 雙掌合上
 向上跳起時雙掌向前伸出
 雙掌配合身體左右搖擺

14



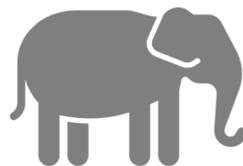
馬兒奔走
 雙拳置於胸前
 模擬手執韁繩
 邊晃動雙拳邊換腳跳躍

15



鴨子走路
 左手掌躬起置於嘴巴前
 右手掌躬起置於臀部後
 身體半蹲向前微傾
 邊走邊前後移動雙手

16



大象踏步
 左手摸右耳
 右手伸直穿進左手形成的圈內
 身體向前微傾
 邊踏步邊左右搖晃「象鼻」

17



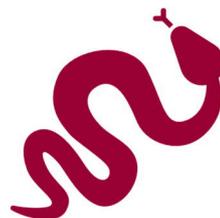
青蛙彈跳
 雙腿張開
 蹲下身軀
 雙手置於兩腿之間
 前後跳動

18



熊貓散步
 雙手摸地
 臀部舉起
 運用四肢前後爬行

19



蟒蛇爬行
 身體俯伏地上
 雙手向前伸直
 左右蠕動身體

20



海星躍跳
 蹲下蜷縮身體
 跳起時把身體張開
 伸展雙手雙腳至「大」字型