

第五節體育課 拋擲我最行

設計者：張蓉榕 老師

一. 準備物品：一顆球（襪子球）

家中如果沒有球的，可以準備襪子球，襪子球製作影片連結在最下方。

二.動作名稱：

- 1.拋
- 2.接
- 3.擲

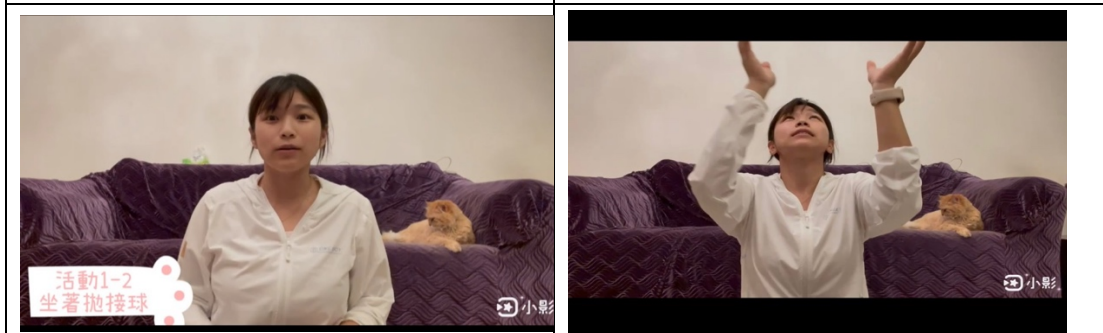
三.活動：

- 1.站立向上拋接 10 次
- 2.坐著拋接球 10 次
- 3.拍手 1 次接球（10 次）
- 4.拍手 2 次接球（10 次）
- 5.把球丟入紙箱（10 顆）

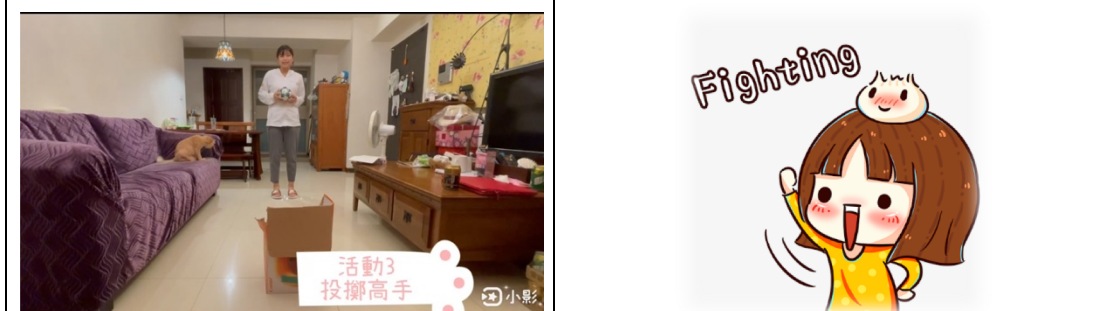
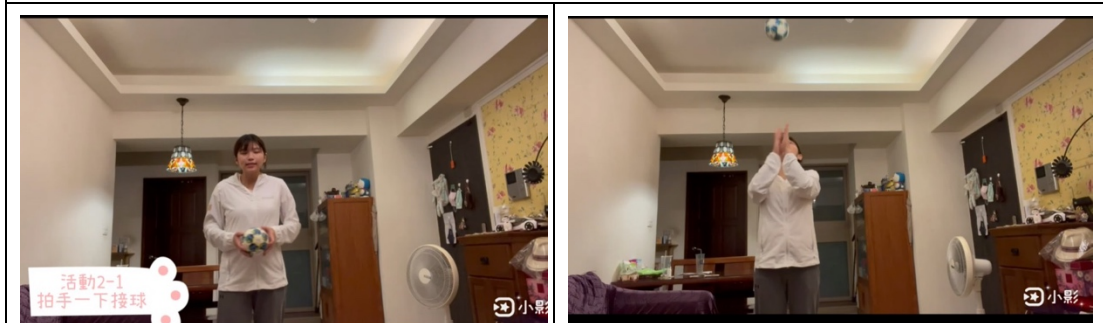
四.成果上傳方式：

任選**一種活動**即可，並錄一段**影片或是拍攝**照片上傳，兩種皆可喔!（不強制）

五.動作講解：



拋接球：高度要超過頭部才算一次。



1. 拍手拋接球：如果拋太低，接球時間可能不足。
2. 直準高手：距離 3~5 公尺距離把球投入紙箱 10 顆球，一顆球一分。

加油~加油~

六.影片連結：

✨襪子球製作(一)

<https://www.youtube.com/watch?v=4ilb7sEQUfU>

✨拋接球練習 (二)

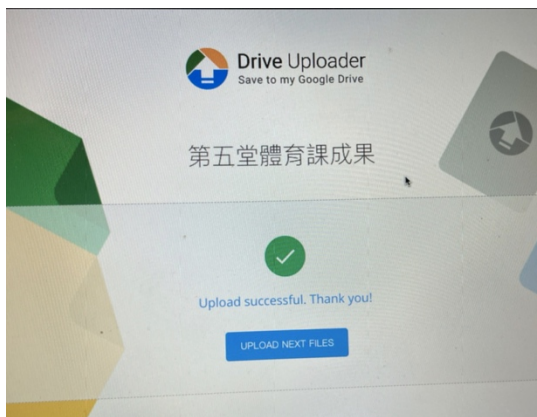
<https://www.youtube.com/watch?v=kzt9bKz2wJE>

✨✨成果上傳不強制，但有上傳就加分唷：)

上傳網址：

<https://driveuploader.com/upload/mNgPW7GtgJ/>

上傳成功會顯示以下此畫面



若有其他問題可以聯絡我的 email

信箱：u0911007114@gmail.com

網路上傳截止日期:6/25(下午 14:00)

辛苦大家了，一起在家繼續抗疫。