

學生自學工作紙(三)  
(三年級下學期)  
浸信會沙田圍呂明才小學  
2017-2018 年度體育與健康科

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  內。

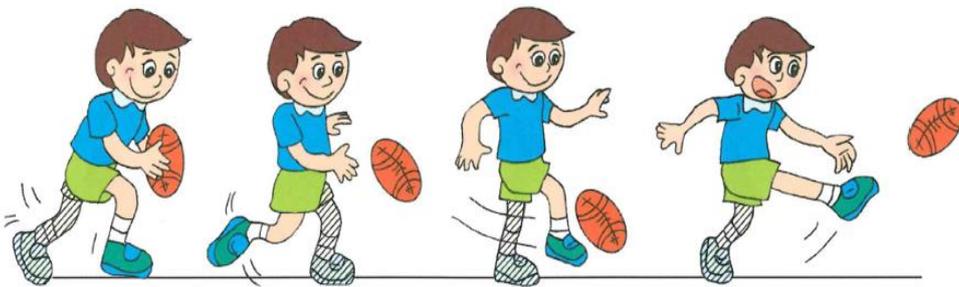
1. 「後滾翻」時，以下哪項可幫助身體成功做到後滾？

- A. 雙手抱膝。
- B. 雙手抱頭。
- C. 雙手推墊。
- D. 手指張開。

2. 高速直線跑動時，以下哪個動作可幫助加速？

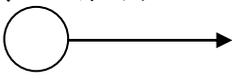
- A. 前後擺臂。
- B. 提腿。
- C. 身體向前傾斜。
- D. 以上皆是。

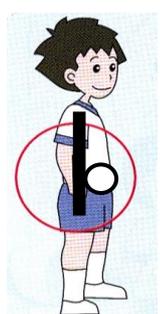
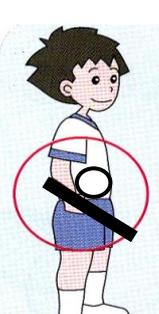
3. 下圖的同學正在做出甚麼動作？



- A. 踢定點球。
- B. 踢空中球。
- C. 腳運球。
- D. 射球。

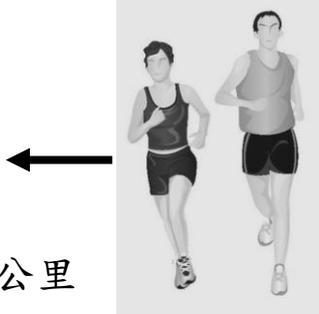
乙·看圖辨識

4. 圖中的小朋友正手持大木板做擊球動作，請用箭頭方向「 $\longrightarrow$ 」在每一幅圖中畫出球被擊出後的飛行路線。例：

4a. 	4b. 	4c. 
--	--	--

5. 以下圖中活動主要鍛鍊哪項體適能？請將適當的英文字母填在  內。

- A. 心肺耐力      B. 柔軟度      C. 靈敏度      D. 下肢肌力

 5 公里 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
--	--	--

丙·親子題目

請與家人合作，創作一個「對抗平衡」造型並上載到 Google Classroom。

# 學生自學工作紙(三)

## 三年級下學期(答案)

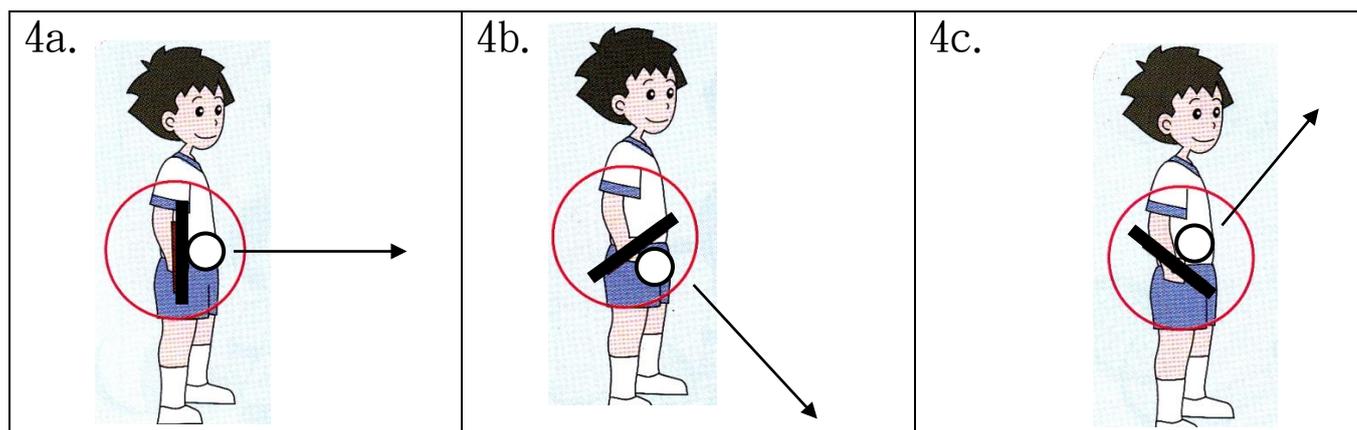
浸信會沙田圍呂明才小學  
2017-2018 年度體育與健康科

1. C

2. D

3. B

4.



5.

