

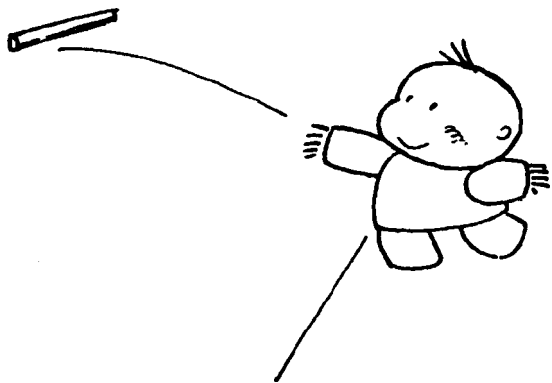
一、臂力的锻炼

结实的臂膀是健壮的有力象征。借由此类游戏，可使孩童们在不知不觉中练就强劲的臂力和耐力，以及触类旁通的幻想力与创造力，从而使他们能在未来就学之后，轻而易举地悬吊在单、双杠上旋转自如。



1. 掷报筒

- ◆用具 报纸 3 张。
- ◆目的 除臂力的锻炼外，甚至可培养孩童们掷远的技巧。



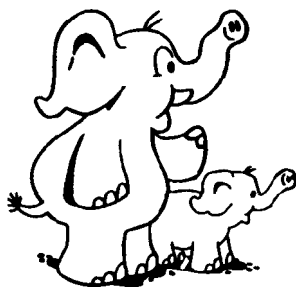
■ 游戏方法

将 3 张报纸相叠卷起，以胶带粘好使之成为报筒，然后裁成约 30 厘米长。参赛者各持一个报筒，立于起点，分别奋力将报筒掷出，以其所掷距离来判别高下。

喔！你一定会困惑地说：

“每个人都将报筒掷出，怎能分辨出哪个报筒是谁的呢？”

因此，我们不妨在投掷之前，先用签字笔将参赛者的名字写在上面，如此不就一目了然了吗？



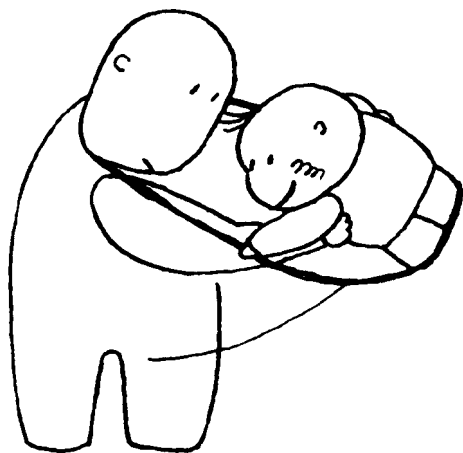
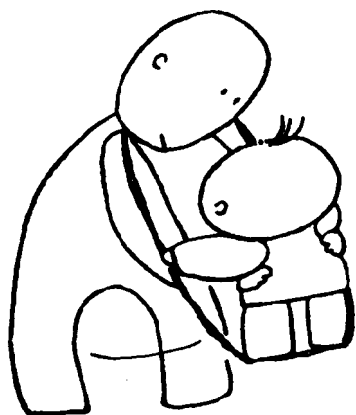
2. 轮胎秋千

- ◆ 用具 自行车旧轮胎。
- ◆ 目的 锻炼臂力、腹肌及背肌。

■ 游戏方法

父母二人先将旧轮胎挂于颈上，让孩子双手紧抓轮胎、双脚踩在轮胎上，然后由父母二人将手放在孩童们的腋下。现在，游戏即将开始。父母二人使劲将孩子举到头顶，然后再使其顺着轮胎荡下来，而就在此忽高忽低、飘来荡去的过程中，你看！那一张张开怀大笑的小脸有多让人爱怜呢？

这个游戏的重点在于旧轮胎之弹性的运用。初玩时，或许不能得心应手，且父母二人可能会出现颈部擦伤，因此，不妨事先垫上棉布起到预防作用。



3. 卖小孩哟

◆ 用具 无。

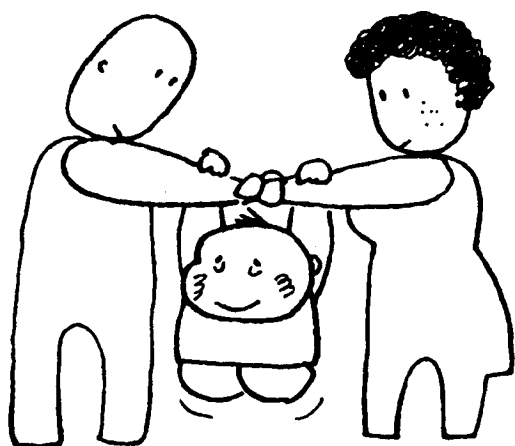
◆ 目的 锻炼臂力及耐力。

■ 游戏方法

父母二人相向而立，各自一手紧握自己手臂，另一手搭在对方手臂上，有如单杠。然后让小孩双手吊在这单杠上，并屈起双腿，以考验他的耐力。

为增加游戏的趣味性，父母二人不妨将双手搭成的单杠左右摇摆，并且边摆动边叫：“卖小孩哟！卖小孩哟！”

孩子们必将兴奋地哇哇乱叫。由于须用力扳住双亲之手，易因汗湿而险些滑下，可借此培养孩童们做事坚持到底的态度。



4 抬轿子(1)

