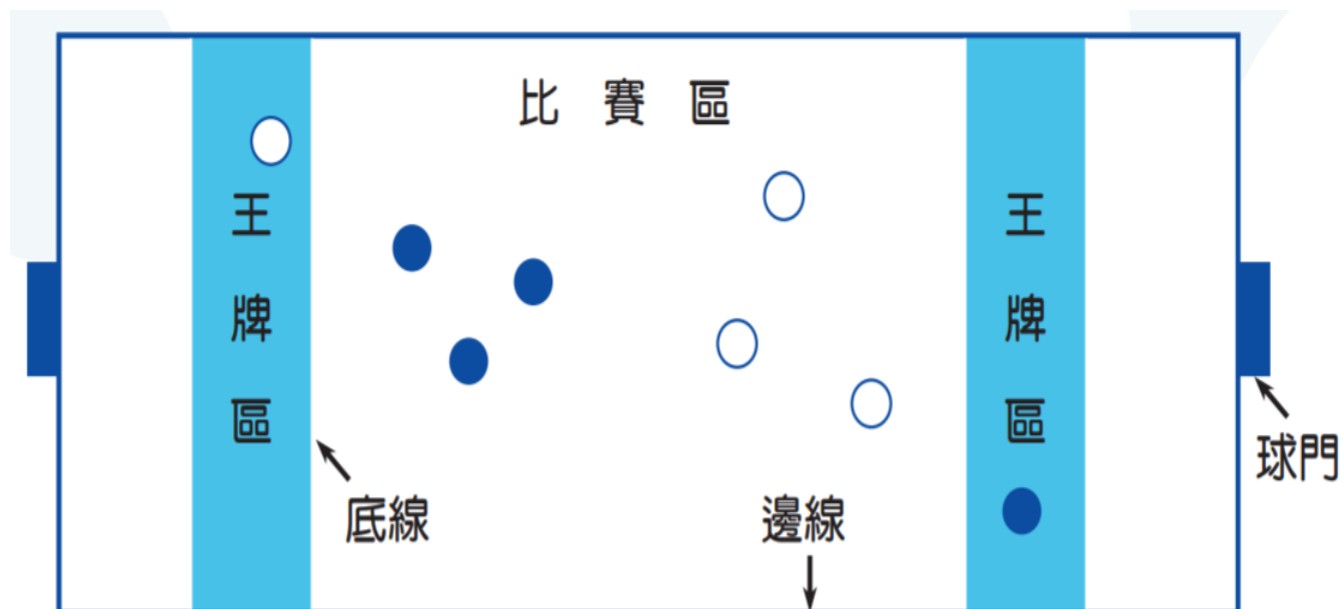


王牌我最行(手球規則)

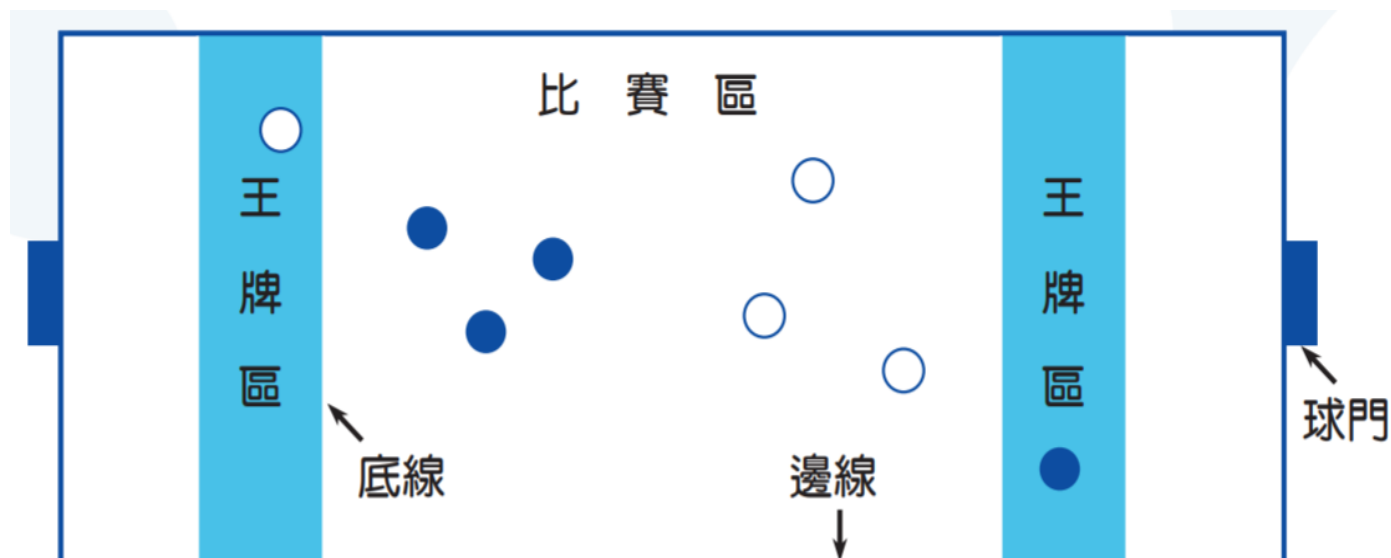
1. 四個人或五個人一組。
2. 每組選出一個人擔任王牌，分別站於場地左右兩邊的王牌區。



