

東華三院 徐展堂學校

施天信老師
06-07-2021
擲壘球



背景資料：場地介紹



禮堂操場



露天跑道

背景資料：場地介紹



3 樓籃球場

單元大綱（第一至二節）

- ▶ 重溫以正面站立方式擲豆袋
- ▶ 教學重點：
- ▶ 投擲的準備動作：能以側身的站立方式下擲豆袋
- ▶ 器材：豆袋

單元大綱（第三至四節）

- ▶ 重溫以側身的站立方式下擲豆袋
- ▶ 器材：豆袋球
- ▶ 教學重點：正確的持球方式
- ▶ 調適：教材



單元大綱（第五至六節）

- ▶ 重溫正確的持球方法
- ▶ 器材：紙球
- ▶ 教學重點：
 1. 比賽規則：能於界線之後擲出紙球
 2. 體能訓練

單元大綱（第七至八節）

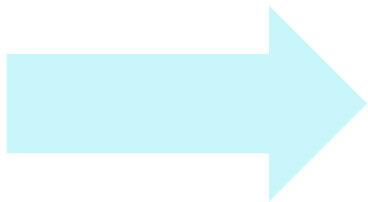
重溫於界線之後擲出紙球

- ▶ 器材：豆袋球、拉尺
- ▶ 教學重點：壘球比賽模式、運作



擲項發展

KS1



擲豆袋

KS2



擲壘球

KS3



標槍



思考：未來發展方向

引入特殊奧運會體育項目：

標槍 → 簡易標槍
(Turbojav)