

『柔』『肌』體現，優美體態 UP UP UP

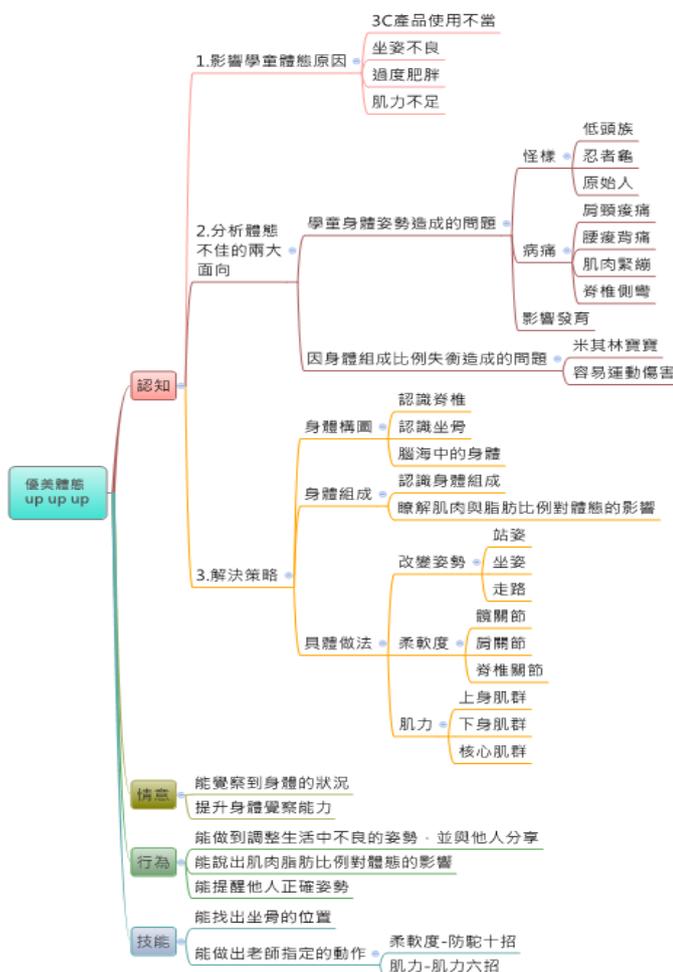
一、設計理念與構想

在這資訊爆炸的時代，隨著平板電腦、智慧型手機的崛起，讓人類的生活更加便利，它掀起 3C 產品的巨大革命，更打破了人類生活的慣性，人手一機處處可見，操作方便、聲光效果高、吸引力強也時常成為學童的褓姆，使得不少學童紛紛成為「低頭」一族。相較於成人的脊椎發育成熟，學童更可能因過度低頭而造成頸椎病變，再加上書包過重、坐式生活型態，使得身體姿勢不良，導致肌力不足、肩頸痠痛緊繃、脊椎側彎等問題，讓脊骨健康問題備受威脅，甚至影響到生長發育。

有鑑於上述學童在現代這種生活型態下，身體出現問題卻不自覺，身和心疏離了，這份疏離感讓自己無法意識到身體當下狀態，身體教育的缺乏，讓人憂心忡忡，此份隱憂在臺灣隨處可見，洛克曾說『健全的心靈寓於健全的身體』，如何讓學童瞭解到現今生活所帶來的姿勢問題，提升身體覺察能力以及瞭解體適能中肌力及柔軟度對姿勢的重要性，是當前重要的課題之一。本課程期望透過反省思考，讓孩子有機會去發覺自己的身體狀態，進而關心自己的身體，這也是「身體教育」重要的首部曲，認識自己瞭解自己，感受到自己的存在，正是身體素養所闡述的核心價值。

二、教材分析

以優美體態為主題，課程從認知、情意、技能、行為面進行教材分析如下圖：



三、課程結構

第一節：**身體出現的問題**

本課程一開始透過新聞事件及照片切入問題，行動載具的出現對現今學童生活上所造成的身體姿勢問題，及日常生活上身體出現哪些姿勢不良的動作，期望透過生活情境的脈絡，讓孩子意識到所處的生活環境，進而反思有哪些因子對身體姿勢造成危害。

