



創意教案-樂活闖關趣



台南青草國小

全校人數:100人

教案提供 王章程老師

目的

- 1.增進學生體適能,強化低年級及幼兒園學生肢體肌力.肌耐力。
- 2.建構多元及有吸引力之運動設施,促進身體活動量,並培養終身運動習慣。

由來

青草樂活運動透過一系列課程的設計與教學,學生將各項技能內化,透過闖關活動展現學生上課習得之技能,並在安全無虞的環境下,讓學生適性.適度.快樂地進行體能活動。

人數

每組7人
分兩組以上
計時對抗

教具

- 1.攀岩牆*1
- 2.防護體操墊.安全地墊
安全跳箱*2.獨立平衡桶*1
- 3.攀爬網或攀爬架*1
- 4.跳床*1.
- 5.足球門*1.足球*1.泡棉棍*1
- 6.組合積木*1
- 7.大型泡棉積木*1

規則

- 1.分兩組計時對抗賽,奇幻魔毯抬起過肩停止計時,秒數少得勝
- 2.每組7人,共七關,每人過一關,若組員能力許可亦可輪流每人過七關。



圖一 攀岩牆

左側平台出發,觸摸黑
琵琶結束,交棒



圖二 魚躍龍門

先跳過安全跳箱,再穿
越獨立平衡桶後,交棒



圖三 蜘蛛人

右側上網攀爬過左側
下網,交棒



圖四 跳跳樂

助跑連跳三跳床
後,滾至防護墊,
交棒



圖五 象鼻子 圖六

原地旋轉15圈後,助跑將球踢
入球門(圖六,注意安全防護),
至圖八關卡待命,交棒



圖七 無敵風火輪

進入組合積木,
向前滾動至定點
後,交棒



圖八 奇幻魔毯

全組利用泡棉積
木將圖五隊員抬
起後成功,計時
結束