



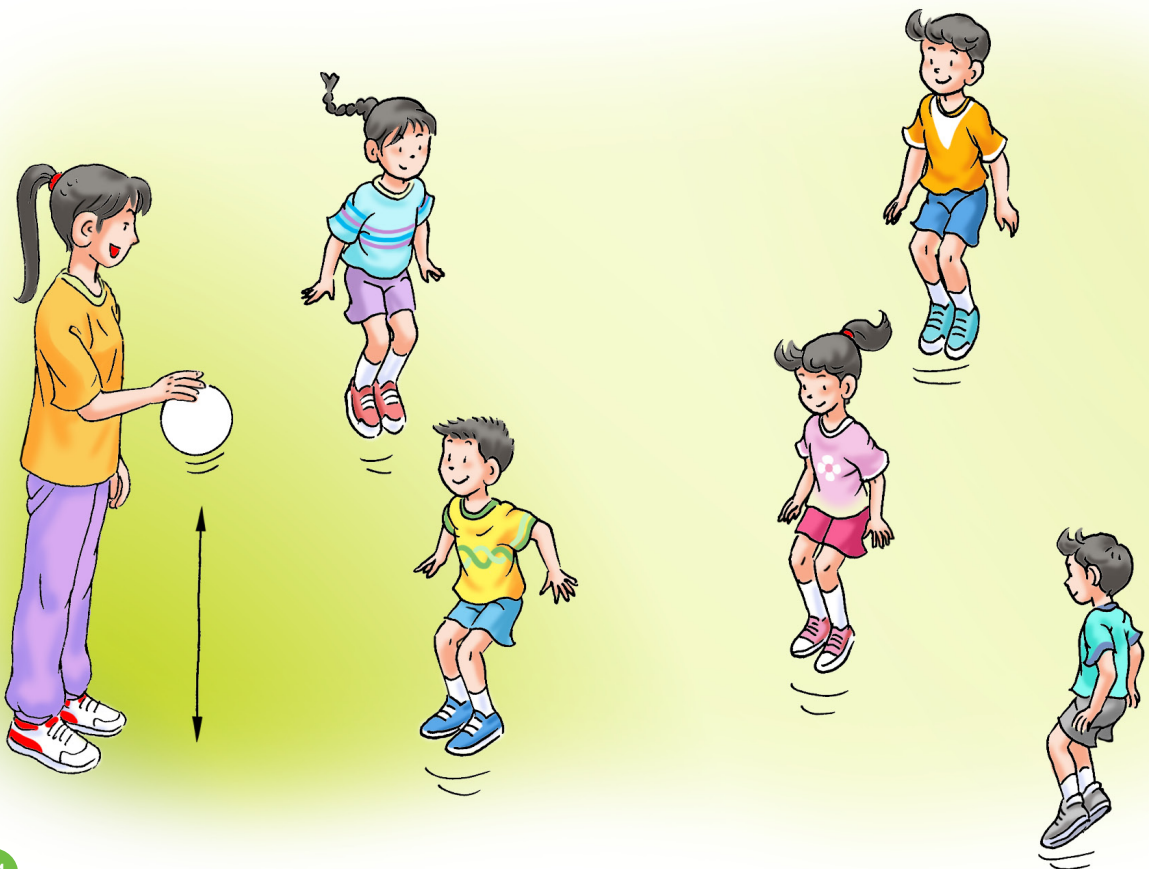
跳躍遊戲

跳躍是很好的運動，可以促進生長發育。我們一起來彈彈跳跳，跳出活力與健康。

1 活力彈跳

隨球起舞

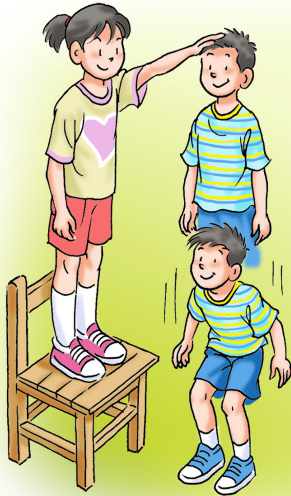
隨著老師拍球的節奏與高度，調整跳躍的節奏和高度。



💡 空中騰躍

利用屈膝起跳做出下列動作，使身體彈跳離地，享受空中騰躍的感覺。

屈膝起跳



手平舉



摸膝



