

# 國小高年級男生組體操競賽

## 規定動作「叁」圖解

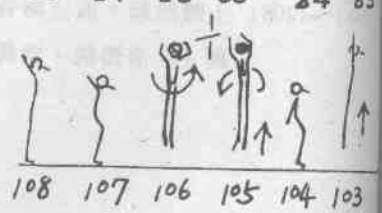
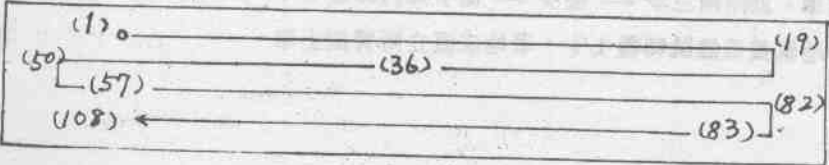
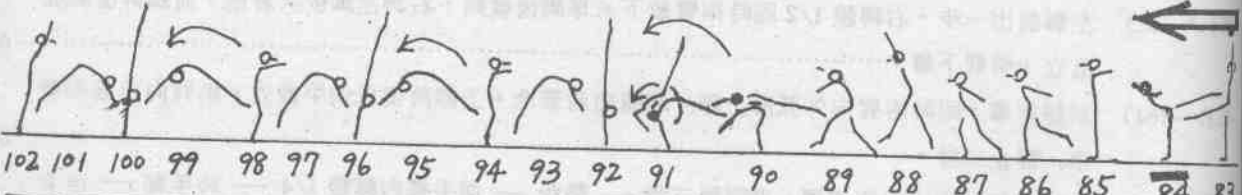
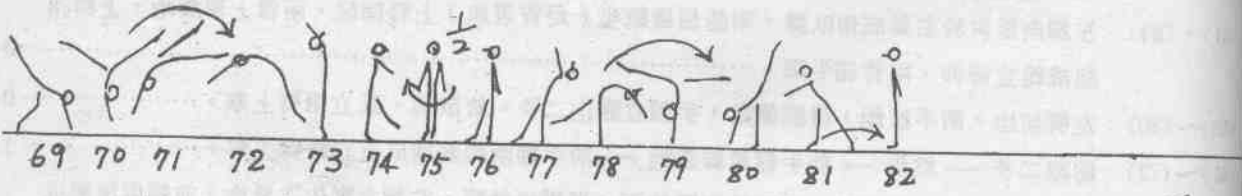
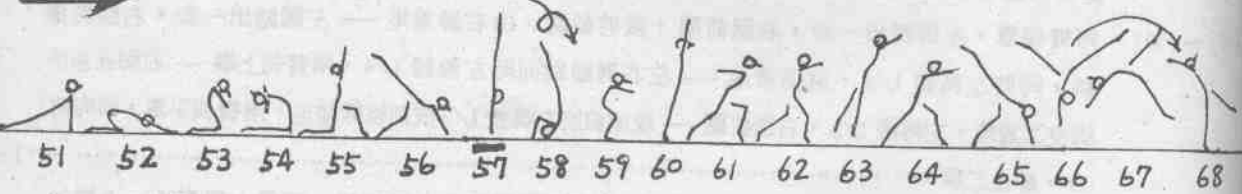
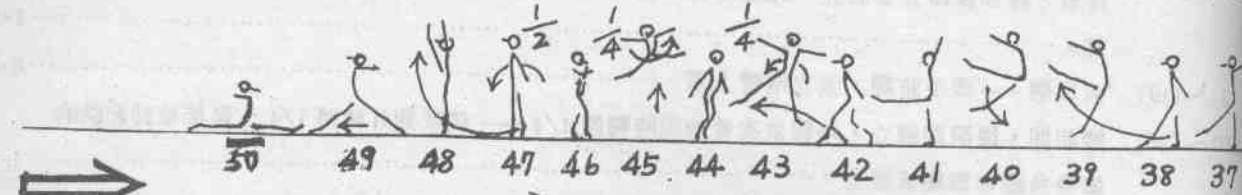
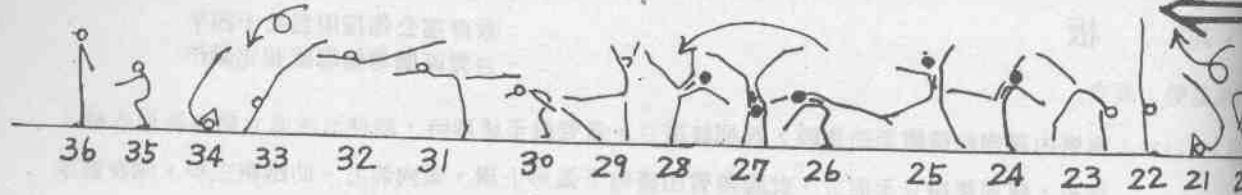
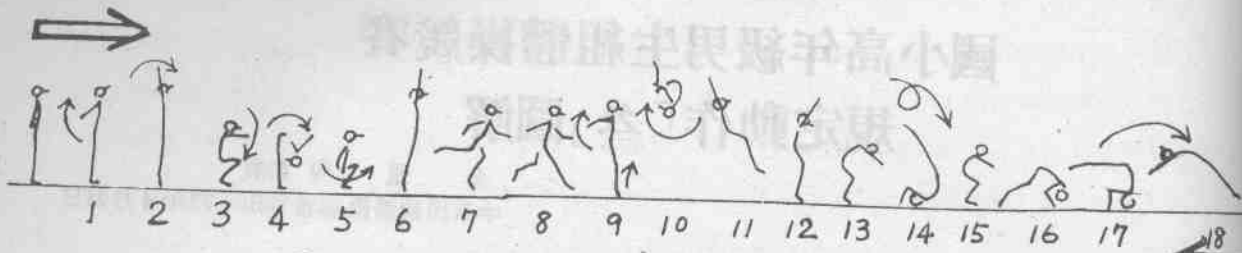
余 雅 得 編製  
中華民國體操協會審定 73年4月21日

