〜〜5.31-6.1這2天二年級的體育課任務〜〜

◆每次都要先做熱身操:

頭部【前後左右各1個8拍】、手臂伸展【左手 右手各2個8拍】、

轉體【左轉身 右轉身各2個8拍】、大象手【左手 右手各2個8拍】、

膝蓋【雙腳微微併攏,微蹲,順時針、逆時針各2個8拍】、

手腕腳踝【左腳 右腳各2個8拍】、拉筋【左腳 右腳各2個8拍】、

開合跳【做20組】

◆準備器材:

1.準備一顆軟硬度如同我們體育課用過的那種刺刺球,或類似教室裡的那種西瓜球也可以,如果都沒有,請家人協助你利用報紙或廣告紙做1顆【約足球大小】

2.小椅子2張

◆正式活動:

1.在平坦安全的地方,距離踢球處5公尺的地方擺放小椅子2張【椅子間距約1公尺】 請參考課本94頁的擺放方式

2.先用【足背踢球】,試著讓球穿越2張小椅子中間,接著用【足內側踢球】試試

3.難度挑戰:

A.踢球距離不變,縮短椅子間距〜挑戰約85公分的間距,試試能否順利穿越

B.椅子間距不變,拉長踢球距離〜挑戰踢球距離6公尺,試試能否順利穿越

C.同時縮短椅子間距,及拉長踢球距離〜挑戰A+B,試試能否順利穿越

◆活動紀錄表:

每輪以5球計,將順利穿越的球數寫在表格裡 【可以自己畫一張如同下面的表格來表格紀錄,也可以往下增加橫列,做更多的紀錄】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 一般 | 挑戰A | 挑戰B | 挑戰A+B |
| 第1輪 |  |  |  |  |
| 第2輪 |  |  |  |  |
| 第3輪 |  |  |  |  |
| 第4輪 |  |  |  |  |
| 第5輪 |  |  |  |  |
| 第6輪 |  |  |  |  |
| 第7輪 |  |  |  |  |