

創意教案滾球丟丟樂



台北市西松國小

全校人數 1403人

教案提供 體育組長吳崇西

目的

運用軟式樂樂棒球，讓低年級學生學習丟擲軟球(滾球)的基本姿勢與技巧，並發展控制擲球的力道及距離，擲球接近目標物(角錐)的判斷力與運動技能。

由來

為讓低年級學生能夠體驗法式滾球，學習滾球擲準方式，促進學生手眼協調及團隊合作精神

人數

全班分為4組
(每組人數最好一致)

需求

器材：
a.中型角錐8個
b.軟式樂樂棒球12顆

規則

分組進行一輪，擊中角錐即可得分，分數最高隊伍獲勝。

場地示意圖

在距離各組起點
5公尺處放置中型
角錐當目標物



擲球姿勢
雙腳一前一後
或雙腳分開



投擲動作1
瞄準—瞄準假想
落地點



投擲動作2
捲球—輕鬆地握
住球



投擲動作3
扣球—手腕向下
扣住球



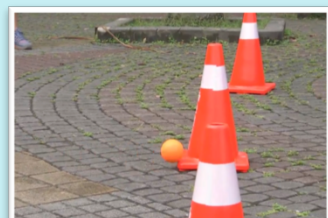
投擲動作3
後擺—反轉手臂
向後擺



球投擲動作
拋擲—將球拋向
目標物



投擲出的球能
夠命中中型角
錐，得分。



注意：此教案適用於幼稚園至低年級小朋友