



您的任務：太空翻滾

在國際太空站微重力的環境裡，太空人可以進行自由翻滾。在地球上，儘管環境不同，您仍然可以模仿太空人，上下顛倒，讓身體翻滾。您將在地上翻筋斗，提高身體協調性、柔軟度、平衡感，增強背部、腹部和腿部肌肉。

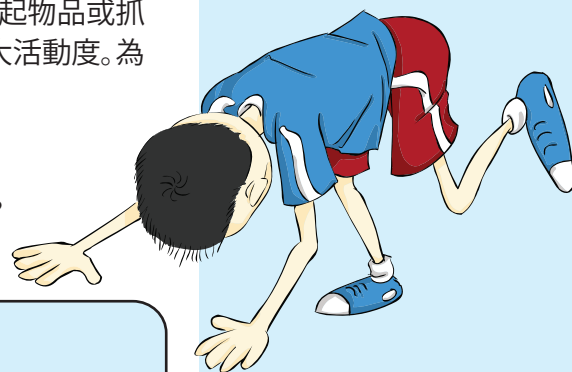
您應當在「任務日記」中記錄自己在翻筋斗訓練中體會與觀察到的進步。

機組人員任務指示

您必須具備協調身體動作的能力、良好的平衡感和強壯的肌肉力量才能翻筋斗。有些日常活動需要身體的協調性和柔軟度，例如跳舞、優雅走台步、從地上撿起物品或抓握東西等。為了要增強身體柔軟度，您必須經常做伸展運動讓身體達最大活動度。為了增強身體協調性，您必須經常練習並保持注意力集中。

任務問題

您會使用哪種體能活動方式提高身體協調性、柔軟度，擴大身體活動度？



任務分配：翻筋斗訓練

- 攀爬訓練必須在體育館裡執行，且體育館必須配備
 - 厚而長的墊子
- 初級翻筋斗
 - 雙膝彎曲，下巴貼胸。
 - 雙手接近雙腳。
 - 小心地把頭貼近地板並朝正前方翻滾。
 - 翻完筋斗後坐在墊子上。
 - 每位學生練習 3 次。重點是好好完成練習，毋需在意速度。
- 中級翻筋斗
 - 預備姿勢與「初級翻筋斗」一樣。
 - 翻完筋斗後站立起來。
 - 每位學生練習 3 次。重點是好好完成練習，毋需在意速度。
- 高級翻筋斗
 - 站立
 - 下蹲，翻筋斗
 - 翻完筋斗後站立起來。
 - 每位學生練習 3 次。重點是好好完成練習，無需在速度。

- 在「任務日記」中記錄此項訓練的體會與觀察。

遵照上述指示像太空人一樣訓練！

任務目標

翻筋斗可以提高身體協調性，對於保持良好姿勢、在各種條件下保持平穩移動來說，身體協調性非常重要，也有助於進行大部分的運動。提高柔軟度可以讓您更輕鬆地拿到物品，進行日常活動。伸展不僅可以增加柔軟度，還可以擴大活動度。

相關的太空知識

太空人在太空中可以自由翻滾。您可以在「任務 X - 像太空人一樣訓練」網站上觀看他們翻滾的影片。太空人在國際太空站 (ISS) 裡看似是懸空飄浮的：他們隨時可以做無重力運動。這是因為：國際太空站雖受到重力作用，但由於它幾乎保持在同一高度繞著地球高速轉動，向前的慣性勢能抵銷了重力勢能。國際太空站裡的太空人感覺不到重量，四處飄浮。他們沒有上、下的空間方位！因此太空人可以輕鬆地耍雜技，他們可以毫不費力地連續翻筋斗。您會發現，一旦他們開始翻滾，他們必須抓住東西才能停下來。這是因為他們的運動沒有受到任何阻力。而地球上的環境大不相同，雜技演員表演凌空翻滾時必須跳得高，然後在重力把身體拉回地面之前快速翻滾身體。您在翻筋斗時也一樣，您要讓身體貼在地面，然後用肌肉克服重力翻筋斗，完成動作後坐著或垂直站立。只要在地上能漂亮地翻筋斗，成為太空人後就能在太空中盡情地半空翻滾。

任務術語

協調性：
同時使用多處肌肉
自在地運動身體。

伸展：
盡可能拉伸一塊或
多塊肌肉。

進階體能促進

- 在墊子上豎立一個呼啦圈，在不觸碰呼啦圈的情況下翻筋斗翻過呼啦圈，加 5 點。把呼啦圈豎在墊子上，離墊子一定的高度，翻筋斗翻過呼啦圈，加 5 點。
- 頭朝地倒立翻筋斗，雙腳靠在牆上倒立，雙手儘量靠近牆壁，保持垂直姿勢，臉朝牆壁倒立，雙肩慢慢觸地，然後翻筋斗，加 5 點。

注意安全！

指導太空人進行訓練的科學家和訓練專家必須確保場地安全，防止太空人受傷。

- 建議務必執行熱身運動與緩和運動。
- 避免有障礙物、危險和不平坦的地面。
- 穿著合適的衣物和鞋子，可以自由靈活地運動。
- 使用合適的墊子，避免頸部和後背發生意外。

挑戰點：

- 「太空翻滾」訓練的初始分為 10 個點。
- 每次預備姿勢錯誤扣除 1 個點，完成姿勢錯誤扣除 1 個點。
- 在資料收集單上記錄您最後的點數。

進階探索任務

- 在配備彈簧床的體育館裡嘗試高難度的翻筋斗。
- 在泳池裡嘗試水中翻筋斗。感覺如何？是否更難？
- 找一家配備體操吊環的體育館。可以做一個翻滾嗎？是否需要老師的說明？手臂肌肉是否有足夠的力量完成翻滾？

狀態檢查：您是否更新了您的「任務日記」？