

# 墊上運動

沈淑貞 老師

## 壹、前言

墊上運動亦稱地板運動，主要動作包括滾翻、手翻、空翻、平衡、律動、柔軟、肌力等。是體操比賽中基本的傳統項目。經常從事墊上運動，可改善及培養個人體能，如柔軟性、協調性、靈敏性及肌力等。

## 貳、操作程序

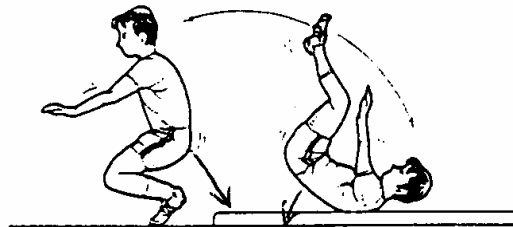
- 一、準備活動：一般熱身
- 二、輔助運動：伸展操及加強柔軟度
- 三、主要活動：團身前滾翻；單腿直膝前滾翻；魚躍前滾翻；平衡練習；側翻；聯合動作練習。

## 參、主要活動

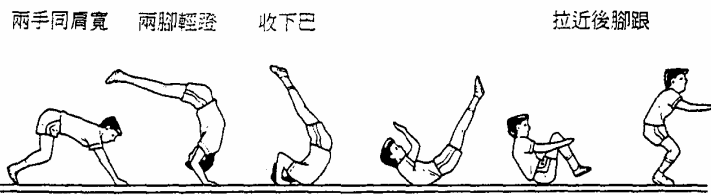
### 一、團身前滾翻

- 要領：
1. 蹲姿，兩手掌與肩同寬，且略呈外『八』。
  2. 雙手前伸，放在膝前約 40 公分處。
  3. 兩腿併攏、伸屈膝、跨蹬地。
  4. 兩手推墊子、下顎內收、以後腦著墊。
  5. 著墊依序：後腦 頸椎 胸椎 腰椎 臀部 腳掌。身體儘量緊縮，勿展開。
  6. 抱膝 站起。

引導動作：



1. 不倒翁



2.聯合動作練習

## 二、單腿直膝前滾翻

要領：1~4 動作同團身前滾翻。

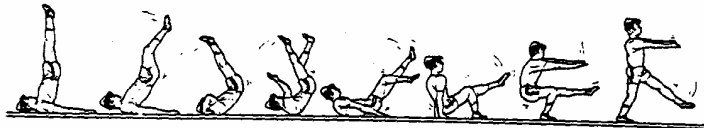
5.兩腿在空中分成一屈一伸。

6.兩手置於腿側用力推撐，有助身體站立完成動作。

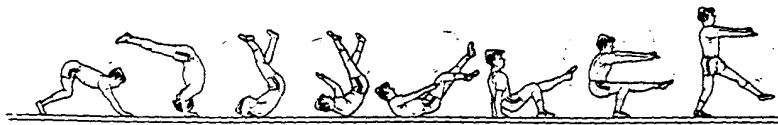
引導動作：



1.不倒翁似的前後擺滾→而後站立



2.頸背支撐前滾翻

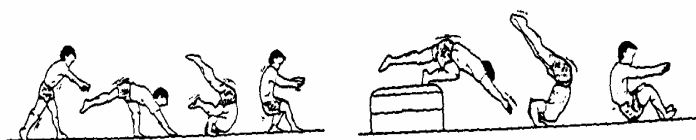


3.單腿直膝前滾翻

## 三、魚躍前翻滾

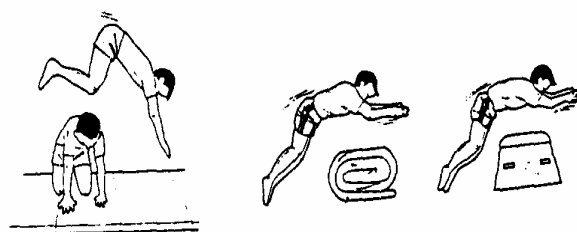
目的：1.複習前滾翻並要求動作正確。

2.協調性練習。



1. 跨步、手擺遠的前滾翻

2. 箱上往下跳之前滾翻



3. 利用障礙物練習(高度要求)