### 、地 板

教育部公佈採用為七十四年  
台灣區師專輔導區規定動作

預備姿勢：直立

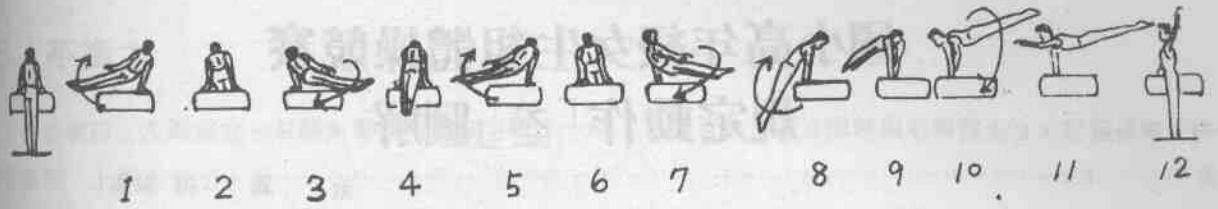
- (1)~(12) 兩臂由後向前繞環至前舉時，經屈膝蹲立，當臂繞至後舉時，腿伸直成直立體前深屈姿勢。接着，經屈膝蹲立至直立，此際兩臂由後向下弧形上舉，頭向前方。助跑兩三步，團身前空翻。.....1.0
- (13)~(19) 前滾翻——頭手前翻，直立兩臂上舉。.....0.5
- (20)~(36) 體前屈，後滾翻倒立，兩腳依次着地同時轉體 1/4 —— 側軟翻外轉體 1/4，緊接單腳起跳的挺身魚躍前滾翻成直立。.....1.3
- (37)~(50) 兩臂側舉，左腳踏出一步，右腿前擺，做剪腿跳，由右腳着地——左腳踏出一步，右腿前擺跳，同時左轉體 1/4，併腿着地——左右劈腿跳同時左轉體 1/4，兩臂側上舉——右腳在前兩腳交叉着地，左轉體 1/2，右腿前擺——着地前滑左轉體 1/2 成前後劈腿坐，兩臂側平舉，面向前方，靜止二秒。.....1.7
- (51)~(54) 左腳向後併於右腳成俯臥撐，兩腿屈膝跪坐（足背着地）上體深屈，兩臂上舉觸地。上體抬起成跪立後仰，兩臂側平舉。.....0.3
- (55)~(60) 左腳前出，兩手按地，後腿擺起，手倒立靜止二秒。前滾翻，直立兩臂上舉。.....0.8
- (61)~(73) 助跑二步——墊步——前手翻單腳着地——前手翻兩腳着地成直立兩臂上舉。.....1.2
- (74)~(82) 左腳前出一步，右轉體 1/2 同時兩臂放下。單腳後軟翻，右腳左腳依次着地，前腳併後腳成直立，兩臂下舉。.....0.5
- (83)~(84) 單腿前舉，同時兩臂向外弧形上舉，舉腿向前着地，上體前倒成俯平衡立，兩臂向前弧形側舉，靜止二秒。.....0.5
- (85)~(108) 上體抬起，直立兩臂側舉。助跑兩三步——墊步——側手翻內轉體 1/4——後手翻——後手翻——直體跳，兩腳着地緊接直體跳轉體 1/1，著地成直立兩臂側上舉。.....2.2



