

第一週 體操（滾翻、團體動力）

一、點名

二、暖身活動

1.暖身

- 跪坐姿：五指微開，手掌撐地，手伸直（腕部伸展）
- 反手伸展
- 肩部伸展
- 海狗行（手臂支撐）
- 毛蟲行（柔軟度）
- 頸背倒立

2.輔助動作

- 2-3 人輔助運動(坐下，雙腳分開，1 人拉 1 手)再坐下
- 蹺蹺板(兩人坐下腳掌相對，雙手互握腕部，123 拉起後再換另一方坐下)
- 雙手張開撐地，1 人在後方跪地輔助，練習分腿前滾翻起身動作

3.團體動力

- 大家站起來

活動方式：兩人一起背對背，手臂扣手臂，然後坐在地上，跟著依靠背與背的的支持站起來。其後陸續加人，但注意，人多時，不要硬拉人起來，而是要相互扶持站起來。

- 讓我們站起來
手交叉拉對方
- 手足球
- 人手結

4.地震

依人數區分 3 人一組

5.滾翻

- 毛蟲行、海狗行
- 頸背倒立(腰部離地，雙手扶腰，腳尖下壓)
- 搖籃
- 滾翻（2 人 1 組）

三、回饋反思