

一擲定江山—鉛球 學習單

班級： 座號： 姓名：

一、兩人一組，互相觀察鉛球投擲動作：

- 1.鉛球的正確放位是在鎖骨內端上方，緊貼頸部。 是 否
- 2.持球的正確動作是五指自然分開，將球放在食指、中指、無名指的指根處，拇指和小拇指貼在球的兩側。 是 否
- 3.能熟練的操作正向推球動作。 是 否
- 4.能熟練的操作側向推球動作。 是 否
- 5.能熟練的操作轉身推球動作。 是 否
- 6.能熟練的操作墊步推球動作。 是 否

觀察者：

二、請簡述鉛球投擲動作要點：

三、請以日常生活中與鉛球相似重量物品進行推舉 5 次與推擲動作，並敘述自己的體驗。

1. 推舉物品

2. 推舉 5 次或投擲後的感想