

# 108 學年度彰化縣和美鎮大榮國小沉浸式英語 教學社群共備紀錄

## 1.內容:

- (1)分析領域課程: 研讀體育閱讀相關教學實施案例及成效研究探討。
- (2)準備會議: 利用課餘備課, 研究團隊修正計畫及分工, 並研議諮詢  
專家人選等事宜與採購相關軟體、素材。
- (3)課程設計: 設計課程情境背景及主題教學單元內容, 將欲施行之課程  
活動安排於學校課程計畫當中。
- (4)課前共備: 主教教師及協同教師, 就每次課堂做課前流程演練、  
英語融入課程方式、引導學生進入沉浸式英文上課方式。
- (5)實施教學: 學期間利用體育領域相關課程單元, 進行研究教學錄影,  
教學後研討與資料蒐集、分析等。

## 2.共備時間:

- (1)每星期四下午, 為固定的沉浸英文計劃小組共備時間。
- (2)每堂課後, 主教教師與協同教師, 就該堂上課情況,  
做簡短討論及下堂課教學的方向。

彰化縣和美鎮大榮國民小學

108 學年度沉浸式英語教學特色學校試辦計畫共備紀錄表

學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜  英語教師：蔡瑩潔  行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 108 年 9 月 19 日)		
共備議題	<b>1. 暖身操英文版內容及順序</b>  <b>2. 下一堂課教學重點</b>	
共備內容	1. 原有教案英文版暖身操內容為： (1) Head rotation            (2) Forearm rotation            (3) Arm rotation (4) Shoulders rotation    (5) Wrists rotation            (6) Torso swings (7) Torso bends            (8) Hips rotation            (9) Knees rotation (10) Feet rotation            (11) Abdominal muscles    (12) Back muscles  經討論後，將內容修正及增刪幾項動作， 新版暖身操內容為： (1) Head rotation    (2) Arm rotation            (3) Shoulders rotation (4) Hips rotation    (5) Knees rotation            (6) Leg stretching (7) Waist twisting    (8) Feet rotation            (9) Knees rotation (10) Jumping 10 times	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育 試辦年級：五年級

出席人員簽名

領域教師：王兆民 黃建瑜  
英語教師：蔡瑩潔  
行政人員：薛淑美

共備時間 (日期: 108 年 10 月 3 日)

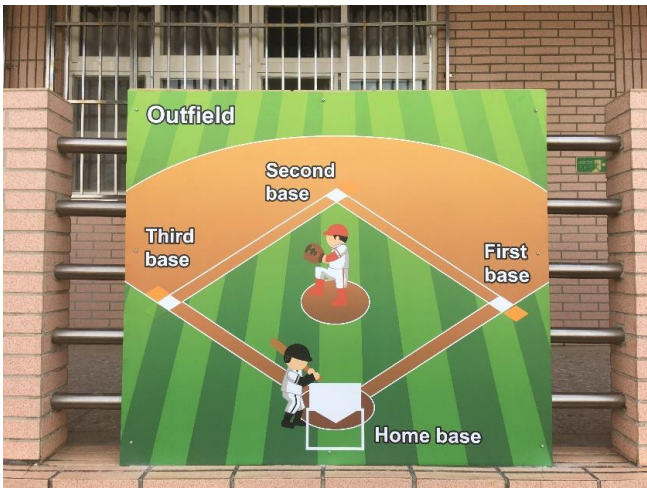
共備議題

- 1. 教學用展示版內容
- 2. 下一堂課教學重點

共備內容

第一主題 Tee-ball 場景位置標示、守備位置標示、動作標示的英文表達方式及圖示討論。

成果示例:



