



創意教案 打出『橄』動力

台南民德國中 全校人數2100人

教案提供：許智翔 老師

目的

- a. 培養團隊合作力
- b. 訓練身體協調力
- c. 提升問題解決力
- d. 強化精神專注力

創意由來

這項運動是從曲棍球運動改變而來，藉由橄欖球滾動時的不確定性與校園常見工具掃把，結合成一項富有挑戰與趣味兼具的活動。

適合人數

以30人為例，可分成五組，每組6位學生。

場地需求

20公尺 X 30公尺之場地

器材需求

- a. 三角錐10個
- b. 橄欖球6顆
- c. 掃把6支

規則說明

- a. 同學從A點出發，手持掃把用掃地的方式將橄欖球往前推進
- b. 於B點繞三角錐折返回A點，接力給下一位同學出發，依此類推。
- c. 最快整組完成者獲勝

備註

【變化進階版】

- a. 改變距離，距離拉長，學生體能量付出大。
- b. 直線前進改為「S」型前進，增加挑戰性。

注意事項

- a. 過程中禁止使用掃把以外的工具或身體任何部位控制橄欖球
- b. 若要減緩橄欖球的跳動，可降低球的氣壓。
- c. 留意學生揮動掃把的高度，避免揮動過高而打到臉部。