

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材教具甄選

作品說明書

參賽組別	<input type="checkbox"/> 教材設計組 <input checked="" type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	「水」要你「管」
適用對象	國小一年級~高中
作品用途	體能訓練器材
設計理念與構想	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體能訓練是各項運動的基礎，要有好的運動表現，就必須要有好的訓練。 2. 由於許多的訓練器材單價都很高，學校在進行教學或是訓練時不易取得，所以就希望能找到替代的器材，希望能夠達到，便宜又好用的效果。 3. 水管是生活中很容易取得的材料，價格又很親民，重點是安全、耐用又方便攜帶，所以就使用水管設計體能訓練課程。 4. 孩子在運動中，往往不清楚自己的「慣用腳」，利用簡單的體能設計就能輕鬆幫孩子找到他們的「慣用腳」。 5. 國中田徑運動中有欄架項目，利用水管也能組合出安全又方便的器材。
內容概述 (教具組請撰寫操作說明)	<p>利用水管組合出一個「冂字」，就成了訓練的器材。其中兩通接頭每個 5 元(圖一)，參通接頭每也是 5 元(圖二)，一段長一公尺的水管也只要 5 元(圖三)，所以製作一個小「冂字」水管組(圖四)，只要 25 元，而較大的水管組(圖五)，可以依使用需要選擇高低大小的水管，製作起來也很平價，重點是安全、耐用又方便攜帶。集合了數個水管，取適當成的距離，讓學生進行體能的練習。</p> <p>錄製光碟說明(背景音樂取自網路 youtube : bar bar bar)</p> <p>首先進行熱身：繞水管(S 形)慢跑→側併步→單腳跳(右)→單腳跳(左) →雙腳跳</p> <p>跳過水管進行肌力訓練：雙腳跳→單腳跳(右)→單腳跳(左)</p> <p>搬水管進行反應訓練：將五個水管組放於前方大約 10 公尺處每次只能拿一個水管組，讓學生在最短的時間內完成。</p> <p>綜合訓練：先跳過一個小的水管組→再爬過(鑽過)大的水管組→再繞過一個小水管組→然後再往反方面相同動回去回到起點。</p> <p>找「慣用腳」：讓孩子跳過一個較高(依學生的能力，選擇適合且安全)的大水管組，孩子們在遇到困難時，本能就會使用最有把握的「慣用腳」。</p>



圖一：兩通接頭



圖二：參通接頭



圖三：水管



圖四：小「U」字水管組



圖五：大「U」字水管組(腳可轉動，搬上車也沒問題)