校長簽名：胡慧嘉

學科領域：健康與體育---體育	試辦年級：五年級
出席人員簽名	
領域教師：王兆民 黃建瑜  英語教師：蔡瑩潔  行政人員：薛淑美	
共備時間 (日期: 108 年 10 月 17 日)	
共備議題	<p><b>1.根據彰師大蔡忠昌教授的研習內容，做暖身操及動作方面的教學修正。</b></p> <p><b>2.下一堂課教學重點</b></p>
共備內容	<p>依前一次訪視活動中，專家提揭運動前應先執行熱身，再做動態伸展，能夠幫忙提高體溫，增強韌帶及肌腱的拉伸程度，使運動的過程更加流暢。據此，原先動作是 Head rotation 的頸部旋轉動作，次序更替成 Jumping Jacks 為初始動作，經由全身性的跳躍活動作為動態伸展，而後再執行伸展動作。</p> <p>再者，原先在最後一個 Wrists and Feets rotation 的手腕、腳踝部的旋轉動作，因 Feets 的字義上多為指稱腿部，易讓學生產生肢體部位的混淆，故更改為 Ankles。</p> <p>整套流程次序更改為：1. Jumping Jack→2.Head rotation→3.Arm rotation→4.Shoulders rotation→5.Hips rotation→6.Knees rotation→7. Leg stretches→8. Abdominal muscles→9.Wrists and Ankles rotation。</p> <p>最後討論執行計畫的兩班，可選出兩位暖身操引領者，並於每一次上課時，至前方進行領讀和體操動作的示範。</p>
校長簽名：胡慧嘉	

學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜  英語教師：蔡瑩潔  行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 108 年 10 月 24 日)		
共備議題	<b>1. 協同教師加入時機及英文教學內容的增刪</b>  <b>2. 下一堂課教學重點</b>	
共備內容	<p>主教教師主導課程開頭及進度，適時將需協同教師教授之課程帶入或直接請協同教師教學此部分為需將流程及班級經營做出調整。</p> <p>英文教學和實際體育教學的比重，應依照課程進度增減，課程前幾次英文教學比重較多，隨課程進行，漸漸以融入實作方式為主。</p>	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜		
英語教師：蔡瑩潔		
行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 108 年 10 月 31 日)		
共備議題	<b>1.課程內容的執行</b>  <b>2.下一堂課教學重點</b>	
共備內容	<p>課程討論的目標主要在於學童的打擊姿勢及調整棒桿的高度，由口訣的唸讀和實際的動作演練作為基礎，增加學童對於動作的熟悉度。由教師帶領全體學童一一進行揮擊動作，當帶領者說出打擊要旨「站上打擊區，向右跨一步，左手四十五度，右腳蹲一點，左腳前跨步，能碰到桿子，左手在棒尾，右手在上邊，旋轉你的腰，打擊像砍樹」，並請學童一一配合口訣次序，完成打擊動作。</p>	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜		
英語教師：蔡瑩潔		
行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 108 年 11 月 7 日)		
共備議題	<b>1. 暖身動作再修正</b>  <b>2. 下一堂課教學重點</b>	
共備內容	<p>依據訪視活動中，專家提及 rotation 在解剖學中較近似於肌肉纖維中的轉動、循環的概念，與熱身動作的旋轉姿勢不盡相同，於是應更改為 circles，故將原 rotation 的動作替換成 circles。</p>	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育	試辦年級：五年級
出席人員簽名	
領域教師：王兆民 黃建瑜  英語教師：蔡瑩潔  行政人員：薛淑美	
共備時間 (日期: 108 年 11 月 14 日)	
共備議題	<b>1. 部分動作英語的修正</b>  <b>2. 下一堂課教學重點</b>
共備內容	<p>討論揮擊時動作的單字使用，在比賽紀錄上，Hit 主要指稱為打擊時的有效擊球後的上壘，即安打之意，但在揮動球棒的過程裡，在使用上以 Swing 作為打擊的意思，因此在教學上以 Swing 替代校園教學看板上 Hit 的動作。</p>
校長簽名：胡慧嘉	



學科領域：健康與體育---體育	試辦年級：五年級
出席人員簽名	
領域教師：王兆民 黃建瑜  英語教師：蔡瑩潔  行政人員：薛淑美	
共備時間 (日期: 108 年 11 月 21 日)	
共備議題	<b>1. 課程內容的討論</b>  <b>2. 下一堂課教學重點</b>
共備內容	<p>討論的目標主要在於學童的守備動作，延續先前所指導的 throw and catch 的部分，只是多增加了屈膝、半蹲，讓眼睛能注視下方，並讓身體形成一個接球的準備姿勢，以增加守備時的立即反應能力。</p>
校長簽名：胡慧嘉	