兩腳要同時落地，才能平均分擔身體落地的重量。

跳起來腳碰到臀



跳起來雙腳做拍掌



摸腳踝



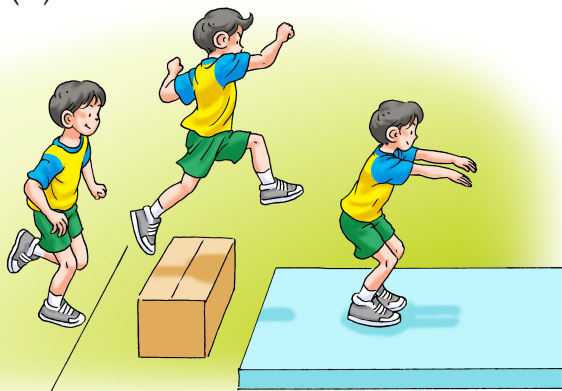
2 過五關

彈得高，跳得遠，讓我們愈跳愈遠，愈跳愈高，挑戰下列關卡。

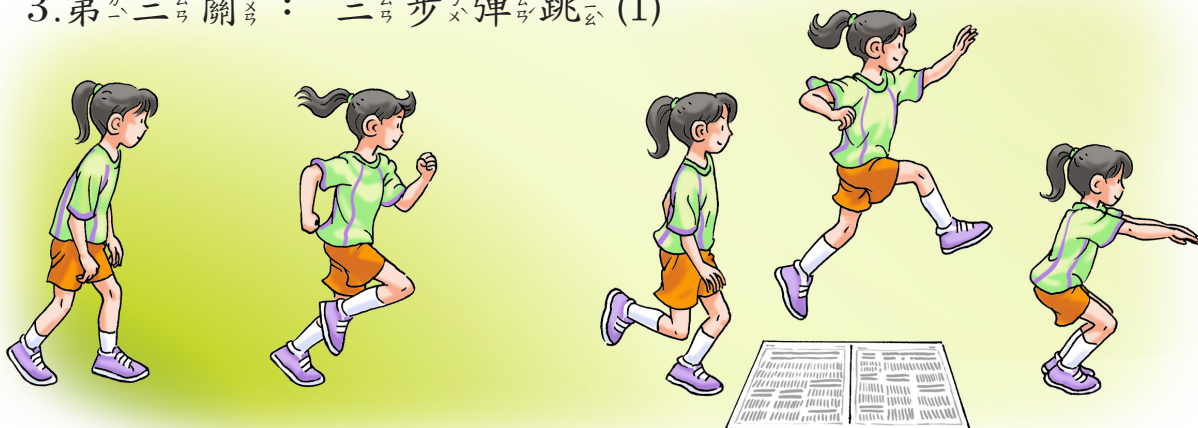
1. 第一關：單步跨越 (1)



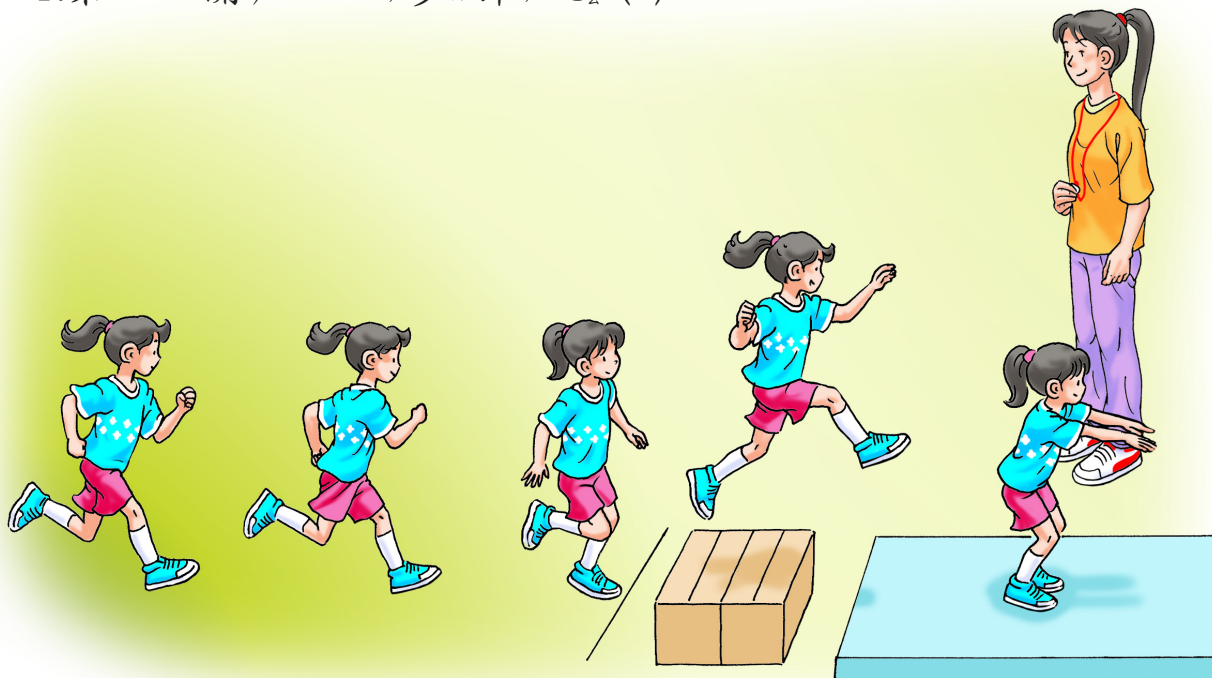
2. 第二關：單步跨越 (2)



