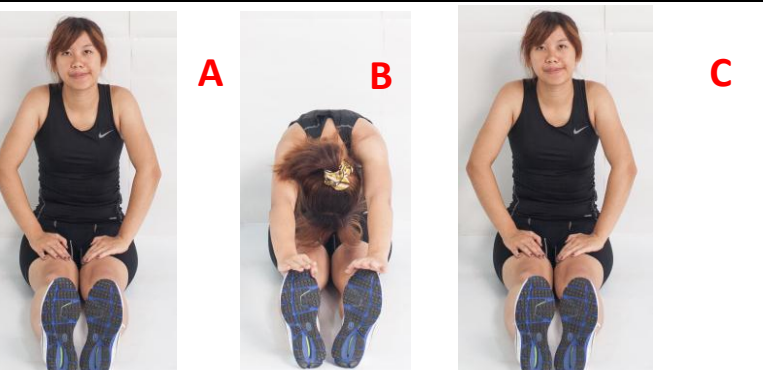


三、體適能活動

(一)柔軟度

運動 1：肩膀伸展	
動作要領： 站姿(A)。右手往前伸直，左手向下穿越右手後並彎曲左手手肘，扣住右手手肘(B)。回到站姿(C)。	

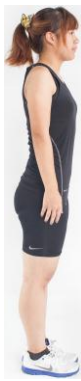
運動 2：下背伸展	
動作要領： 坐姿(A)。手指往前摸腳趾，膝蓋盡可能伸直(B)。身體慢慢回到坐姿(C)。	

運動 3：大腿前側伸展	
動作要領： 單腳站立(A)。右側勾腳，同側手扶住右腳腳踝(B)。交換腳(C)。	

運動 4：摸腳趾

動作要領：

雙腳併攏，身體呈直立站姿 (A)。身體慢慢向下彎，手指摸腳趾，膝蓋盡可能伸直(B)。身體慢慢回到直立站姿(C)。



A



B



C

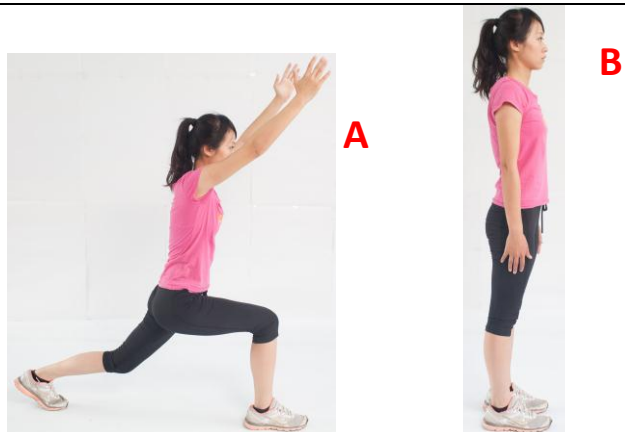
(二)肌耐力

<p>運動 1：小小相撲王</p> <p>動作要領： 兩人面對面站立，腳與肩同寬(A)。一人手肘伸直身體往前傾，兩人掌心相對(B)。另一人手肘伸直身體往前傾，兩人掌心相對(C)。</p>	
<p>運動 2：小小蜘蛛要上樓</p> <p>動作要領： 雙手放置椅子兩側，膝蓋彎曲 90 度，身體直立(A)。身體慢慢往下，讓膝蓋彎曲 45 度，手肘彎曲 90 度(B)。身體慢慢向上回到原來位置(C)。</p>	
<p>運動 3：仰臥捲腹</p> <p>動作要領： 雙腿屈膝仰臥在地板上，下背部緊貼地面。雙手放在頭側或胸側，手臂打開(A)。下巴向胸前微收，呼氣抬起上身，使得腹部捲起到最高點，雙腳往胸部方向彎曲(B)。吐氣身體慢慢躺下頭頂高(C)。</p>	

運動 4：小小推土機

動作要領：

腳往前踩呈弓箭步，手向上舉(A)。回到直立站姿(B)。



3.

