ㄕㄡˇㄐㄧㄠˇㄅㄧㄥˋㄩㄥˋ

手 腳 並 用

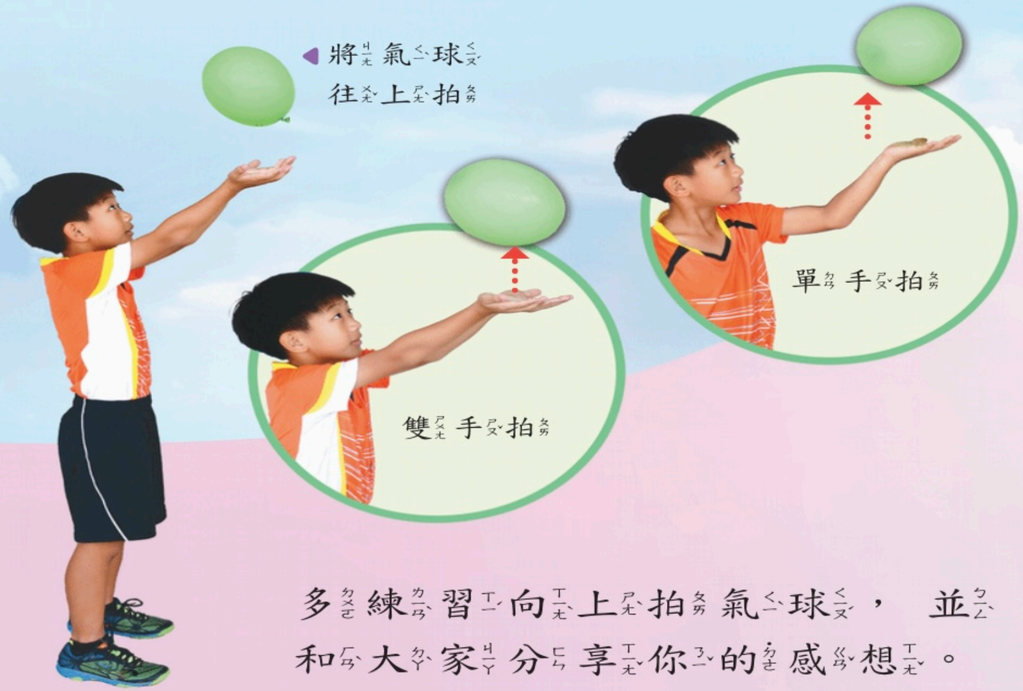
ㄆㄟˋㄏㄜˊㄘㄜˋㄅㄅˇㄅㄧˋ　　ㄧㄝˋ

配合 課 本 第112~118頁

十 手腳並用

一 靈活雙手 YouTube

手眼協調一起來，手向上拍，
可愛氣球飛起來，飛得越高
越厲害。



多練習向上拍氣球，並
和大家分享你的感想。

連續向上拍擊 YouTube

小小氣球天上飛，用手用心去守護；
移動雙腳很重要，看誰的球最久不落地。

雙手臂拍　拳頭拍　單手臂拍

15 秒拍球統計表

拍擊部位	連擊次數	評分
雙手臂拍		
拳頭拍		
單手臂拍		

加油 3 次以下　很棒 4～6 次　超棒 7 次以上

ㄖㄨˊㄍㄨㄛˇㄐㄧㄚㄉㄧˇㄇㄟˊㄧㄡˇㄑㄧˋㄑㄧㄡˊㄅㄛˇㄧˇㄕˇㄩㄥˋ　ㄓˇㄑㄧㄡˊㄏㄨㄛˋㄨㄚˋㄗˋㄑㄧㄡˊㄧㄝˇㄅㄛˇㄧˇㄩㄥˋㄉㄞˊㄉㄧㄢˋㄒㄧˊㄕㄡˇㄧㄢˇㄊㄧˊㄏㄡˇㄧㄢˇㄒㄧㄝˊㄊㄧㄠˋㄧㄡˊ

如果 家裡沒有 氣球 可以使用，紙球 或襪子球 也可以用來 練習 手眼 協調 唷

ㄌㄧㄥˊ ㄏㄨㄛˊ ㄕㄨㄤ ㄐㄧㄠˇ

靈 活 雙 腳

ㄔㄨˊ ㄌㄜ˙ ㄕㄡˇ ㄧˇ ㄨㄞˋ ㄏㄨㄢˊ ㄧㄡˇ ㄐㄧㄠˇ ㄧㄝˇ ㄎㄜˇ ㄧˇ

除了 手以外 還 有 腳 也可以

ㄩㄥˋ ㄑㄧˋ ㄑㄧㄡˊ ㄌㄞˊ ㄌㄧˊ ㄒㄧˊ ㄊㄧㄝˊ ㄊㄧㄠˋ ㄧㄝ

用 氣球 來 練習 協調 唷

2 靈活雙腳 YouTube

雙腳靈活頭腦好，用眼用腳也用心，踢出聰明又健康。

足內側踢

膝蓋踢

腳尖踢

在氣球落地前，你最多可以連續踢幾下？移動你的雙腳盡量嘗試。多利用下課時間和同學練習。

ㄐㄧㄚㄓㄨㄥㄖㄨㄛˋㄇㄟˊㄧㄡˇㄑㄧˋㄑㄧㄡˊㄏㄨㄛˋㄑㄧˊㄊㄚㄑㄧㄡˊㄌㄟˋㄧㄝˇㄘㄜˇㄧˇㄕˇㄩㄥˋㄓˇㄑㄧㄡˊㄏㄨㄛˋㄨㄚˋㄗ˙ㄑㄧㄡˊㄧㄛ

家 中 若 沒有 氣球 或 其他 球類 也可以使用紙 球 或 襪子 球 唷

手腳並用
其他器材的練習方式