

宜蘭縣國民教育輔導團國小健體領域輔導小組
104 學年度教學分享成果紀錄

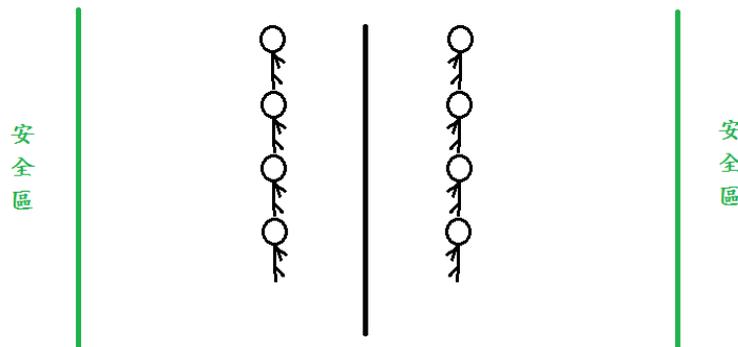
教學分享歷程記錄

活動日期	104 年 12 月 02 日 星期三
活動時間	13:30~16:00
活動地點	宜蘭縣新南國小
輔導員姓名	林哲瑋、邱涵琳
參與人次	9 人
活動概述	<p>※ 體育教學策略及案例分享/輔導員孫瑋俊</p> <p>一、 體育教學策略及案例分享介紹-簡報介紹</p> <p>二、 體適能遊戲—翻來覆去、跑龍柱、你追我跑</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>➤ 翻來覆去：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將紙張或三角錐擺放於場地中，一半正面(放倒)、一半反面(直立)。 2. 將學員分為兩組，一組將紙張翻到正面(放倒)；一組將紙張翻倒背面(直立)，分別站於場地兩側。 3. 裁判鳴哨後全員進入場地(計時 30 秒或 1 分鐘)。 4. 時間到後由裁判清點紙張或三角錐正面(放倒)與反面(直立)數量，以數量多寡判定勝負。 5. 第二次兩組交換身分。



➤ 跑龍柱：

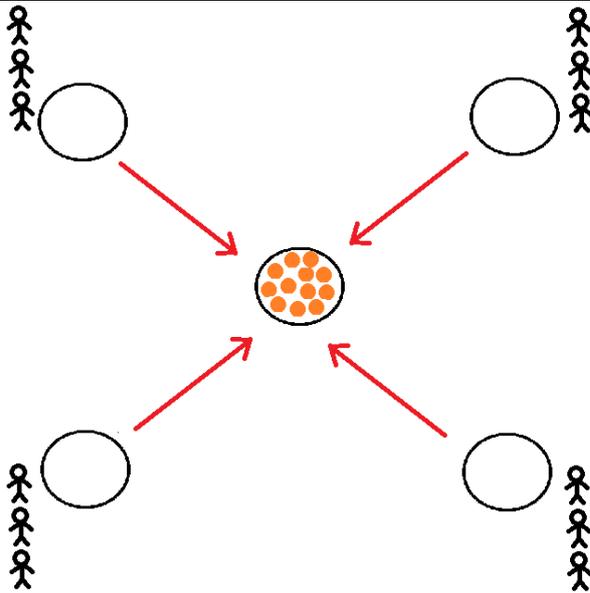
1. 將學生分為兩組。
2. 一組牽手圍圈，圓圈正中心放置一角錐，並指定其中一人為龍頭。
3. 另一組派一人當鬼，須站在龍頭正對面的外圈。
4. 圍圈組必須繞角錐保護龍頭被抓到，鬼必須想盡辦法在指定時間內抓龍頭(不可進入圈內)。
5. 鬼抓到龍頭即獲勝。



➤ 你追我跑：

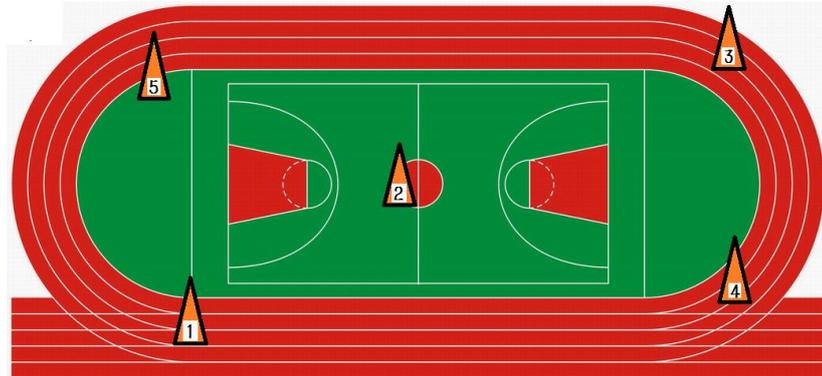
1. 將學生分為兩組，一組稱呼為天上飛的，另一組稱呼為地上爬的。
2. 老師可決定念到的逃跑(或抓人)，吹哨後喊出定物名稱，例如：老鷹。
3. 此時天上飛的就要直線逃跑往安全區，地上爬的要直線抓前方天上飛的同學。
4. 在進入安全區前未被抓到即算獲勝。