## 二、短木馬

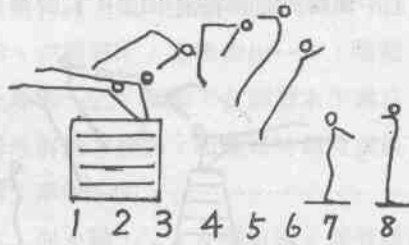
前正立，兩手按馬背

- (1)~(4) 跳起，併腿迴旋五圈成俯撐。..... 7.5
- (5)~(12) 兩腿左擺入，兩腿右擺出，馬端轉向 1/2 俯騰越下。..... 2.5



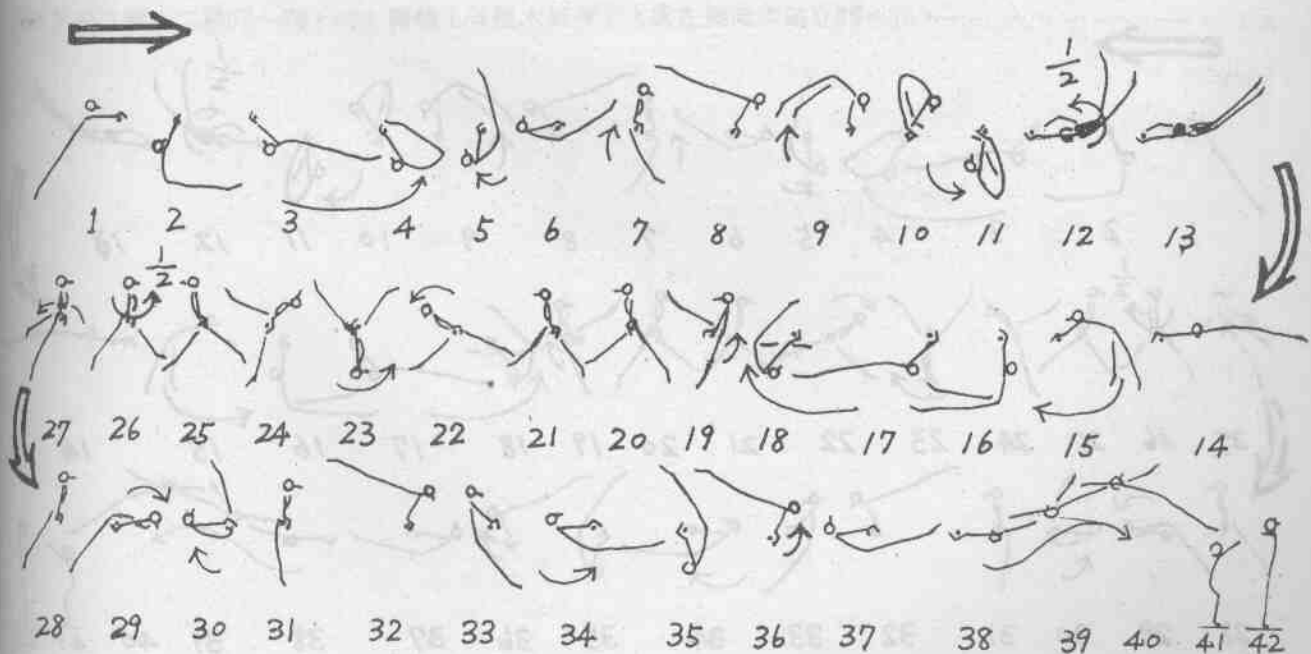
### 三、跳箱

屈體騰越(撐箱時身體伸直,手離箱前體線在水平以上)