3. 場地內會有一顆球和兩組人，一組為防守隊，另一組為進攻隊，拿到球者為進攻隊，進攻隊要將球傳給王牌，由王牌進行射門。
4. 得分後，球權交換。
5. 出界和踩線的話就換對方發球，就在出界的邊線上發球(將雙手持球過頭頂，再發球)。
6. 場上進攻時持球者，不可以運球及帶球行走，違例的話就換隊發球。
7. 在活動進行中不可以發生衝撞、搶球的動作，違例的話就換隊發球。

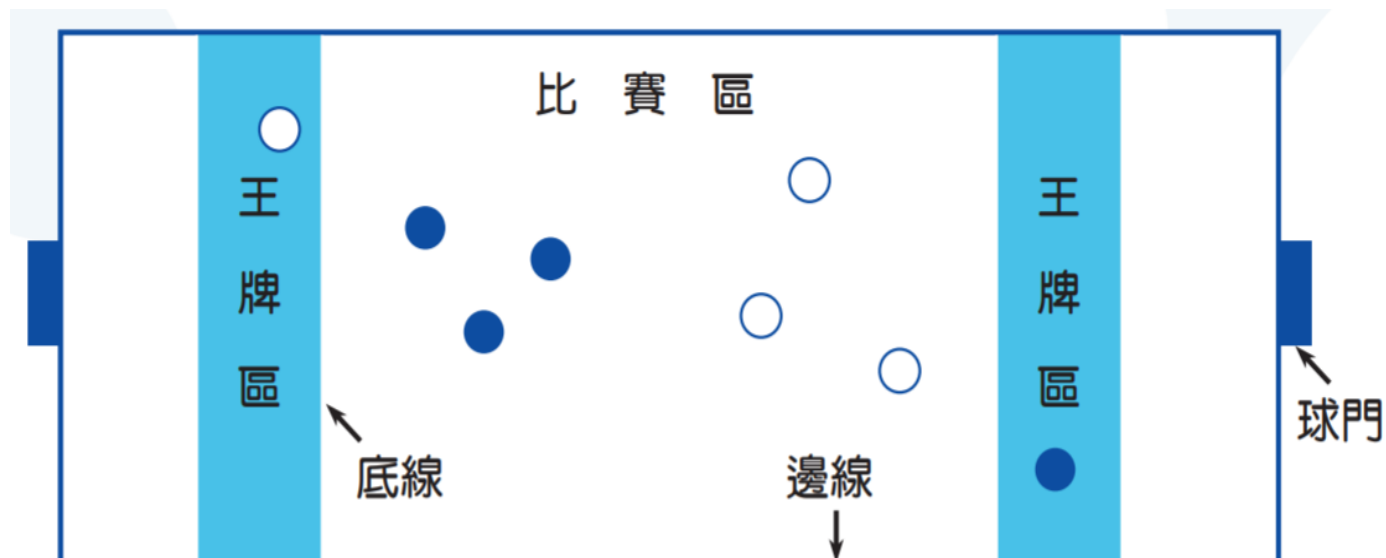
王牌換我當

1. 延續王牌我最行的場地及規則。
2. 一組為防守隊，一組為進攻隊，進攻隊王牌得分後，得分隊的王牌與同隊隊友依序交換。



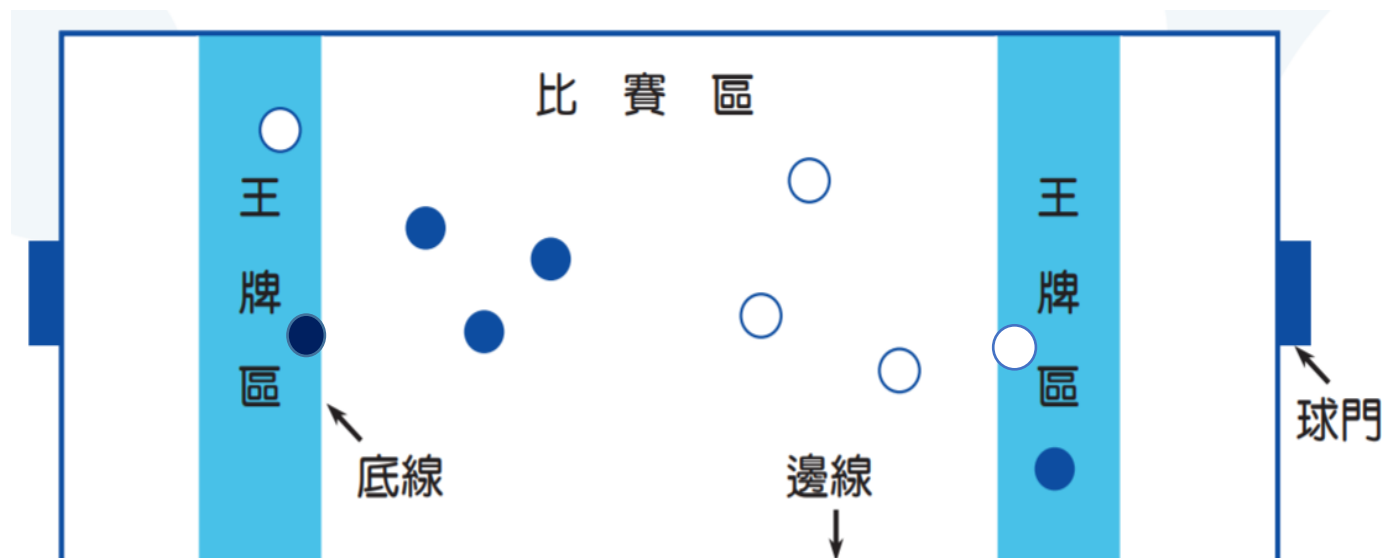
助攻我最行

1. 延續王牌我最行的場地及規則。
