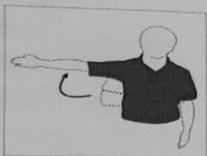


2. 兩隊的小隊長不用固定在第一個座位，可在 135(246)中任選一個座位。坐定後，不可換座位。

(三)發球規則

1. 總共 6 局，依照局號次序發白球(目標球)，第一局 1 號位置發球，第二局 2 號位置發球，以此類推。
2. 每位發球者只有一個球的機會，廢球(出界或是未達 V 字線)就換下一個位置發球。
3. 有效發球(球不能壓線才有效，如果 V 字線就是看外圍，其他界線看內圍)者要丟第一顆球，若丟出界還是由同隊丟下一顆球，直到第一個有效色球成功。

(四)裁判手勢

使用時機	手勢描述	裁判手勢
指示投擲熱身球或目標球 ● 規則 10.1 ● 規則 10.2	擺動手臂，指示投擲，說「開始熱身」(Begin warm up) 或「請投目標球」(Jack)。	

裁判擺動手臂，指示投擲，說「開始熱身」或「請投目標球」。

指示投擲色球 ● 規則 10.4 ● 規則 10.5 ● 規則 10.6	出示紅藍板，指示哪一邊投擲。	
---	----------------	---

丟球之前，務必先確認看到裁判出示紅藍板，如果是紅色，代表紅隊丟球；如果是藍色，代表藍隊丟球。

(五)丟球方式

丟球方式沒有特別限制，可依照習慣及不同需求選用自己順手的丟球方式，例如：單手抓球後，手心朝上，手臂擺動，往前時把手鬆開；或是單手抓球後，手心朝下，手臂擺動，往前時把手鬆開(此方式在瞄準貼球時的穩定度相對高)；又或是單手抓球後，立腕，向前丟球(可能用在跳躍進球陣破壞密集之情況)。

★丟球練習。

(六)丟球遊戲：每一個遊戲之後，可搭配色球擲準目標球的練習。

1. 撞瓶子練習-訓練準度及力道

(1)一開始準備一個保特瓶(600c. c.)，投擲色球，可要求撞倒保特瓶 或靠近不撞倒；可再增加至六個保特瓶。

(2)也可大小不同保特瓶輪流，越小越難。

2. 搶分大作戰-訓練小隊長判斷情勢，加強隊員與隊長的溝通

(1)將場地明顯區隔成數個區塊 1-9。

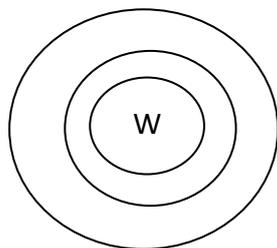
(2)依區塊位置放進數字卡，色球投擲進入區塊內就得到對應的分數

(3)教師訂定目標分數與達到目標後的獎勵。

(4)選出一名隊長，由隊長發出號令讓隊員依序投擲色球，嘴巴喊丟幾號，分辨有利位置。

(5)色球投擲結束後計分。

3. 球場靶心練習-擲準



投進白球位置以及在不同圓圈內有不同得分。

二、地板滾球比賽

(一)熟悉球場

1. 認識投擲區，提醒學生可移動椅子，但是椅子和腳都不能超出投擲區，讓學生相互檢查。

2. 從投擲區開始行走，繞球場範圍一圈，邊走邊提醒學生走在線內，並可故意腳踏出界，讓學生發現錯誤之處。

搭配活動：每個人兩顆球，試丟球，相互檢查是否在界內。

3. 認識V字線，提醒發球要超過V字線。

搭配活動：輪流發白球，相互檢查是否有效發球。

4. 認識罰球框，罰球時不能壓到外圍的框線。

搭配活動：輪流罰球，相互檢查是否得分。

(二)分隊分配

1. 各隊指派小隊長，裁判擲銅板，猜中人頭或字的那一方先選擇顏色（紅或藍）。

2. 分成紅藍兩隊，135 坐紅隊，246 坐藍隊，由隊長指派座位。

(三)投擲練習

1. 看裁判舉板，決定哪一隊的球。

2. 由小隊長指定丟球者，同隊可以討論，也可以到場內看球。

3. 丟球者

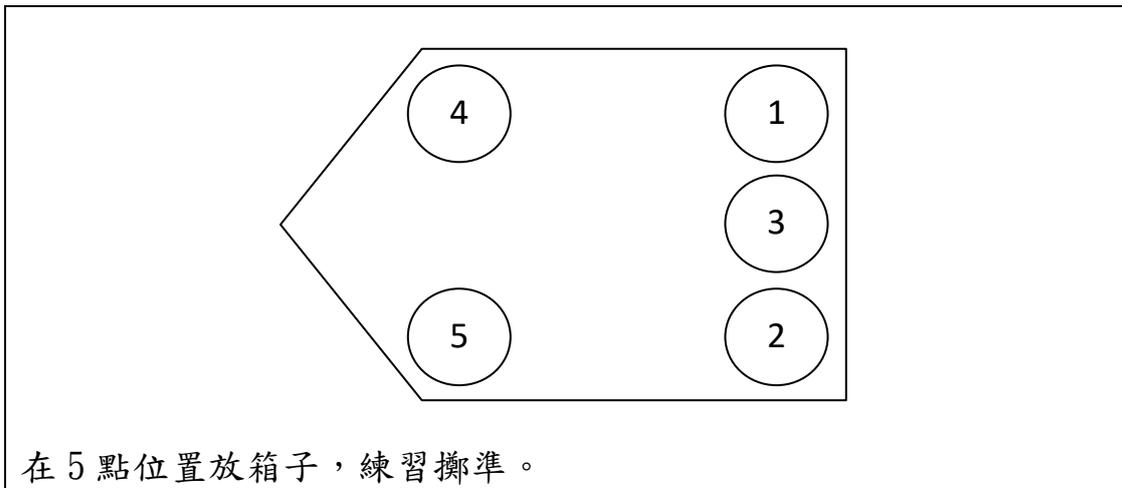
(1)調整：調整椅子位置或角度

(2)檢查：是否踩線壓線

(3)搓球

(4)丟球(小隊長可下指令或自己喊-123 丟)。影片 1 完整步驟

4. 球場 5 點練習-擲準



5. 3579 投擲練習-擲準和力道控制

(1)分成 3579 公尺處投擲和 5 公尺撞擊。

(2)在 3579 公尺處放目標球白球，如果被撞開，可以重放回原地；

如果被其他色球阻擋，可以將色球移開。

3 公尺	0cm	2 分
	0.1~5cm	1 分
5 公尺	0~5cm	2 分
	5.1~10cm	1 分
7 公尺	0~10cm	2 分
	10.1~15cm	1 分
9 公尺	0~15cm	2 分
	15.1~20cm	1 分

(3) 每個人丟 6 個球，最高可得 12 分。

(4) 5 公尺撞擊球的意思是，將白球放在 5 公尺標記點，前方放一個色球，只要投擲出的球能把白球和色球撞開，就能得分，一球 1 分，最高 6 分。

最高分 54 分

距離	1 分	2 分
3 公尺		
5 公尺		
7 公尺		
9 公尺		
總計		
撞球		
總計		

<https://www.youtube.com/watch?v=gtxy3liEa2k>

地板滾球 BOCCIA 示範動畫

(四) 競賽規則

☞ 影片 2 競賽規則

1. 總共 6 局，依照局號次序發白球，第一局 1 號位置發球，第二局 2 號位置發球，以此類推。

2. 發白球的人，緊接著發出第一顆色球，色球要緊貼著白球。

☞影片 3 發白球丟色球

3. 當兩隊各丟出一球後，由距離白球較遠者繼續丟球，例如：藍隊的球距離白球較近時，紅隊丟球。☞影片 4 距離遠的繼續丟

4. 兩顆球放在非慣用邊，投球隊任一員可站起來觀看，另一隊不行、也不可交談。

5. 投球者可以調整椅子的方向，但記得檢查是否壓線；當鄰座他隊的

球員擋住視線，可能干擾丟球時，可以要求對方椅子往後退。

6. 一次拿一顆球，一次一人丟球，可討論，但全員坐下才可丟球。

☞影片 5 坐好才能丟

7. 裁判舉牌表示哪一隊丟球時，該隊的三人皆可出列觀看，要站在球的後方，但丟球結束時，只有隊長可以出列觀看。

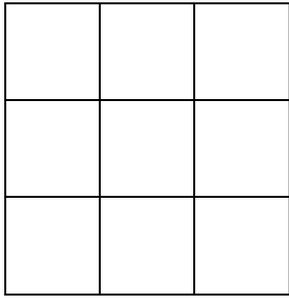
☞影片 6 隊長看分數

8. 投擲在目標球前方為佳(落在目標球前方視為好球，有阻擋對手的效果；如果在目標球後方則視為壞球) ☞影片 7 好球

(五)指揮練習

1. 小隊長依據場內球的位置判斷，指定丟球者以及丟球位置。

2. 井字遊戲-培養團隊合作、策略與算術，類似九宮格



分成 RB 兩隊，輪流丟球，投進一格得 1 分，如果能三顆連成一條線，則另外得 5 分。

- (1) 當成暖身活動時，可讓 RB 兩隊同時出發把球放進格子，隊員回到起點和下一個隊員擊掌時，下一個隊員才能出發，最先連成一條線者獲勝。
- (2) 當成競賽時，則 RB 兩隊看裁判舉牌，輪流丟球，小隊長必須指定丟球者以及丟球位置。
- (3) 如果球未進入格子、進入已被佔領的格子或是指定投入哪個已被佔領的格子卻未能達成目標者，視為死球。