學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜  英語教師：蔡瑩潔  行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 108 年 11 月 28 日)		
共備議題	<b>1. 課程內容的討論</b>  <b>2. 下一堂課教學重點</b>	
共備內容	<p style="text-align: center;">在活動上，以螃蟹滑步的遊戲進行，並增加投擲的動作，讓學童適應守備姿勢。</p> <p>此外，在場地中擺設三角錐作為各壘的防守位置，避免學童直接站立在壘包守備，了解場地之中每位防守球員的區域分配，並實地做守備的蹲守、投擲練習。</p>	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜  英語教師：蔡瑩潔  行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 108 年 12 月 5 日)		
共備議題	<b>1.課程內容的討論</b>  <b>2.下一堂課教學重點</b>	
共備內容	1.討論如何讓 throw 、 catch 的練習方式更有趣 2.課室英文的增加及學生學習情況討論 3.學童的打擊姿勢及整棒桿的高度。	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜		
英語教師：蔡瑩潔		
行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 108 年 12 月 12 日)		
共備議題	<b>1.田徑教學討論</b> <b>2.下一堂課教學重點</b>	
共備內容	<p>1.「韻律節奏」任務。</p> <p>共有下列幾個學習重點：小碎步、單雙腳十字步伐、抬腿跑。</p> <p>2.置入新的動作技能</p> <p>(1)著重學生的問題：教師給予正確的動作概念，如： 不用全腳掌、用前腳掌、眼睛要看好腳落地的位置，要在腦海中先想好1243的順序位置等。</p> <p>(2)教師請全班站在自己的十字型的3.4號位置，做抬腿跑的動作。</p> <p>(3)教師帶領全班，做抬腿跑動作，要全班將雙手置於肚子前，在每次抬腿時，都要碰到雙手。</p> <p>(4)練習完後，進行三個節奏動作的聯合練習。</p>	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育	試辦年級：五年級
-----------------	----------

出席人員簽名

領域教師：王兆民 黃建瑜

英語教師：蔡瑩潔

行政人員：薛淑美

共備時間 (日期: 108 年 12 月 19 日)

共備議題

- 1.田徑教學討論
- 2.下一堂課教學重點

共備內容

- 1.擺臂、步幅、步頻與步態教學
  - (1)擺臂要點：雙腳成弓箭步，前腳膝蓋彎曲；  
後腳儘量伸直。
  - (2)雙手在腰際間，呈L型，握拳。
  - (3)擺動時，L型不可以變成I字型，手擺上來時，  
約在眉毛前處。
- 2.跑彎道是身體要微微側傾、跑內跑道，  
要跑在跑道的外圍；跑內跑道，要跑在跑道的內圍。

校長簽名：胡慧嘉

學科領域：健康與體育---體育

試辦年級：五年級

出席人員簽名

領域教師：王兆民 黃建瑜

英語教師：蔡瑩潔

行政人員：薛淑美

共備時間 (日期: 108 年 12 月 26 日)

共備議題

- 1.田徑教學討論
- 2.下一堂課教學重點

共備內容

教學重點:

- 1.選出自己的慣用腳(左腳在前面，或右腳在前面皆可)，  
腳尖朝起跑目標。
- 2.手的部份：如右腳在前面，則左手在前，右手在後；  
如左腳在前面，則右手在前，左手在面。
- 3.身體微微向前傾，眼睛看向第一步要踩的地方。
- 4.聽到哨聲，快速向前跑出，手臂加快速度擺動。

校長簽名：胡慧嘉

學科領域：健康與體育---體育

試辦年級：五年級

出席人員簽名

領域教師：王兆民 黃建瑜

英語教師：蔡瑩潔

行政人員：薛淑美

共備時間 (日期: 109 年 1 月 2 日)

