



# 創意教案-趣味拔河賽



台南長榮中學

全校人數: 3801人

教案提供:黃昭憲老師

## 目的

1. 培養團隊精神及肌耐力
2. 了解繩索握繩法
3. 拔河力學運用
4. 透過各分力來達到攻擊與防守的姿態

## 由來

傳統拔河  
無統一規則  
不限體重

## 人數

1. 每組6人分7組練習基本動作
2. 每組20人分2組對抗

## 教具

1. 兩條拔河繩
2. 大樹幹
3. 後位用背帶
4. 後位安全帽

## 規則

1. 10人上場2人候補
2. 為鼓勵女生參與，可運用每2位男生換3位女生上場比賽
3. 中央線與兩端勝負線，距離各為2公尺。
4. 每局限時一分鐘，在時間內將繩子中心點拉過勝負線者獲勝。時間終了仍無法將繩子中心點拉過勝負線時，以繩子中心點拉過中央線者為勝隊。



圖一

拉力訓練  
兩人一組側拉



圖二

握力訓練  
兩人一組捉手腕摸臉頰，發力對抗



圖三

重心及下肢肌力訓練，兩人一組背靠背半蹲60秒



圖四

繩索握繩方法  
舉繩：手掌朝上，左右手不要開，腋下夾繩，向身邊拉



圖五

運用體角的動作要領練習高中低姿勢