第二節：**如何擁有良好的體態-身體姿勢(身體結構)**

瞭解身體姿勢的問題後，分析出三個面向：1. 良好的身體姿勢(身體結構) 2. 提升柔軟度 3. 增加肌力與肌耐力。並以日常生活所需動作（站、坐、走），將瑜伽體位的概念帶入課程，透過簡易器材的引導，讓學生覺察自己站、坐、走的姿勢是否正確，指導學生正確站、正確坐、正確走。

第三節：**如何擁有良好的體態-身體組成**

透過同身高體重，體態卻大大不同的兩位名人－「林書豪與連勝文」的對照圖，引導身體組成的概念。並透過可改變的身體組成－「脂肪與肌肉」，讓學生理解適當的脂肪與肌肉比例。並藉此導引出肌力訓練以及肌肉柔軟度對身體引響的重要性。

第四節：**柔軟度-防駝十招**

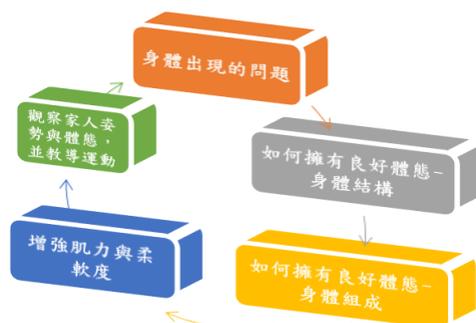
此節課的動作設計是以「GYROTONIC®」（多面向肌張力探索技巧）中的徒手動作訓練GYROKINESIS®為動作基礎，以椅子為教具，透過最省力的方式，學習正確的身體使用，並活化脊椎功能，放鬆上背肌群。每個動作有前後、左右、上下各方位的上身活動，以延展身體柔軟度。

第五節：**肌力-肌力六招**

此節課設計六種動作，包含三面向－「上半身肌群」、「下半身肌群」、「核心肌群」來設計。並讓學生了解每一動作會訓練到的部位，並簡易講解各部位肌肉會如何在日常生活中被使用。

◎動作設計訓練肌群如下

1. 上半身訓練部位：三角肌、肱三頭肌、胸肌、背肌、腹肌
2. 下半身訓練部位：股四頭肌
3. 核心肌群綜合訓練：腹部、下背、大腿核心肌群



四、教學活動設計

領域/科目		健康與體育領域 / 體育		總節數	5
實施年級		高年級			
單元名稱		『柔』『肌』體現，優美體態 UP UP UP			
領域 / 學習重點	學習表現	1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的響。 2a-III-2覺知健康問題所造成的威脅與嚴重性。 3a-III-2能於不同的生活情境中，主動表現出基礎健康技能。 3c-III-1表現穩定的身體控制和協調能力。 4a-III-2自我反省與修正修正促進健康的行動。		領綱 核心 素養	【A1身心素質與自我精進】 【A2系統思考與解決問題】
	學習內容	Ab-III-1體適能促進策略與活動。 Bc-III-1適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇。			
議題融入	實質內涵	人權教育 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。			
學習目標					
1-1能從日常生活情境中，去發覺身體姿勢不良的問題。 2-1能正確做出如何站、如何坐、如何走。 3-1能說出脂肪肌肉比例對體態與健康造成的影響。 3-2能說出肌力訓練對體態與健康的益處。 3-2能說出柔軟度對體態與健康的益處。 4-1能從日常生活情境中，透過椅子做出伸展的動作。 4-2能透過防駝十招覺知自身的肌肉狀態，並說出身體的感覺。 5-1能做出肌力六招的動作。 5-2能透過肌力六招覺知自身的肌力，並發表如何改善。					
教學設備 / 資源	電腦、投影機、PPT(第一、二、三節)、小骨頭人(第二、四節)、啞鈴與衛生紙(第三節)、椅子(第四節)				

教學活動內容及實施方式	時間	核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">第一節 身體出現的問題</p> <p>【準備活動】 將學生分為六組，將以小組討論的方式進行。 Q1:透過照片和學生討論看到什麼?</p>  <p>【發展活動】</p>	5分	<p>【A2系統思考與解決問題】 透過三張照片，用提問的方式，引發學生去思考看到什麼身體姿勢的問題。</p>

一、現今學童身體出現的姿勢問題

30分

Q2: 常用智慧型手機會出現什麼問題?

