

平衡木遊戲

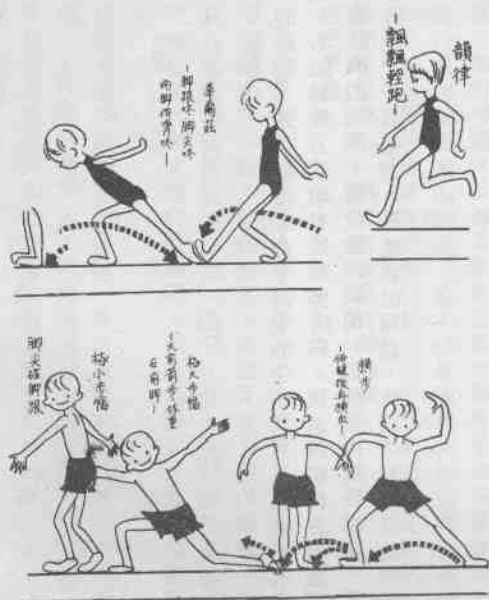
王 腎 明

平衡木遊戲可做為國民中小學的體操教材。係依據兒童的身心發育的特徵，藉平衡木來發揮兒童的奔放的想像力，模仿力及冒險性。固然平衡木是培養平衡運動的能力的器械，製成一套動作教材為兒童們使用為嘗不可，倒不如把它當做遊戲的器械更適合兒童的天性。尤其以兒童好動的本性，宜盡量培養動的平衡能力。女子體操選手那種靜的平衡動作拿來套用，對兒童來說是乏味而牽強的。

- 一、趾高氣揚
- 二、提踵
以優良的姿勢，無所懼懼地寬步堂堂而行。
- 三、唱歌
盡量向上舉踵，拉長身高而行。
- 四、正確的姿勢
大聲唱自己喜歡的歌，合節拍拍掌而行。
- 五、韻律
避免上身前屈或駝背，挺起脊柱，緩步而行。



- 六、橫步
橫向走步，分併步橫走和交差橫走，開始由併步橫走，而後交差橫走。此種走法可以小步幅前進或大步幅前進。
- 七、極小步幅
前進時置腳跟於後足腳趾前，小步幅而行。
- 八、極大步幅
向前大步幅跨出而行。
- 九、華爾茲