3. 搶分大作戰-訓練小隊長判斷情勢，加強隊員與隊長的溝通

- (1) 將場地明顯區隔成數個區塊 1-9。
- (2) 依區塊位置放進數字卡，色球投擲進入區塊內就得到對應的分數
- (3) 選出一名隊長，由隊長發出號令讓隊員依序投擲色球，嘴巴喊丟幾號，分辨有利位置。

貳、可樂球

https://www.youtube.com/watch?v=SyVtnw_8BAY

[可樂球示范]海鹏医学教授编吴海鹏医学教授编教

<https://www.youtube.com/watch?v=eU0jYL6s54M>

可樂球 1

<https://www.youtube.com/watch?v=auk8eZc1FKg>

可樂球-C級教練研習 酒醉的蝴蝶

<https://www.youtube.com/watch?v=WMNunEOkI2k>

可樂球表演示范

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

可樂球表演示范

<https://www.youtube.com/watch?v=-KzA8vFhXqU>

敖包廂會可樂球表演

<https://www.youtube.com/watch?v=NiT9CF1um68>

可樂球之……初學體驗 找出球與腳的聯繫

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

可樂球……變化踢

(一)基礎練習：培養腳與球的默契

預備動作：雙手將繩抓成一束，兩手分握

1. 右腳內側踢球
2. 右腳背踢球，腳尖朝下
3. 右腳外側踢球
4. 左腳內側踢球
5. 左腳背踢球，腳尖朝下
6. 左腳外側踢球
7. 中指套進兩環內，食指和拇指相拈，球一踢出去，雙手就合在一起，再把球拉回來
8. 手變化高低，去改變踢的位置，例如左手舉高，球到右側，左腳勾到右後方用內側踢；還可單側踢高，雙手順勢將球畫弧甩到另一側踢；或是雙手將球往後帶，腳後勾踢球，再拋回前方
9. 球敲擊身體：雙手握繩，一手較靠近球，抓著敲自己的大腿，或是敲擊膝蓋後，靠彈力上甩敲擊胸口；或是甩至後背，敲打肩頸處；或是雙手抓靠近球的位置，左右甩動敲打後背

參、紙藝世界(閔、嘉、峻)

(一)摺紙

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

摺紙珍奶

https://www.youtube.com/watch?v=9d_P_jO5PCU

摺紙草莓

<https://www.youtube.com/watch?v=CLli-5Nvx88>

摺紙貓

<https://www.youtube.com/watch?v=T01Dhl6qV64>

折紙爱心，簡易心形折紙，DIY 手工艺术折紙

<https://www.youtube.com/watch?v=FMWHUcR7p2o>

摺紙四角飛鏢

<https://www.youtube.com/watch?v=2uWlGwop2m8>

Origami Fish - Cara Membuat Ikan Dari Kertas

<https://www.youtube.com/watch?v=UPenlS1fPj0>

【折り紙】 えんぴつ Origami Pencil (カミキィ kamikey)

<https://www.youtube.com/watch?v=bFbbHs2ZH1M>

DIY - SURPRISE MESSAGE CARD FOR FATHER'S DAY-適用節日賀卡

<https://www.youtube.com/watch?v=z9W7JmpKzUk>

【折り紙】 ぽってりサンタとトナカイさんの作り方 [Origami]

Drop shape Santa Claus and Reindeer instructions-聖誕節用

(二)紙藝應用

<https://www.youtube.com/watch?v=QL7g8Ne5Fjg>

DIY 花朵：可變化不同數量的花瓣

<https://www.youtube.com/watch?v=yYhZsQGUKy8>

連續剪紙 2

<https://www.youtube.com/watch?v=OuzeC5rZVJA>

幼儿手工剪纸：简单的小树剪纸，一看就会，剪纸能让人变心灵手巧

<https://www.youtube.com/watch?v=G2UC4MeH9W8>

剪鯉魚

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2tAOVb6vo>

剪六瓣花

https://www.youtube.com/watch?v=XNMwej5EO_s

剪幸運草

<https://www.youtube.com/watch?v=HsPUMIE8gVE>

剪紙星星

<https://www.youtube.com/watch?v=R90NpjQDpGs>

[Captain Kids] 小手大攪作《小雨傘摺紙手工》兒童趣味摺紙

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

新年剪纸福袋，用它来装压岁钱吧，装得满满的-新年前用

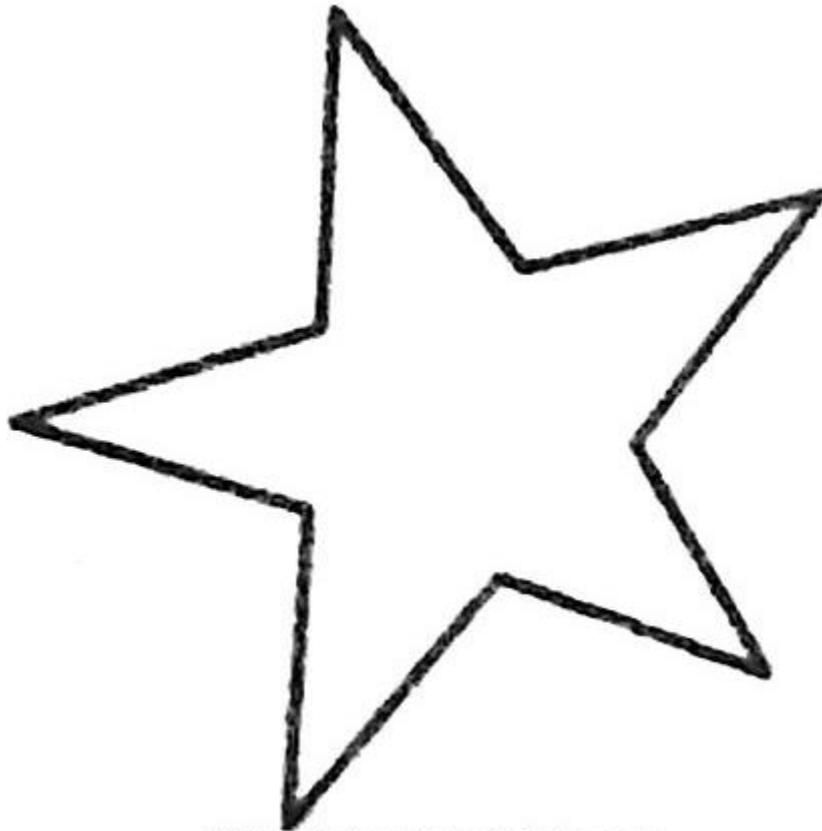
<https://www.youtube.com/watch?v=md6C9M73vCI>

新年剪紙DIY·自己家自己佈置-新年前用

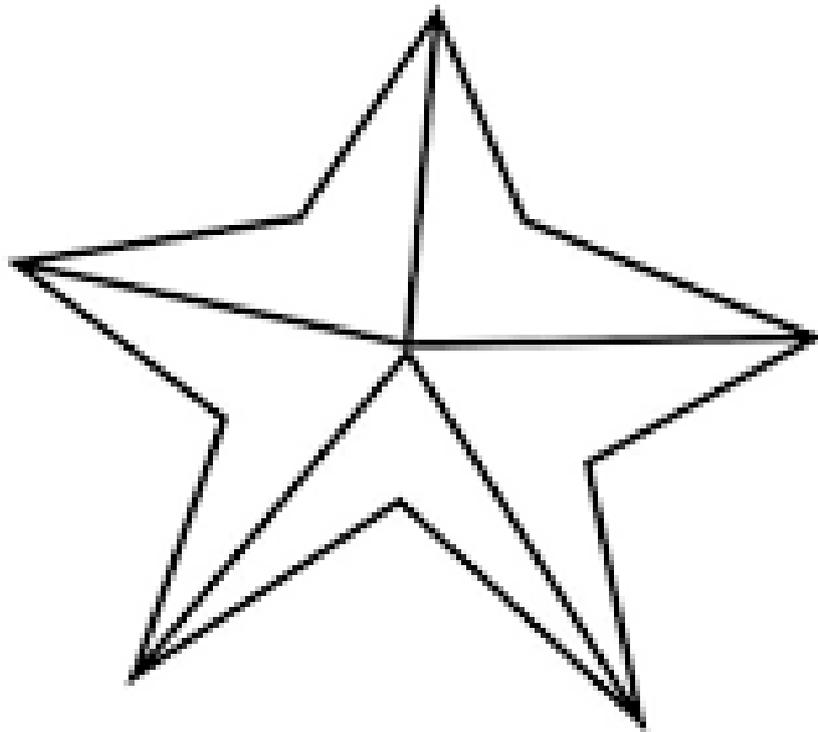
<https://www.youtube.com/watch?v=Dv9lcavsGSo>

