

基礎活動圖解

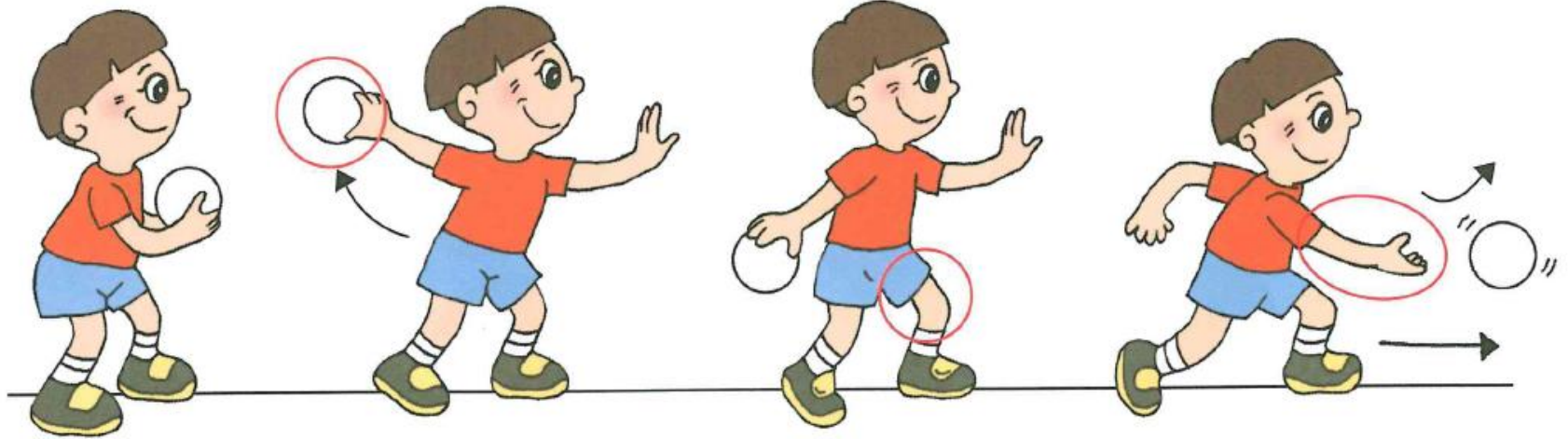
【操控用具技能】

- 拋球
- 擲球
- 下手單手滾球
- 單手原地拍球
- 雙手接滾地來球
- 雙手傳球
- 雙手接球
- 單手持拍擊球
- 雙手投球
- 棒擊空中球
- 踢空中球
- 踢定點球
- 腳運球
- 滾球控停

拋球

2. 直臂後擺，將球「後引」

4. 直臂前擺，
在腰與肩之間出球



1. 單手持豆袋，
雙腳並排(約肩寬)

