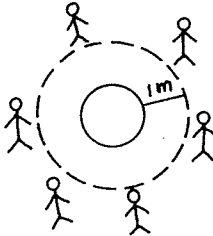


75-84

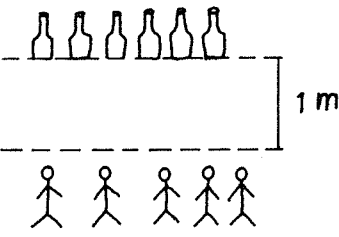
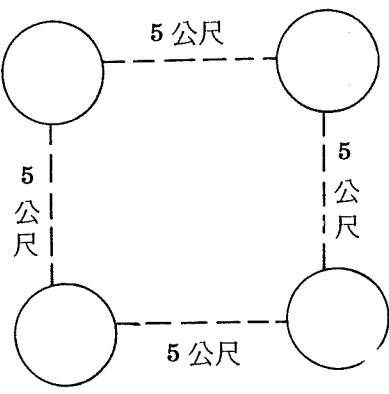
沙包遊戲教學活動設計——猜猜我是誰？

器材名稱	沙 包	編 號	G-1
單元名稱	一、猜 猜 我 是 誰 ？	設計者	施 慧 淳
教 學 目 標	一培養兒童觀察的能力。 二增進兒童手眼協調的能力。 三培養團體合作的精神。	教 學 資 源	沙 包 呼拉圈 書面紙
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
<p>1. 兒童席地而坐，每人發二個沙包，面向教師 (1)用手摸摸看，猜猜裡面裝的是什麼？ (2)沙包可以做什麼？（自由發表）</p> <p>2. 地上放一個呼拉圈，兒童站在圈外約一公尺的地方 (1)面向圈內，把手中沙包丟入圈內，投入者可站一旁，未投入者拾起再投，至投入才可過關。 (2)分兩組比賽，先投完的那組勝，輸隊給勝隊一個愛的鼓勵。</p>			
<p>3. 半開書面紙內畫上三個同心圓，分別在圓內標示出3,2,1 (最小圓為3，最大圓為1) (1)將書面紙放地上，兒童站在約一尺處，把手中沙包投向紙內，愈近圓心者分數愈高，在圈外者為0分。 (2)分兩組進行比賽，得高分者為勝隊。</p>			
備註：距離遠近可依學生程度而不同，歡呼方式教師可自由選定。			

沙包遊戲教學活動設計——你丟我接

器材名稱	沙 包	編 號	G-2	
單元名稱	二 你 丟 我 接	設計者	施 慧 淳	
教 學 目 標	一訓練兒童肌力和投、接物的能力。 二增進兒童手眼協調的能力。 三培養兒童與他人合作的態度。	教 學 資 源	沙 包 椅 子	
教 學 內 容			評 量	
			通過 (+)	不通過 (-)
1. 兒童一個人一個沙包，練習往上拋然後再接住的動作 (1) 往上拋，雙手接 (2) 往上拋，單手接 (3) 往上拋，自己拍手一下再接 (4) 往上拋，自己摸鼻一下再接 2. 一邊將沙包往上拋，一邊接，一邊移動身體 (1) 就地練習，以不碰撞他人為原則 (2) 繞目標物（椅子）前進，再折返 練習（距離教師自定） 3. 胯下練習丟，兩人一組練習（距離老師自定） (1) 一人從胯下往前丟，另一人在前面接 (2) 一人從胯下往前丟，另一人依相反方向把頭低下從胯下接（此動作難度較高，可依學生程度選擇是否要做）				
備註：距離遠近可依學生程度而不同。				

沙包遊戲教學活動設計——神射手

器材名稱	沙 包	編 號	G-3
單元名稱	三 神 射 手	設計者	施 慧 淳
教 學 目 標	一訓練兒童肌力和投、接物的能力。 二增進兒童手眼協調的能力。 三培養兒童與他人合作的態度。	教 學 資 源	沙 包 保特瓶或 鋁罐
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過(-)
<p>1. 將保特瓶一字排開，小朋友也一字排開，相距約一公尺左右</p> <p>(1) 兒童手拿沙包，投向保特瓶</p> <p>(2) 擊倒者過關，未倒者再繼續投至倒為止。</p> <p>(3) 可分組來進行比賽，把組內的保特瓶先全部擊倒者勝。</p>			
<p>2. 將兒童分成2-4組，各組在地上畫一個圈（圓圈大小需一樣容納全組組員站立為原則）每組相距約五公尺左右。</p> <p>(1) 組員各站在自己的圈內</p> <p>(2) 相對的兩組互拋沙包（兩組一個沙包）若身體被擊中者或漏接者則出局。</p> <p>(3) 三分鐘一局，時間到以出局者最少者勝，淘汰輸的兩組，勝的兩組再比，被淘汰者可在旁加油！</p>			
備註：距離遠近可依學生程度而不同。			

