



創意教案-體操闖關趣

臺北市立大同高中

全校人數:1805人(高中部)

教案提供 蕭沛然教練

目的

- 1.增加體能與動作協調性
- 2.體驗體操動作
- 3.闖關過程體驗身體協調
- 4.刺激感覺統合

由來

透過遊戲的闖關結合體操的基礎動作，在過程中速度與力量完美結合。讓身體協調達到一定水準。

人數

自由闖關
不限人數

教具

- 1.雙槓
- 2.線條指引
- 3.高台
- 4.落地墊
- 5.彈簧床

規則

- 1.以自己快的速度完成，挑戰自己的極限。
- 2.注意安全



圖一

場地意識圖



圖二

吊掛爬雙槓



圖三

穿越山洞



圖四

爬上高台



圖五

跳要落地



圖六

滾翻越過障礙



圖七

爬過障礙經由彈翻床填掉落地結束