共備議題

- 1.田徑教學討論
- 2.下一堂課教學重點

共備內容

- 1.分組練習-15m直到傳接棒練習
  - (1)教師先講解與示範接棒者的步點量法：從起始線開始往後量20步，量好後，將圓錐筒放置於上面，量好後，站回起始線，雙腳站回弓箭步，身體往前彎曲至能讓眼睛看到量好的步點位置，並開始準備練習。
  - (2)開始進行練習與同儕回饋：教師要求學生在每次的練習後，都要告訴彼此傳接的問題，以彼此傳接棒最舒適為最佳狀態。
  - (3)教師注意在練習中，學生的手、腳、身體有沒有協調？四隻手指頭有沒合併，弧口有沒有張開；身體有沒有向前傾斜、身體有沒有靜止不動等。

校長簽名：胡慧嘉

學科領域：健康與體育---體育

試辦年級：五年級

出席人員簽名

領域教師：王兆民 黃建瑜  英語教師：蔡瑩潔  行政人員：薛淑美	
共備時間 (日期: 109 年 1 月 9 日)	
共備議題	<b>1.田徑教學討論</b> <b>2.下一堂課教學重點</b>
共備內容	<p>接力競賽教學</p> <p>(1)單數棒用右手接棒；雙數棒用左手接棒。</p> <p>(2)傳棒者喊「接」時，接棒者要將接棒之手伸起，手的弧口張開接棒。</p> <p>(3)傳棒者要將棒子的上端，放於接棒者的弧口，等接棒者握好棒後，才可鬆手。</p> <p>(4)注意要點：</p> <p>1.傳棒者喊「接」的距離，要算入身體壓身的長度、接完棒要沿著跑道慢慢減速、掉棒要由傳棒者撿起。</p> <p>2.接棒者要量好步點，與傳棒者擠在一起，要再加大步點，與傳棒者接不到棒要縮短步點的距離、接棒者如是右手接棒，要站在跑道的左側，如是左手接棒，要站在跑道的右側，以利傳棒進行。</p>
校長簽名：胡慧嘉	



學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜		
英語教師：蔡瑩潔		
行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 109 年 3 月 5 日)		
共備議題	<b>1.課程目標的制定討論</b> <b>2.下一堂課教學重點</b>	
共備內容	<p>依籃球教學層面而言，範圍涵蓋熱身體能活動、技術訓練、競賽規則、運動傷害、球賽情境鑑賞等，而學期的課程目標期冀藉由課程的漸進式學習，系統性地帶入基本動作教學，由深入淺，由個人動作的操作，延伸至團隊競賽的應用。</p> <p>分析籃球技術中的反應動作，以持球者而言，當一接到球的反應，主要可分成三個動作的延續——運球、傳球、投籃。首要的基礎為學童對於球體本身的球感，也就是手指接觸至球的細部運動。</p>	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜		
英語教師：蔡瑩潔		
行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 109 年 3 月 12 日)		
共備議題	<b>1.課程內容的討論</b> <b>2.下一堂課教學重點</b>	
共備內容	<p>課程的初始設計，主要著重於學童的手掌、手腕、手指的接觸動作，由教師帶領全體學童一一進行球感練習，當帶領者說出「手掌要空心、手腕要放鬆、手指要用力」，並請學童一一配合口訣，進行雙手於胸前、腰間、膝前作雙手交換拍擊籃球的動作。</p> <p>而在英語教學的單字使用上，確認學生對於籃球英文唸讀的先備知識，複習 Ball、Basketball 的差異，並指導學生打籃球的動作應以 Play basketball 為正確唸讀。</p>	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育	試辦年級：五年級
出席人員簽名	
領域教師：王兆民 黃建瑜  英語教師：蔡瑩潔  行政人員：薛淑美	
共備時間 (日期: 109 年 3 月 19 日)	
共備議題	<b>1.課程內容的討論</b> <b>2.下一堂課教學重點</b>
共備內容	依主要目標不同，區分成四個枝幹：  <b>一、運球</b>  運球的基本動作 運球的基本姿勢 運球的下球 帶球前進 交叉運球 背後運球 轉身運球 跨下運球  <b>二、傳球</b>  胸前傳球的基本姿勢 熟練胸前傳球的動作 接應傳球的基本動作 傳球主要的種類 地板傳球 單手傳球