動作要領：身體平躺於地墊上，手抱胸，膝蓋彎曲 90 度(A)。膝蓋向胸部方向往前，使膝蓋碰到胸部(B)。回到原來姿勢(C)。

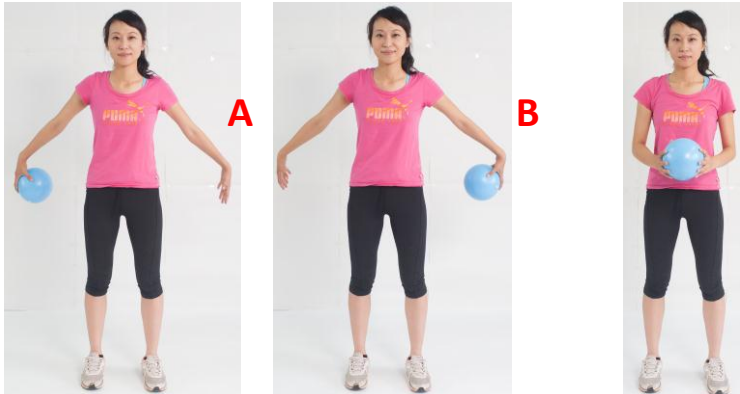
運動 3：抬膝伸展

動作要領：

身體平躺於地墊上，手抱胸，膝蓋彎曲 90 度(A)。膝蓋向胸部方向往前，使膝蓋碰到胸部(B)。回到原來姿勢(C)。



(三) 輔助器材活動一球

運動 1：球繞身體	
動作要領： 一手拿球，手握球向前(向後)繞過頭、腰、膝蓋、腳踝(一次挑一個部位即可) (A)。另一手去接住球 (B)。雙手接球 (C)。	

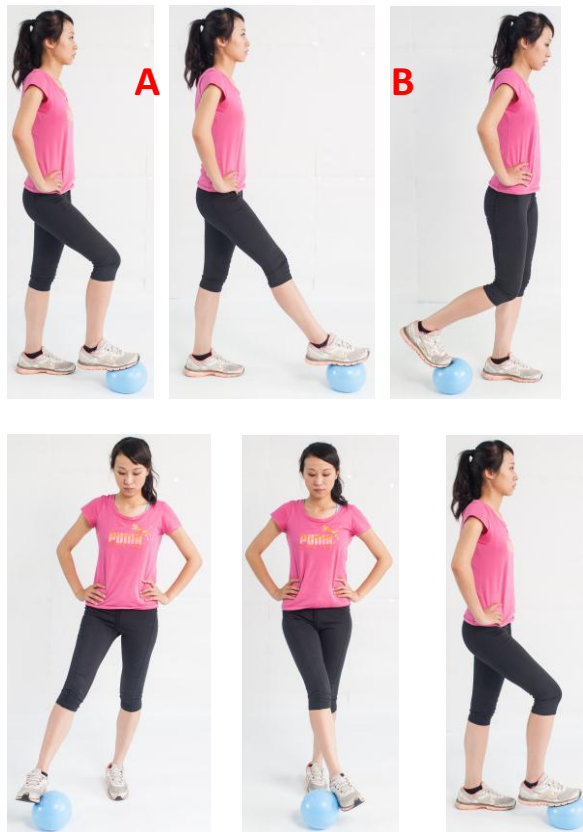
運動 2：小小舉重家	
動作要領： 雙手各拿一顆球，手掌朝前 (A)，雙手手肘彎曲，使球朝身體方向前進，碰到肩膀 (B)，雙手手肘慢慢伸直，回到起始位置 (C)。	

