

學生自學工作紙(二)

三年級上學期

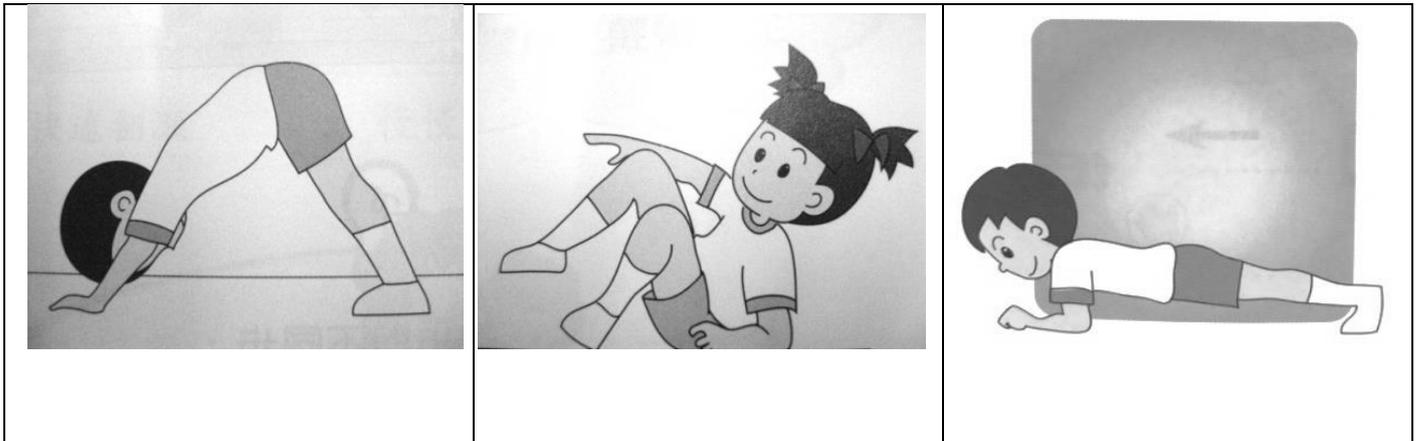
2017-2018 年度體育與健康科
浸信會沙田圍呂明才小學

姓名: _____ ()

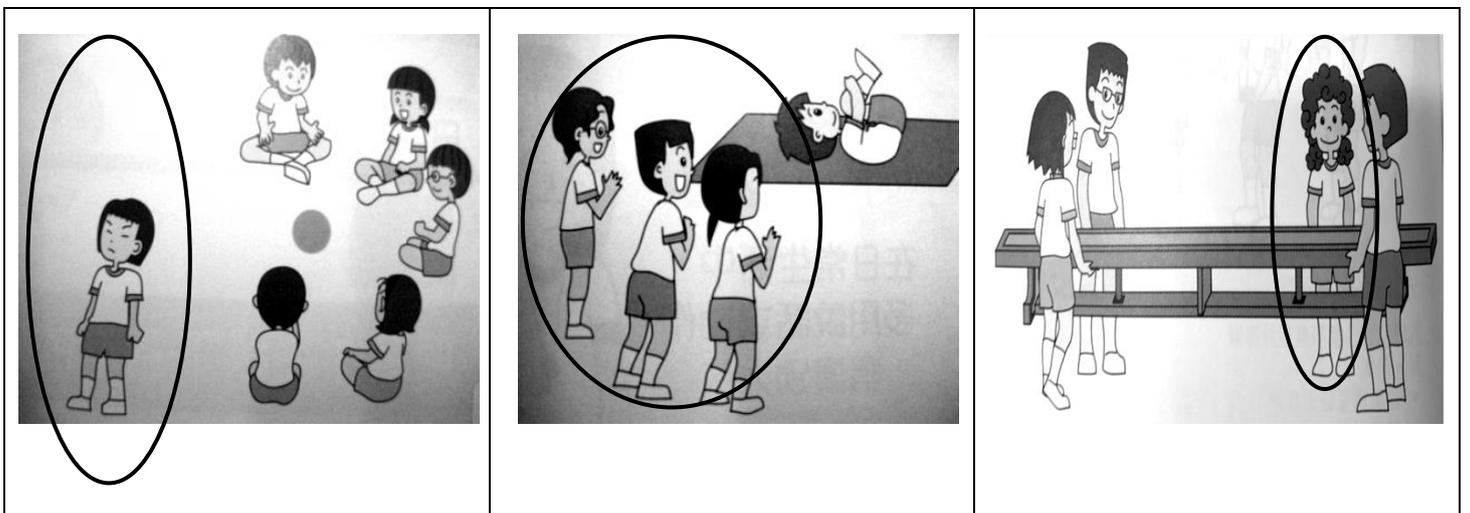
班別: 3 _____

日期: _____

1. 下圖的同學正在展示不同的動作，你認為哪些是「倒置平衡」的動作呢？請在你認為對的图片上寫上「✓」，不對的則寫「X」。



2. 圖中圈出的學生，他/她的行為值得欣賞嗎？請在你認為對的图片上寫上「✓」，不對的則寫「X」。



姓名：_____（ ） 班別：3_____

3. 根據以下的跨跳動作，將正確答案的字母填在橫線上。



- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| A. 雙足 | B. 踢腳 | C. 伸展 | D. 同側 |
| E. 異側 | F. 起跳 | G. 單足 | H. 騰空 |

- 一、 _____ 起跳。
- 二、 _____ 時，雙腳盡量前後_____。
- 三、 _____ 先著地。

4. 小小體操運動員

請自創一套動作組合(動作句子)，並以平板電腦拍下整個過程，然後上載至老師的 Google Classroom 內。

動作句子必須包括以下元素，次序可自由排列

(請同學圈出所選元素):

- A. 移動路線 (直線 / 曲線 / 折線)
- B. 不同滾動方式 (直身滾 / 雞蛋滾 / 前滾翻)
- C. 身體形態 (闊大 / 窄長 / 團身 / 扭體)