

~~6.28-6.29 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】

◆正式活動:

- 1.在平坦安全的地方,和家人玩【你踢我擋】輪流攻防,進攻線與防守線相距 4~5 公尺左右,一人進攻,另一人防守。【請參閱課本 99 頁】
- 2.進攻者若將球踢高於膝蓋,則進攻無效;防守者只能用腳擋球。
- 3.進攻者將球踢過對方防守線,則得 1 分;相反的,若沒踢過對方防守線,則防守者得 1 分【進攻者每次 5 球,踢完 5 球則攻守交換】

◆活動紀錄表:

將自己分別擔任進攻者與防守者時,所得到的分數寫在表格裡

	進攻	防守
第 1 輪		
第 2 輪		
第 3 輪		
第 4 輪		
第 5 輪		
第 6 輪		
第 7 輪		
第 8 輪		