運動 4：小美人魚	
動作要領： 平躺在地板上，在腳踝處夾一顆小球 (A)，膝蓋向胸部方向屈膝 (B)，回到原來位置 (C)。	

運動 3：我是控制王

動作要領：

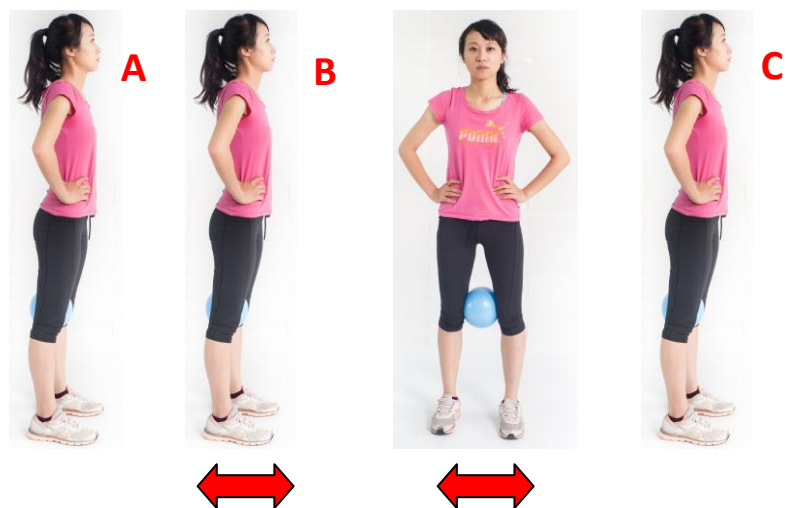
一腳踩在小球上 (A)，將球往前、後、左、右，四個方向移動，可換腳 (B)，回到原來位置 (C)。



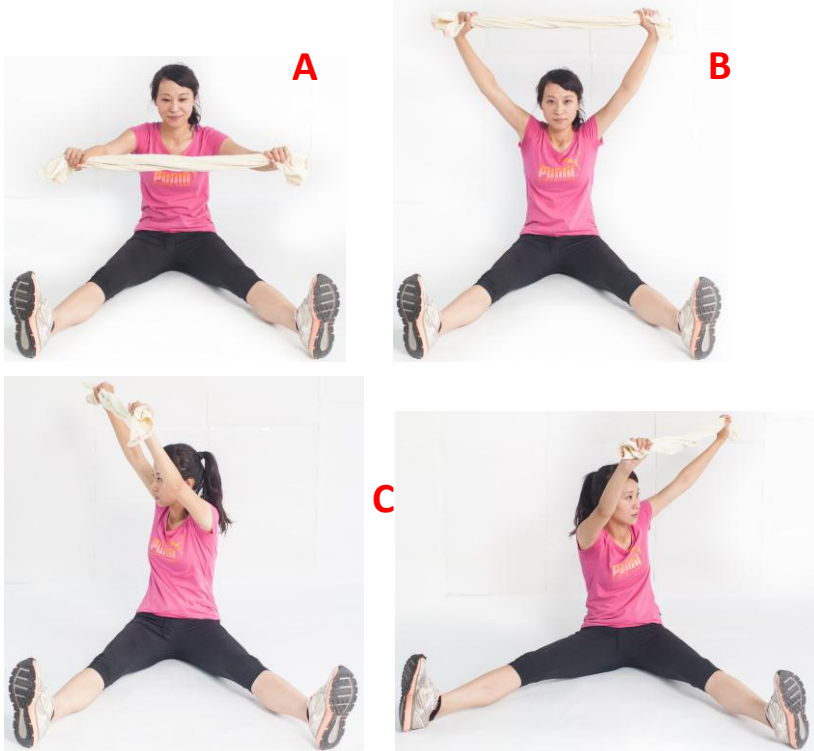
運動 5：小袋鼠


動作要領：

站在地板上，膝蓋夾一顆小球 (A)，往前、後、左、右，四個方向跳，球不可以掉 (B)，回到原來位置 (C)。



(四) 輔助器材活動—毛巾

<p>運動 1：腰部伸展一</p> <p>動作要領： 雙手分別握住毛巾兩端(A)，慢慢舉起雙手，使雙手伸直(B)，左右轉動腰部(C)。</p>	
---	---

<p>運動 3：背部伸展</p> <p>動作要領： 雙手分別握住毛巾兩端，雙手向前伸直(A)，軀幹向下彎曲，雙手盡量碰到腳尖(B)，慢慢回到起始位置(C)。</p>	
--	--

