

202 班、203 班和 205 班的同學們：

接下來的體育課，要練習投壺。每位同學可以根據自己的學習狀況，來增加或減少學習的內容。

準備用具：1. 罐子：罐(壺)口由大到小共 3 個

2. 筷子或竹籤：10 枝

6/15-7/2 體育課：(先觀看示範影片再練習)

	練習項目	時間	注意事項
第一節課	暖身	5 分鐘	1. 10 枝筷子或竹籤，最少要能投入罐內 8 枝以上，才能晉級。 2. 距離和壺口的大小，可以隨著自己的程度調整。
	罐子---大壺口 距離---距離罐子 2 大步	35 分鐘	
第二節課	暖身	5 分鐘	
	罐子---中壺口 距離---距離罐子 2 大步	35 分鐘	
第三節課	暖身	5 分鐘	
	罐子---小壺口 距離---距離罐子 2 大步	35 分鐘	

第四節課	暖身	5 分鐘	
	罐子---大壺口 距離---距離罐 子 4 大步	35 分鐘	
第五節課	暖身	5 分鐘	
	罐子---中壺口 距離---距離罐 子 4 大步	35 分鐘	
第六節課	暖身	5 分鐘	
	罐子---小壺口 距離---距離罐 子 4 大步	35 分鐘	