

# 創意教案-輕艇水球對抗賽



台中市黎明國中

全校人數:947人

教案提供:馬健銘教練

## 目的

讓學生在沒有輕艇的情況下也能體驗輕艇水球的樂趣，讓游泳課多趣味。

## 由來

以團隊合作模式進行對抗賽，增加學生團隊精神及默契也培養學生的基礎體適能。

## 人數

全班分為4~5組  
5人一小組，依場地大小而定。

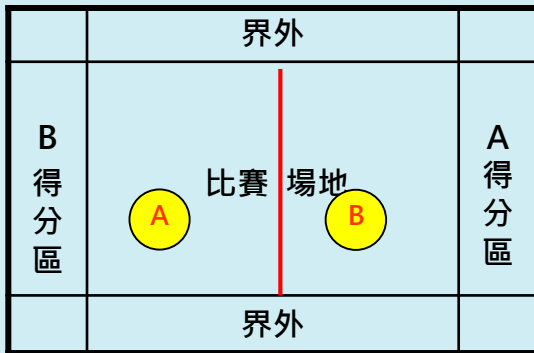
## 需求

- a.輕艇(游泳圈) 一人一個
- b.划槳(徒手)
- c.排球1顆
- d.4條場地邊界線 拉出界外及得分區

## 規則

5人一組分為兩隊，一邊一個隊伍持球將球打進得分區才算得分，一場比賽時間為7分鐘，進球數多的隊伍獲勝。

### 場地示意圖



### 開始



說明1：學生需坐在輕艇(泳圈)上方，並用划槳(徒手)的形式移動。

說明2：學生持球不得超過3秒  
運球時需丟超過一公尺  
才算運球，以內算3秒違例

### 狀況



說明3：防守球員不得推人或拉人，如進攻球員持球被防守球員觸碰到則轉換球權，球出界也轉換球權。

注意：輕艇可用游泳圈代替，手可代替槳當划槳，無籃框設備可自拉得分區。