

第四週 體操測驗(含跳箱課)

一、點名

二、暖身活動

【跑】

- 火車跑
- 各種側併步跑
- 跳圓圈
- 壓人支撐左右跳

三、跳箱

【前導練習】

- 雙手支撐前進(雙腳跨墊子外，手撐住移動腳)
- 原地支撐(在源地手伸直支撐，雙腳往上跳)
- 手撐平衡木，雙腳併著跳高；分腿撐跳：支撐跳箱，高度過跳箱後迅速分腿(先上後開)
- 分腿越橫箱：先原地支撐橫箱(低3層)，腳彈幾次後分腿過箱；再用3步助跑；全助跑
- 加高4層橫箱
- 高4層縱箱四

四、滾翻

【滾翻複習】

- 1.連續前滾翻3次
- 2.單腿前滾翻1次

五、滾翻測驗

～體操單元結束～