

* 一場運動會教會我的事 *

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、運動會賽程中包含了很多賽事，100M、200M、跳遠、拔河和大隊接力等...，請寫出你參與的項目？你做了哪些努力、自我超越的歷程、最終獲得的成果？

二、請寫出班上運動會的 MVP，並簡單敘述選擇的理由。

三、不論成功或失敗都是成長的歷程與養分，請問這次的運動會讓你學會了什麼？請試著畫出你印象最深刻的畫面並進行說明。



同心協力-接力賽跑

傳接棒的秘訣

第一棒的握法

第一棒要以蹲踞式起跑，常見的持棒方式有以下三種：



中指環圈握棒，其餘的四指著地。



中指、無名指併攏握棒，其餘三指著地。



無名指、小指併攏握棒，其餘三指著地。

棒次間的傳接棒方法

常見的傳接棒方式如下：

下壓式接棒



接棒者四指併攏與拇指分張，掌心朝上，虎口朝後，交棒者將棒由上往下傳。

上挑式接棒



接棒者四指併攏與拇指分張，掌心朝下，交棒者將棒由下往上傳。

接棒者四指併攏與拇指分張，掌心朝下，虎口朝前，交棒者將棒由下往上傳。

