



活動

拋準動動腦

拋準活動可以增進身體協調性，並培養專注力。透過各種拋準遊戲，一起思考遊戲戰術，你會發現原來運動也可以讓頭腦更靈活！

1 拋球方式

持球拋

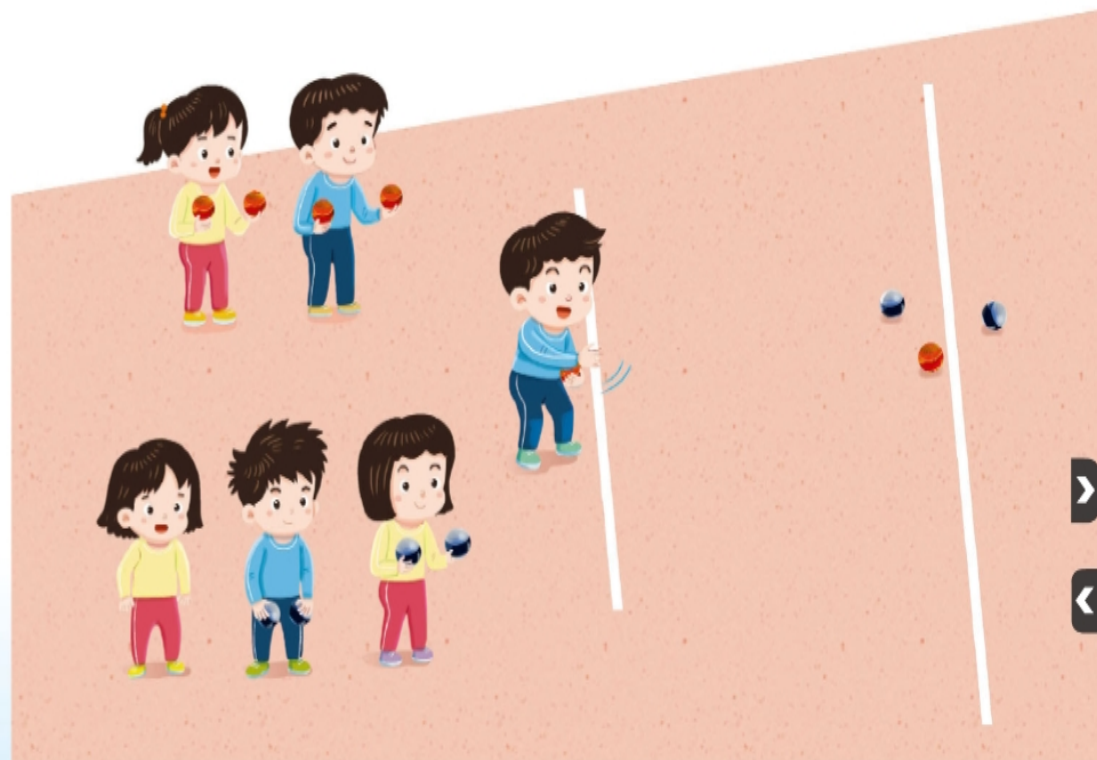
1. 手心向上持球。
2. 手臂後拉，再往前拋球。
3. 球在胸、腰之間時，用手腕力量將球拋出。

握球拋

1. 手心向下握球。
2. 手臂後拉，再往前拋球。
3. 球在胸、腰之間時，用手腕力量將球拋出。



誰離線最近



遊戲規則

1. 全班分組，每組三人，每人兩顆豆袋球。
2. 每組組員輪流以低手上拋的方式，讓球停留時靠近目標線。
3. 全部輪完後，最靠近目標線的球如果為紅組，則該局紅組得一分。
4. 拋球時如果撞到場地上的球不算犯規，以球停下後的狀況為準。
5. 比賽五局，分數最高的組別獲勝。

你有發現除了拋得準外，還有哪一些方法能幫助團隊表現更好嗎？和你組的組員一起討論下列問題：

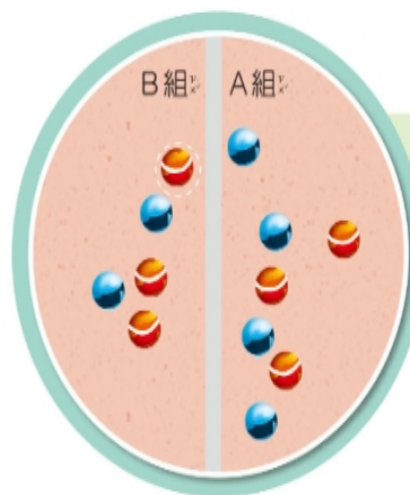
你們這一組怎麼分工？

如果兩球的遠近用看得難以判斷，除了問老師之外還可以怎麼做？

什麼情況下，你會選擇故意去拋撞場上的球？

該怎麼做才能拋得準呢？（例如：瞄準哪裡？力量多大？）

討論後再進行一次進階版比賽，看看大家合作的效果。

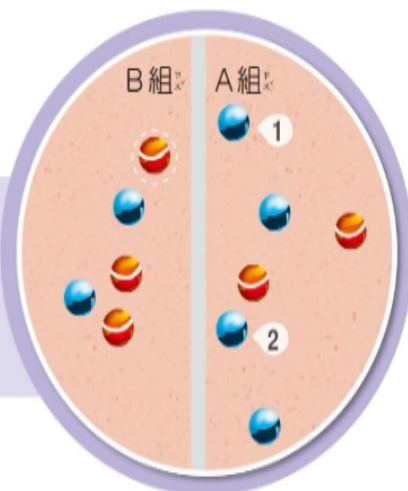


情況一

和B組最接近目標線的球比較，A組有一球比它近，所以A組得一分。

情況二

和B組最接近目標線的球比較，A組有兩球比它近，所以A組得二分。



遊戲規則

- 除了得分方式改變，其他規則都相同。
- 當A組的球比B組更靠近目標線時，A組可以一和B組離目標線最近的那顆球比較，如果有一球比它近則得一分；兩球比它近則得二分，以此類推。