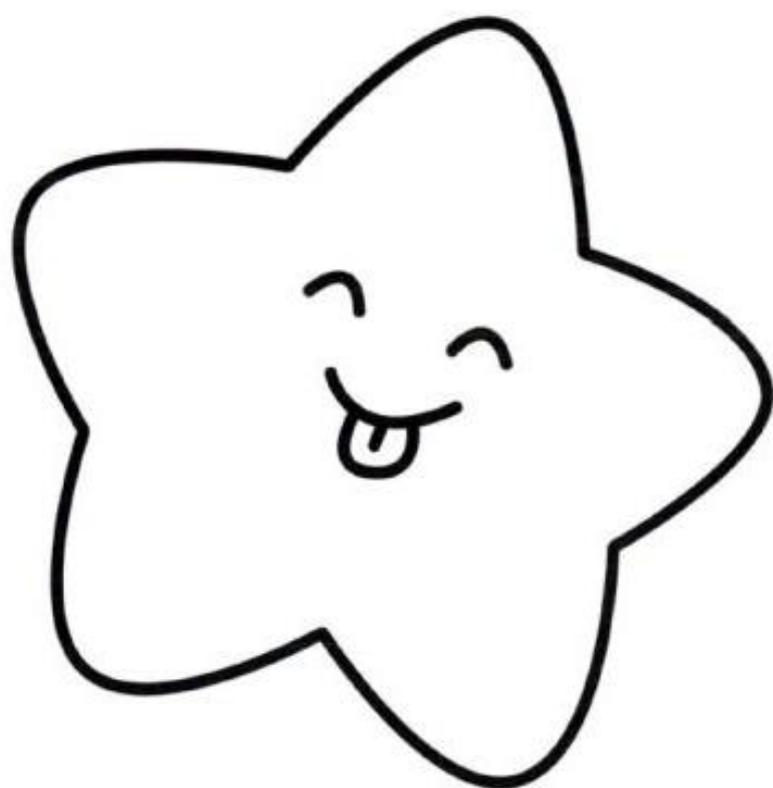
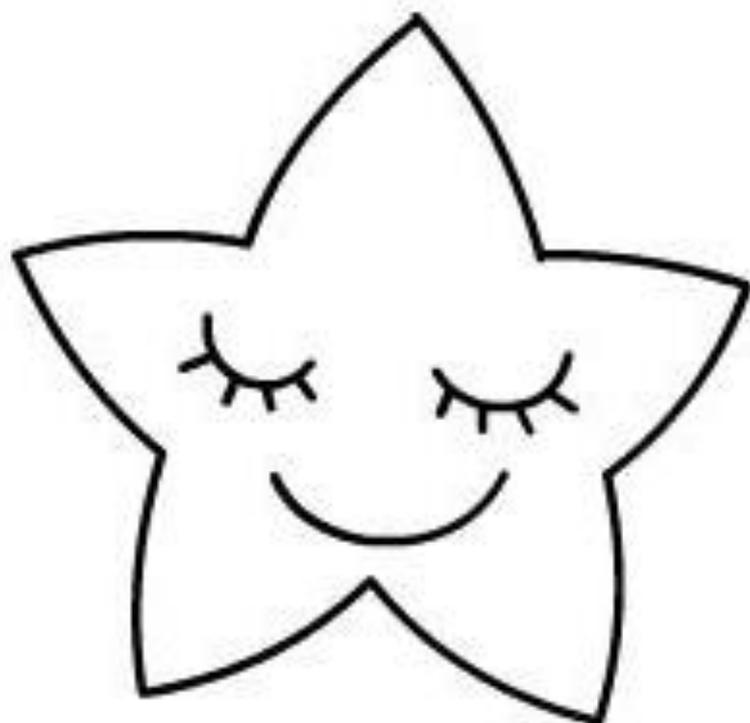
中國剪紙-春 Chinese paper cutting-spring

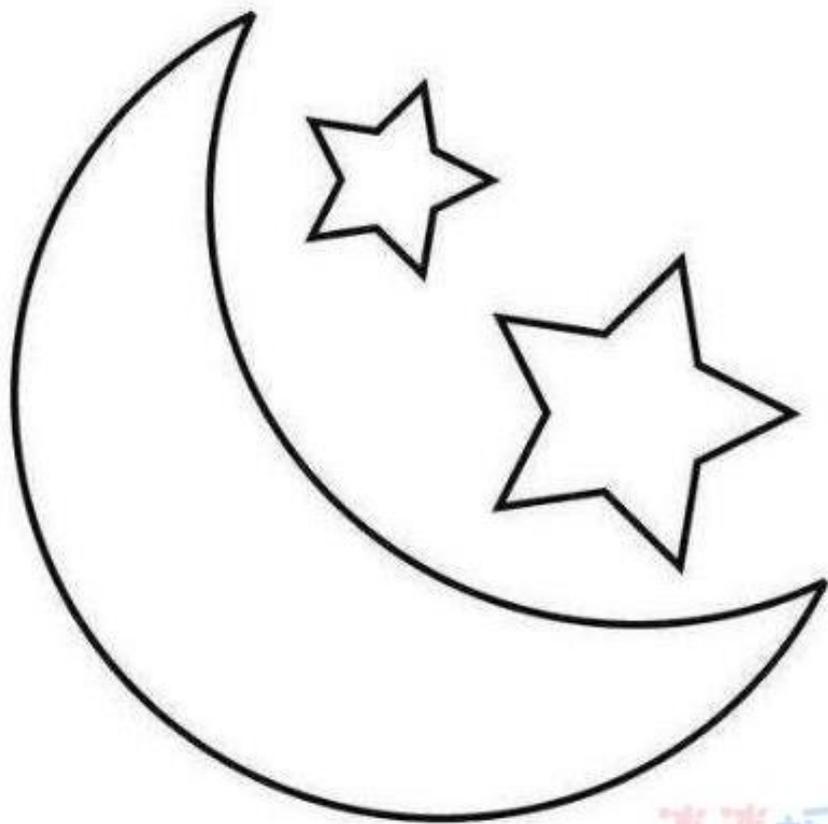
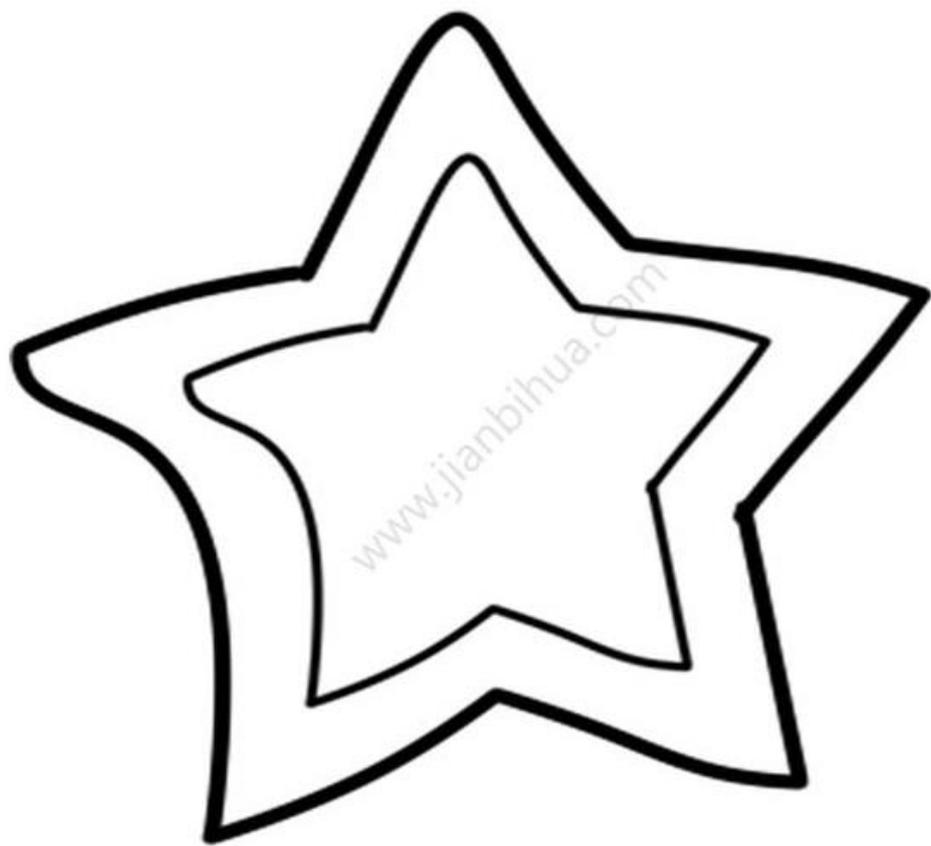
(三)圖案描畫



