



(一)教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明：

1. 彎曲手臂向左(右)伸：右手手臂向上舉，彎曲放在頭側，左手在頭部後方握往右手手肘，將右手往左邊拉，做完換邊。
2. 雙手向上伸：雙手高舉過頭，手指交握、掌心朝上，手臂靠緊耳朵，伸直往上推。
3. 雙手向後伸：雙手在背後交握，伸直雙臂往上抬，此時會感到手肘朝內轉動。該動作可以伸展到肩膀、手臂及胸口的肌肉。
4. 左手壓右手、右手壓左手：右手向前平舉，左手握住右手上臂，引導右手臂橫過胸前，朝左肩靠近，做完換邊。

(二)重點歸納：活動並伸展手部肌肉。

### 《活動3》腿兒伸一伸

(一)教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明：

1. 金雞獨立：左手扶牆壁，上半身挺直，右腳後伸騰空，右手往後抓住右腳踝，向臀部拉近，右腳膝蓋依身體平衡自然彎曲，做完換邊。
2. 大腿內側伸展：雙腳打開約兩個肩膀寬，腳尖朝前。右腿彎曲，左腿往左方伸直，左邊臀部重心順勢下移，臀部降至與右膝相同高度，做完換邊。
3. 若時間足夠，教師可指導其他腿部伸展動作：
  - (1) 小腿伸展1：左腳往前踏出，上身重心慢慢往前移，右腿伸直，腳跟不要離開地面，做完換邊。
  - (2) 小腿伸展2：右腳向前伸直腳尖朝上，左腳屈膝，上半身彎腰往前傾，保持背部平直，雙手搭在彎曲的左膝上做完換邊。
  - (3) 弓箭步：上半身挺直，右腳前踏並下蹲，右膝與腳踝呈直線垂直於地面。雙手交疊放在右膝處支撐，身體往前施力，保持上身挺直，身體重心下壓，做完換邊。

(二)重點歸納：活動並伸展腿部肌肉。

### 《活動4》身體向前彎

- (1) 做出頸部伸展的動作。
- (2) 做出手臂伸展的動作。

評量原則

- (1) 能正確做出頸部伸展的動作。
- (2) 能正確做出手臂伸展的動作。

5'

操作

- (1) 做出腿部伸展的動作。
- (2) 做出體前彎伸展的動作。

評量原則

- (1) 能正確做出各項腿部伸展的動作。
- (2) 能正確做出各項體前彎伸展的動作。

6'

(一)教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。動作說明：

1. 併腿前彎：坐地雙腿併攏伸直，膝關節不可彎曲，背部挺直後身體慢慢向前彎，雙手觸摸腳尖。
2. 盤腿前彎：坐下腳底併攏，上半身挺直，雙手握住腳尖，身體慢慢前傾下壓，雙手手肘盡量接觸地板。後背打直，盡量不要駝背。
3. 開腿前彎：坐地雙腳張開，背部挺直腰部提起後，身體慢慢向前彎，此時雙肩放低，雙手往前伸，腰部用力，身體慢慢下壓，腰部盡量伸展打直。
4. 若時間足夠，教師可指導其他體前彎動作：
  - (1) 站姿體前彎：雙腳併攏膝微彎，慢慢向下彎腰，直到雙手觸地，雙腿再慢慢伸直，過程中腳跟不離地。
  - (2) 坐姿體前彎（單腿前伸）：坐地左腿伸直，右腿膝蓋朝外彎曲，身體慢慢往下壓，盡量用腹部緊靠大腿，左手握住左腳腳尖，做完換邊。
  - (3) 坐姿體前彎（單腳向左右）：坐地雙腳張開，右腿膝蓋朝外彎曲，身體慢慢彎腰向左前傾，臀部有微微離地感覺，右手向左侧伸長握住腳尖，做完換邊。

(二)教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。

(三)重點歸納：活動並伸展肌肉。

#### 《活動5》大小變變變

(一)教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。動作說明：

1. 身體變小：仰躺在地，腳踩地雙膝彎曲，接著抬起上半身，兩手抱緊雙膝，腳離地慢慢壓向胸前。
2. 身體變大：仰躺在地，雙手、雙腳向上下伸直，腳趾及手指慢慢延展伸長，感到全身完全伸展後，再慢慢放鬆。
3. 身體變最大：身體變大的進階，將手、腳往外展開成大字形。

2'

20'

1. 操作：做出背部伸展的動作。

評量原則：能正確做出背部伸展的動作。

2. 發表：說出進行伸縮自如遊戲的心得。

評量原則：能說出進行伸縮自如遊戲的心得。

<p>(二)重點歸納：活動並伸展背部肌肉。</p> <p>《活動6》伸縮自如</p> <p>(一)教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼4個圓點，形成個人活動區域。</p> <p>(二)教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。</p> <p>(三)學生熟悉這些指令動作後，接著進行字卡組合遊戲，教師隨意抽出兩張字卡，例如：手在紅色+三點著地。</p> <p>(四)學生完成動作後，大聲說出手、腳擺放的顏色。</p> <p>(五)活動結束後，請學生分享完成字卡上指令的感覺，例如：做某些動作感到困難、做三點著地時腳很酸等。教師藉此鼓勵學生每天利用5分鐘練習拉筋伸展，身體就能越來越靈活柔軟。</p> <p>(六)重點歸納：在遊戲中練習伸展全身肌肉。</p>		<p>3. 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
<p><b>教學提醒</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師在安排場地時，人與人之間的距離必須適中，讓學生有充足的活動空間，以達到運動效果並減少碰撞受傷的機會。</li> <li>2. 教學時，需提醒學生伸展時不要憋氣，保持平常呼吸的頻率即可。</li> <li>3. 「頭頸動一動」、「手臂拉一拉」、「腿兒伸一伸」、「身體向前彎」動作影片請參閱康軒國小健體1上電子書數位資源。</li> <li>4. 準備活動字卡，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、兩點著地等。</li> <li>5. 請學生攜帶膠帶，並於課前準備四個面積大於腳掌，不同顏色的圓點。</li> </ol>	
<p><b>網站資源</b></p>	<p>教育部體育署體適能網站 <a href="https://www.fitness.org.tw">https://www.fitness.org.tw</a></p>	
<p><b>關鍵字</b></p>	<p>伸展, 暖身</p>	