常用行動載具智慧型手機, 平板會延伸出什麼問題?

兒童長時間使用手機、平板電腦等行動裝置，容易導致頸部、眼部、手腕等部位出現不適症狀。此外，長時間使用手機、平板電腦，還容易導致姿勢不良，進而引發頸椎病、腰肌勞損等問題。

二、學童在日常生活中的身體姿勢



三、看看柯文哲市長的身體姿勢
與學生討論柯P的身體姿勢，很明顯看出有駝背圓肩。



四、總結產生出的問題有哪些?

產生什麼問題

- 視力
- 頸部疼痛
- 手腕疼痛
- 腰酸背痛
- 姿勢不良

【綜合活動】 填寫學習單

身體姿勢 學習單

一、讀完上課前，你對自己的身體姿勢感覺是? 請在下列打勾或寫出感覺。

我覺得我的姿勢: 駝背 其他

我覺得我的站姿: 良好 其他

我覺得我的坐姿: 良好 其他

我覺得我的睡姿: 良好 其他

二、上完這堂課，你有什麼感覺?

很開心，因為可以學到正確的坐姿和站姿。

三、上完這堂課，請你觀察同學姿勢的樣子? 請在下列打勾

姓名	坐的樣子	有無坐在坐骨
張曉開	<input type="checkbox"/> 駝背 <input type="checkbox"/> 其他	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
陳安彥	<input checked="" type="checkbox"/> 駝背 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有
蔡相燁	<input checked="" type="checkbox"/> 駝背 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有

身體姿勢 學習單

一、讀完上課前，你對自己的身體姿勢感覺是? 請在下列打勾或寫出感覺。

我覺得我的坐姿: 駝背 其他

我覺得我的站姿: 良好 其他

我覺得我的睡姿: 良好 其他

二、上完這堂課，你有什麼感覺?

我發現原來坐姿和站姿對身體的影響那麼重要，我覺得坐姿和站姿很重要。

三、上完這堂課，請你觀察同學姿勢的樣子? 請在下列打勾

姓名	坐的樣子	有無坐在坐骨
褚心愉	<input checked="" type="checkbox"/> 駝背 <input type="checkbox"/> 其他	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
張曉開	<input type="checkbox"/> 駝背 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有
鄭佩霖	<input checked="" type="checkbox"/> 駝背 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有

身體姿勢 學習單

一、讀完上課前，你對自己的身體姿勢感覺是? 請在下列打勾或寫出感覺。

我覺得我的坐姿: 駝背 其他

我覺得我的站姿: 良好 其他

我覺得我的睡姿: 良好 其他

二、上完這堂課，你有什麼感覺?

可以培養更健康的體態。

三、上完這堂課，請你觀察同學姿勢的樣子? 請在下列打勾

姓名	坐的樣子	有無坐在坐骨
陳志健	<input checked="" type="checkbox"/> 駝背 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有
鄭盛琦	<input type="checkbox"/> 駝背 <input checked="" type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有
柯俊司	<input type="checkbox"/> 駝背 <input checked="" type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有

【A1身心素質與自我精進】
上完這堂課的尾聲，讓孩子沉澱思考自身的身體姿勢狀況，期以提升覺察能力。並觀察同儕的坐姿問題。

5分

第二節 如何擁有良好的體態-身體姿勢(身體結構)