### 四、低單槓

- ①~⑦直角懸垂擺動, 屈伸上。..... 1.7
- ⑧~⑩後擺起成分腿立撐。..... 0.5
- ⑪~⑬後倒, 弧形前擺轉體 1/2 成正握懸垂, 緊接分腿直角懸垂前擺..... 2.0
- ⑭~⑯右腿騎上。..... 1.0
- ⑰~⑱兩手換成反握, 騎撐前廻環。..... 0.5
- ⑲~⑳左轉體 1/2, 左腿向後擺越成前支撐。..... 0.5
- ㉑~㉒支撐前廻環, 後擺起成浮撐。..... 0.8
- ㉓~㉔浮撐後廻環 (15° 以上)..... 1.5
- ㉕~㉖後倒, 弧形前擺下。..... 1.5

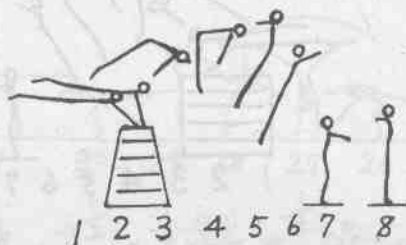


# 國小高年級女生組體操競賽 規定動作「叁」圖解

余 雅 得 編製  
中華民國體操協會審定 73年4月21日  
教育部公佈採用為七十四年  
台灣區師專輔導區規定動作

## 一、跳 箱

屈體騰越（撐箱時身體伸直，手離箱前體線在水平以上）。



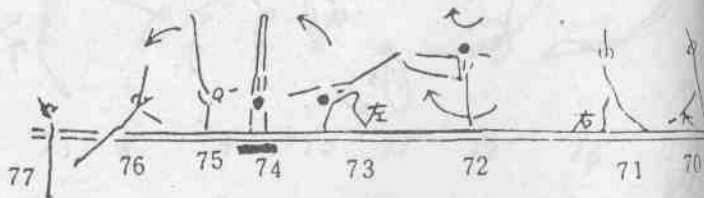
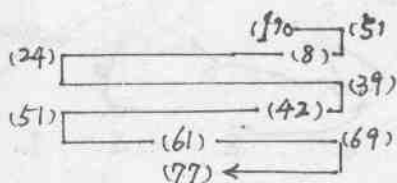
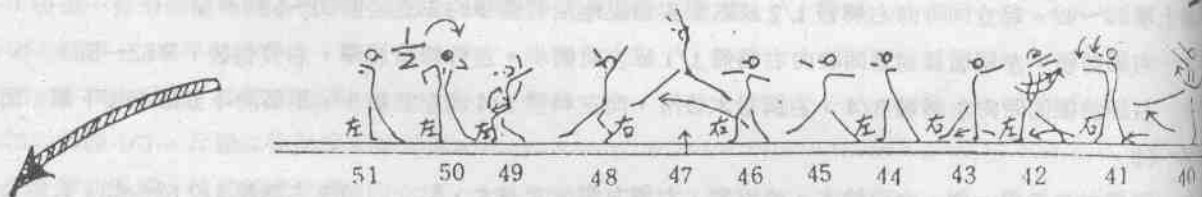
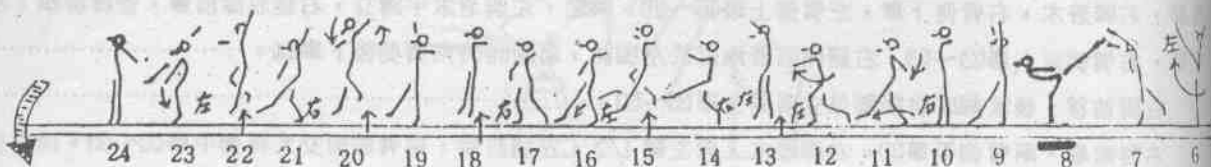
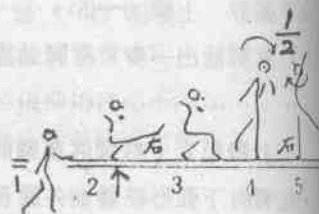
## 二、低單槓

