

創意教案—部落體育



花蓮縣卓溪鄉古風國小

全校人數 44人

教案提供 洪詩惠

目的

透過布農族傳統技藝負重、鋸木、射箭等，讓學生從運動上認識布農族，並讓學生可以從傳統文化銜接現今社會。

由來

搭配教育部體育署SH150方案以及全國布農族運動會等活動訓練進而發展出不同的體適能活動，增進學生健康體適能。

人數

平均10人分成一組
共兩組

需求

器材：
a.跳繩
b.木條
c.木頭or輪胎(架木條底桌，石頭也可)
d.鋸子
e.背負籃子
f.地瓜3斤

規則

比賽分跳繩、鋸木、背籃負重跑步三關，每隊2人一組，以接力方式進行，最快完成者獲勝。

關卡一：跳繩至指定地點。



關卡二：於指定地點放置木頭、木條及鋸子，每人需鋸斷約五公分長度。



關卡三：鋸斷木條後，背負裝有三公斤地瓜的籃子返回起點，擊掌後下一棒出發。



注意：鋸木頭時要固定木條，並使用安全鋸子。