

臺南市鹽水國民小 110 學年度教職員健康促進樂活計畫

一、活動名稱：大家一起動起來---線上毬子操

二、日期：111 年 6 月 01 日(三) 下午 13:30

三、參加對象：學校教職員工。

四、線上毬子操方法和規則：

1、人數：全校教師。

2、時間：為避免群聚，採現上運動約 15 分鐘

3、請教師開啟 google meet 及 WebCam 播放。連結 <http://meet.google.com/grk-ufyr-yeec> 感謝配合。

4、以處室、學年、科任群或師長個人自錄師長們運動身影約 10 秒鐘或由學務處協助拍攝，上傳至雲端學校共用 110 學年下學期教師健促資料夾，將製成教師毬子操健促運動短片。

4、線上毬子操影片連結請參考 <https://www.youtube.com/watch?v=HLIQoo7bgss>



五、運動方式：

毬子操詳細步驟
解析



1. 前抬腿拍腳掌：左腳向內抬起後，用右手拍左腳的腳底板，再將右腿向內抬，用左手拍右腳的腳底板。
2. 高抬腿拍膝蓋：先將左大腿往腹部處上抬，用右手拍左腿膝蓋，再將右大腿往腹部上抬，用左手拍右腿膝蓋。
3. 側抬腿拍腳掌：左腳向外側抬起後，用左手拍左腳的腳底板，再將右腳向外側抬起後，用右手拍右腳的腳底板。
4. 後台腿拍腳掌：左腳向後側抬起後，用右手拍左腳的腳底板，再將右腳向後側抬起後，用左手拍右腳的腳底板。

每項步驟為一組，每組動作來回 20 次，循環做 20 分鐘，前三組動作速度要較快，最後一組可放慢進行。可達到燃脂、痛甩腹部肥肉和訓練核心肌群，達到雕塑下半身曲線效果！

毬子操注意須知

雖然毬子操各項動作看似不難，但細節處沒有做好不但沒有效果，還容易受傷，因此在實際運動時下列各步驟的技巧要多加留意！

- 步驟 1. 抬腿時髖關節處要打開，不要只用蠻力做踢腿。
- 步驟 2. 盡量將腿高抬到自己的極限處，並保持腰桿挺直，不要往前傾。
- 步驟 3. 將腳確實地往「側邊」抬，不要向後傾，並確保膝蓋是跟著小腿向上抬。
- 步驟 4. 盡量將腳底板向後踢超過身體外，並確保每一次抬腿都能看到腳底板。

承辦人：

主任

教師兼學務主任 劉育菁

校長：

臺南市鹽水區 鹽水國民小學校長 王惠足

教師兼體育組長 胡幸芬