

第三節體育課 跳繩 TABATA

設計者：許惟甯 老師

一.準備物品：一條跳繩(可用任何繩子取代)

二.動作名稱：

- 1.相撲深蹲跳
- 2.高平板式點肩
- 3.側併步跳
- 4.前跨弓箭步
- 5.併腿前後跳
- 6.波比跳



三.步驟：

一個動作 20 秒，中間休息 10 秒，

總共 6 個動作，記得要做 2 個循環喔!

四.評量方式：

錄一段影片或是拍攝照片皆可喔!

五.動作講解：





1.相撲深蹲跳：雙腳開併跳，同時下蹲馬步，雙手垂直指尖觸地。



2.高平板式點肩：呈現伏地挺身姿勢，雙手垂直與肩同寬，雙腳向後伸直一樣與肩同寬，雙手輪流碰肩膀。



3.側併步跳：以跳繩兩端為底線，開併開併向左，開併開併向右。



4.前跨弓箭步：單腳向前跨過跳繩，後腳深蹲，膝蓋不可碰地板喔！每次2秒~



	
<p>5.併腿前後跳：雙腳合併，已跳繩為中心，向前向後跳。</p>	<p>6.波比跳：雙手在頭頂拍手，並向上跳，接著雙手撐地深蹲，雙腳向後伸直再收回。</p>

記得要做**兩個循環**喔!加油~加油~

六.影片連結：

✨跳繩 TABATA(一)

https://youtu.be/6A_SUw9au8

✨跳繩 TABATA(二)

<https://youtu.be/cRzaVOPpLjE>