【準備活動】

擁有良好的體態有三項要訣，良好的身體姿勢、柔軟度、肌力與肌耐力。



【發展活動】

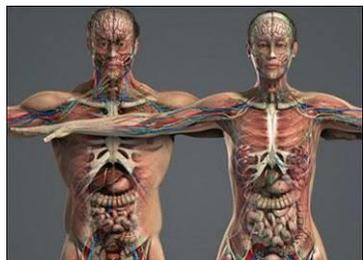
<p>良好的身體姿勢</p> <p>一、透過小骨頭人，讓孩子瞭解到身體結構。</p> <p>1.如何站：  2.如何坐：  3.如何走： </p> <p>二、我來學習如何「站」、「走」、「坐」。</p> <p>1.透過<u>頭頂課本</u>感覺站姿。2.透過<u>頭頂課本</u>感覺走路姿勢。</p> <p> 3.找坐骨活動 </p> <p>4.透過<u>椅背放小球</u>感覺坐姿。</p> <p> </p> <p>【綜合活動】</p> <p>兩人一組互相檢視對方的坐姿。</p>		<p>【A1身心素質與自我精進】</p> <p>藉由課本、小球來輔助體會到身體中軸的穩定性，在站、走、坐中感受到身體的狀態。</p>
<p>第三節 如何擁有良好的體態-身體組成</p> <p>【準備活動】</p> <p>引起動機：</p> <p>Q:上節課提到姿勢不良造成體態與健康問題，還記得有哪些原因？ （請學生舉手發言）</p> <p>教師引導今天要探討另一個會造成體態不良的另一個成因。</p> <p>1.身高體重都一樣？</p> <p>以公眾人物林書豪與連勝文來做比喻， 兩人身高皆為 192、體重分別為 91 與 92 公斤，但體積卻差很多。</p> <p></p> <p>圖片來源:取自網路圖片</p> <p>2.分組討論一分鐘：</p> <p>以提問方式引導思考是甚麼原因造成這樣的現象，並請學生分組發表認為的可能性。</p> <p>提問問題如下：</p>	<p>1 分</p> <p>5 分</p>	<p>【A2系統思考與解決問題】</p> <p>透過相同體重身高，卻不同身型的名人，用提問的方式引導學生思考體態差異的問題。讓學生能夠透過反思，提升自身的身體素質。</p>

- Q1:觀察一下,兩人外型上有甚麼樣的差異呢?
 Q2:你覺得兩人哪一個人肌肉線條比較明顯呢?
 Q3:想一想,為什麼身高體重相當的兩人,外型會差異那麼大呢?

【發展活動】身體組成介紹

(一) 以學生的答案導引出身體組成的概念。

1. 介紹人的**身體組成**:



圖片來源:取自網路圖片

身體由骨骼、肌肉、脂肪以及其他組織所組成。

身體組成是指各組織佔全身的比例。

2. 介紹骨骼、肌肉、脂肪功能
 3. 分組討論一分鐘,引導思考能夠改變的身體組成。

- Q:那些是我們可以改變的呢?
 Q:怎樣才算是適當的身體組成比例呢?

(二) 肌肉跟脂肪的適當比例。

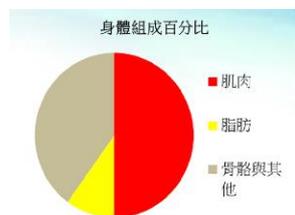
1. 肌肉與脂肪比喻:

以衛生紙跟啞鈴來比喻脂肪與肌肉。



圖片來源:取自網路圖片

2. 以圓餅圖來表示適當的脂肪與肌肉比例。



【綜合活動】如何透過運動改善體態?