2. 王牌不能射門得分，必須要傳給同隊的另外三人讓他們去得分。



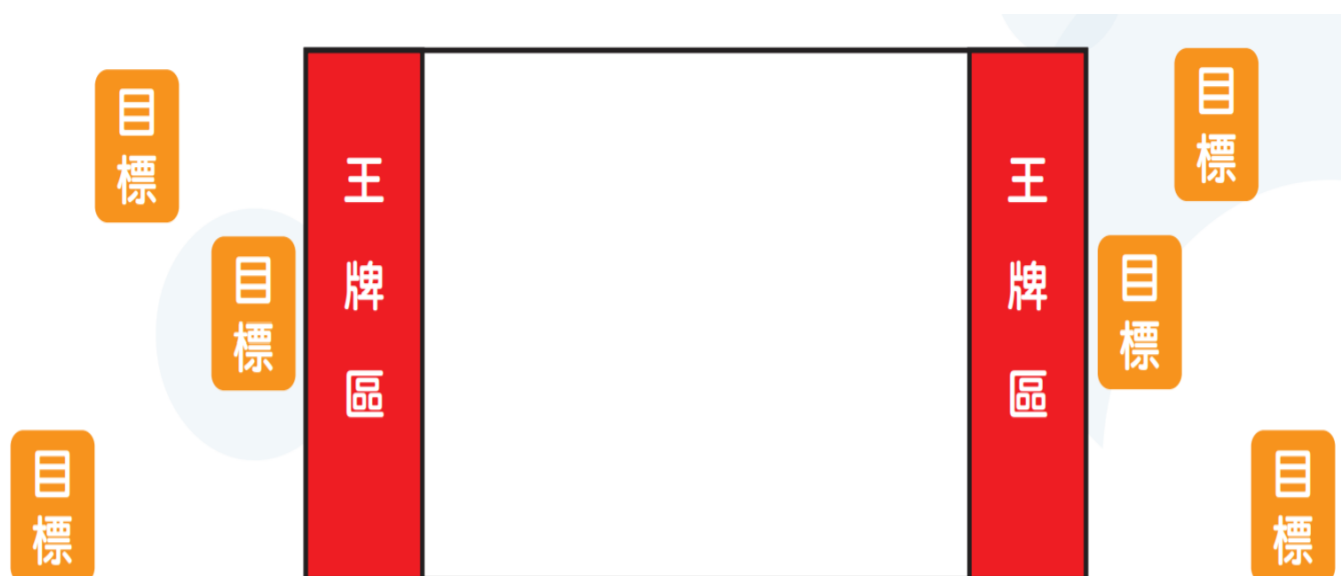
突破封鎖線

1. 延續王牌我最行的場地及規則。
2. 在王牌區前安排一位守門員，降低對方射門得分的機會，同時也要思考有守門員在時如何得分。



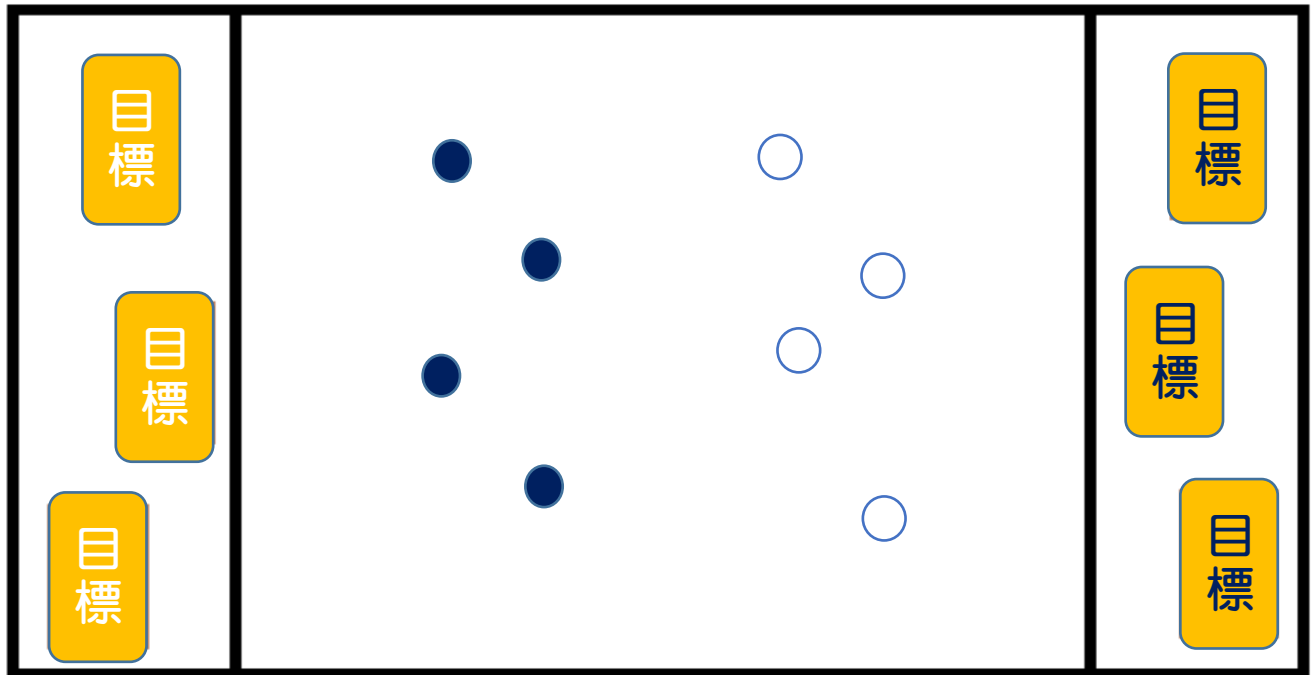
得分「難，不難」

