

高二多元成果發表

體適能活動

排球-接球



這張是排球中的低手接球，接球的時候將重心放低，肩膀放鬆，手伸直，運用身體的力量把球接起來，這樣可以使球較不會旋轉，方便隊友舉球！



排球-舉球



這張是排球中的舉球動作，兩隻手微彎，手掌放鬆打開，兩隻手中間形成一個三角形的口，觸球時以指腹的肉讓球做個緩衝後推出給攻擊手扣球



排球-扣球



跳起來攻擊時，左手伸直平衡並幫助攻擊手好掌握球的位置，右手則在扣球時肩膀放鬆手伸直，使打點能在最高點，並用整隻手掌包到球後手腕往下壓



籃球-上籃



這張為籃球中的上籃，通常為三步上籃，右撇子通常為收球後第一步踩左腳，第二步右腳，第三步不是踩下去而是起跳，起跳後輕輕將球拋出即可

籃球-投籃



這動作為投籃，左手為輔，右手投球，兩手微彎，
瞄準後把球投出

伏地挺身



伏地挺身是個很有效率的全身訓練動作，一次可以訓練到上肢包含胸、肩膀和三頭肌，甚至是核心肌群(腹肌、背部、臀大肌)，以及穩固骨盆底的肌肉。
以兩手撐地，手與肩膀同寬，隨後身體向下。

課堂精彩活動照片集錦



排球高手發起

排球低手接球

課堂精彩活動照片集錦



向前拉筋：可以一次拉到兩隻腳的大腿筋



側邊拉筋：主要是對一隻腳做拉筋，同時可以拉到大腿筋、小腿筋

利用拉筋可以
減緩運動傷害
也可以藉由收
操訓練柔軟度



低手發球：他的控球準備跟安全性都比較高，也比較穩定

課堂精彩活動照片集錦



這是仰臥起坐的動作，主要主要鍛鍊腰部及腹部的肌肉



伏地挺身是常見的健身運動，主要鍛鍊上肢、腰部及腹部的肌肉，尤其是胸肌且主要鍛鍊的肌肉群有胸大肌和肱三頭肌，同時還鍛鍊三角肌前束、前鋸肌和喙肱肌及身體的其他部位



排球低手傳球是排球中最基本也是大家最該練好的基本功，此動作身體壓低，雙腳呈前後，雙手包覆在一起並用手臂將球擊出