

# 創意教案-定向越野健康無障礙



新北市新興國小 全校學生人數1568人 教案提供:陳嘉琪、陳家琦、游佩璋 老師

## 目的

依學校地形或教室器材,善用「闖關、尋寶及定向越野」的遊戲性質,激發學生對運動的興趣。並從遊戲及實做認識「障礙賽跑」這項田徑運動,最後融入健康五步驟的生活概念在活動當中,讓學生玩得開心,活出健康。

## 由來

田徑為運動之母,藉由障礙賽跑中「跑、跳、跨、爬」的特性,綜合發展出樂趣化及挑戰性的闖關活動,增進學生健康體適能及了解健康生活觀念。

## 人數

平均分成4組

## 需求

- 角錐40,大巧拼6,桌子3,移動壁櫥2,九宮格架1,球6。
- 呼拉圈8,彩色圈圈各20,大角錐5。
- 角錐20,大角錐7,圍布架3,跳遠墊6,跳箱1格,瑜珈球1。
- 宣導布條4,籃子8,彩球一堆,桌球24。
- 寶物卡20,闖關卡4,地圖4,大白板。

## 規則

- 採計時制,闖關以小組為單位進行。
- 每次1人出發以接力方式進行,小組完成闖關後,需在關卡附近尋找寶物卡。
- 收集完畢最快完成闖關卡的組別獲勝。

### 關卡1:S型迷宮

說明:以最快速度穿越後S型迷宮後,投擲九宮格每人一次機會,小組獲得3分以上即可過關。



### 關卡2:圈圈迷宮

說明:必須踩同一個顏色的圈圈,以跨跳方式往前移動至頂點,將呼拉圈套中大角錐,每人一次,小組獲得3分以上即可過關。



### 關卡3:大球迷宮

說明:拿大球以小跑步方式繞過口字迷宮,並以跳遠方式踩跳箱躍上墊子即過關。



### 關卡4:小球迷宮

說明:以爬行方式穿越布條,在彩球裡尋找白球,將球投擲終點方格內即過關。



### 關卡5:健康無障礙

說明:每組將收集的寶物卡,貼在闖關卡正確的空格內,答:「我們完成了!」最快完成組別獲勝。



注意:闖關時,身體不得碰觸到關卡器材,否則須將器材歸位,回到原點重新開始遊戲。