简笔画大全 · www.lhda.com



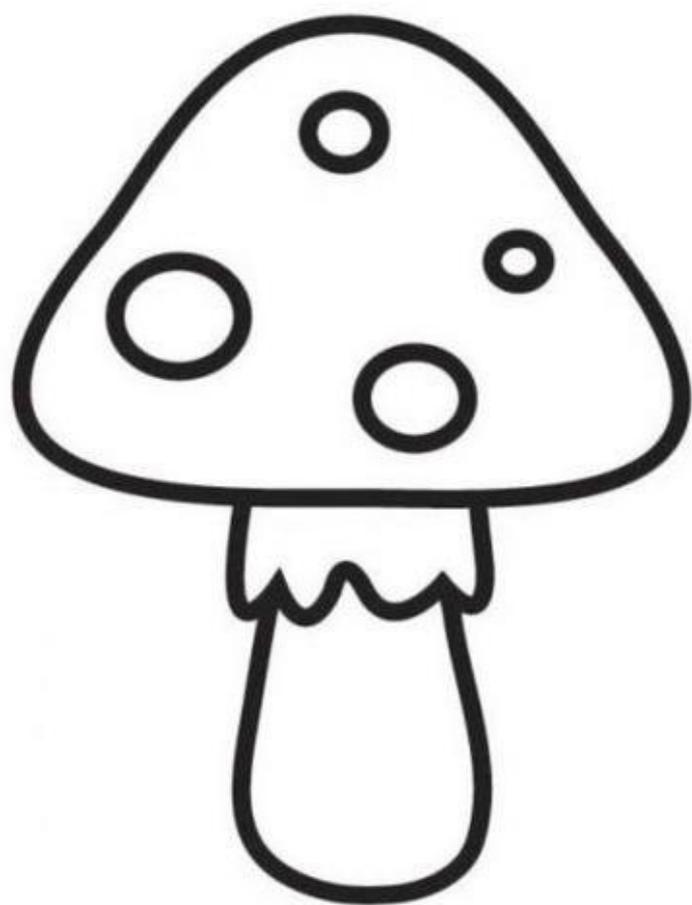


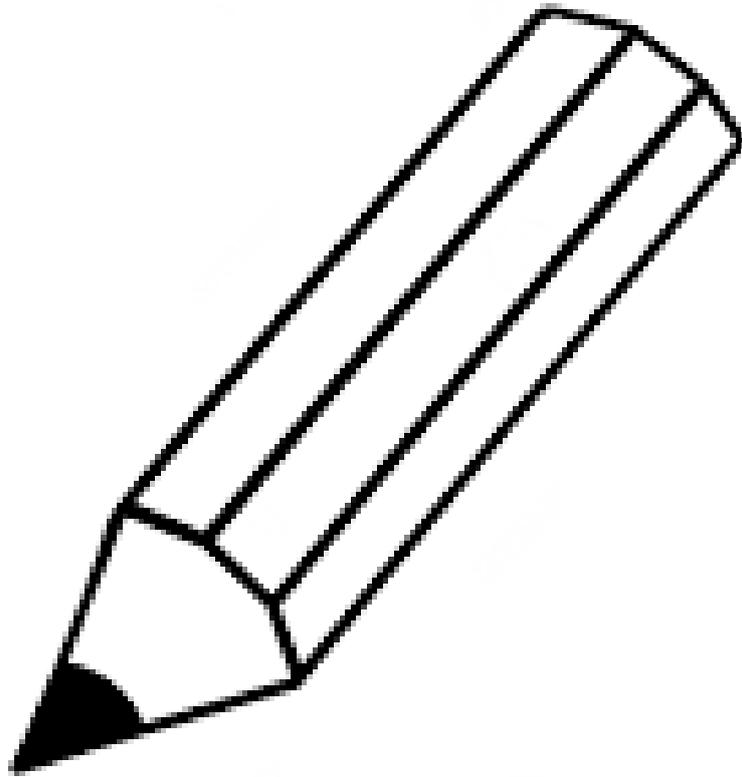
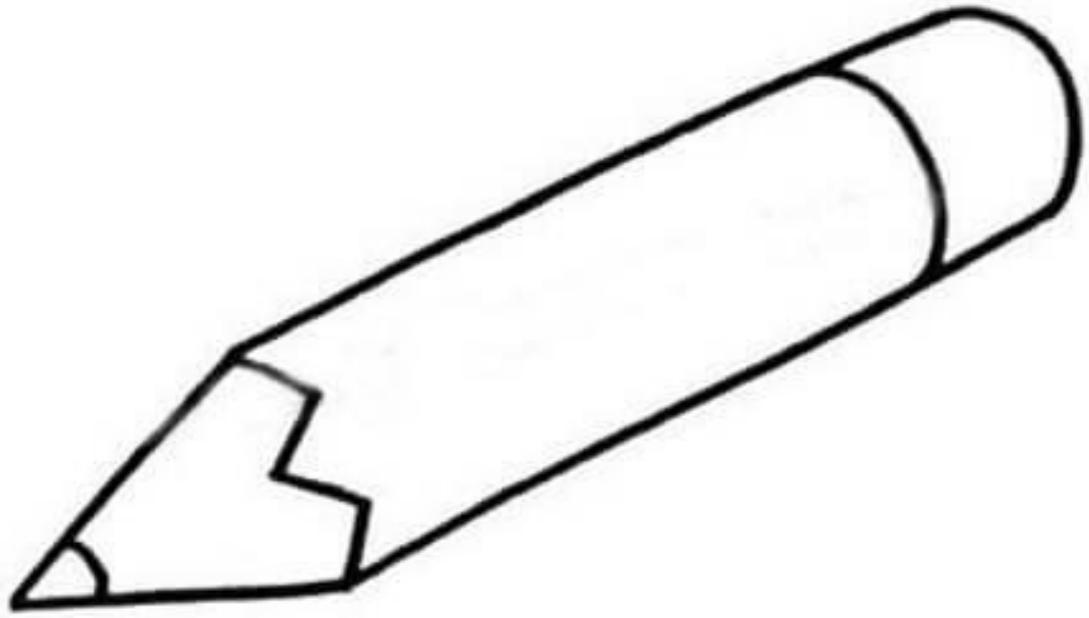


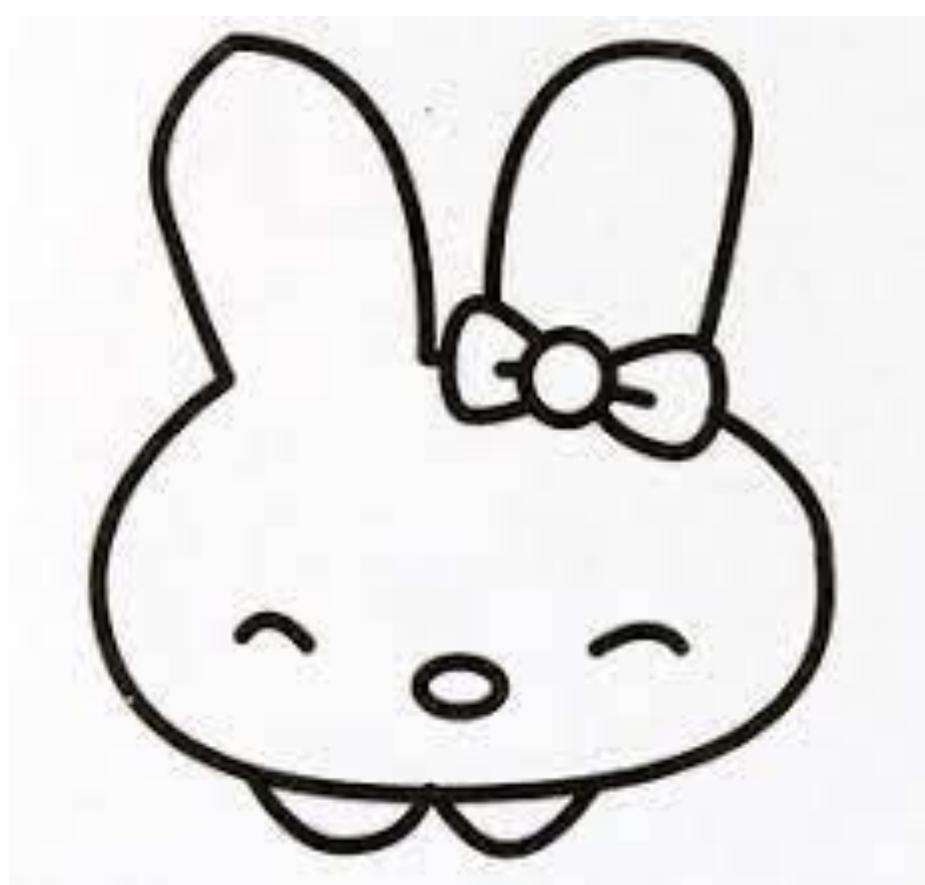
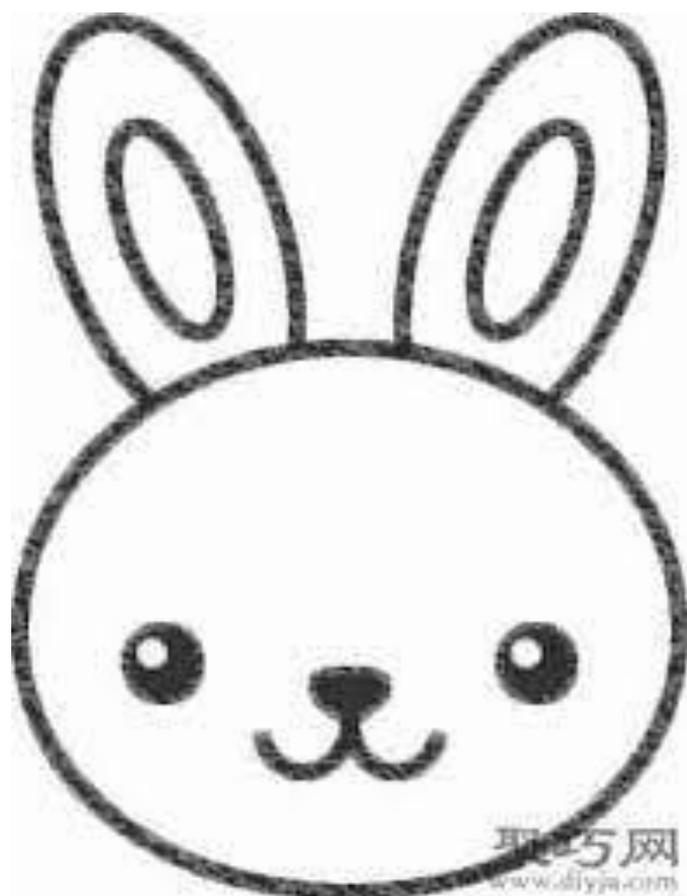