- 1)~(7)直角懸垂擺動，屈伸上。.....1
- (8)~(10)後擺起成分腿立撐。.....2
- (11)~(17)後倒，弧形前擺轉體 1/2 成正握懸垂，緊接分腿直角懸垂前擺.....2
- (18)~(20)右腿騎上。.....1
- (21)~(25)兩手換成反握，騎撐前廻環。.....3
- (26)~(28)左轉體 1/2，左腿向後擺越成前支撐。.....3
- (29)~(32)支撐前廻環，後擺起成浮撐。.....0
- (33)~(36)浮撐後廻環（15°以上）.....1
- (37)~(42)後倒，弧形前擺下。.....1



### 三、平衡木

- 由右側跨上左腳站立，右腿前舉，兩臂側平舉(1)~(2)。右腳着木，起立同時向右轉體 1/2，左腿後舉，兩臂向下弧形上舉(3)~(5)。..... 0.5
- 左腳前出一步，左腳站立俯平衡，兩臂向下弧形側後舉。平衡完成時，左腿屈膝做姿勢維持靜止二秒(6)~(8)。..... 0.7
- 上體起立，右腳併左腳前，起踵同時兩臂向下弧形上舉至側平舉(9)~(10)。左腳前出一步，跳起，右腳墊一步，左臂向下弧形經體前外展側平舉(11)~(15)。左腳着木，右腳前出一步，跳起，左腳墊一步，右臂向下弧形經體前外展，右腳着木，右臂側下舉，左臂側上舉(16)~(21)。跳起，左腳着木半蹲立，右腿屈膝前舉，體微前傾，左臂側下舉，右臂側後上舉(22)~(23)。右腿伸直着地併於左腳前，起踵同時兩臂側後下舉(24)。..... 1.2
- 右腳前移，後軟翻成前後腳站立兩臂上舉(25)~(30)。..... 1.2
- 右腿前舉，兩臂側平舉(31)。右腳着木，向左轉 1/2，左腿前舉，兩臂體前交叉再側平舉(32)~(33)。向左側軟翻。右腳左移，半蹲立，右腳尖點地，兩臂向內繞環側上舉，頭向左轉(34)~(39)。..... 1.2
- 右腿側舉，左腿伸直起踵，兩臂(右臂向下)右側上舉，面向右轉(40)。右腳着木，左腳前出成箭步，兩臂向下弧形左側上舉，上體向左扭轉，頭向左轉(41)~(42)。上體右轉，右腳前出一步，右臂外展(43)。左腳前出一步，(右腿前擺)跨跳(46)~(47)。右腳着木，左腳向前一步成左腳在前的半蹲立，右臂向上弧形前下舉，左臂向下弧形側後上舉(48)~(49)。起立同時向右轉體 1/2 成右腳尖前點地兩臂側舉的站立姿勢(50)~(51)。..... 0.8
- 右腳前移，左腿屈膝前舉同時向右轉體 1/1 成左前箭步，左臂體前屈舉，右臂側後平舉(52)~(57)。..... 1.0
- 右腿前擺同時向左轉體 3/4，右腳着木後滑，向左轉體 1/4 成左前箭步，兩臂向下弧形側後下舉，面向右轉(58)~(61)。..... 1.0
- 兩臂向前繞環一周，向前扶木，前滾翻，右腳左腳依次着木，起立同時向右轉體 1/2 (63)~(67)。右腿前舉再着木成右腳尖前點木左腳站立兩臂上舉的姿勢(68)~(69)。..... 1.0
- 右腳前移，左腿前擺，兩臂向前弧形同時向右轉體 1/4 成左腿側舉兩臂側平舉的站立姿勢(70)~(72)。向左側擺起成手倒立靜止二秒(73)~(74)，向左轉體 1/4 推木挺身下，成左側向木站立(75)~(77)。..... 1.4