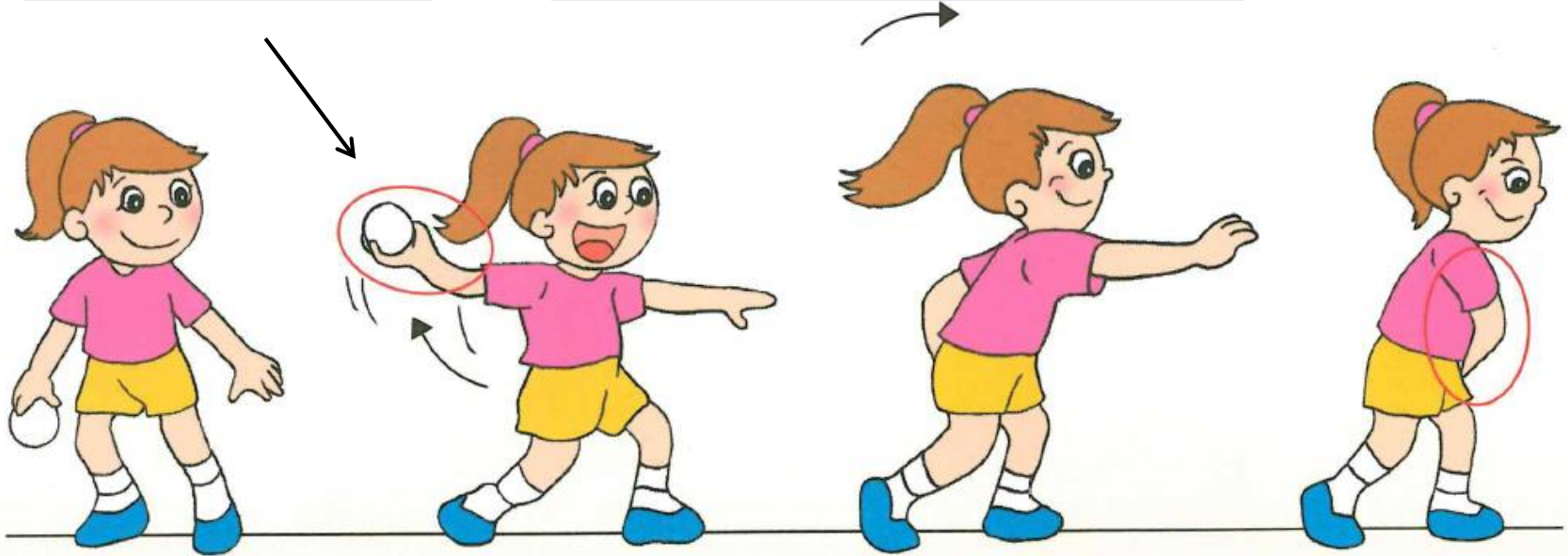
3. 異側腳在前，
微屈膝

5. 拋出豆袋後，
順勢指向拋球目標

擲球

2. 將球後引，前臂和下臂成「L」形

3. 身體扭向異側，配合擲球動作，手由上至下在身前畫出半圓



1. 側身，異側腳踏前

4. 擲出球後，手順勢跟進至異側腳旁

下手單手滾球

2. 直臂後擺，將球後引

3. 異側腳踏前、蹲身



1. 單手持球，
雙腳並排(約肩寬)

4. 直臂前擺至接近地面時出球



5. 手指向滾球
目標方向

單手原地拍球

2. 手指自然分開

4. 穩接來球，
順勢將球收至胸前



1. 雙膝微屈，
上身稍前傾

3. 有按壓動作，
手肘配合球的升降

雙手接滾地來球

1. 眼望來球



2. 蹲身並同時伸手迎球

3. 雙手手指自然分開、
手指向下、手心向前

4. 穩接來球，順勢將球收至胸前



雙手傳球

3. 將球用力推出並撥動手腕

2. 雙手持球置於胸前



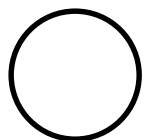
5. 傳球後，
雙手指向目標



1. 前後腳站立，
雙膝微屈

4. 後腳踏前一步

雙手接球



2. 眼望來球



3. 伸手迎球



4. 穩接來球，順勢將球收到胸前



1. 雙手置於胸前，
雙膝微屈

單手持拍擊球

(以右手握棒為例)

