



# 創意教案 吹吹彩球

台北關渡國小 全校人數1100人

教案提供：楊信益 老師

## 目的

- a. 訓練肺活量
- b. 訓練『持續吹』與『迅速吹』兩種不同的吹氣方式

## 創意由來

「韻律呼吸」是游泳學會換氣的基礎，從看到「打地鼠」的遊戲，想到如果配合呼拉圈練習換氣一定很有趣，最後又想到「麵粉杯吹乒乓球」的遊戲，如果將小球放入水中加上呼拉圈，挑戰度一定可以大幅提昇，而且也增加趣味度。

## 適合人數

- a. 練習時：全班每人可拿一顆球練習，依照泳池大小調整
- b. 活動時：建議約6-8人一組。

## 場地需求

- a. 練習時：泳池中的兩個水道
- b. 活動時：依照隊伍數量調整（一隊一個水道）

## 器材需求

- a. 可浮在水面上的乒乓球或小彩球，一人一顆
- b. 呼拉圈，一人一個（進行活動時依照關卡與隊伍調整數量）

## 規則說明

- a. 隊伍分別於水道中排成一排，隊友輪流出發，出發時，需用嘴吹彩球前進。
- b. 到達前方呼拉圈時，需將彩球吹入呼拉圈。
- c. 前一位隊友把彩球吹進呼拉圈後，換另一名隊友出發。
- d. 最先整組完成者獲勝。

## 備註

- a. 基礎級：吹球過程中沒有障礙物。
- b. 挑戰級：吹球過程中增加障礙物，穿越障礙物前進（如呼拉圈、浮條、浮板等）

## 注意事項

- a. 吹球的過程中（球進呼拉圈之前），不可使用手或其他身體部位碰球。
- b. 把球吹進呼拉圈後，需舉手通知下一位隊友開始出發。