



# 創意教案-舉重TABATA



雲林斗南高中

全校人數:1294人

教案提供 吳宗嶺教練

## 目的

1. 培養團隊向心力
2. 加強肢體敏捷度
3. 提高專注力
4. 練習舉重技巧
5. 認識舉重動作

## 由來

透過舉重基本動作與TABATA做結合。一連串身體素質訓練與音樂創作出舉重TABATA，讓課程變活潑生動

## 人數

每組5-15人

## 教具

1. 空曠平地
2. 童軍棍5-15支
3. 音樂播放器X1
4. 喇叭X1
5. TABATA 音樂

## 規則

1. 跟著音樂節奏重複七個舉重基本動作
2. 窄握高拉 → 前蹲借力推 → 頸後箭步挺 → 早安鞠躬 → 寬握高拉 → 深蹲借力推 → 頸後寬蹲挺 → 早安鞠躬



圖一  
窄握高拉運動

圖二  
前蹲借力推

圖三  
頸後箭步挺

圖四  
早安鞠躬



圖五  
寬握高拉運動



圖六  
深蹲借力推



圖七  
頸後寬蹲挺