2. 將球拍「後引」



3. 身體扭向異側，
重心由後至前轉移

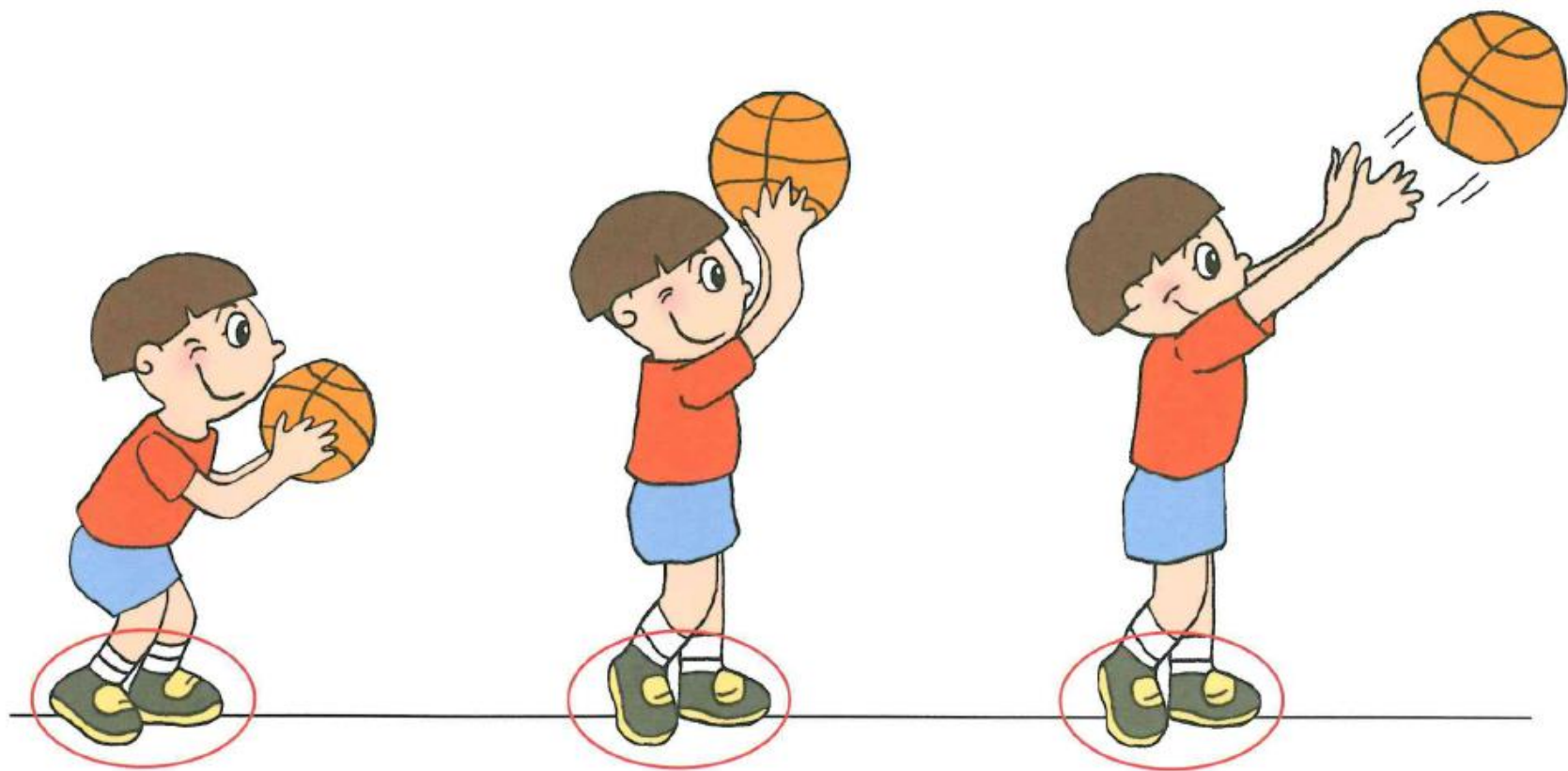


1. 側身站立，左腳前，右腳後



4. 擊球後，球拍順勢
跟進至異側肩旁

雙手投球



1. 雙膝微屈，眼望目標，
置球於胸前

2. 蹬腿同時屈曲手肘，
置球於前額

3. 伸直手肘投球，
雙手指向目標

棒擊空中球

(以右手握棒為例)