站立姿勢，右腳前出脚踵點地，而後同脚後拉脚尖點地，再後同脚還原。左腳動作相同。動作三拍，可配華爾茲舞曲。

十、巨人行

舉踵、舉臂，儘量拉長身高而行，眼平視。

十一、矮人行

降低重心，蹲立而行。蹲立走五步，站立走五步、交互行之。

十二、拍掌

頭上拍掌，抬腿做腿下拍掌，如此反復拍掌而行。拍掌次數一次一個或一次二個皆可。拍掌的位置亦可試做背後拍掌，體側拍掌等。注意拍掌與步伐的律動要配合。

十三、抱頭

兩手抱頭，或抱腰，或背後又皆可，亦可兩手各置不同部位。聽口令或指示做各種部位的接觸。

十五、放煙火

如放煙火般兩手做煙花開的手勢而行。有大的煙花，有小的煙花、有高處開的煙花，有如柳條般柔和下墜的煙花等等。

十六、圓圈與曲線

右手畫圓，左手橫向屈伸畫曲線而行。亦可畫寫自己喜歡的圖樣。



十四、空中畫字

位於平衡木的中點，兩手在空中畫寫大字。國字、數字、姓名皆可，儘量畫寫。

十七、小鳥跳

小鳥在枝上跳來跳去的樣子，併足做小步幅跳躍前進。每跳三次做一次向後小跳。

十八、鳥兒展翅

兩臂側展，如鳥之振翅而飛。

十九、貓行

如貓行手脚並用，途中做數次嗚叫。

二十、牛行

兩手做牛角狀，穩重緩慢而行。



廿一、醜小鴨行

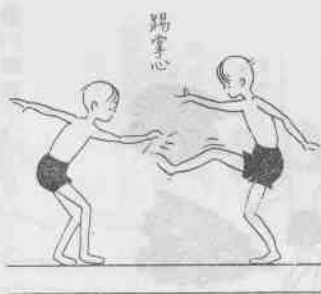
蹲立兩手握住踝關節（脚腕）扭擺而行。

廿二、踢掌

由平衡木兩端前進至中央會合，猜拳，勝者舉手於體前約膝部

廿三、好朋友手牽手

至腰部高度。輪方單腳試踢對方的手掌。視其擊中與否。手的位置不可過高，踢的動作不可過強。
二人前後手牽手而行。二人或一體齊步走。亦可一面唱歌一面走步。



廿四、母與子

一人蹲立為小孩，另一人站在前面扮母親牽小孩的手。一同唱歌而行，扮母親或扮小孩由猜拳決定。



廿五、錯身而過

二人由平衡木兩端前進，途中兩方扶手交錯而過，左右側皆行之。



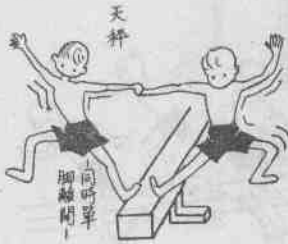
廿六、貴夫人

二人由平衡木兩端前進，會合時擦身而過（事先商定互相牽手或不牽手）。正確地完成擦身而過則已，否則視那一方先落地者為女僕，勝者為貴妃，由女僕托其手而行進。



廿七、打落對方

二人站立木上，使對方失去平衡而掉落。不可拳打腳踢及抓扭。



廿八、天秤

如圖木上二人對立，保持平衡唱數1 2 3 4。試可數多少。

廿九、大家來

木上三、四人成一列縱隊，手搭住前者的肩部，大家齊步前進，走至盡端順序跳下，或一齊向後轉以最後一人為前導往回走亦可。

三十、毛蟲行

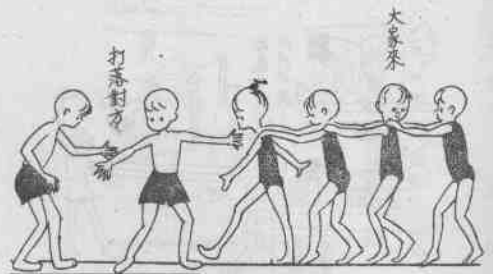
四或五人在木上，後者扶住前者的腰部，起立蹲下交互前進。注意大家成一體，齊步而行。

卅一、跳上跳下

側立平衡木用兩腳跳上，即刻跳落於對側。合節拍試做二次或三次。

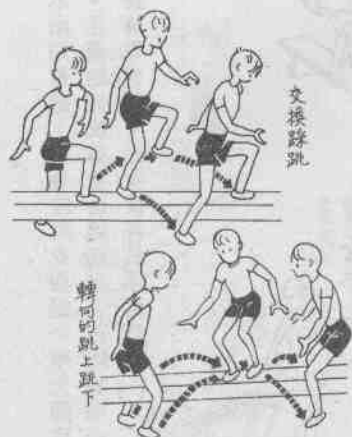
卅二、開閉跳前進

跨立平衡木，跳上立於木上，即刻分腿跳下成跨立。如此反覆行之。



卅三、交換

側立。平衡木，內側，腳踩，上木，面，即刻，外側，腳亦，踩至，木面。



交換跨跳



卅四、轉向的跳上跳下

同時內側腳離開木面，踩落於平衡木對側。如此動作反覆，富有韻律地前進。

卅五、支撐左右跳越

側立平衡木，兩手支撐木面，同時跳起，抬腰，橫越平衡木，着地於對側。支撐臂向前移動，左右跳越而前進。

卅六、支撐跳上前進

跨立平衡木，臂向前支撐，同時跳上。臂再前移支撐，身體隨之前移，做小跳前進。如此反覆前進。

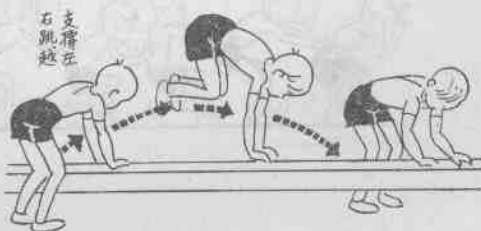
卅七、穿橡皮筋

側立二人，拉直一條橡皮筋，做穿橡皮筋遊戲。

(一) 過頂高度——拉橡皮筋的人舉臂過頂。遊戲者穿過橡皮筋，不可接觸橡皮筋或掉落而行之。

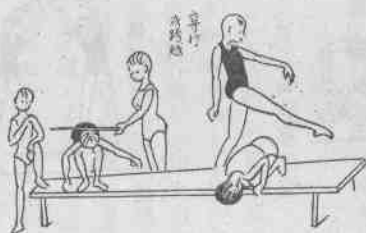
(二) 頭部高度——橡皮筋逐漸放低，穿越者爬行而過。

(三) 肩部高度——橡皮筋更行放低，穿越者匍匐而過。



卅八、跨越橡皮筋

側立二人拉直一條橡皮筋，遊戲者從上跨過。不可接觸橡皮筋或掉落地面。



卅九、穿行或跨越

竿下穿行或跨越應俯者。兩者交互行之。

四十、木上使用棍棒或輪圈

(一) 兩手持棍、單脚或雙脚穿越。
(二) 輪圈由上向下環擺，雙足跳越，再由後向前環擺。



四一、穿圈

(一) 一人側立平衡木手持輪圈，另一人穿越輪圈不可接觸，或則輪圈由頭上套下至腿下穿過。

(二) 一人縱向側立平衡木手持輪圈，另一人跨越之。輪圈的位置可做各種變化，輪圈的數目亦可增加，以提高遊戲價值。

四二、傳球



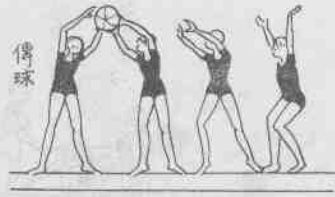
地上所應用的各種傳球，在平衡木上試做。球掉落或人掉落予以減分或為輸方，可在比賽前商量決定。

四三、腿夾球

大球或小球皆可，用腿夾球而行。有踝間夾球與膝間夾球二種方法。球不可掉落，動作熟練後，可做小步輕跳前進。

四四、腿下穿球

持球立於木上，抬單腳做腿下穿球換腳行之。然後一面走步一面穿球或屈膝半蹲做臀下或膝後穿球，走二、三步穿一次。



四五、運球

木上等距離放置數個球。遊戲者頭上持一球做跨球前進。

四六、木下穿球

持球立於平衡木上，將球穿過木下而後還原。球越大越不容易做。可試單球腿下穿球與木下穿球交互行之。

四七、滾球

置球於平衡木上，用雙手推滾球前進。注意球與人不可掉落。



四八、球繞身

體前持球：如圖沿着身體環繞，學會後球不觸身體而行之。此動作熟練後，可在平衡木上一面環繞一面前進。