(一) 說明肌力訓練的重要性

1. 幫助減脂 2. 調整體態 3. 預防運動傷害



10
分

10
分

7
分



7分

(二) 說明肌肉柔軟度的重要性

1. 擴大活動範圍 2. 調整體態 3. 預防運動傷害與復原

(三) 教師引導協助完成撰寫附件學習單

第四節 柔軟度-防駝十招

本課的動作設計是以「GYROTONIC®」(多面向肌張力探索技巧)中的徒手動作訓練GYROKINESIS®為動作基礎,以椅子為教具,透過最省力的方式,學習正確的身體使用,並活化脊椎功能,放鬆上背肌群。每個動作有前後、左右、上下各方位的上身活動。

【準備活動】

1. 複習上節課柔軟度對身體的益處,並說明防駝十招,主要是放鬆上背肌群,每個動作有前後、左右、上下各方位的上身活動。

【發展活動】

教師講解示範動作,並透過小骨頭人說明身體動作的意圖,每個動作1*8拍。

一、頸部轉體

動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬,肩膀放鬆 2. 頸部向左轉1*8拍
3. 頸部向右轉1*8拍。4. 左右各2個8拍,共4*8拍。



二、脊椎轉體

動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬,肩膀放鬆 2. 上身向左轉1*8拍。
3. 上身向右轉1*8拍。4. 左右各2個8拍,共4*8拍。

注意事項:身體中軸要維持住不要散掉。



三、蝴蝶展翅

動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬,雙手交叉置於枕骨後方,肩膀放鬆
2. 胸口、手肘往身體內收1*8拍(身體呈現一個內C狀)。
3. 胸口、手肘往身體外展1*8拍(身體呈現一個外C狀)。
4. 內外各2個8拍,共4*8拍。

注意事項:身體胸口要有展開與內收的動作。

【A1 身心素質與自我精進】
學生透過身體活動中探索,藉此瞭解自己脊椎活動的可能性。



四、海浪

- 動作說明: 1. 雙腳打開與肩同寬，肩膀放鬆。
 2. 上身從髖關節處往前彎曲，身體呈平板狀1*8拍。
 3. 脊椎從尾椎骨一節一節往身體內收(像海浪狀)，讓上身慢慢直立1*8拍。
 4. 往前、內收各2個8拍，共4*8拍。

注意事項: 脊椎要一節一節做活動。



五、潛水

- 動作說明: 1. 雙腳打開與肩同寬，肩膀放鬆。
 2. 從下巴處內收，脊椎一節一節往下彎(像潛水狀)1*8拍。
 3. 彎到髖關節處，上身慢慢直立1*8拍。
 4. 內彎、上身直立各2個8拍，共4*8拍。

注意事項: 脊椎要一節一節做活動。



六、左右潛水

- 動作說明: 1. 雙腳打開與肩同寬，肩膀放鬆，兩手掌放置右邊膝蓋。
 2. 從下巴處內收，脊椎一節一節往下彎(像潛水狀)1*8拍。
 3. 彎到髖關節處，上身慢慢直立1*8拍。
 4. 換邊。
 5. 左右邊各2個8拍，共4*8拍。



七、左右海草

- 動作說明: 1. 雙腳打開與肩同寬，肩膀放鬆。
 2. 從腰椎開始慢慢一節一節向右平移，直到頸椎1*8拍。
 3. 再從腰椎慢慢一節一節平移回正1*8拍。
 4. 換邊。

注意事項: 脊椎要往左右平移做活動。



八、探照燈

- 動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬，雙手交叉置於枕骨後方，肩膀放鬆
 2. 上身轉向右邊1*8拍。
 3. 胸口、手肘往身體內收1*8拍(身體呈現一個內C狀)。
 3. 胸口、手肘往身體外展1*8拍(身體呈現一個外C狀)。
 4. 上身回正1*8拍。
 5. 換邊。

注意事項:身體胸口要有展開與內收的動作。



九、劃八

- 動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬，雙手交叉置於枕骨後方，肩膀放鬆
 2. 右邊手肘畫一個8字，左邊手肘畫一個8字，共4*8拍。

注意事項:身體中軸不要可跑掉。



十、體前彎

- 動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬，肩膀放鬆。
 2. 上身轉向右邊，右腳伸直勾腳1*8拍。
 3. 從髖關節處下彎1*8拍。
 4. 換邊。



◎將防駝十招串聯起來，做成連貫的動作。



【綜合活動】

1. 請學生兩兩一組討論，哪一個動作最不容易做？
柔軟度較弱的部位，是那些地方？
2. 請同學發表可能會對未來生活造成甚麼影響，應該如何改善？
3. 發下柔軟度學習單，請學生帶回去跟家人分享試做，
教會你的家人，並拍照寄送mail至教師信箱，並在下次上課分享心得