# 四、地 板

預備姿勢：直立

含胸低頭(1)，起踵挺胸，面向前方(2)。助跑二步——墊步——側手翻內轉體1/4——後手翻——後手翻直體跳起，兩腳着地(3)~(21)。緊接兩腳跳起，右轉體1/4，左腳着地。此際兩臂上舉(22)~(23)。緊接左腳跳起，右腳着地。騰空時，兩腿略微分開，兩臂側上舉(24)~(26)。右腳着地，接着左腳在後趾尖點地，兩臂由側放下(27)~(28)..... 2.2

左臂經胸前屈舉外展，左腳左側出並轉體1/4。以左腳為軸，左轉體1/1，右腿屈膝前舉(29)~(33)。右腳着地，以右腳為軸，左轉體1/1，左腳在前着地(34)~(38)。右腳起助跑二步，右跨跳——左腳前出一步，右腿前擺跳左轉體1/4，併腿着地——左右劈腿跳左轉體1/4，右腳在前着地成交叉半蹲立——左腳趾立，左轉體1/1，右腿屈膝前舉(39)~(50)..... 1.8

後滾翻瞬間倒立，右腳着地成俯平衡立，兩臂側平舉，靜止二秒(51)~(55)..... 1.2

上體抬起，左腳着地，右腳後退一步，左腳向後併於右腳前成兩腳尖站立，右臂上舉，左臂下舉(56)~(58)。左腿屈膝前舉，右臂向後弧形前平舉，左臂向下弧形側後舉。此際右腳起踵，上體微前彎(59)~(60)。上體抬起，左腳向後着地，起踵，同時右腿後舉，左臂向下弧形上舉，右臂向下弧形側上舉(61)~(62)。右腳着地，起踵，同時左腿屈膝前舉，右臂向下弧形前上舉，左臂向前弧形側上舉(63)~(65)。上體抬起，兩臂上舉(66)，左腳向後着地，上體前屈，接着急速後退四步，右腳併左腳，同時兩臂向下弧形上舉成兩腳趾立。此際，做波浪運動(67)~(72).... 0.5

左腳前出一步，兩手按地，手倒立靜止二秒——前滾成直立兩臂上舉(73)~(77)..... 0.8

助跑二步——墊步——前手翻，單腳着地——前手翻，雙腳着地成直立兩臂上舉(78)~(90)。左腳前出一步，右腿前擺，同時兩臂向外弧形上舉(91)~(92)。右腳着地前滑成前後劈腿坐，兩臂側平舉(93)~(94)。體前屈，緊接體後仰。此際兩臂體前交叉再向外弧形側平舉(95)~(97)..... 1.5

左腿併右腿，右轉體1/2成俯臥撐左腿後舉姿勢(98)~(99)。左腳放下，兩腿屈膝成體前屈跪坐(足背著地)兩臂上舉觸地(100)~(101)。上體抬起，左腳前出，趾尖點地，兩臂上舉(102)~(103)。上體後仰再起立，此際，兩臂向後繞環一次(104)~(106)。兩手按地，右腿後擺，前軟翻成左腳在前站立(107)~(109)。體前屈，兩臂上舉(110)。左腿屈膝前舉：向前上踢，同時兩臂上舉，(111)~(112)。左腳着地，直體跳起，右腳在後着地，接着左腳在前着地，(113)~(116)。右腳前出一步，左腿前舉，(117)~(118)。左腳着地，左側軟翻內轉體1/4，右腳着地——接着左腳着地，單腳後軟翻成前箭步兩臂上舉姿勢(119)~(123)。左腳併右腳成交叉半蹲立，兩臂側平舉(124)。原地直體跳右轉體1/1，着地成右腿在後跪立，兩臂左前下舉，頭向左轉(125)~(129)..... 2.0



