

~~6.21-6.22 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.裝有水約 100 毫升的保特瓶(600 毫升)3~6 個【空間如果較小,擺放 3 個就好】

◆正式活動:

- 1.在平坦安全的地方,距離踢球處 4~5 公尺的地方擺放 3 個保特瓶【呈三角形,請參閱課本 98 頁】
- 2.助跑後,用【足內側踢球】,看看能踢中幾個保特瓶?  
PS.空間如果較小,就不用助跑
- 3.將踢倒的保特瓶擺放好,才能接著踢

◆活動紀錄表:

將踢中的瓶子數量寫在表格裡

	踢中的瓶子數
第 1 次	
第 2 次	
第 3 次	
第 4 次	
第 5 次	
第 6 次	
第 7 次	
第 8 次	