



創意教案 攻佔堡壘

台中忠孝國小 全校人數2300人

教案提供：鄧國禎 老師

目的

- a.訓練反應速度
- b.加強敏捷度
- c.訓練爆發力

創意由來

- a.修改式曲折跑
- b.可與棒球跑壘技巧相連結

適合人數

8-20人，分為兩組，每組不宜超過10人，避免等待時間太長

場地需求

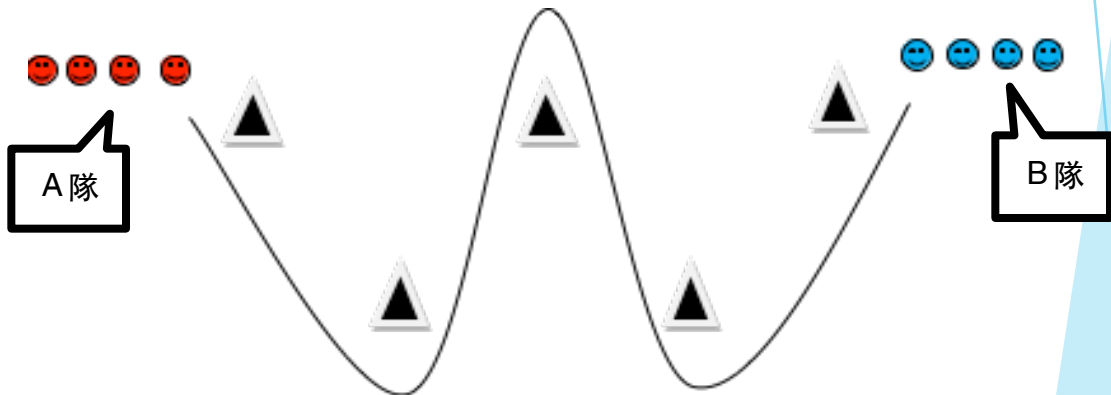
籃球場、操場或跑道，可視場地與需求調整

器材需求

三角錐（或壘包）X5個

規則說明

- a.將三角錐依下列方式擺放，學生分兩組排列。
- b.遊戲開始時，兩隊的第一位同學同時出發，沿著三角錐的外側前進。
- c.當兩隊隊員相遇時，則猜拳。猜贏者繼續前進，猜輸者回到自己隊伍最後面，猜輸那隊的第二位隊員立刻出發，兩隊相遇時繼續猜拳，依此類推。
- d.當其中一隊碰到對方出發點的三角錐即獲勝



備註

- a.場地大小、行進路線可視學生能力、教學現場狀況改變。
- b.將三角錐改為壘包即可練習跑壘技巧。
- c.可在行進路線上擺放任務，以增加難度與趣味性。例如：跳繩10下、搖呼啦圈10次，開合跳5次、抬腿跑……等。

注意事項

- a.務必沿著三角錐的外側前進。
- b.確定場地不會濕滑。
- c.避免推擠碰撞。