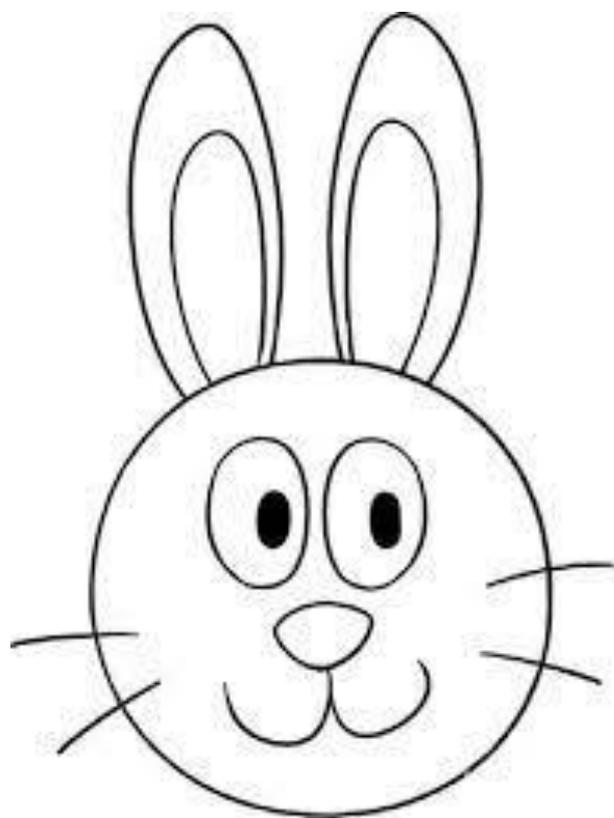


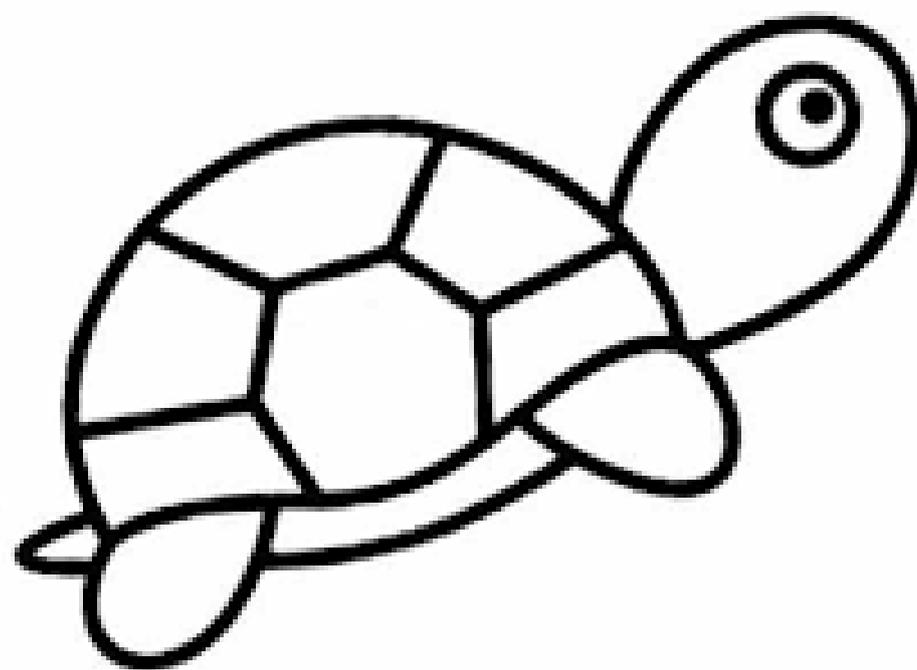
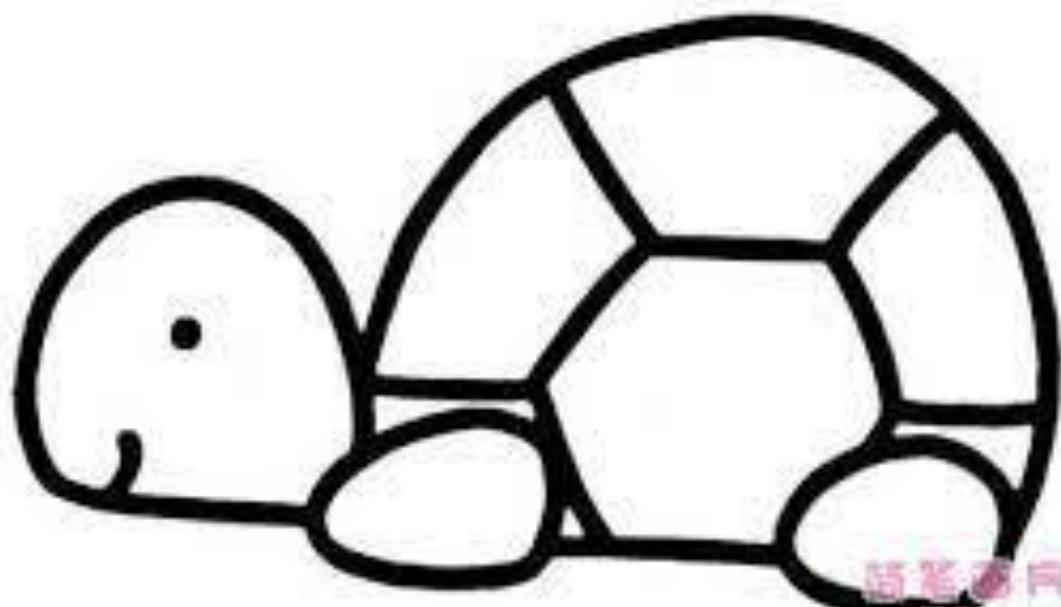
巧巧简笔画

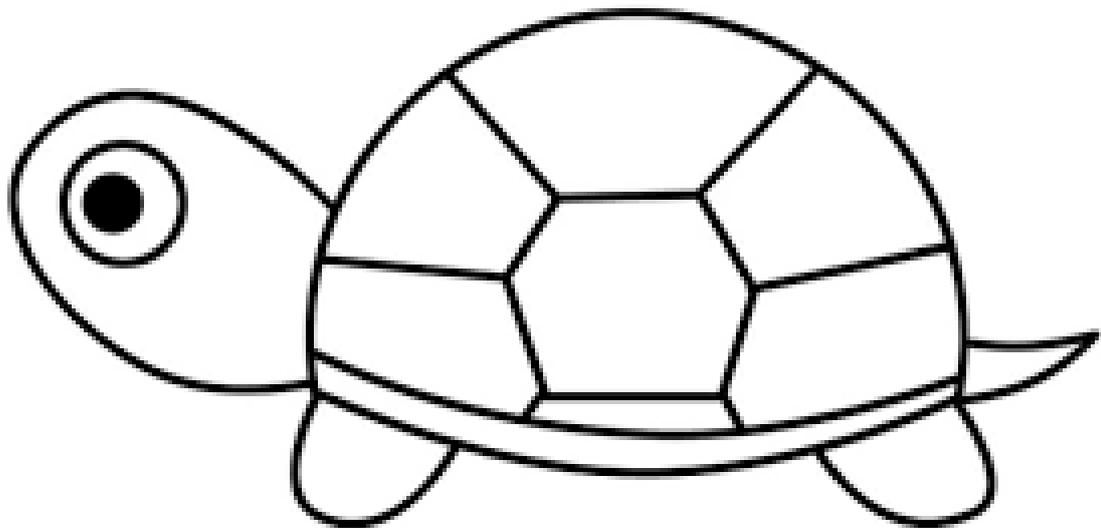
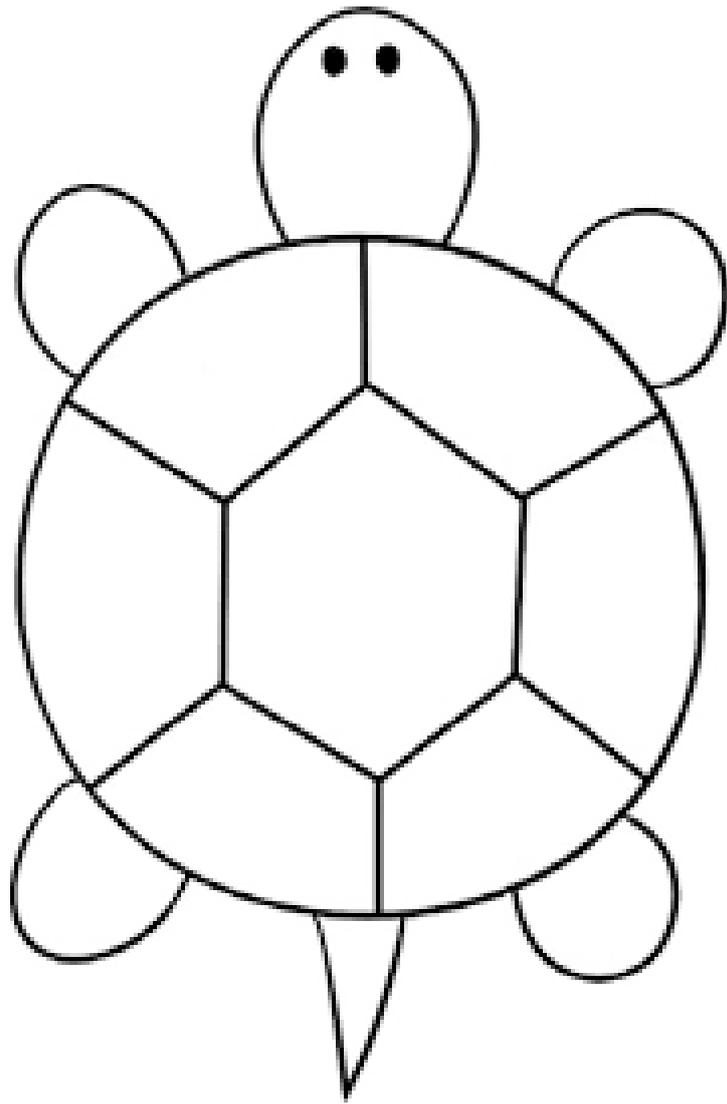


