

創意教案-猴子蜘蛛大競走



宜蘭縣岳明國小

全校人數122人

教案提供：謝明智老師

目的

透過陸上有趣的體能訓練，來增加體能、肌耐力及四肢協調性，有助於學生帆船的操控，也同時達到運動目的。

由來

依據本校海角樂園幸福校園願景，培養孩子具有5力：品格力、健康力、生活力、學習力、創造力等延伸而來的體適能活動。

人數

全班分成2組

需求

三角錐4~6個

規則

先模仿猴子姿勢往前爬行，再以蜘蛛的方式倒退爬行回來，以接力方式進行，先完成的隊伍勝出。

說明1：分成2隊比賽

先模仿猴子姿勢往前爬行



繼續

說明2：並以接力方式進行，當第一位到達第一個三角錐後，下一位才可以再出發，避免相撞。



說明3：

折返以蜘蛛的方式倒退爬行回來



繼續

說明4：

先全員完成的隊伍為獲勝



注意：動物姿勢可以變換，增加趣味與多樣化。