1. 握棒時，右手在上，左手在下

2. 雙腳分開同肩寬

3. 眼望目標，左肩指向擊球方向



5. 擊球時，轉腰由右至左，揮動球棒擊向目標



4. 持棒後引，棒頭向天，提肘至肩膊高度

6. 擊球後，球棒順勢跟進



踢空中球

1. 前後腳站立，
雙手持球伸直，
從胸前垂直放下球



3. 踢球後，腿向前作順勢跟進

2. 踢球腳後引，當球在空中時，
用腳背踢球，將球踢向前方

踢定點球

1. 支撐腿踏在球側



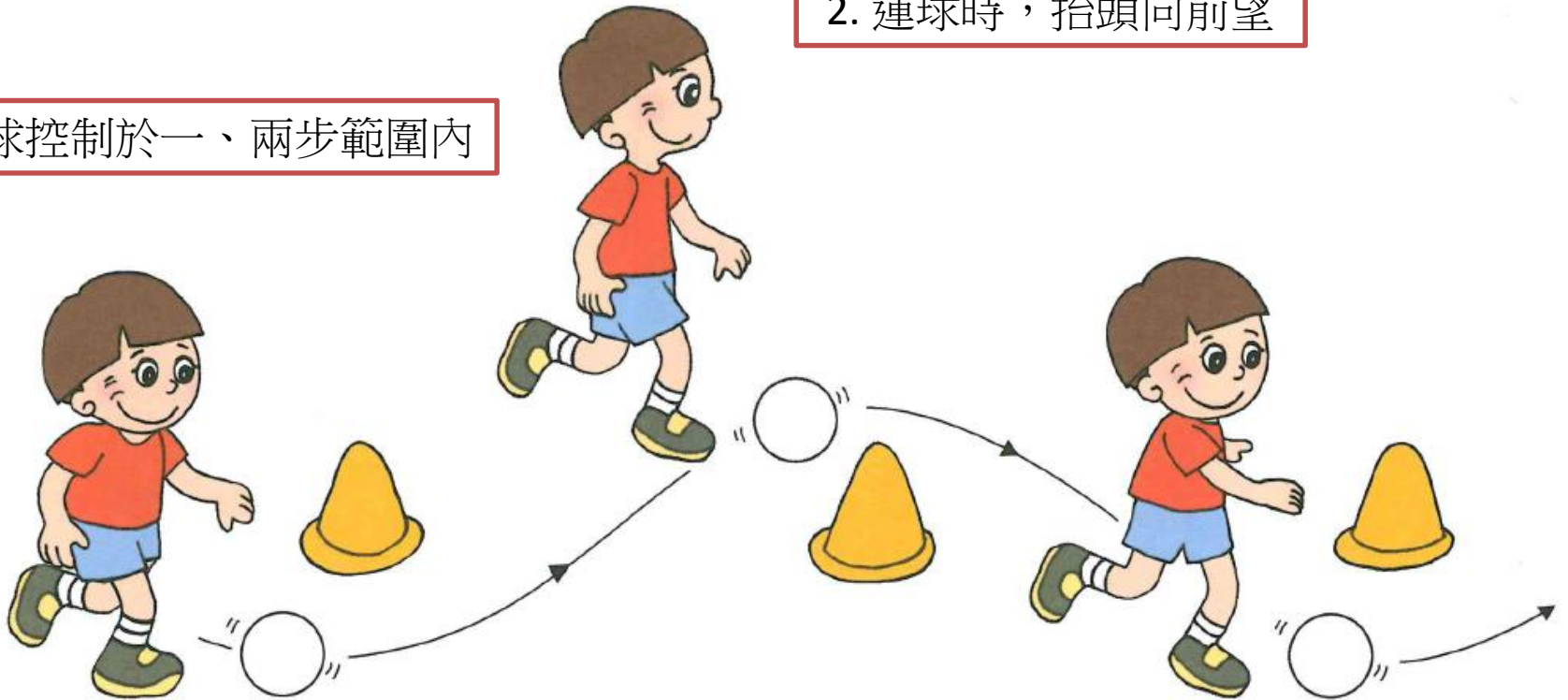
2. 踢球腳「後引」，
把球踢向前方

3. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動

腳運球

1. 將球控制於一、兩步範圍內

2. 運球時，抬頭向前望



運球過程中沒有停頓

滾球控停

3. 控球時，
身體要保持平衡

1. 眼望來球



2. 以腳底控停來球

