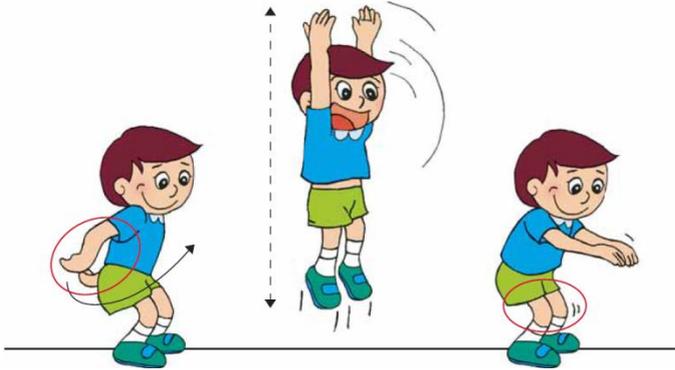
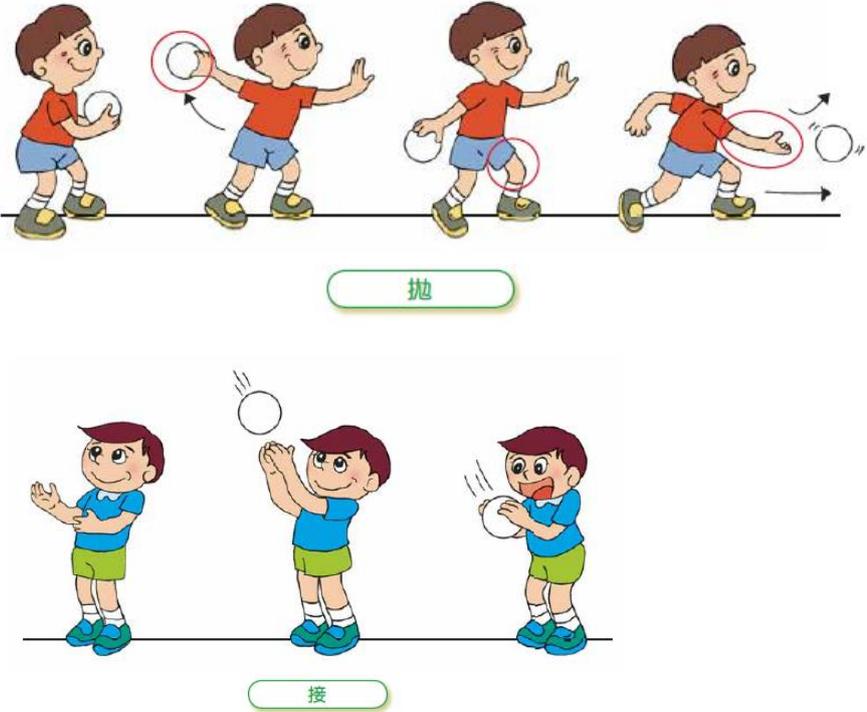


學生自學資料（三年級上學期）

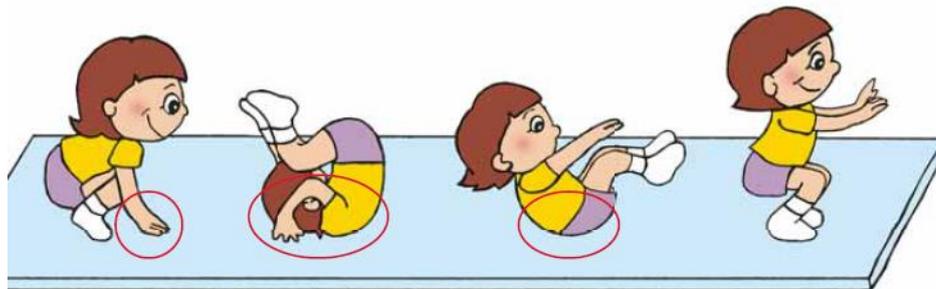
浸信會沙田圍呂明才小學

體育與健康科

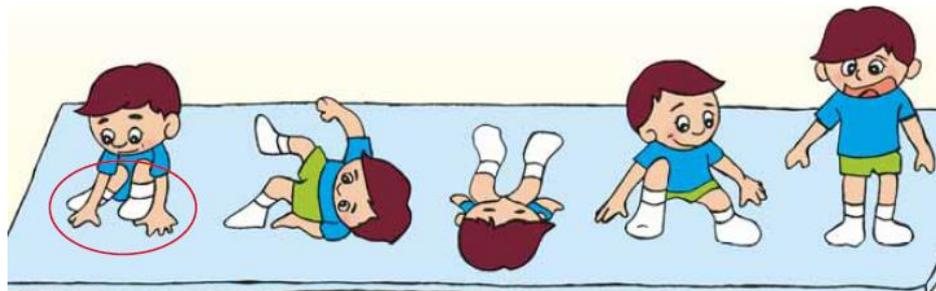
姓名：_____（ ） _____班

(一)體育技能	
動作圖解	技能要點
<p>1. 移動技能：雙足起跳雙足著地</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. 雙腳開立同肩寬，雙臂後擺。2. 雙腳屈膝，前腳掌蹬地起跳，用力擺臂帶手。3. 騰空時，身體盡量伸展。4. 屈膝着地，雙腳落在原先站立的位置。
<p>2. 拋接小球：</p> 	<p>(右手為例)</p> <p>拋球：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 單手持球後引，球指向身體後方。2. 雙腿自然彎曲。3. 以肩膀為軸，將球由後向前拋。 <p>接球：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 面向來球。2. 手指自然分開、手指向上、手心向前。3. 接球後將球收到胸前。

3. 滾翻



前滾翻



側滾翻

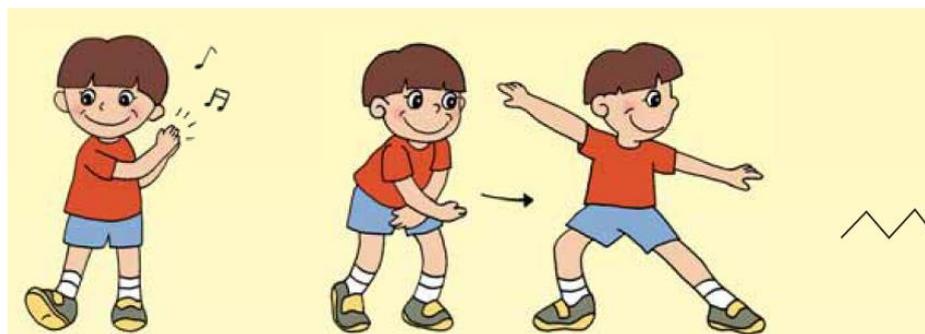
前滾翻：

1. 身體蹲撐，雙手平放。
2. 低頭含胸團身呈球狀。
(保護頸部)
3. 雙腿蹬地前滾，依肩、背、臀的次序迅速滾動。
4. 雙腿蹲撐站起，保持平衡。

側滾翻：

1. 含胸團身呈球狀。
2. 側向滾動。

4. 創作舞蹈



1. 動作可配合音樂節奏。
2. 能展示不同的動作。
3. 能展示不同的移動路線。
4. 連接暢順。

5. 進行雙人韻律活動時，需要注意以下各項：

- 身體造型
- 方向
- 節奏
- 關係

(二) 體適能可以包括以下各項：

- 柔軟度
- 心肺耐力
- 組合動作
- 手眼協調
- 肌力