【A1 身心素質與自我精進】
 透過提問引導學生感知柔軟度的鬆緊度，並引發思考哪些地方是自己較緊的部分，會對生活造成甚麼樣的影響，觸發學生自我精進的動機。

第五節 肌力-肌力六招

◎肌力六招

【準備活動】

<p>1. 複習上節課肌力訓練對身體的益處，並說明肌力六招針對上半身、下半身、核心肌群各兩個動作分別鍛鍊。</p> <p>2. 熱身伸展活動</p> <p>【發展活動】</p> <p>講解示範如何運動，並說明訓練肌群與生活動作的連結</p> <p>(一) 上半身訓練</p> <p>1. 跪姿伏立挺身：前上身(三角肌, 胸肌, 三頭肌)</p> <p>注意事項：提醒屁股不翹起身體平板, 手臂彎曲向下, 手肘內收。</p> <p>生活連結：投擲、推重物</p>	4分	<p>【A1 身心素質與自我精進】</p> <p>透過肌力六招的動作, 鍛鍊肌肉, 並了解肌群與生活動作實務上的連結。</p>
 <p>(試做十次)</p> <p>2. 超人夾肘：鍛鍊背部</p> <p>注意事項：提醒夾肘動作應手肘向後夾緊, 感覺上背被擠壓。</p> <p>生活連結：預防駝背, 彎腰提物, 拉重物</p>	4分	
 <p>(試做十次)</p> <p>(二) 下半身訓練</p> <p>注意事項：提醒屁股向後坐, 而非膝蓋向前移。</p> <p>生活連結：跑、跳、走</p> <p>1. 深蹲</p> <p>注意事項：提醒屁股向後坐, 膝蓋避免過度前移。</p>	5分	
 <p>(試做十次)</p> <p>2. 分腿深蹲</p> <p>注意事項：提醒上身打直, 重心在中間下沉不前傾。</p>  <p>(左右各試做十次)</p> <p>(三) 核心肌群綜合訓練</p>	5分	

	<p>核心肌群定義： 核心訓練的目的是一致的強化用來穩定身體軀幹的肌肉群，從腹部、背部肌群到髖部以及一部分的大腿肌群皆是。</p> <p>益處： 強壯的核心肌群可以讓我們能夠更容易的做出跑跳等爆發力的動作，並且在提重物或是運動過程中不容易受到傷害。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>1. 拉弓膝碰肘： （左右各試做十次） 注意事項：預備動作側身弓步，將手肘膝蓋內收互碰。</p> <p>2. 單側捲腹：腹肌 生活連結：支撐身體 注意事項：另一彎曲的手臂抓住伸直的另一隻手，放在頸後。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>（左右各試做十次）</p> <p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生兩兩一組討論，哪一個動作最不容易做？肌力較弱的部位，是那些地方？ 請同學發表可能會對未來生活造成甚麼影響，應該如何改善？ 發下肌力六招學習單，請學生帶回去跟家人分享試做，教會你的家人，並拍照寄送mail至教師信箱，並在下次上課分享心得 	<p>6分</p> <p>6分</p> <p>6分</p>	<p>【A1 身心素質與自我精進】 透過提問引導學生感知肌肉的用力，並引發思考哪些肌群是自己較不足的部分，會對生活造成甚麼樣的影響，觸發學生自我精進的動機。</p>
<p>試教成果或教學提醒</p>	<p>教學過程中學生對於現今身體姿勢出現的問題很有感覺，紛紛表示認同，透過這五節課也開始自省自己的身體狀態，但在柔軟度、肌力課程實施過程中，覺得時間有些倉促，可再多加一節課，增加熟練度，使其在現實生活中能加以應用。</p> <p>身體教育在體育教學場域中會較容易忽略，其一是學童也會較偏向喜愛球類或競賽類的體育課程，其二是教師對於身體教育的知能較少，所以大多會選擇不教，身體教育並非是立竿見影，但若播下一顆小種子置於孩子的心中，相信在他的生長發育過程中，將會影響到他。</p>		
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> GYROTONIC® foundation teacher training course上課資料。 ACSM 基礎肌力與體能訓練 (ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning) 青少年阻力訓練 - 王淑華 著 		
<p>附錄</p>	<p>學習單</p>		

