

學習目標

- 1.利用毛巾進行上肢伸展動作。
- 2.利用毛巾進行身體伸展動作。
- 3.認真參與活動，進行毛巾伸展操。
- 4.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。

教學準備

- 1.教師準備哨子。
- 2.學生準備一人一條毛巾。
- 3.教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。

教學提示

- 1.教師提醒學生練習時應與他人保持距離，以免活動時碰撞。
- 2.教師宜提醒學生做動作時不可閉氣，應維持正常呼吸；每個動作應和緩而確實的伸展，並維持動作至少10秒。

教學流程

《活動1》毛巾伸展操介紹 40'

- (一)教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？
- (二)教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體呵！
- (三)教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？
- (四)教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明：每個動作須至少維持10秒，才能達到伸展效果。
 - 1.手部伸展：請學生雙手、雙腳打開與肩同寬，腳尖向前，這是每個動作開始前的預備動作。
 - (1)動作一：雙手自然垂下，手背朝前方握住毛巾，緩緩將手臂舉高到肩膀位置，此時手臂應與地板保持水平。

- (2)動作二：雙手握住毛巾兩端，手臂先向上方伸直，再彎曲手臂向下拉至下顎位置。
 - (3)動作三：雙手自然垂下，手背朝前方握住毛巾，膝關節先稍微彎曲再緩緩伸直，且於膝關節伸直的同時，雙手向上方伸直，手臂貼近耳朵，背部挺直。
 - (4)動作四：右手拿著毛巾置於頭部後方，左手置於腰部後方並握住毛巾，將毛巾上下移動。
- 2.身體伸展：請學生雙腳打開與肩同寬，腳尖向前，這是每個動作開始前的預備動作，每個動作皆須換邊再做一次。
 - (1)動作一：雙手握住毛巾兩端與肩同寬，手臂向上方伸直。左手臂／右手臂緩慢向斜下方放下，感覺肩膀後方有被拉緊。
 - (2)動作二：雙手握住毛巾兩端，手臂平舉到胸部位置。腰部向左方／右方扭轉上半身。
 - (3)動作三：雙手握住毛巾兩端與肩同寬，手臂向上方伸直。維持姿勢，放鬆膝關節和手肘力量，上半身向左側／右側傾倒。

教學流程

3.腿腳伸展：

- (1)動作一：仰躺，左腿屈膝，腳底貼平地面，右腿屈膝抬起，手拿毛巾，同時以毛巾包住右腳底，雙手拉住毛巾兩端，拉緊毛巾抬腿，右膝關節打直，並向身體靠近。完成一組動作後左右交換。
 - (2)動作二：仰躺，左腿貼地，腳尖自然朝上，右腿屈膝，將毛巾穿過右大腿後方靠近膝關節處，雙手拉住毛巾兩端，拉緊毛巾抬腿。完成一組動作後左右交換。
 - (3)動作三：坐姿，左腿貼地，腳尖自然朝上，右膝彎曲約至120度，腳跟貼著地面，將毛巾跨過右腳腳掌並拉緊毛巾，使右腳腳尖朝脛骨方向靠近。完成一組動作後左右交換。
 - (4)動作四：坐姿，雙腿貼地併攏，膝關節伸直，將毛巾跨過右腳腳掌並拉緊毛巾，使右腳腳尖朝脛骨方向靠近。完成一組動作後左右交換。
- (五)教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸呵！
 - (六)教師請學生分享做出不同伸展動作時，身體各部位有什麼感覺？
 - (七)教師介紹毛巾伸展操對身體的好處：
 - 1.緩解身體的肌肉疼痛。
 - 2.搭配有氧活動，能有效減重。
 - 3.培養身體平衡感。
 - 4.配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。
 - (八)重點歸納：體驗身體各部位伸展時的感受。

《活動2》組合性伸展操 20'

- (一)將學生分成4~6人一組。
- (二)教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成4~6個八拍的動作。
- (三)重點歸納：熟練並連續進行各部位伸展動作。

《活動3》毛巾木頭人 20'

- (一)教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。
- (二)教師喊「1、2、3木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，以此類推，每次動作不可重複。
- (三)重點歸納：複習毛巾伸展操動作。

評量建議

- 1.操作：完成毛巾伸展操的動作。
評量原則：能做出各項毛巾伸展操動作。
- 2.運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。
評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。

參考書目與網站

- 野口克彥（民94）。健康養身毛巾操（陳蒼杰譯）。新北市：漢欣。