#### 四、平衡練習

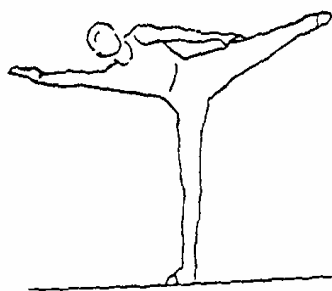
目的：1. 動作的協調。

2. 控制重心的轉換。

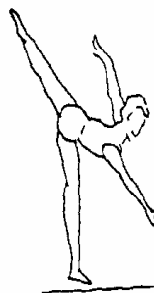
引導動作：水平動作練習，每次約靜止 2~4 秒，

參考動作如下：

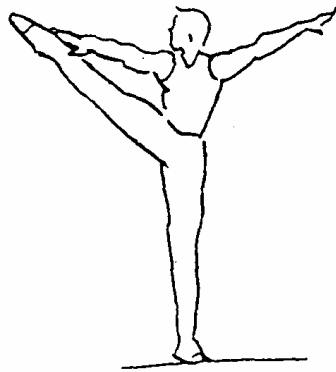
##### (一) 各種水平練習



側水平



俯身水平



Y字水平

## (二)蛙立

動作要領：

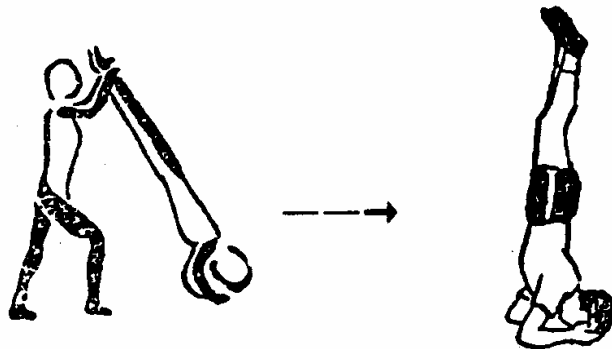
1. 先跪撐墊上、屈肘、以掌觸墊，兩膝靠其手肘部位，雙腳靠緊軀幹。
2. 身體前移，將重心移至兩臂找平衡點。
3. 雙足慢慢離地騰空，以手臂力量維持平衡。

## (三)頭手倒立

動作要領：

1. 兩手掌與肩同寬著地，使兩手與頭的頂點成一直線。
2. 足微蹬，重心移至兩手與頭頂，撐起身體重量。
3. 肘關節內收成 90 度，慢慢伸直膝與腹，成一直線。

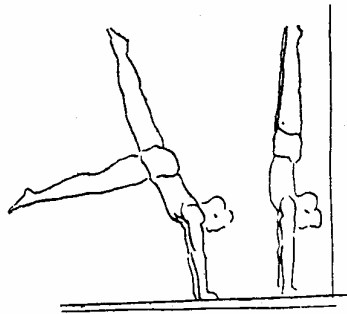
※保護者應適時給予幫助、保護。



#### (四)對牆倒立

動作要領：

1. 雙手掌著地，距牆約 10~20 公分。
2. 一腳擺上，另一腳蹬地跟上，碰將後倒立。
3. 眼睛看著兩手之間。
4. 兩手撐直以支持身體重量。
5. 含胸、收腰、夾臀、直膝。



#### 五、側翻

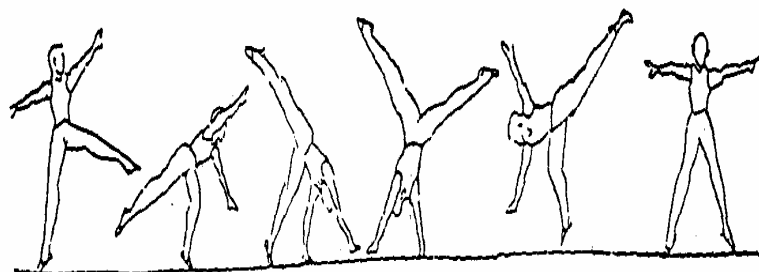
在練習側翻前，需先經過一定程度的倒立練習。

動作要領：1. 側翻是由手和腳來承擔體重。

2. 手和腳需在一直線上行進。

3. 右手為例：著地順序為右腳 右手倒立  
左手 左腳 右腳。

易犯錯誤：塌腰、挺腰，未經倒立、手未伸直



## 肆、聯合動作練習

目的：1. 複習所學，加深印象。

2. 使動作間的連貫更熟練、流暢。

3. 鍛練體能。 .

範例：側翻 單腳直膝前滾翻 頭手倒立 團身前滾翻

魚躍 側水平。