

## 柔軟度

### 頸部伸展

伸展部位：頸部肌肉

- A. 雙手叉腰，每邊伸展程度須至微緊繃。
- B. 肩膀放鬆。
- C. 每邊停留 10 秒，反覆 2~3 次。



### 體側伸展

伸展部位：體側

- A. 雙腳站立與肩同寬、單手叉腰支撐身體。
- B. 另一手舉高，並盡量靠近耳朵。
- C. 面向前，伸展體側至微緊繃。
- D. 兩邊各停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。



### 手臂伸展

伸展部位：肱三頭肌、肩部肌群

- A. 雙腳站立與肩同寬。
- B. 單手橫跨胸前，另一手適度扶助肘關節上方，使橫跨胸前之手靠近胸部。
- C. 雙手交換，每次停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。



### 轉體

伸展部位：下背肌群

- a. 雙腳站立與肩同寬、單手扶助腰部轉向後方。
- b. 雙腳腳尖朝前。
- c. 兩邊交替。
- d. 停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。



<p>直立體前彎</p> <p>伸展部位： 下背及腿後肌群</p> <p>a. 雙腿合併，膝蓋微彎， 上半身緩慢下彎至手能握住踝關節為止。</p> <p>b. 盡量使胸部靠近膝蓋。</p> <p>c. 停留約 10 到 15 秒，反 覆 2、3 次。</p>	
<p>股四頭肌群伸展</p> <p>伸展部位： 股四頭肌群</p> <p>a. 一手扶住牆壁或支撐物 體，另一手扶住踝關節， 使腳跟盡量靠近臀部。</p> <p>b. 身體保持挺直避免前傾。</p> <p>c. 左右交替停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。</p>	
<p>前弓後箭</p> <p>伸展部位： 阿基里斯腱</p> <p>a. 前腳膝蓋彎曲不可 超過腳尖。</p> <p>b. 後腳往後伸展，膝 蓋伸直，腳跟著地。</p> <p>c. 左右交替停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。</p>	
<p>大腿向內側舉</p> <p>伸展部位： 大腿內側肌群</p> <p>動作要領： 人呈側躺狀，並將背打直，動作開始時，將靠近地板的單側大腿往外上舉起後收回即可。</p>	
<p>大腿向外側舉</p> <p>伸展部位： 大腿外側肌群</p> <p>動作要領： 人呈側躺狀，並將背打直，動作開始時，將靠近地板的大腿往外上舉起後收回即可。</p>	

資料來源：教育部體適能網站 <http://www.fitness.org.tw/direct04.php>