運動 2：腰部伸展二

動作要領：

雙手分別握住毛巾兩端，一手在上一手在下，使毛巾呈一直線 (A)，手部動作不變，左右轉動腰部 (B) (C)。



運動 4：腿部伸展

動作要領：

平躺在地面，雙手拿毛巾，一腳踩到毛巾中間 (A)，腳向天空方向伸展，膝蓋盡量伸直 (B)，慢慢回到原來位置 (C)。



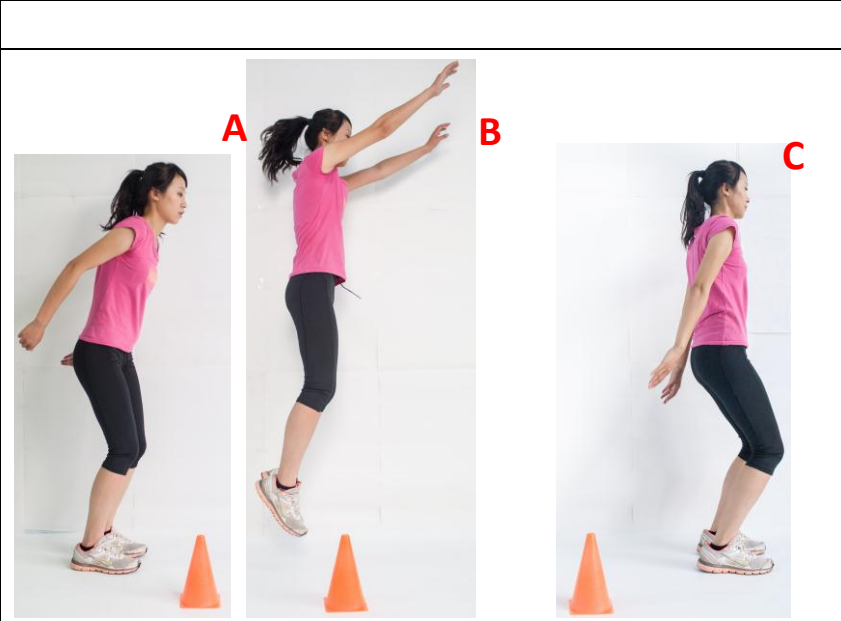
運動5：毛毛蟲


動作要領：


屁股坐在大毛巾上，手拉住毛巾兩側(A)，左右扭動屁股配合手左右扭動，讓毛巾前進(B)。




(五) 輔助器材活動－障礙物


<p>運動 1：前跳</p>	
<p>動作要領： 站在障礙物後方(A)，雙腳起跳 跳過障礙物(B)，重複數次可接 續下個動作(C)。</p>	

<p>運動 2：側跳</p>	
<p>動作要領： 站在障礙物側邊(A)，沿著障礙 物左右跳(B)。</p>	

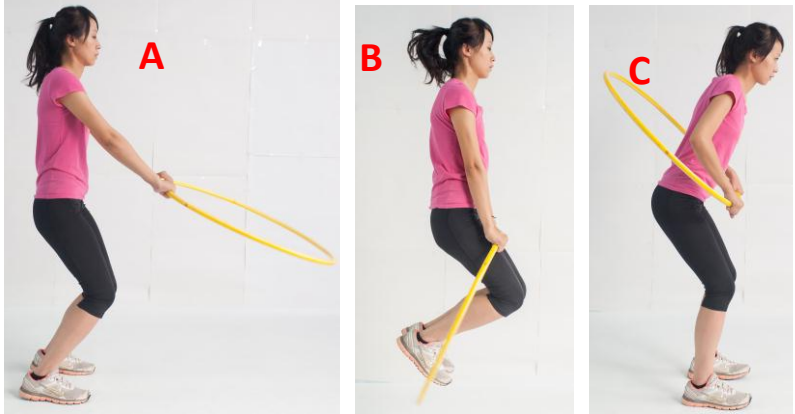
<p>運動 3：小碎步</p>	
<p>動作要領： 雙腳各站在障礙物兩側(A)，踮 起腳尖，左右腳快速踩動(B)， 持續數秒(C)。</p>	

