

顯宮國小三年級體育課自主學習內容

1. 影片欣賞並回答問題

<https://www.youtube.com/watch?v=gJG7hbK-Hvk&list=PLcM6Sw9IP4alt47RnqotjAgoHxlyBFCvs&index=8>

參考: 運動練習生 S1 : 19 【躲避球】 哥哥姐姐帶大家認識不同的運動項目，教你如何做運動 | 體育項目 | 比賽規則 | 器材設備 | 示範教學 | 有益身心健康

【momo 親子台 | 官方 HD】momokids

問題一：

躲避球最需要的三項基本技巧？

問題二：

在影片中他們是如何接球的？

問題三：

在影片中提到有哪三種閃躲技巧？

問題四：

影片中提到為何傳球動作要快呢？

2. 上網查詢「躲避球規則」，理解後並條列式寫下（至少 8 項）

(通則)

如：

1. 擲球傳接球時，身體任何部位不得踩線或越線。
2. 禁止.....。

***請上學習吧登入個人 OPEN ID 繳交作業**

***請於 5/28(五) 16：00 前繳交完成**

<https://www.learnmode.net/course/232920?passcode=025177>

顯宮國小四年級體育課自主學習內容

1. 影片欣賞並回答問題

<https://www.youtube.com/watch?v=UUySeyohSno&list=PLcM6Sw9IP4alt47RnqotjAg0HxlyBFCvs&index=10>

參考: 運動練習生 S1 : 10 【足球】 哥哥姐姐帶大家認識不同的運動項目，教你如何做運動 | 體育項目 | 比賽規則 | 器材設備 | 示範教學 | 有益身心健康

【momo 親子台 | 官方 HD】momokids

問題一：

足球最需要的三項基本技巧?

問題二：

帶球(盤球)技巧動作分析，運用哪個部位進行帶球(盤球) 前進?

問題三：

帶球(盤球)技巧動作分析，運用哪個部位進行控制球左右移動?

問題四：

傳球(踢球) 技巧動作分析，運用哪個部位進行傳球(踢球)?

問題五：

傳球技巧動作分析，非慣用腳的腳尖要朝向哪裡?

問題六：

為何要使用腳背、足內側與足外側控制球，而不能用腳尖呢?

2. 上網查詢「足球規則」，理解後並條列式寫下（至少 8 項）

(犯規及不正當行為)

如：

3. 踢或企圖踢對方球員。

4. 絆倒或.....。

5.

***請上學習吧登入個人 OPEN ID 繳交作業**

***請於 5/28(五) 16：00 前繳交完成**

<https://www.learnmode.net/course/233170?passcode=821619>

顯宮國小五年級體育課自主學習內容

1. 影片欣賞並回答問題

<https://www.youtube.com/watch?v=1ND96U9TKBw&list=PLcM6Sw9IP4alt47RnqotjAgoHxlyBFCvs&index=9>

參考: 運動練習生 S1 : 09 【排球】 哥哥姐姐帶大家認識不同的運動項目，教你如何做運動 | 體育項目 | 比賽規則 | 器材設備 | 示範教學 | 有益身心健康

【momo 親子台 | 官方 HD】momokids

問題一：

影片中提到排球最需要的三項基本動作技巧？

問題二：

在影片中提到「低手傳接球」動作技巧，

1. 請描述如何做出此動作技巧？
2. 接球位置在手的哪個部位？
3. 腳部要做出甚麼動作？

問題三：

在影片中提到「上手托球」動作技巧，

1. 請描述如何做出此動作技巧？
2. 使用上手托球的時機是？
3. 此動作需使用到哪個部位發力呢？

問題四：

在影片中提到「發球」動作技巧，

1. 發球動作技巧分為哪兩種動作？
2. 為何發球時，有時候球運動軌跡會產生飄移？

2. 上網查詢「排球規則」，理解後並條列式寫下（至少 9 項）

(擊球的特性、犯規的擊球、觸網)

如：

6. 可用身體任何部位。
7. 擊球.....。

***上學習吧登入個人 OPEN ID 繳交作業**

***請於 5/28(五) 16：00 前繳交完成**

<https://www.learnmode.net/course/233281?passcode=058017>

顯宮國小六年級體育課自主學習內容

1. 影片欣賞並回答問題

<https://www.youtube.com/watch?v=1ND96U9TKBw&list=PLcM6Sw9IP4alt47RnqotjAgoHxlyBFCvs&index=9>

參考: 運動練習生 S1 : 09 【排球】 哥哥姐姐帶大家認識不同的運動項目，教你如何做運動 | 體育項目 | 比賽規則 | 器材設備 | 示範教學 | 有益身心健康

【momo 親子台 | 官方 HD】momokids

問題一：

影片中提到排球最需要的三項基本動作技巧？

問題二：

在影片中提到「低手傳接球」動作技巧，

4. 請描述如何做出此動作技巧？
5. 接球位置在手的哪個部位？
6. 腳部要做出甚麼動作？

問題三：

在影片中提到「上手托球」動作技巧，

4. 請描述如何做出此動作技巧？
5. 使用上手托球的時機是？
6. 此動作需使用到哪個部位發力呢？

問題四：

在影片中提到「發球」動作技巧，

3. 發球動作技巧分為哪兩種動作？
4. 為何發球時，有時候球運動軌跡會產生飄移？

2. 上網查詢「排球規則」，理解後並條列式寫下（至少 9 項）

(擊球的特性、犯規的擊球、觸網)

如：

8. 可用身體任何部位。
9. 擊球.....。

***上學習吧登入個人 OPEN ID 繳交作業**

***請於 5/28(五) 16：00 前繳交完成**

<https://www.learnmode.net/course/233370?passcode=196856>