

五 好玩_ㄉ的_ㄉ墊_ㄉ上_ㄉ運_ㄉ動_ㄉ

滾翻是身體在墊上移動而重心不停轉換的動作。在跌倒時，可以保護自己不受受傷，一起來學習墊上運動。

1 安全的墊上運動

進行活動時……



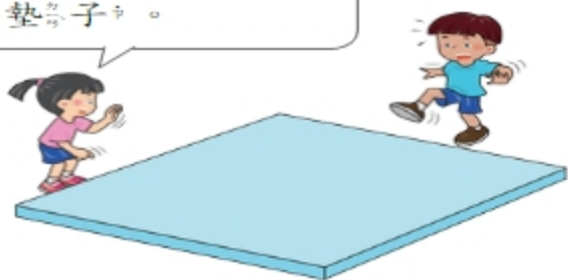
感受一下一下，身體的哪個部位需要用力？

自己操作



了解安全事項後，才能安全的進行墊上運動。

小吉，要先脫鞋再上墊子。



先脫鞋，保持墊子清潔



不要配戴手表、鍊子、眼鏡等物品。



我們再來復原。

墊子要密合

動物×關興趣

模仿動物×行進方式，練習手腳支撐力量。

海豹行

雙手伸直、雙腳背貼墊，利用雙手的力量向前移動。



螃蟹行

雙腳踩墊上，雙手向後伸直撐墊上，利用一、手、一腳橫向移動。

毛毛蟲

四肢撐在墊上，模仿毛毛蟲的動作前進。



▲ 雙手雙腳撐在墊上

▲ 手不動，腳往前移

▲ 腳不動，手往前移



兔跳

蹲著，雙手前移撐地，接著雙腳跳落地，恢復蹲姿。

蠍子打招呼

雙手、雙腳撐在墊上，舉起左腳或右腳，像蠍子一樣與同學打招呼。



烏龜翹

猜拳，贏的先喊口令。



1 猜拳決定順序

我先喊。



2 舉出不同邊手或腳。

烏龜翹。

換我喊口令。



3 舉出同邊手或腳。

烏龜翹，我贏了！