第一節

身體姿勢學習單

姓名: _____ 座號: _____

一、請說明「良好體態」的定義。

二、請說明「良好體態」的重要性。

部位	姿勢	重要性
頭、頸	頭、頸、肩、背、髖、膝、腳	頭、頸、肩、背、髖、膝、腳
頭、頸、肩、背	頭、頸、肩、背、髖、膝、腳	頭、頸、肩、背、髖、膝、腳
頭、頸、肩、背、髖、膝、腳	頭、頸、肩、背、髖、膝、腳	頭、頸、肩、背、髖、膝、腳

第三節

【如何擁有良好體態?---身體組成】學習單

班級: 15 _____ 姓名: 譚柏容 _____ 座號: 26 _____

◎是否可以單以身高、體重來判斷那個人是否肥胖呢?

(是非題請圈選): 是, () 否, (X)



一、請問身體組成因素除了骨骼、內臟、血液組織等成分以外, 影響我們「體態」最重要的兩個因素是甚麼?

(1) 肌肉 (2) 脂肪

二、透過哪些運動可以改變「上題的兩個身體組成因素」比例? (請說出兩種)

答: (1) 跑步 (2) 仰臥起坐

三、肌肉的力量很重要, 請說出三種肌肉力量對日常生活中的重要性。

(1) 幫助呼吸 (2) 調整體態 (3) 減少運動傷害



四、柔軟度非常重要, 是體適能的指標之一, 但經常被人忽略了, 請說出兩種柔軟度的重要性。

(1) 不容易拉傷 (2) 活動範圍變大



第四節

柔軟度練習學習單

脊椎轉體

動作說明: 1. 雙腳打開與肩同寬, 肩膀放鬆。2. 上身向左轉1*8拍。3. 上身向右轉1*8拍。4. 左右各2個8拍, 共4*8拍。

注意事項: 身體中軸不要散掉。



蝴蝶展翅

動作說明: 1. 雙腳打開與肩同寬, 雙手交叉置於枕骨後方, 肩膀放鬆。2. 胸口、手肘往身體內收1*8拍(身體呈現一個內C狀)。3. 胸口、手肘往身體外展1*8拍(身體呈現一個外C狀)。4. 內外各2個8拍, 共4*8拍。

注意事項: 身體胸口要有展開與內收的動作。



劃八

動作說明: 1. 雙腳打開與肩同寬, 雙手交叉置於枕骨後方, 肩膀放鬆。2. 右邊手肘畫一個8字, 左邊手肘畫一個8字, 共4*8拍。

注意事項: 身體中軸不要跑掉。



體前彎

動作說明: 1. 雙腳打開與肩同寬, 肩膀放鬆。2. 上身轉向左邊, 右腳伸直勾腳1*8拍。3. 從髖關節處下彎1*8拍。4. 換邊。



《回家作業》: 請挑選上述柔軟度訓練裡面各一個動作, 與家人一同挑戰分享並拍照。照片請

第五節

【肌力六招學習單】

(一) 上半身訓練

1. 跪姿伏立挺身: 前上身
生活連結: 推重物



2. 超人夾肘: 背肌
生活連結: 預防駝背, 彎腰提物, 拉重物



(二) 下半身訓練

生活連結: 跑、跳、走

1. 深蹲
2. 分腿深蹲



(三) 核心肌群綜合訓練

生活連結: 穩定軀幹、支撐身體

1. 拉弓膝碰肘
2. 單側擡腹



《回家作業》: 請挑選(一)上半身訓練(二)下半身訓練(三)核心肌群綜合訓練裡面各一個動作, ↓