

成人體操教學概念

The background image shows four acrobats performing handstands on a white wooden fence. They are silhouetted against a dramatic sky with soft, colorful clouds from a sunset or sunrise. The acrobats are in various handstand poses, with some having their legs raised and others in more basic handstands. The overall mood is artistic and athletic.

主講人：林家恩

國立體育大學三年級



體操?

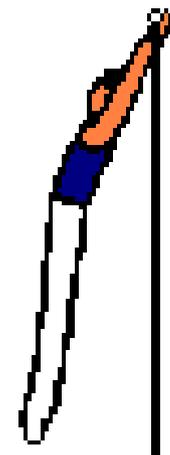
健康操?

成人體操?

◎ 非政府規定之18歲行為能力人

◎ 擁有較高的自主行為能力

◎ 非成為專業體操選手





競技體操

有氧體操

韻律體操

騰翻體操

特技體操

The background of the slide is a light gray collage of various acrobatic and gymnastic silhouettes. These include figures in handstands, backflips, and other dynamic poses, scattered across the entire page. The silhouettes are rendered in a simple, dark gray style against the white background.

④ 倒立

④ 手翻

④ 滾翻

學員的分類

क 一般人

क 運動員

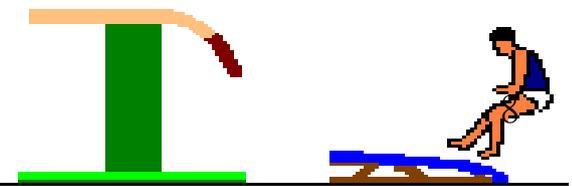
一般學員注意事項

- 性別
- 年齡
- 平時有無運動習慣
- 身體有無狀況
- 體態
- 身體協調性



運動專長學員注意事項

- 性別
- 年齡
- 身體有無狀況
- 體態
- 身體協調性
- 運動專長性質
- 運動施力習慣



訓練場地注意事項

- 輔助人員
- 場內安全設施
- 器械安全性
- 防護治療器材

★ 課程內容設計



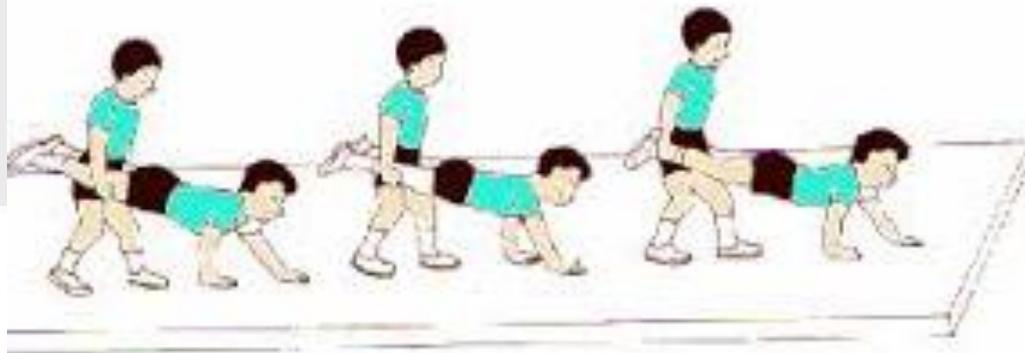
• 循序漸進的訓練方式

動作分段的方式，不僅可以減少訓練傷害的發生，也可以讓學員更能體會到動作細節，以增加動作的質感與完整度。



• 肌力的養成

肌力係指肌肉在對抗阻力時所發出的力量，也是完成一個動作不可或缺的角色，若擁有良好的肌力，便可較輕鬆地學習體操，也較不易疲勞或受傷。



• 訓練身體協調性

體操是項結合爆發力、耐力、柔軟度等體能要素之運動。但這些要素間並不會主動達成協調，因此訓練協調性能有效的將上述的訓練結合，促使動作的完成。

動作實務教學



● 倒立

1. 手推車
2. 擺腿
3. 爬倒立
4. 擺腿+跳
5. 踢倒立



• 後滾翻

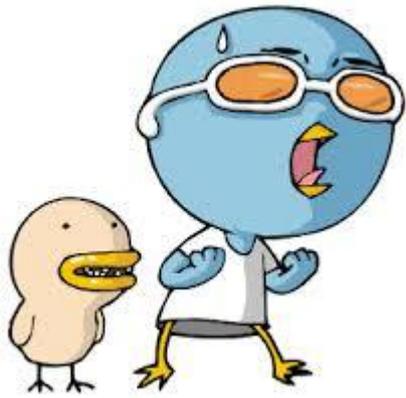
1. 身體前後滾動
2. 後滾腳點地
3. 輔助斜坡後滾翻
4. 斜坡後滾翻
5. 平地後滾翻



•側翻

1. 踢倒立(一定要會!!!)
2. 跨墊小型側翻
3. 小型側翻
4. 側翻





小叮嚀

1. 避免當天單動作過多的練習次數。
2. 強調基礎的重要性。
3. 避免讓學生太快進到下一步驟。
4. 避免於無安全措施的狀態下，自行練習較高難度的動作。

結論

起初，我覺得讓一般人進入體操界是件不可能的任務，但在這幾年的教學過程中，我發現只要經過循序漸進的方式便可讓一般人體驗體操的樂趣，就猶如不會籃球的人去學籃球、不會游泳的人去學游泳一樣，不受身材和年齡等限制。



分享：
初學者43歲學員精彩後空翻

謝謝聆聽