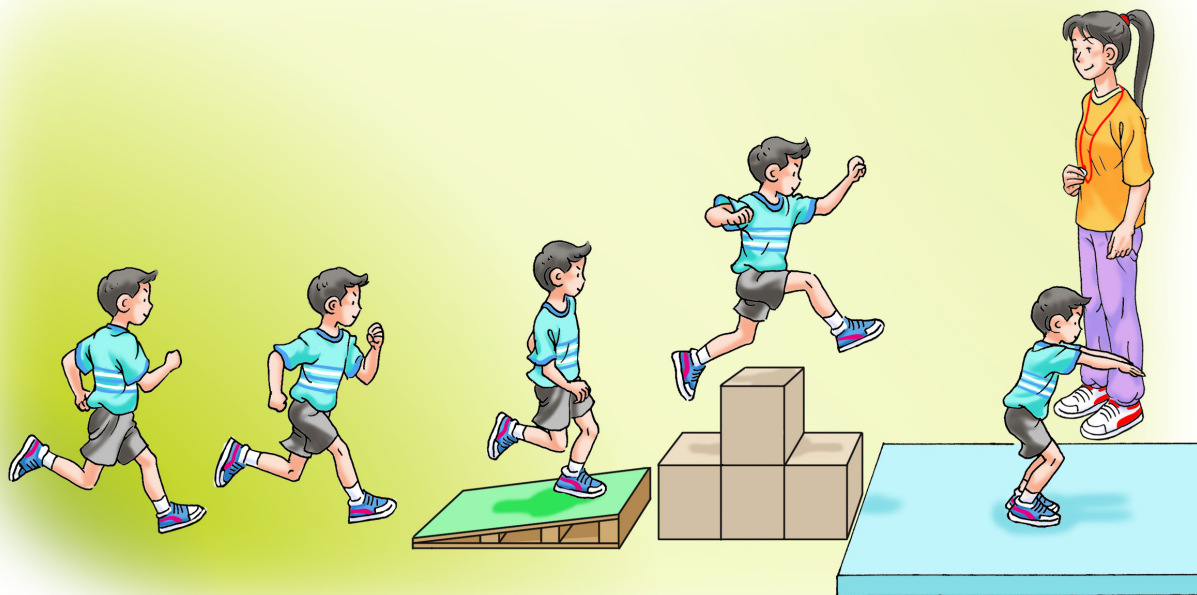
3. 第三關：三步彈跳 (1)