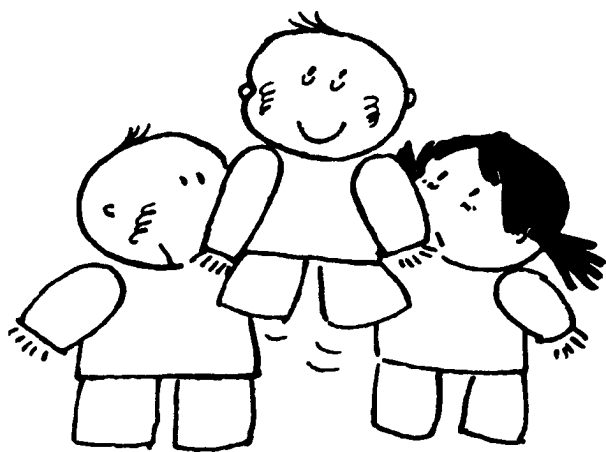
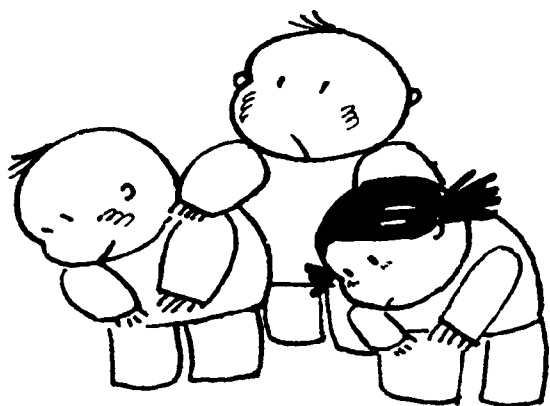
- ◆ 用具 无。
- ◆ 目的 反复游玩此游戏，可使其臂肌发达，耐性持久。

■ 游戏方法

轿子是古时的交通工具。孩童们也来分享一下前人抬轿与乘轿的乐趣吧！

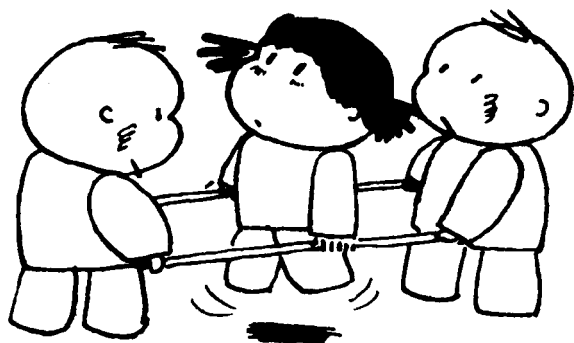
三人一组并立，站在两边的人蹲下来，让居中者将双臂放在他们肩上后，两边的人再挺腰直立。居中者不能着地；仰赖伸直的双臂臂力支撑全身重量。

居中者若身体难以维持平衡，则可使其双脚前后张开，从而避免颤动摇摆及跌落的风险。



5. 抬轿子（2）

- ◆ 用 具 2 米左右的木棒两支。
- ◆ 目 的 在培养耐力的同时，锻炼了臂力、腿劲及腰力。

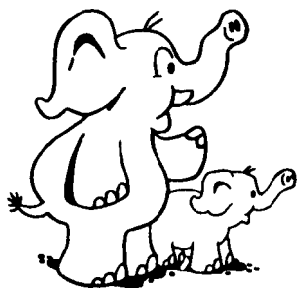


■ 游戏方法

前一种方法为变式抬轿；现在要真正来抬轿子了！先将已准备妥当的用具，由立在木棒两端的人，分别平持于两腿外侧，面对面站好。

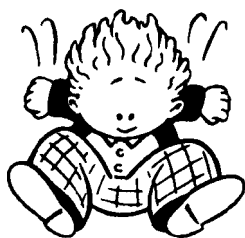
如此轿杠已成后，则身为轿身的第三者两手应架在棒上，屈起双脚，由两端的轿夫抬起。

不妨进行比赛，计算乘轿者维持上述姿势的时间，以时间最久者为赢。



二、脚力及腰力的锻炼

现代儿童长期坐着读书上课，双脚与腰部却极缺乏锻炼。借由此单元介绍数种简单而有趣的小游戏，训练儿童脚部及腰部肌耐力，锻炼现代学童身体渐渐丧失的防卫机能。期能透过游戏，唤醒现代人对健康的重视。



1. 跪地竞走

- ◆ 用具 无。
- ◆ 目的 除锻炼脚劲及腰力外，对培养耐性亦很有效。

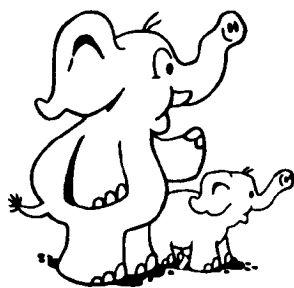


■ 游戏方法

我们平日座椅子坐惯了，因此跪地行走对我们而言，还真有点困难呢！

但是，别怕！慢慢来。先将臀部置于脚踝上，而后按着“一、二、一、二”的节拍，向前快速行走。

由于刚开始不习惯，因此，常会不经意地将臀部抬高，故务必特别注意保持动作的正确性。



2. 弯道竞走

- ◆ 用具 报纸5张、果汁空罐10个。
- ◆ 目的 锻炼脚力之外，更能培养凡事坚持到底的耐力。

■ 游戏方法

先将5张报纸重叠，然后卷成长筒状，以胶带粘牢。然后，将10个空罐以两两相隔1米的间距排成一列。

参赛者排成一列，排头双手持报筒的一端，使另一端拖垂于地，好像骑马一样，然后顺着果汁空罐的间隙，做小弯道地迂回行驶。

待顺利通过空罐尽头后，再绕道而回，并将报筒传给下一个人，继续快速前进。

屈膝骑报筒实在不简单，所以总会在不知不觉中抬起臀部，因而更增添了其中的趣味性。