1. 延續王牌我最行的場地及規則。
2. 增加得分目標數量和距離，思考不同距離的目標如何得分。



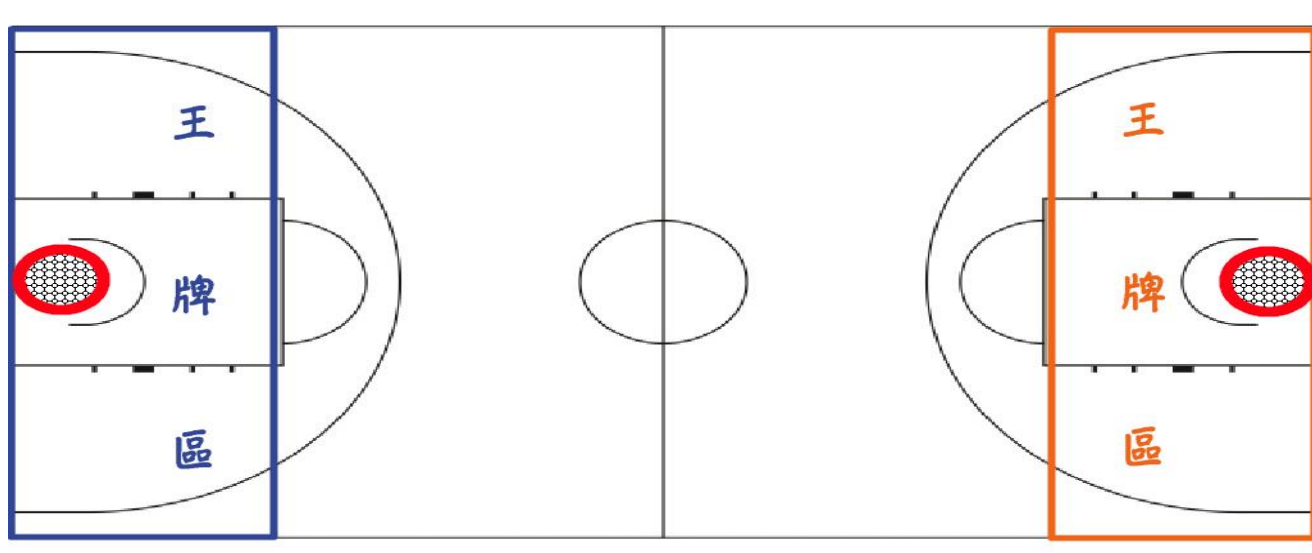
捨我其誰

1. 以延續王牌我最行的場地及規則為主。
2. 把目標移到王牌區裡面，每一個人都可以進攻目標，但要把全部的目標都擊中後，那一組才算獲勝。



王牌我最行(籃球規則)