4. 第四關 （四）：三步驟彈跳 （二）



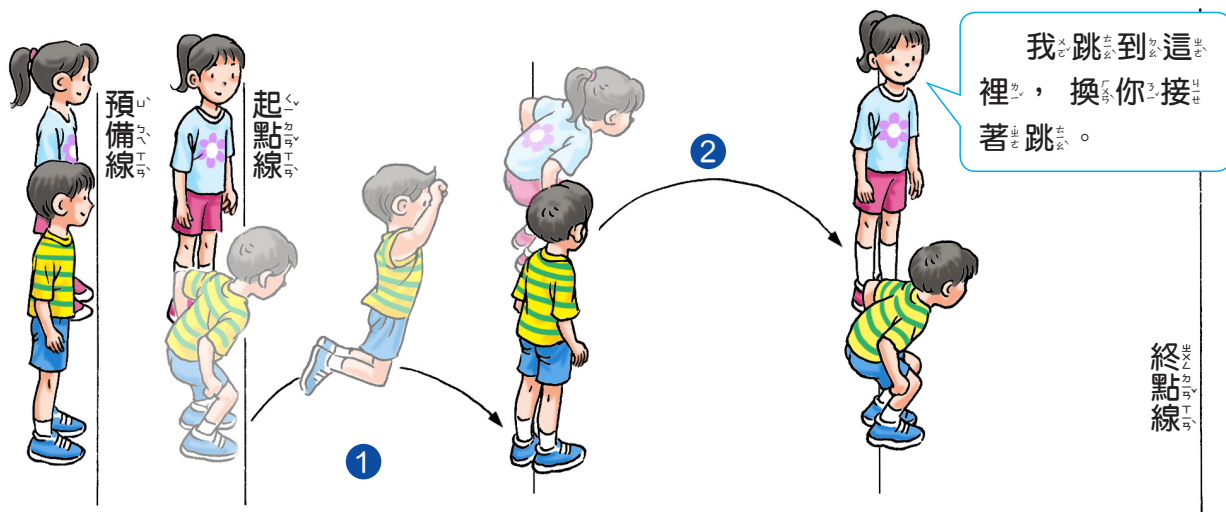
5. 第五關 （五）：三步驟騰躍



3 接力跳遠

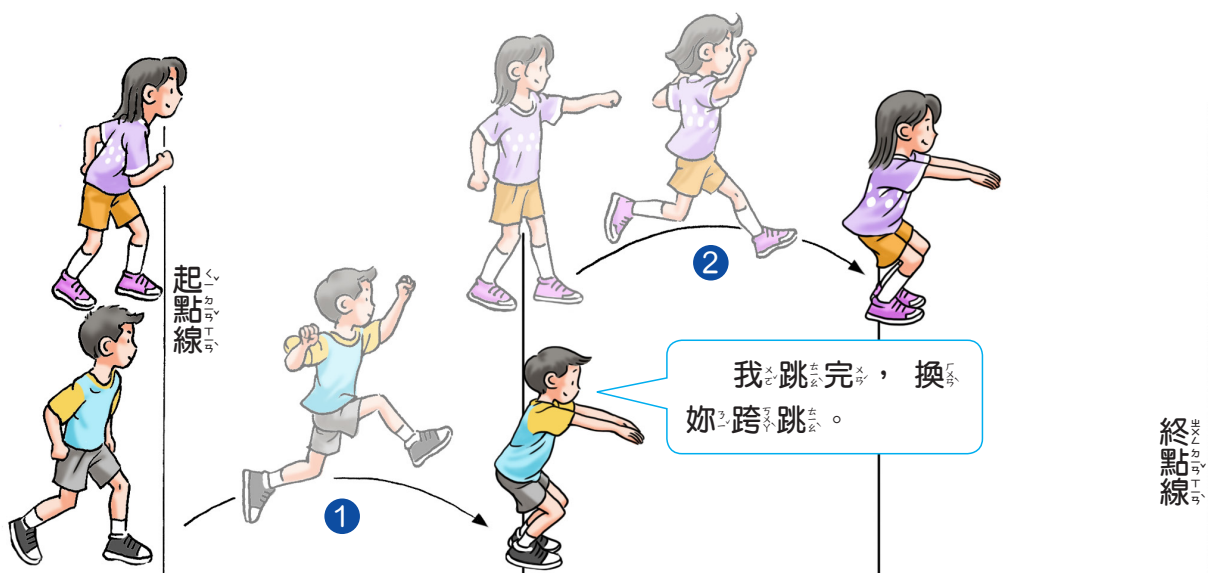
1. 立定跳接力的

二人一組，以原地立定的方式交替跳到終點線。試試看，須要跳幾次。



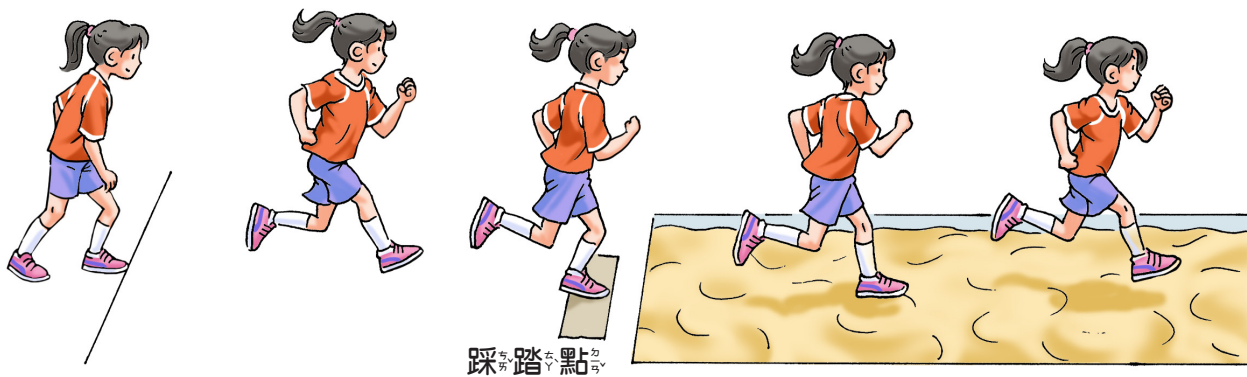
2. 跨跳接力的

二人一組，以跨跳方式交替跨跳到終點線。試試看，須要跳幾次。



4 沙坑跳遠

1. 跑過沙坑



2. 跳入沙坑 (1)



3. 助跑跳入沙坑 (2)