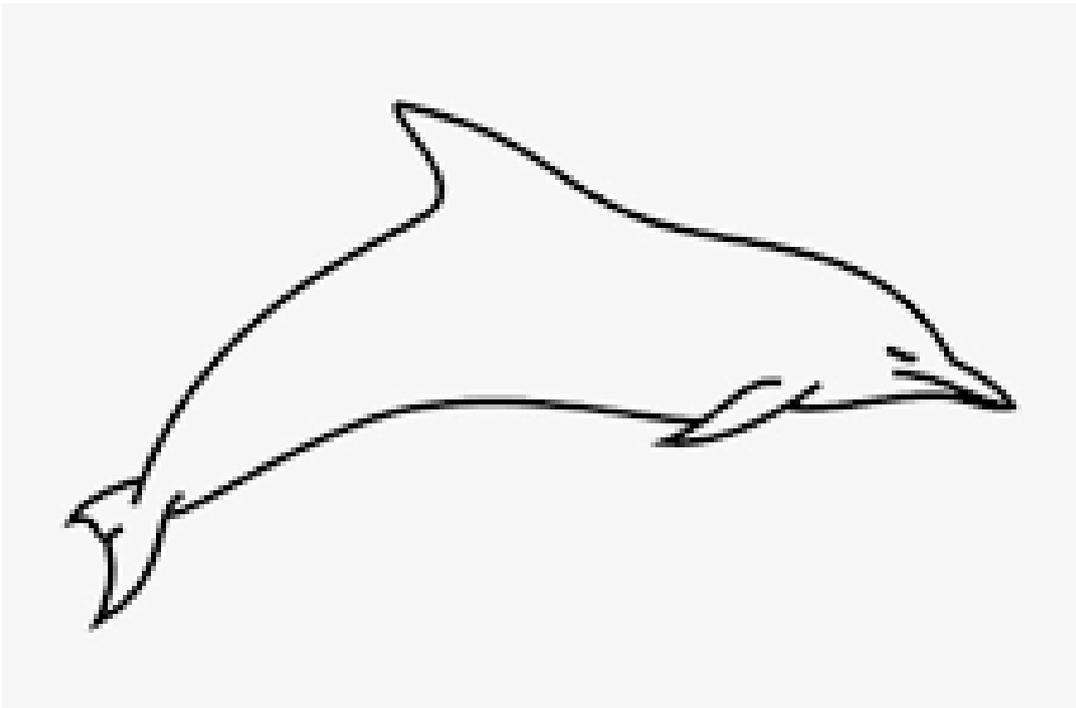
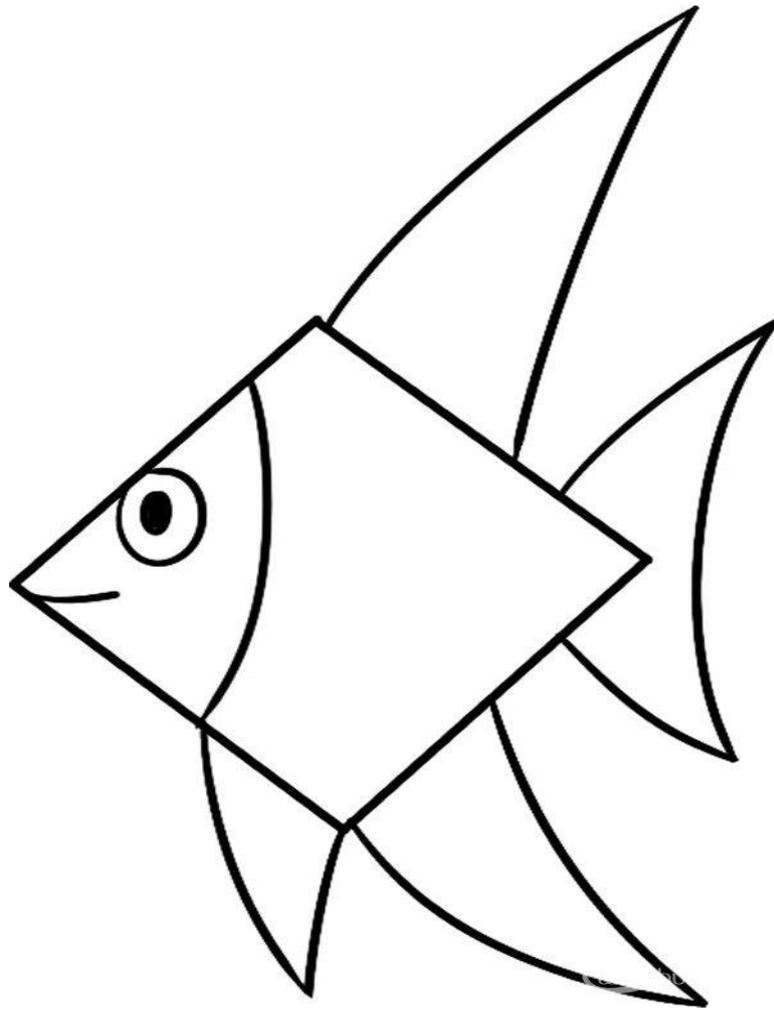


