

### 第三週 體操（滾翻、跳箱）

#### 一、點名

#### 二、暖身活動

##### 【伸展】

- 全身繞環
- 雙人互拉、雙人互背、雙人互壓
- 三點定位、頸背倒立、腳地互推（像踩腳踏車 10 次）

#### 三、團體動力

##### 【不倒翁】

1. 一對一
2. 二對一
3. 團體進行

##### 【信任倒】

##### 【跳圓圈】（手張開跨跳）

##### 【壓人支撐左又跳】

#### 四、滾翻

##### 【前滾翻】

1. 複習搖籃
2. 正式滾翻
3. 連續前滾翻
4. 前滾翻加跳躍（滾翻完成後做跳躍動作，著地時兩臂斜上舉，以維持身體平衡。）

##### 【單腿前滾翻】

1. 單腳蹲（兩人互牽，1 腳伸平，另 1 腳屈膝蹲下，可以面對面，熟悉後可以一人站側面）
2. 單腳前滾翻（1. 抬左腳 2. 踏左腳平右腳 3. 前翻）
3. 直線分三段（組）每組練習口令 12 然後 3 翻過去

\*可先慢走，前後腿分開觸地站起

##### 【分腿前滾翻】

1. 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
2. 分腿前滾翻

馬步分腿前滾翻：如無法站立可先以馬步站姿，配合馬步起身。

正式分腿前滾翻：分腿前滾翻（手比團身放遠些，腳要稍微蹬地，過身體中心線後腳加速，起身時頭看地，雙手伸直在身體中心，配合點頭動作）

#### 六、回饋反思