

學生自學工作紙(一)

三年級上學期

2017-2018 年度體育與健康科

浸信會沙田圍呂明才小學

姓名: _____ ()

班別: 3 _____

日期: _____

甲. 選擇題：

請選出適當答案，然後把相關英文字母填在方格內。

1. 以下哪一項是進行拋接活動應注意的地方？

A. 拋接的距離。

B. 拋接的方向。

C. 拋接的力度。

D. 以上皆可。

2. 以下哪一項是與同學進行比賽時，不應該有的態度？

A. 公平競賽，不違反規則。

B. 把「勝利」放在第一位。

C. 注意同學和自己的安全。

D. 與隊員合作，不爭吵。

3. 以下哪個活動可以用來練習拋接技能？

A. 「馬騮搶球」

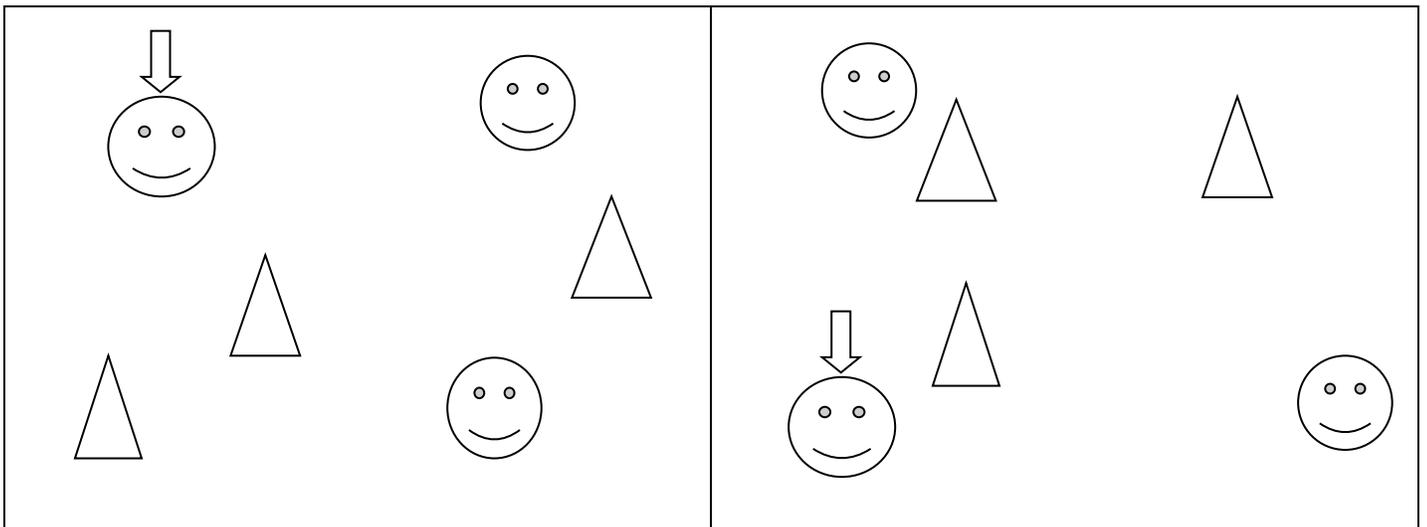
B. 「隊長球」

C. 「閃避球」

D. 以上皆可。

乙. 看圖判斷：

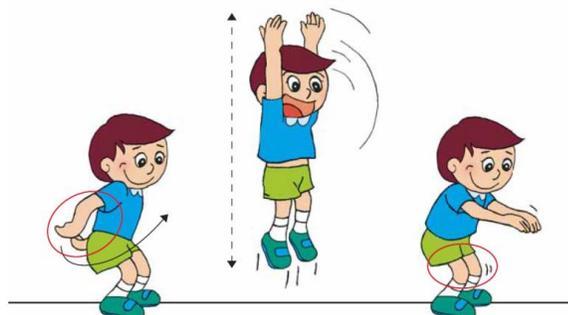
4. 在下圖「隊長球」比賽中，「」代表進攻隊員中持球者，「」代表防守隊員，請用「」畫出「」應傳球給哪一位隊友。



丙. 看圖選擇：

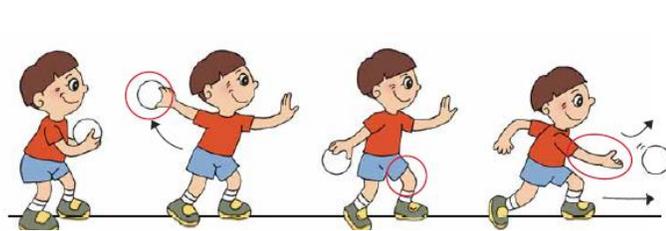
5. 將正確答案的字母填在下面表格中的橫線上。

A 雙臂 B 雙腳 C 屈膝 D 拋 E 投擲 F 傳球 G 伸展

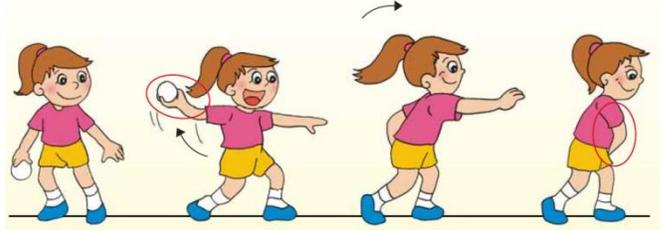


移動技能：雙足起跳雙足着地

1. 雙腳開立同肩寬，_____後擺。
2. _____屈膝，前腳掌蹬地起跳，用力擺臂帶手。
3. 騰空時，身體盡量_____。
4. _____着地，雙腳落在原先站立的位置。



操控用具技能：_____



操控用具技能：_____

6. 將正確答案的字母填在橫線上。

A. 感恩板 B. 跑道旁邊壁報板 C. 跳繩 D. 熱身 E. 遊戲

- a) 學生在「動感小息」時獲得老師發的「星星貼紙」，應把它貼於_____以作記錄。
- b) 進行體育活動前，我們應該先做_____，以避免受傷。

7. 下圖測試的是哪一種體適能?(在 中打「√」)



- 背部肌肉耐力
- 心肺耐力
- 柔軟度
- 手臂長度