低手傳球

肩上傳球

頂上傳球

### 三、投籃

投籃的基本動作

定點投籃的基本姿勢

定點投籃的正確動作

瞄準點的設定

距離感的掌握

投籃主要的種類

罰球

跳投

帶球上籃

勾射投籃

### 四、防守

何謂防守？

如何無犯規的有效阻擋進攻球員？

何謂籃板球？

防守的基本姿勢

對持球球員的因應

對非持球球員的因應

移動步法

校長簽名：胡慧嘉

學科領域：健康與體育---體育	試辦年級：五年級
出席人員簽名	
領域教師：王兆民 黃建瑜  英語教師：蔡瑩潔  行政人員：薛淑美	
共備時間 (日期: 109 年 3 月 26 日)	
共備議題	<b>1. 課程內容的執行</b> <b>2. 部分動作英語的融入</b>
共備內容	<p>課程主要目標針對運球的基本動作來設計遊戲性課程，由英語教師指導 What is “dribble”? 請學童唸讀其字音，其後體育教師說明運球下球的注意事項，指導學童在運球前能夠以慣用手手掌於上控制住球，非慣用手手掌於下支撐，提醒學童手掌要空心、手腕要放鬆、手指要用力，指實掌虛於地面拍擊。</p> <p>其後，在運球的力道控制中，讓學生感受高運球及低運球的差異性，以 dribble higher、dribble lower 的口令進行練習，在一段時間的練習後，以 One(dribble higher)、One Two(dribble lower)的口令節奏，完成籃球操控的技術練習。</p>
校長簽名：胡慧嘉	

學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜		
英語教師：蔡瑩潔		
行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 109 年 4 月 9 日)		
共備議題	<b>1.課程內容的討論</b> <b>2.活動進流程</b>	
共備內容	<p>課程主要目標針對傳球的基本動作來設計遊戲性課程，由英語教師指導 What is “pass ball”？請學童唸讀其字音，並指導學童在持球之後的反應可分成三個動作：Dribble、Pass、Shoot，而 pass ball 的課程中，又細分成 Chest pass、Bounce pass。</p> <p>待學生操控熟悉度較高之後，可進行雙手交叉運球或單手持球運球的遊戲，遊戲內容：以呼拉圈作為距離間距，學生站入呼拉圈中，並手持塑膠杯，起點者必須一手持塑膠杯，另一手運球前進，作 S 型交叉運球，當運球者穿越過站入者的區域時，站入者即前進一格作準備，而運球者須到最後一個區域，完成疊杯。</p>	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜		
英語教師：蔡瑩潔		
行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 109 年 4 月 16 日)		
共備議題	<b>1. 課程內容的討論</b> <b>2. 下一堂課教學重點</b>	
共備內容	<p>體育教師說明胸前傳球的要旨，雙手手掌須呈三角形姿勢，大拇指順勢向下，手掌空心、手指用力地向前推行，提醒學童察看自我的手腕是否順勢往下扣壓，手肘部分是否伸直，使球體帶旋轉地快速送出；而地板傳球仍為一貫的手部動作，但應注意地板的彈跳點，使球能適切地彈至對方的胸前。</p> <p>學生操控熟悉度較高之後，可進行小組防守及傳球遊戲，規定每四人一組，兩人為防守隊，另兩人為傳球隊，防守者可任意截斷球或進行相關干擾動作，但不可犯規，傳球隊則是以胸前或地板傳球的方式進行小組傳球，以成功傳球三次者為得分，計小組最高得分為優勝，增加學生對於傳球的增進技術意識和樂趣性。</p>	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜		
英語教師：蔡瑩潔		
行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 109 年 4 月 23 日)		
共備議題	<b>1.課程內容的討論</b> <b>2.下一堂課教學重點</b>	
共備內容	<p>先前在課程進行前多傾向以「靜態伸展」佐以跑步的方式熱身，但先前輔導教授提揭可用動態伸展的形式，先提升身體的活動機能，像是體溫、心跳、柔軟度等，降低身體的僵硬程度再進行活動。</p> <p>於是在討論的內容中，構思須強化哪些肌群，並設計適宜學童的動態熱身。經多方討論下，認為以「馬克操」的動作來融入熱身活動，強化學童的股四頭肌群和跳躍活動，增加他們在足壘球課程中的活動表現。</p>	
校長簽名：胡慧嘉		



