

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材教具甄選

作品說明書

<p>參賽組別</p>	<p>■教具設計組(此作品已申請發明專利中；且獲得 2014 克羅埃西亞第 39 屆 INOVA 國際發明展銅牌、 2014 馬來西亞第 25 屆 INOVA 國際發明展銅牌)</p>
<p>作品名稱</p>	<p>可攜式仰臥起坐運動輔助器 Portable Sit-ups Exercise Aid</p>
<p>適用對象</p>	<p>小學生至成人均可使用</p>
<p>作品用途</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 方便摺疊，攜帶方便且隨地可訓練仰臥起坐之輔助器。 2. 有效地增強肌力及改善學生做仰臥起坐不正確的姿勢。 3. 過輔助器提升對仰臥起坐訓練的興趣。
<p>設計理念與構想</p>	<p>一般市售仰臥起坐輔助器體積較為龐大，占空間，無法任意收納(如圖 1、2)且價格昂貴，如能研發方便摺疊，攜帶方便且隨地可訓練仰臥起坐之輔助器將能有效地增強肌力及改善學生做仰臥起坐不正確的姿勢，避免造成的運動傷害，進而達到健康體適能。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖 1 一般市售仰臥起坐輔助器</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 2 一般市售仰臥起坐輔助器</p> </div> </div> <p>引自 http://www.hksports.net/hkpe/sports_training/execution_situp.htm</p>

內容概述
(教具組請撰寫操作說明)

1. 材料：鐵腳架 2 支；勾腳繩 1 條；底板、背板、支撐板各 1 片；活葉 2 片；握把 2 支。
2. 內容：本創作研發出一款可簡易摺收的仰臥起坐運動輔助器，材積少、輕盈且攜帶方便，不受場地限制，隨時可訓練腹肌，改善學生做仰臥起坐不正確的姿勢，以漸進方式增強肌力，進而達到健康體適能。本研發輔助器攜帶方便且結構簡易能提供給增強腹肌者隨時隨地使用亦可提升訓練使用動機（如圖 3、4、5）。

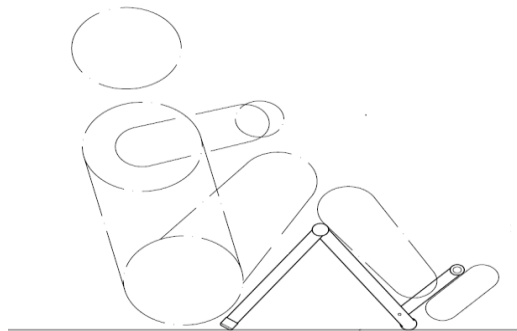


圖 3 仰臥起坐運動輔助器示意圖



圖 4 仰臥起坐運動輔助器



圖 4 可攜式仰臥起坐運動輔助器收納