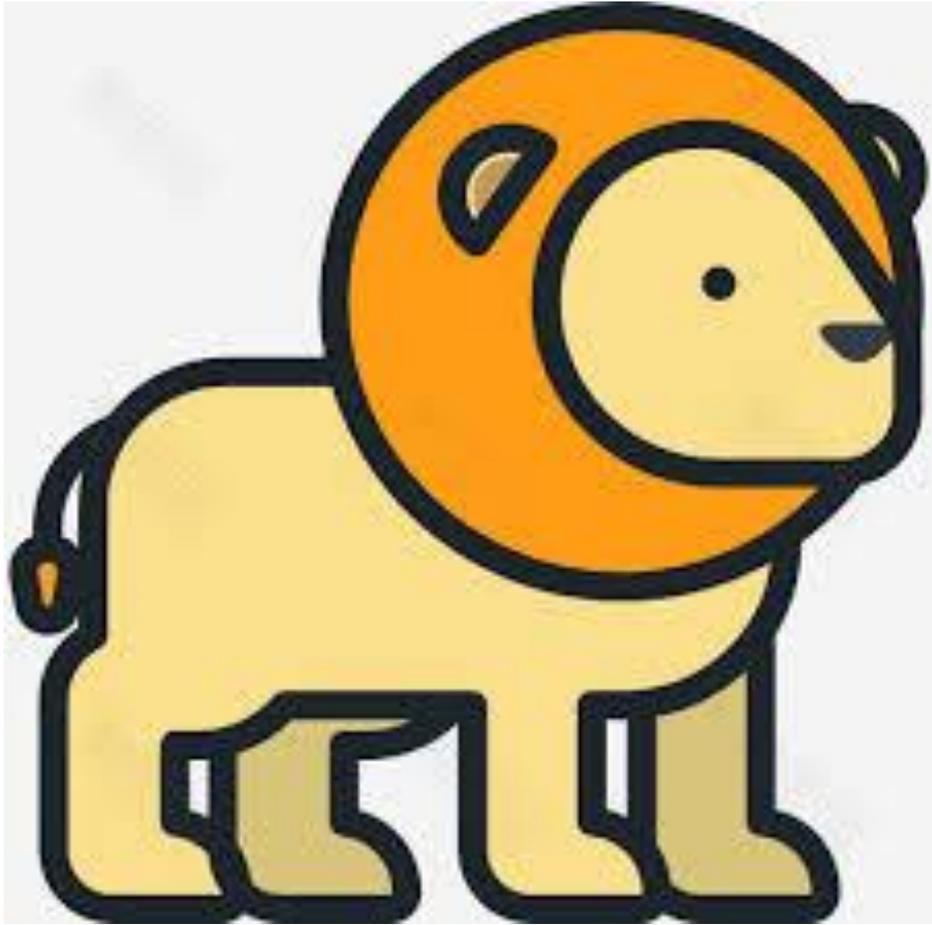


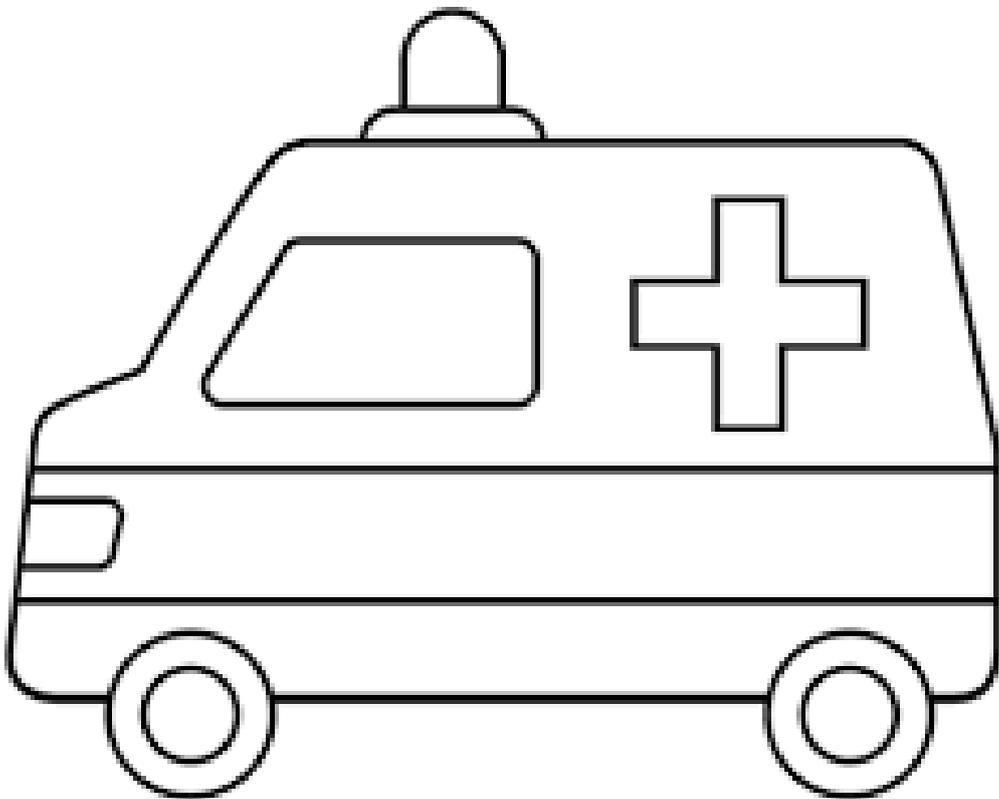
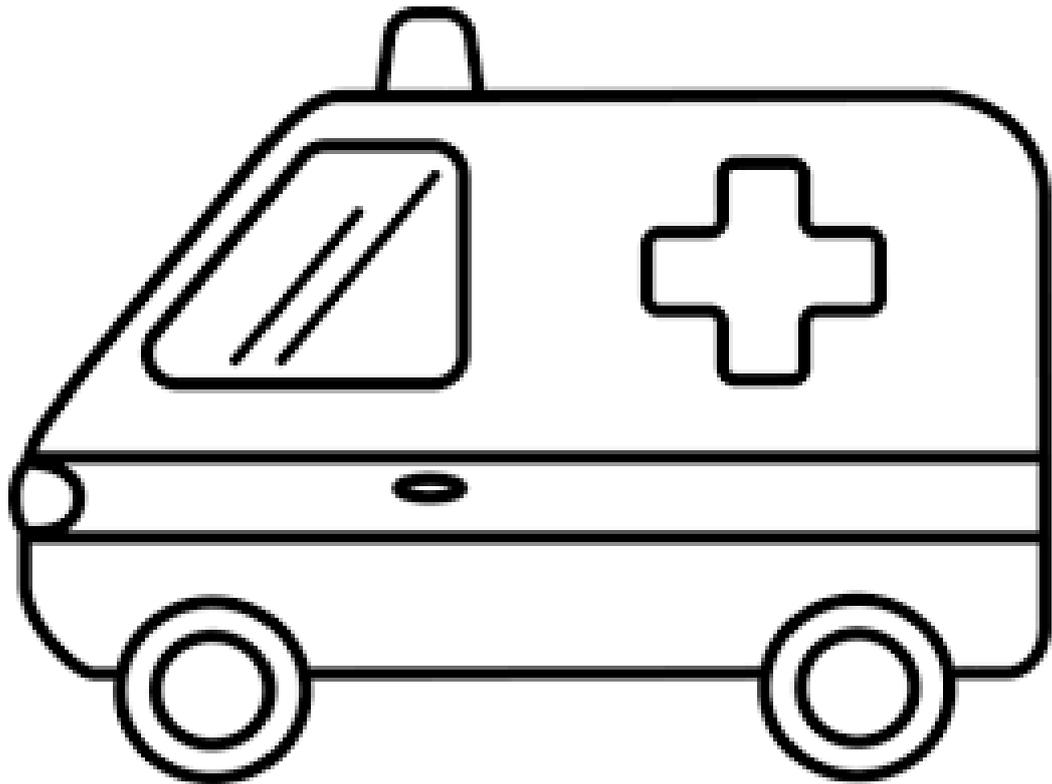


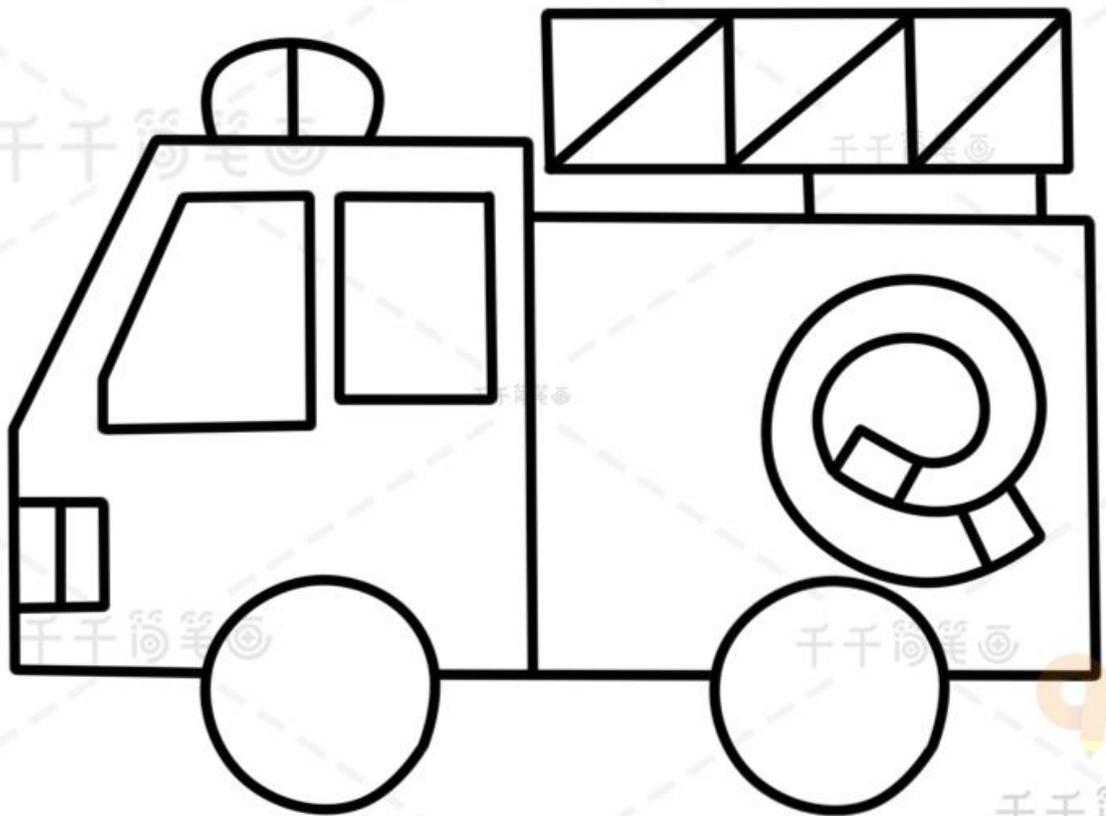
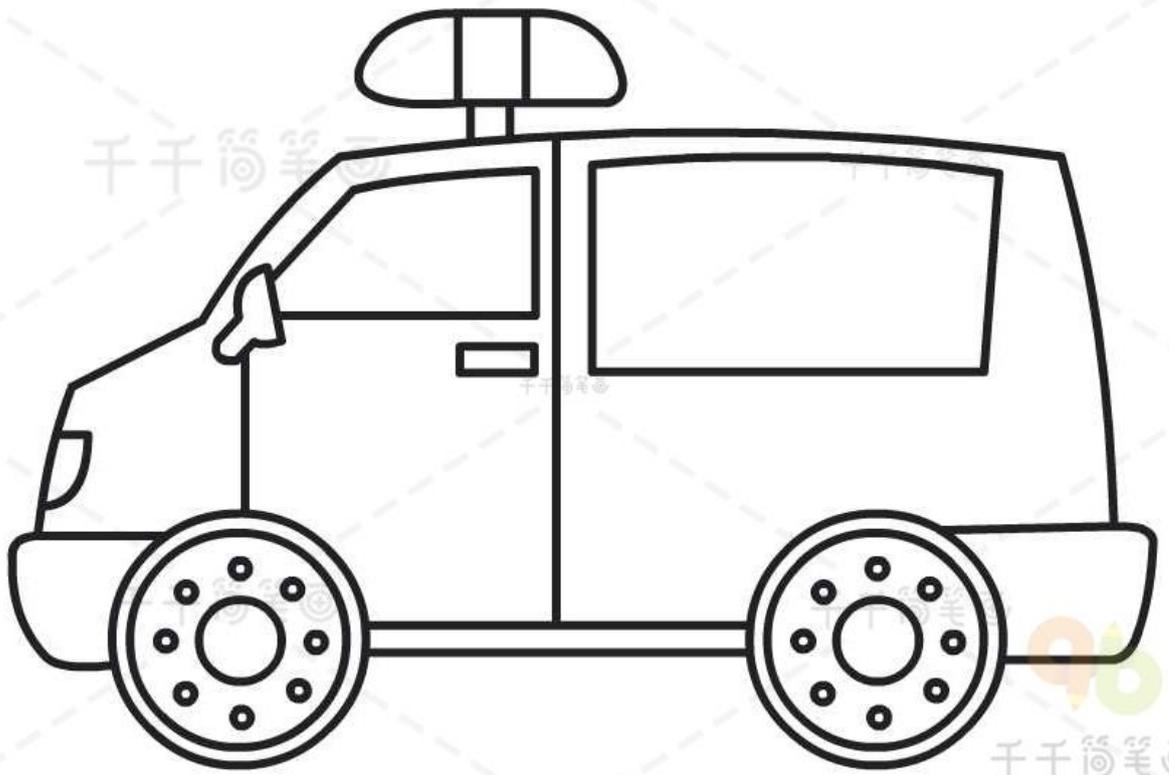


