

台北市高中精進健體教學品質 翻轉吧體育課教學之應用實作項目

實作：

一、樂趣化起跑 (動作技能)

1.分組進行，距離依序分別五公尺、十公尺、十五公尺

2.在棍倒地前須接著棍子，輪流依序完成。

(小組競合：完成速度『完成時間』、成功次數『時間內』)

3.最高速度，同上，但跑到目標處時，方可放棍。

(彈球器：起跑反應判斷與專注)

器材：#童軍棍15支、彈球器

二、體適能遊戲 (下肢肌力、平衡、合作)

1.兩人前勾跳→兩人後勾跳→視完成與否為目標

2.火車快飛→(直行)→(轉彎)→以完成距離或目標
從競爭在競合(小組到全班)

器材：#童軍棍

三、霸凌舞動 (主題融入)

1.報數→兩分鐘→依序號進行→採棍就重來→

2.依序號跳躍次數→喊出累計次數→累加次數多者獲勝

討論順序，每個序號累加7次(引導安排策略)

四、勇闖鱷魚潭 (合作、肌力)

器材：#學生座椅20張(須堅固不搖晃)

五、旋轉飛馬

1.小組排成一圈，一人當鬼，在限定時間內要扯掉掛有tag帶的小馬

六、老鷹抓小雞 (籃球)

1.小組排成一列，一人當老鷹，最後方者持球(tag)，過程中不可讓老鷹搶到持球者tag。2.同上，聽到哨音後，持球者須執行奔跑至安全目標區

器材：tag帶、#籃球四顆

#視實際操作時間進行增減