

創意教案-角力趣味接力賽



就是運動

台中豐原高商

全校人數:1556人

教案提供: 洪梓閔教練

目的

1. 培養團隊分工能力
2. 鍛鍊速度與反應
3. 強化肌耐力
4. 認識角力基本攻防

由來

以角力運動的基本攻防,所設計的體能闖關活動

人數

依人數分為若干組
每組3人
每人負責一個關卡

教具

1. 安全地墊
2. 組裝式欄架X10
3. 藥球 3KG X1
5KG X1
4. 假人(或重物)X4
5. 碼錶

規則

1. 一組3人,每人負責一個關卡,組員以擊掌做傳接棒
2. 完成三關卡所花費最少時間的組別獲勝



圖一

觸碰到關主的腳
(鞋子部分)即過關



圖二

第一階段
向前跳欄架上方
後,在欄架下方做
來回擒抱的動作
(碰到欄架或障礙
物一次加時2秒)



圖三

第二階段
與圖二同一人
抱藥球(男生5KG
女生3KG)迅速前
進左右閃身閃過
障礙物



圖四

抱起假人至指定
地點