

## 新營五年級 甲 乙 戊 班 一週兩節 體育課指派學習課程

### 一. 5 月 31 至 6 月 4 學習內容

- 1.請跟著上週指派之影片執行跳繩動作(從 0:00 至 12:18 分含伸展熱身)

<https://www.youtube.com/watch?v=NyFOP2yxK5Y>

- 2.認識樂樂棒: 請點選以下電子書並閱讀 p4-p8

電子書本 教育雲 翰林版 四下 第一單元:棒棒開花

[https://drive.google.com/file/d/1fnVz\\_UVdkcASJImw6Ucir3WilXgsgUXT/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1fnVz_UVdkcASJImw6Ucir3WilXgsgUXT/view?usp=sharing)

樂樂棒影片觀賞 <https://youtu.be/LC50XB8FYG0>

- 3.指派動作練習:

樂樂棒的基本傳接球練習，請拿家中軟球，娃娃，毛巾打結或枕頭，與家人互相傳接執行 P8 高空轟炸遊戲，注意距離和家中寶貴物品，來回傳接成功 30 次，並拍下與家人歡樂的時光，傳給容貞老師或是班導師，即可完成本週指派作業!

體育洪容貞老師 Line ID: phyllishung12 (請註明學校班級座號)

### 二. 6 月 7 至 6 月 14 學習內容:

- 1.請跟著上週指派之影片執行跳繩動作(從 0:00 至 12:18 分含伸展熱身)

<https://www.youtube.com/watch?v=NyFOP2yxK5Y>

- 2.了解樂樂棒的握棒及擊球的技巧 請點選以下電子書並閱讀 p9-p10

[https://drive.google.com/file/d/1fnVz\\_UVdkcASJImw6Ucir3WilXgsgUXT/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1fnVz_UVdkcASJImw6Ucir3WilXgsgUXT/view?usp=sharing)

- 3.指派動作練習:

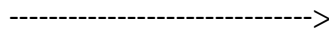
熟知樂樂棒的握棒及打擊的技巧，請拿家中棒子，直尺，課本或報紙捲成長條棒，注意右手在上左手在下原則(左撇子反之)，按照課本內的基本站姿做 30 次揮擊，並拍下練習時的標準動作，傳給容貞老師或是班導師，即可完成本週指派作業!

體育洪容貞老師 Line ID: phyllishung12 (請註明學校班級座號)

4. 任務挑戰: 請用白紙畫出樂樂棒的 9-10 人的防守位置及名稱

請各位小朋友想像一下，面對不同選手你的戰術位置會是如何?  
(期待你們的戰術分享!)

如下圖



容貞老師畫的範例

