

課程主題：Fun time with CC 有趣運動遊戲日

課程目標：透過多元的運動遊戲，促進學生的運動技能、協作能力和創意思維。

課程對象：香田國小 一甲、二甲

課程時間：8 節課（4 週/1 週 2 節/1 節 40 分鐘）＊每週固定一節課上瑜伽

課程流程：

第一節課 - 跳繩技能學習與比賽遊戲

1.熱身運動（5 分鐘）：

腿部伸展：輕輕地彎曲膝蓋，拉伸小腿肌肉。

手臂擺動：左右擺動手臂，活動肩膀關節。

全身晃動：站立，全身搖晃，活動關節。

2.技能學習（10 分鐘）：

教授正確的跳繩姿勢和技巧。

握繩的方式：將雙手握住跳繩柄，手臂自然下垂。

選擇適當的節奏：以簡單的起落動作進行跳躍，不要過高或過快。

3.跳繩比賽遊戲（20 分鐘）：

學生分組，每組站在一個指定的區域。

每組選出一名開始者，開始者嘗試連續跳幾下跳繩（5~1 下），然後換下一名組員接力。

鼓勵持續跳躍，培養協調和耐力。

4.小組討論（5 分鐘）：

學生在小組內分享他們的跳繩體驗和技巧，並鼓勵彼此交流。

第二節課 - 球技接力賽與團隊合作

1.熱身運動（10 分鐘）：

腿部伸展：輕輕地彎曲膝蓋，拉伸小腿肌肉。

手臂擺動：左右擺動手臂，活動肩膀關節。

全身晃動：站立，全身搖晃，活動關節。

2.球技接力賽遊戲（25 分鐘）：

學生分組，每組站在一個指定的區域。

每組成員輪流進行球技傳接接力賽。

傳球方式：學生用雙手輕輕地將球拋向空中，確保球飛向下一位隊友的方向。小朋友可以站在稍微遠一點的距離，讓他們有足夠的時間和空間接住球。

強調正確的傳球方式、適當的力量和協作。

3.團隊分享（5 分鐘）：

每組學生分享他們遊戲中的團隊合作經驗。

第三節課 - 障礙物競賽與創意思維

1.熱身運動（5 分鐘）：

快速揮動手臂

腿部伸展

扭動腰部

2.障礙物競賽遊戲（20 分鐘）：

將教室或遊戲場地分為數個區域，每個區域設置不同的障礙物，如小圓桶、網球球、小圈圈等。

學生分組，每組站在一個指定的起點。

每組的第一位學生依序穿越障礙賽道，然後返回隊伍，換下一名組員繼續。

障礙賽道可以包括以下動作（根據學生年齡和能力進行調整）：

爬越：在兩個小圓桶之間爬越。

趟過：在地上的小圈圈間趟過。

跳過：越過放在地上的網球球。

學生完成障礙賽道後，返回隊伍，換下一位組員進行。

鼓勵學生在穿越障礙物時保持敏捷、協調和平衡。

3.創意遊戲設計（10 分鐘）：

在其中一個遊戲中，鼓勵學生提出創意規則，例如進障礙賽道時要跳兩次，或者在穿越時輕輕觸碰某個特定的障礙物。

讓學生以小組討論的方式來提出不同的創意規則，然後選擇一個規則應用在遊戲中。

4.反思與討論（5 分鐘）：

學生分享他們的遊戲體驗和創意想法，並討論不同規則對遊戲的影響。

這樣的遊戲活動旨在培養學生的敏捷性、協作能力和創意思維。透過穿越障礙物賽道，學生需要克服障礙物，同時進行有效的協作。創意遊戲規則則鼓勵學生思考和提出不同的方法來進行遊戲，培養創造力。

第四節課 - 投擲目標賽與團隊總結

1.熱身運動（5 分鐘）：

快速揮動手臂

腿部伸展

扭動腰部

2.投擲目標賽遊戲（25 分鐘）：

學生投擲球，瞄準目標，鼓勵正確的投球技巧和集中注意力。

3.團隊總結（5 分鐘）：

小組內學生分享他們的整體遊戲體驗。

4.課程總結（5 分鐘）：

褒獎學生的參與和努力，強調運動技能、團隊合作和創意思維的重要性。

第五節課 - 瑜伽與冥想體驗

1.熱身運動（5 分鐘）：

輕輕揮動手臂

腿部伸展

深呼吸

2.瑜伽課程（25 分鐘）：

進行幾個簡單的瑜伽動物姿勢，包括：

貓咪式（Cat-Cow Pose）：彎曲背部像貓咪伸展，然後向上凹陷成為「凹」形，然後再向上彎曲成「凸」形。

狗狗式（Downward Dog Pose）：雙手和雙腳撐地，形成倒「V」字型，伸展背部和腿部。

蛇式（Cobra Pose）：趴在地上，雙手撐地，抬頭伸展背部，仿效蛇爬行。

樹式（Tree Pose）：站立，將一條腿抬起，踏在另一腿上，保持平衡，像一棵樹一樣穩定。

鼓勵學生按照自己的節奏進行姿勢，提醒他們保持輕鬆和舒適。

3.冥想體驗（5 分鐘）：

引導學生閉上眼睛，坐下或躺下，專注於自己的呼吸。

用平靜的聲音引導學生放鬆身體，讓心靈平衡。讓學生坐下，閉上眼睛，讓他們的手輕輕放在胸前。

使用冥想指導用語：

「請將注意力集中在呼吸上，感受每一次呼吸的流動。」

「想像自己正在一個美麗的森林中，聽著鳥兒的歌唱。」

讓學生保持冥想幾分鐘，然後慢慢睜開眼睛。

4.分享與反思（5 分鐘）：

學生分享他們的瑜伽和冥想體驗，並談論感受。

透過這五堂課的教案，學生能夠參與多樣的運動遊戲和瑜伽體驗，同時培養運動技能、協作能力、創意思維以及身心平衡。每個主題都有特定的遊戲、練習和學習重點，能夠全面提升學生的運動素養，同時享受運動的樂趣。