|  |
| --- |
| **108/04/23澎縣大池國小體育課程分享內容** |
| 編號 | 活動名稱 | 內容 | 器材 | 備註 |
| 1 | 溝通跑 |  | 軟角錐\*20 |  |
| 2 | 溝通力 | 兩人面向不同方向手牽手，外側手皆拿一顆球，兩人同時將球彈地後，往前順時針去接住對方球，在第二次彈跳前接住（進階：往後逆時針，三人接三球，三人移動到下兩格位置接球） | 網球\*26 |  |
| 3 | 看！有流星！ | 4人一組，兩人對傳球，另外兩人分別在兩側拿不同顏色的標示盤，傳球的人必須喊出標示盤的顏色（進階：拿標示盤的人試圖移動到其中一個傳球人的側邊，傳球者同樣喊出顏色） | 網球標示盤 | 槍林彈雨說明 |
| 4 | 小心雞蛋 | 2人一組， 協助者兩手拿兩球，練習者把手平坦張開放於協助者手上方，在協助者隨機掉下其中一顆球時，練習者在求落地前把球接住（進階：不同手接反方向的球：協助者做交叉步移動，練習者則做側併步，反之亦然） | 塑膠球\*30 |  |
| 5 | 眼明手快三部曲 | 1.兩人互丟沙包2.聲音沙包3.視覺沙包 | 1.小沙包2.色卡 |  |
| 6 | 核心肌群大進擊 | 1.四環沙包丟棄賽2.四環沙包搬家接力賽 | 1.呼拉圈\*8 | 介紹沙包課程 |
| 7 | 跑壘貪食蛇 | 1.分成兩組，一組守備一組進攻。進攻可派三個人丟球，丟球後全組人開始跑壘，一人過本壘即得一分。2.守方接到球時，所有守方排成一列跨下傳球，傳至最後一位後並高舉雙手喊＂finish”，進攻方即停此跑壘。 | 1.角錐\*42.排球\*1 | 棒球球課程前導 |
| 8 | 義大利高爾夫 | 1.分2隊，不限人數，猜拳決定攻守。2.攻方可在指定範圍內隨意丟甜甜圈，丟甜甜圈者　繞行隊伍，繞一圈得一分，攻方隊形自行決定。3.守方去撿甜甜圈，撿到後排成一直線後傳，傳到最後一個喊＂stop”。4.喊完＂stop”攻方停止得分，計算得分後。換對方進攻，輪流丟甜甜圈。 | 1.泡棉圈 |  |
| 9 | 環網球 | 規則說明 | 1.泡棉圈2.羽球網、柱 |  |
| 10 | Kin ball | 1.分三隊各四人的隊伍參加。2.以猜拳決定進攻隊伍(擊球)。3.進行擊球時，由其中三位球員固定　　　Kin-ball，第四位球員擊球。4.若成球接住Kin-ball，接球的隊伍可進行擊球。5.若Kin-ball接觸地面，擊球的隊伍及非接球隊伍各得一分。6.若Kin-ball 接觸場內任何物件，如椅、柱等皆定為出界。 | 1.分組背帶2.大沙灘球\*1 | 排球前導課程 |
| 11 | 盤球跟隨跑 | 1.基礎版：3-4人一組排成直列，第一位用飛盤足球在區域內隨意盤球，其餘伙伴跟隨在後。聽到哨音後，則換第二位上前盤球，上一位盤球著跑至隊伍最後一員。2.進階版：規則同基礎版，但聽到哨音後，盤球者跑至球前方腳打開，由第二位先傳球過隊友跨下後再開始盤球。 | 飛盤足球\*5 | 基楚+進階 |
| 12 | 溝通穿越賽 | 1.兩組分成開合跳防守組及盤球進攻組。2.開合跳防守組平均散佈於區域內，持續做開合跳。3.盤球進攻組共有數個飛盤足球，將球從防守組的跨下穿越，並且對面需有隊友接應接球。成功傳球＋接應，可得一個夾子。4.遊戲時間：1分鐘。 | 飛盤足球\*5夾子顏色背帶 |  |
| 13 | 跑傳避風港 | 1.場上用扁平圓盤擺設五個得分區。2.每組各派五人上場，利用盤球、傳盤及跑位的技巧，將飛盤足球傳到得分區內並且有隊友接應，即得一分，可拿一個夾子。3.得分後可繼續進攻其他得分區。4.每組約進行30-40秒，吹哨後即停止場上比賽，此時場上人員往另一側離開，並把場上飛盤足球帶走，拿回給裁判。 | 飛盤足球\*5扁平圓盤\*20顏色背帶 | 快派模式 |
| 14 | 雙球練習模式 | 1.兩人一組，一人拿排球一個飛盤足球2.Ａ自抛自接，Ｂ足內側傳球給Ａ，Ａ再踢回；第二次Ａ將球抛給Ｂ，Ｂ傳球給Ａ後停球。 | 排球\*5飛盤足球\*5 | 抬頭看全場 |
| 15 | 五芒星傳球 | 五人圍成五角狀，中間一人為鬼。當鬼者以截球為目標，外圍者僅透過傳球避免被截球。被截球、傳歪或漏接皆換那人當鬼。 | 飛盤足球\*5 |  |
| 16 | 四角錐球門賽 | 1.以快派模式進行，每次上場每隊上場4人。2.以交通錐及橫桿設立四個球門，飛盤足球須穿越球門後有同隊球員停球成功才算得份。 | 飛盤足球\*3交通錐\*8橫桿\*4顏色背帶 |  |
| 17 | 王牌快攻 | 1.每隊上場5人，一人為王牌，其他四人為一般球員，王牌僅參與半場進攻。2.王牌一開始在中線兩側的點等待(一人各站一邊)，當球進入對方半場時，王牌才可加入進攻。當球回到另一半場，則需回到等待點，另一王牌在球過半場即可出線進攻。 | 顏色背帶號碼衣\*4扁平圓盤\*2飛盤足球\*1 | 快速反擊長傳疾攻 |