學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜		
英語教師：蔡瑩潔		
行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 109 年 4 月 30 日)		
共備議題	<b>1.課程內容的討論</b> <b>2.下一堂課教學重點</b>	
共備內容	<p>依據馬克操的動作分解，實際上是跑、跳、擲動作的細部分解，能增進學童的協調性、敏捷性、瞬發力等層面。</p> <p>馬克操原動作設計的英語，並非是用所展現動作直譯，而是以 A、B、C 作為區分，三項的設計分別強調不同的訓練：馬克操 A 著重腿部的提膝抬腿動作、馬克操 B 強調錢擺動和抓地動作、馬克操 C 則強調推蹬和髖關節延伸動作。考量到整套操進行需要耗費較多時間，且國小學童的肌力和成熟度並沒有那麼好，故討論下僅保留其中三個動作：原地雙膝抬腿、彎曲膝關節伸展腿部以及原地躍起的協調性動作。</p> <p>而對應英文的層面，則以先前課程中暖身動作的英文延續，抬腿使用 knees up、伸腿使用 leg stretches、跳躍動作則以 high jump 來作為指令。</p>	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育		試辦年級：五年級
出席人員簽名		
領域教師：王兆民 黃建瑜		
英語教師：蔡瑩潔		
行政人員：薛淑美		
共備時間 (日期: 109 年 5 月 7 日)		
共備議題	<b>1.足壘球課程內容的討論</b> <b>2.下一堂課教學重點</b>	
共備內容	<p>在先前所授的課程中，不論是田徑、籃球或是樂樂棒球，雖在課堂上會有以遊戲、比賽的進行，但常常都是在某項特殊技能學習或是相關技能的延伸講解後才開始進行，對於學生來說，運動的情境偏向於運動技能的學習，考量到完整的運動結構應包含身體活動、遊戲、團隊合作及樂趣的追求，據此，足壘球課程的主要教學內容，則是透過遊戲和比賽來進行教學。</p>	
校長簽名：胡慧嘉		

學科領域：健康與體育---體育	試辦年級：五年級
出席人員簽名	
領域教師：王兆民 黃建瑜  英語教師：蔡瑩潔  行政人員：薛淑美	
共備時間 (日期: 109 年 5 月 14 日)	
共備議題	<b>1.足壘球課程內容的討論</b> <b>2.下一堂課教學重點</b>
共備內容	<p>分析其運動形式，主要是一種結合足球和壘球的運動，主要是以壘球的規則來踢足球，使用腳來替代球棒的擊打，對於學生拿取器械進行擊打動作，發現學生的手眼協調和揮擊肌力等表現有相當大的程度差異，所以當轉換成足壘球時，反而是以自我身體的一部分去進行一種反向的踢擊，相對來說，操作起來較為簡易。</p> <p>而動作英文上，原本在樂樂棒球所執行的英語教學，throw、catch、swing、run 等動作中，將手部揮擊的 swing 更替為腳部動作的 kick。課堂中，先指導學生做雙足如何去掌握控球的穩定度，特別是運用足弓去做停球；而踢擊時，應利用足內側足弓部位屈膝向前延伸踢擊，並注意如何踢滾地或高飛球的差異；此外，提醒學童多數學童易忽略足壘球擲出時，仍具有一定的滾動速度，當正面去做踢擊時，應避免以腳尖迎向擊球面，容易發生指甲因此斷裂情況。</p>
校長簽名：胡慧嘉	