1. 五個人一組。每組選出一個人擔任王牌，分別站於場地左右兩邊的王牌區。



2. 場地內會有一顆球和兩組人，一組為防守隊，另一組為進攻隊，拿到球者為進攻隊，最後要把球傳給王牌，由王牌進行投籃。

3. 得分方式：王牌在王牌區內接到隊友的傳球後即可投籃一次，碰觸籃框得 1 分，投進得 2 分，得分後，球權交換。



4. 出界和踩線的話就換對方發球，就在出界的邊線上發球，雙手過頭頂發球。

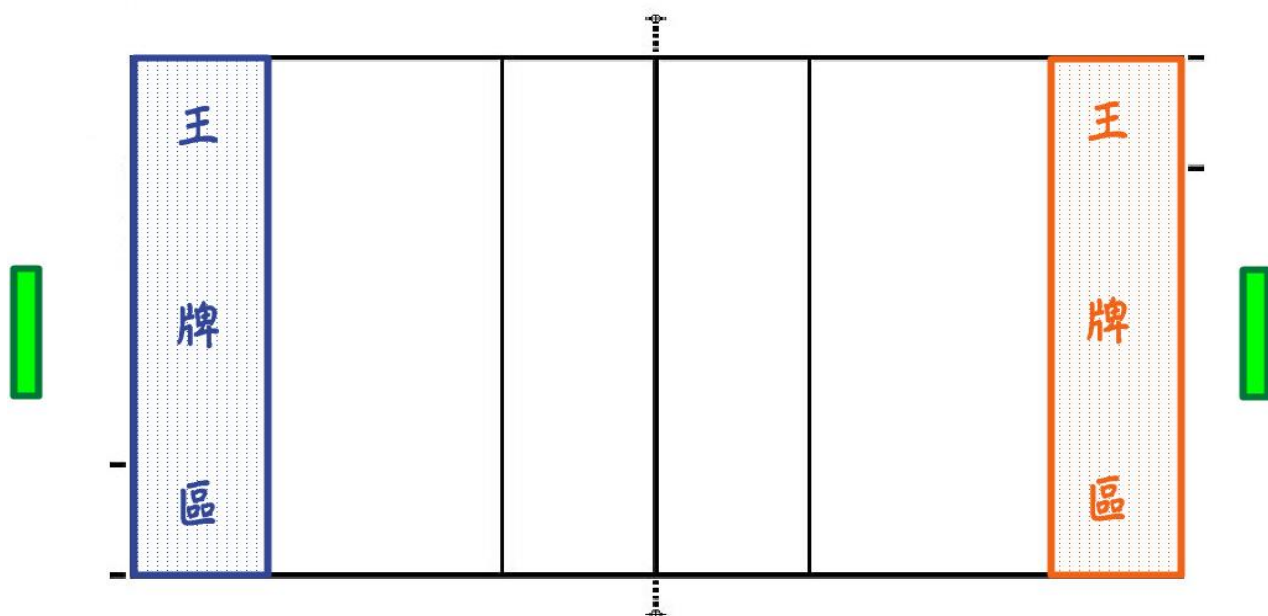
5. 持球時，不可以運球及帶球行走，違例的話就換隊發球。

6. 在活動進行中不可以發生衝撞、搶球的動作，違例的話就換隊發球。



王牌我最行(足球規則)

1. 四個人一組。
2. 每組選出一個人擔任王牌，分別站於場地左右兩邊的王牌區。



3. 場地內會有一顆球和兩組人，一組為防守隊，另一組為進攻隊，拿到球者為進攻隊，最後要把球傳給王牌，由王牌進行射門。
4. 得分後，球權交換。
5. 出界和踩線的話就換對方發球，就在出界的邊線上發球，雙手過頭頂發球。
6. 王牌可以用手接球，再放置地上進行射門動作。
7. 在活動進行中不可以發生衝撞、搶球的動作，違例的話就換隊發球。

手球技能練習

1. **球穿過胯下轉身接球**：兩人一組背對背，一人將球穿過胯下向上拋擲，另一人隨即轉身接球。
2. **雙球雙傳**：兩人一組，每組兩顆球，同時作傳接球之動作練習。
3. **呼聲轉身接球**：兩人一組，一人背對球，聽呼聲後轉身接另一人拋出的球。
4. **仰臥傳球**：仰臥起坐雙手胸前傳球。
5. **抄截傳球遊戲**：三人一組，兩人互相傳接球，另一人伺機抄截，所傳之球被截獲，則傳球者與抄球者互換角色，繼續進行。
6. **四對一**：延伸二對一，五人一組，四人互相傳接球，另一人伺機抄截，所傳之球被截獲，則傳球者與抄球者互換角色，繼續進行。

足球技能練習

1. **球感練習**：一人一個球，原地聽哨聲點球十五次。
2. **雙球雙傳**：兩人一組，每組兩顆球，同時作傳接球之動作練習。
3. **呼聲轉身接球**：兩人一組，一人背對球，聽呼聲後轉身接另一人拋出的球。
4. **S 型接力**：一人一顆球，依照圓盤走 S 型。
5. **抄截傳球遊戲**：三人一組，兩人互相傳接球，另一人伺機抄截，所傳之球被截獲，則傳球者與抄球者互換角色，繼續進行。
6. **四對一**：延伸二對一，五人一組，四人互相傳接球，另一人伺機抄截，所傳之球被截獲，則傳球者與抄球者互換角色，繼續進行。