

第二週 體操（滾翻、平衡木）

一、點名

二、暖身活動

【伸展】

- 腰肩伸展
- 雙人互拉、雙人互背、雙人互壓
- 腳底互推、三點定位、安全拱橋

【牽引】

- 雙腳站立，雙手互推
- 單腳站立，單手互拉
- 單腳站立，單腳互勾

【輔助活動】

- 水平平衡
- 平衡蹺蹺板
- 走跳箱平衡
- 籃球平衡

三、團體動力

- 上上下下左左右右（口是心非）

➤ 【強烈電流】

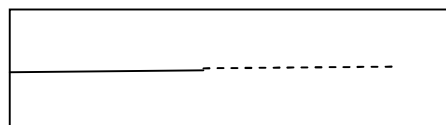
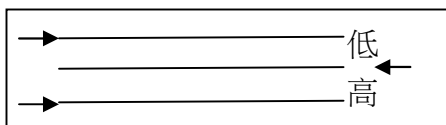
1. 成員面對面坐兩排（兩排距離一大步）手牽手，不能說話，閉眼
2. 輕拍第一人的大腿，緊握他人的手，依此傳下去
3. 最後一個人搶寶特瓶

【變化】

1. 獲勝的一方第一位到最後一位，全部都輪完得最後勝利
2. 給兩組一枚硬幣，正面就傳，反面不傳

四、平衡木：先介紹平衡木走法

- 低、中、高(前進)(前進、側行、後退)
- 猜拳



五、滾翻

1. 複習搖籃
2. 肩背滾翻
3. 正式滾翻與矯正

六、回饋反思