三、樂樂棒球教學遊戲—偷橘子(傳接)、樂樂高爾夫順點賽積分賽(投擲)



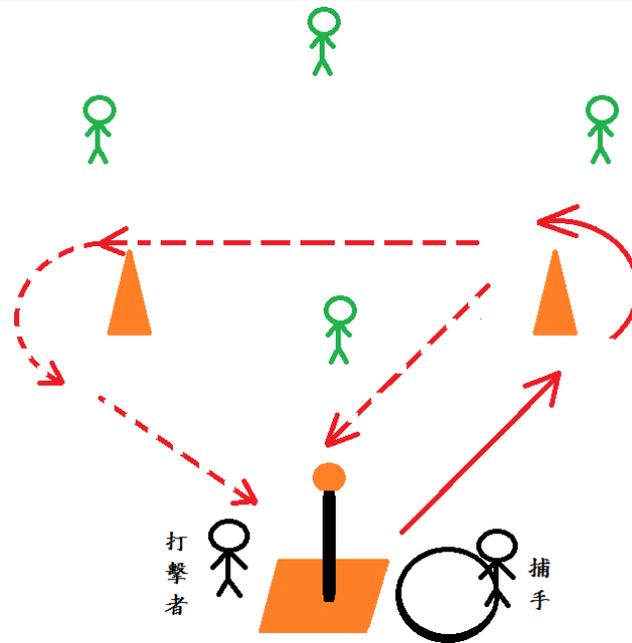
➤ 偷橘子(傳接)：

1. 將學生分成數組。
2. 教師計時三分鐘，每組一次出去一位成員制中間偷橘子放回自己家，擊掌後由下一棒出發。
3. 當中間的橘子被偷完時，可選擇偷其他家的橘子，但一次僅限一顆。
4. 三分鐘時間到，計算自己家裡的橘子，最多者為獲勝。



➤ 樂樂高爾夫順點賽積分賽(投擲)：

1. 將學生集中固定場地並分成三組，每組一顆樂樂棒球。
2. 第一組第1人先攻1號角椎，第二組第1人先攻2號角椎，以此類推。
3. 每一次的投擲須從樂樂棒球拾起之位置再繼續。
4. 完成一洞時，再由下一洞繼續投擲，直到完成所有洞的投擲即算過關。
5. 可分成2種評分方式：
 - ① 計時賽—過關時間越快代表獲勝。
 - ② 計算投擲數—以最少的投擲次數成績者為獲勝。



四、樂樂棒球三壘包制比賽—

1. 球數計算方式：三顆好球為三振出局，二好球後出現界外球亦裁定為好球三振出局。四顆壞球保送，觸身球不保送，但記為一壞球。
2. 得分方式：上一壘後折返本壘得一分，上二壘後折返本壘得二分。
3. 出局方式：三振、接殺或球在對手回本壘得分前先傳回本壘刺殺。但為避免碰撞，故不得以觸殺方式使對手出局。
4. 繞壘時需確實踏上壘包（以裁判手勢為準）否則得分不算。回本壘時為避免與防守者相撞，防守者需踩本壘板，否則出局不算。跑壘員需踩任一打擊區，否則得分不算。
5. 比賽中不得滑壘，滑壘者算出局。

巡迴服務照片



*體育教學策略及案例分享介紹-簡報介紹



*熱身運動—活動前，講師帶領大家做熱身操。



*翻來覆去—利用簡易素材(紙張)翻正反面，訓練其敏捷。



*跑龍柱—利用簡單的遊戲訓練其反應及敏捷。



*你追我跑—融入孩子的專注力及思考能力於遊戲中，增加其樂趣。



*偷橘子—利用偷橘子的活動可進而練習其樂樂棒球中的傳接能力。



*樂樂高爾夫—利用此活動可訓練其樂樂棒球中的投擲準確度。



*三壘包制樂樂棒球賽—改變遊戲規則，簡化壘包的跑壘，就算人數少也可讓每個人都參與。