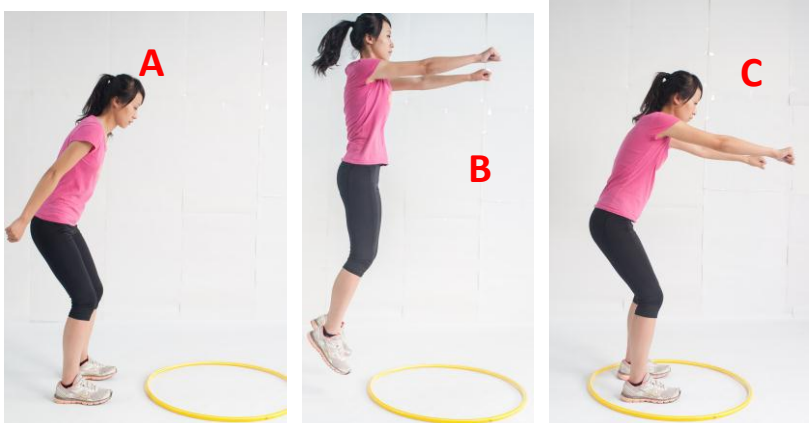
(六) 輔助器材活動－登階箱

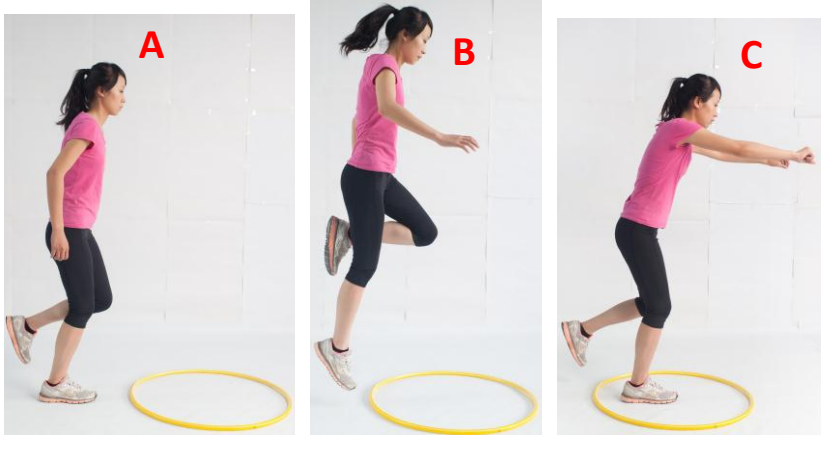
<p>運動 1：有氣踏步</p> <p>動作要領： 一腳踏上登階箱(A)，另一腳再踏上登階箱(B)，一腳下來登階箱後(C)另一腳再下來(D)。</p>	
---	--

<p>運動 2：腿部伸展</p> <p>動作要領： 一腳踩在登階箱上(也可用椅子代替)(A)，身體向前壓(B)。</p>	
--	---

(七) 輔助器材活動－呼拉圈

<p>運動 1：呼拉圈跳繩</p>	
<p>動作要領： 兩手握住呼拉圈 (A)，兩腳跳過呼拉圈 (B)，雙手用力將呼拉圈轉一圈回到身體前方 (C)，重複 (B)(C) 動作數次。</p>	


<p>運動 2：跳呼拉圈(雙腳)</p>	
<p>動作要領： 將呼拉圈平放在地上 (A)，雙腳跳過呼拉圈 (B)。</p>	

<p>運動 3：跳呼拉圈(單腳)</p>	
<p>動作要領： 將呼拉圈平放在地上 (A)，單腳跳過呼拉圈 (B) (C)。</p>	

(八) 輔助器材活動－雙人伸展

<p>運動 1：小小拱門</p>	 <p>動作要領： 雙人肩並肩靠著，一手高舉過頭互相牽起，另一手在腰側互相牽起 (A)，兩人往外側做伸展 (B)，回到原來位置 (C)。</p>
-------------------------	---

<p>運動 2：倫敦大橋</p>	 <p>動作要領： 雙人面對面站著，雙手扶著對方的雙肩 (A)，軀幹慢慢向下彎曲，讓背部呈現平坦的 (B)，慢慢回到原來位置 (C)。</p>
-------------------------	---

<p>運動 4：小小電梯</p>	 <p>動作要領： 兩人直立站姿，背靠背，手勾著手 (A)，軀幹慢慢向下，像坐椅子一樣，膝蓋彎曲 90 度 (B)，慢慢回到原來位置 (C)。</p>
-------------------------	--

運動 3：輸送帶

動作要領：

兩人面對面坐著，兩人腳底板互相貼著，雙手牽著 (A)，一人慢慢向前傾，另一人慢慢向後躺，往持數秒鐘 (B)，慢慢回到原來姿勢 (C)。



A



B



C

運動 5：雙腳推推樂

動作要領：

兩人面對面坐在地板上，雙手放在腰部斜後方地板上，腳底板互相貼著 (A)，將腳抬起，往一方的胸部方向推 (B)，在往另一方的胸部方向推 (C)，(B) 和 (C) 交替數次後接續下一動作。



A



B



C