

課程:中華民族舞 (武功) 教師:廖苑菁

<p style="text-align: center;">單元三 跳躍動作肌力訓練 與 把上活動運用 II</p>	<p>一、本單元教學內容</p> <ol style="list-style-type: none">1、跳躍動作肌力強化。2、把上活動加深。 <p>二、課程流程</p> <ol style="list-style-type: none">1、圓場暖身活動(重心下沉與方位變化)。2、單元三【跳躍動作肌力訓練與把上活動運用 II】 <p>(1)把上活動：壓腿 - 後腿(彎腿與直腿)。 (正胯調整與平衡)</p> <p>踢腿 - 直腳後踢、倒踢紫金冠。 (支撐腿與上身的平衡)</p> <p>彈跳 - 把上開腳跳(單次跳/連續跳)</p> <p>(2)中間活動：原地後踢腿(直腿與彎腿)、旁飛燕、射燕跳、單外踢。</p> <p>(3)流動：流動踢腿組合、上步倒踢紫金冠。</p> <p>(4)下課收操與重點提醒。</p>
--	---