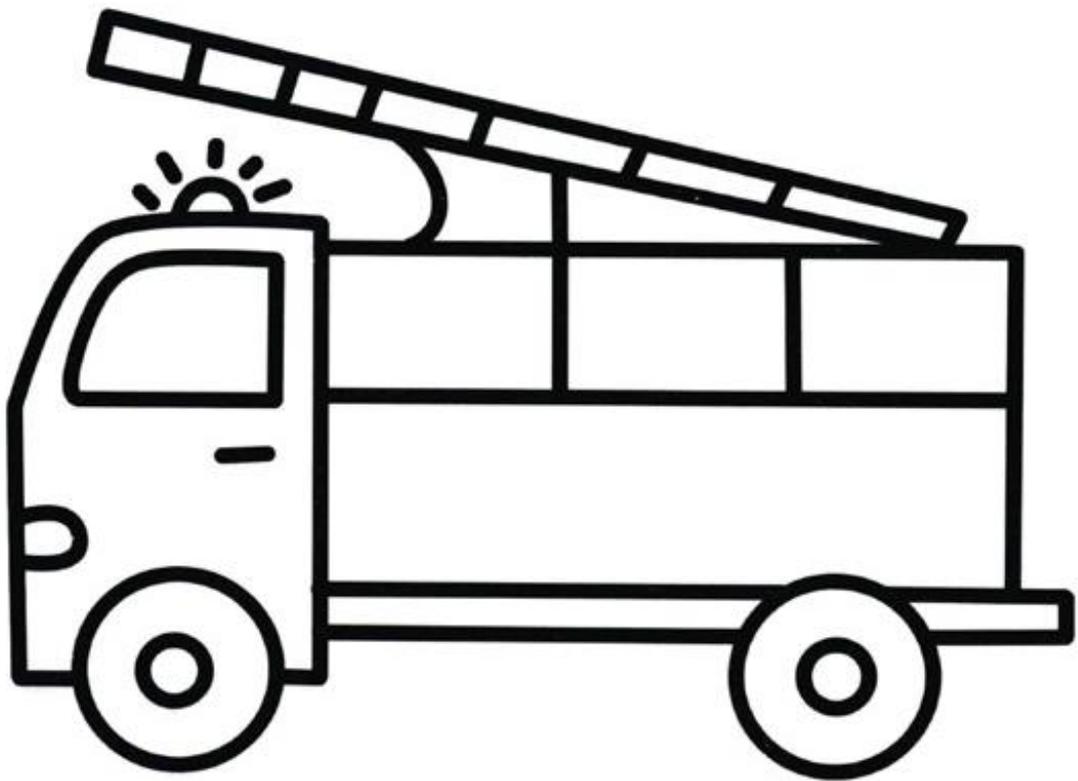


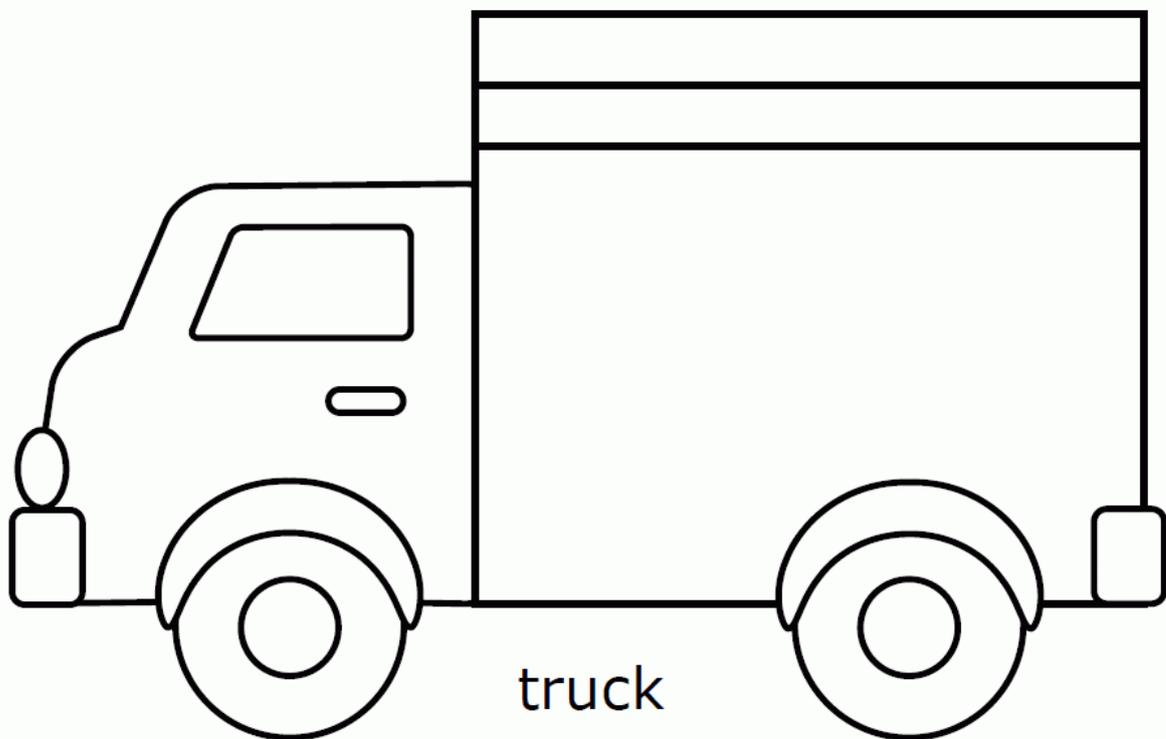
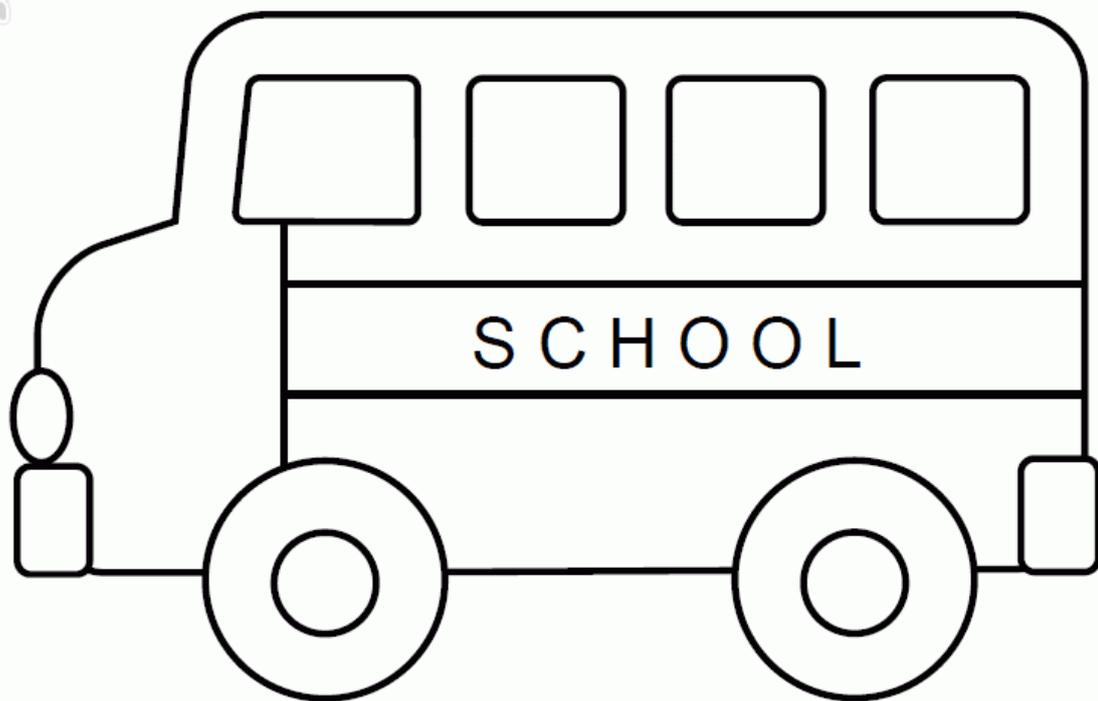












肆、其他搭配運用練習

交通工具貼紙書、阿奇幼兒園：奕緯(圖形配對、捏取、黏貼)

動物平衡疊疊高：奕緯(抓取、平衡)

夾鏈袋與花片或小積木：奕緯、昱丞(包裝，壓緊夾鏈袋封口)

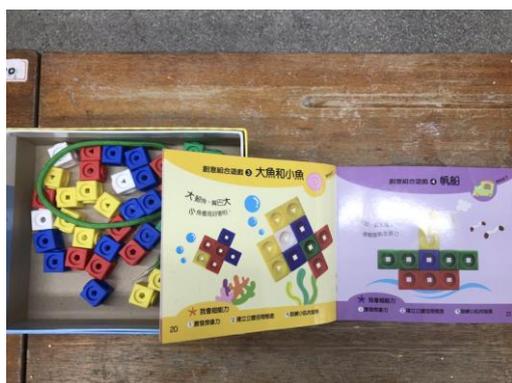


積木：奕緯、昱丞(對照 A4 紙上的圖

案及方向，拿取正確積木，旋轉方向，完成拼圖)

線條仿畫、5*5 點連點練習：宸峻

七巧板、能對照空間排列，組裝出相同的立體圖形(磁條)：柏閎



拼出指定圖形：柏閎、浚嘉、宸峻

對應相同符號著相同顏色(小方格)、對應例圖著相同顏色(圖形)、點點貼(含自由貼以及對照例圖顏色貼)：昱丞

對照例圖，塗上正確顏色、描畫輪廓，沿線剪下：柏閎、浚嘉、宸峻

姓名	3m						5m						7m							
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

姓名	3m						5m						7m							
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/