沙包遊戲教學活動設計——看誰最厲害

器材名稱	沙 包	編 號	G-4			
單元名稱	四 看 誰 最 厲 害	設計者	施 慧 淳			
教 學 目 標	一訓練兒童投擲的正確性。 二培養兒童與他人合作的態度。	教 學 資 源	沙 包 呼拉圈10 個或粉筆			
教 學 內 容			評 量			
			通過 (+) 不通過 (-)			
<p>1.將兒童分組(2-3組)，面向投擲線成一路縱隊</p> <p>(1)由一號兒童一齊聽到哨聲(或大鼓聲)後，將沙包投向前面各計分區。</p> <p>(2)計分後，一號檢回沙包，二號再依序投擲。</p> <p>(3)積分高者那組勝。</p> <p>註：未聽信號不可投，不得超越投擲線來投。</p>			<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">3分</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2分</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1分</td></tr> </table>	3分	2分	1分
3分						
2分						
1分						
<p>2.準備10個呼拉圈或用粉筆在地上畫圈(圖形如下)</p> <p>(1)兒童手拿一個沙包，遇雙圈者，雙腳跳，遇單圈者單跳。</p> <p>(2)跳到終點時，將沙包投向目標物的圈內。</p> <p>(3)雙腳轉身跳，再依原路跳回，換下一位繼續。</p> <p>(4)投入者得一分，未投入者0分。</p> <p>(5)可分組來進行比賽，積分高者為勝隊。</p>			<p style="text-align: center;">投 擲 線</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p style="text-align: center;">1公尺</p> <p style="text-align: center;">○○</p> <p style="text-align: center;">○</p> <p style="text-align: center;">○</p> <p style="text-align: center;">○○</p> <p style="text-align: center;">○</p> <p style="text-align: center;">○○ 起點</p> <hr style="width: 20%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/>			
備註：距離遠近可依學生程度而不同，投擲方式可讓學生自由創作。						

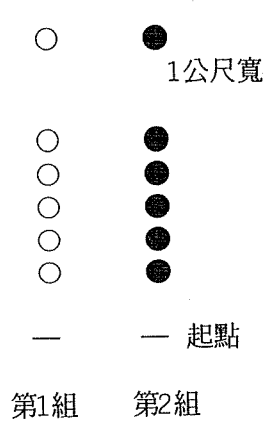
沙包遊戲教學活動設計——你拍我打

器材名稱	沙 包	編 號	G-5	
單元名稱	五 你 拍 我 打	設計者	施 慧 淳	
教 學 目 標	一、訓練兒童用手心手背來丟、接沙包。 二、培養兒童與他人合作的能力。	教 學 資 源	沙 包	
教 學 內 容			評 量	
			通過 (+)	不通過 (-)
<p>1. 兒童雙手平舉，以不碰到他人為原則，原地站好，一人一個沙包。</p> <p>(1) 用手心將沙包往上拍，讓沙包落到手心後再拍。</p> <p>(2) 可連續拍五下以上者才通過。</p> <p>(3) 兩人一組，一人用手心往上拍後，另一人用手心去接，然後再用手心往上拍。</p> <p>(4) 兩人合作可達 3 次以上，才算通過。</p> <p>2. 隊形與 1. 同，一人一個沙包，玩法也和 1. 之(1)、(2)、(3)、(4) 同，只是將手心改成手背來操縱沙包。</p> <p>3. 正反拍的練習，隊形仍和 1 同，一人一個沙包</p> <p>(1) 手心往上拍，手背去接。</p> <p>(2) 手背往上拍，手心去接。</p> <p>(3) 反覆練習，達 3 次以上才算通過。</p> <p>(4) 兩人一組，一人用手心往上拍另一人用手背去接，熟練後再交換動作。</p> <p>(5) 兩人合作，可達 2 次以上才算通過。</p>				
備註：				


沙包遊戲教學活動設計——此起彼落

器材名稱	沙 包	編 號	G-6
單元名稱	六 此 起 彼 落	設計者	施 慧 淳
教 學 目 標	一訓練兒童手眼協調的能力。 二訓練兒童可連續完成四個指令動作。	教 學 資 源	沙 包
教 學 內 容			評 量
			通過 (+) 不通過 (-)
<p>1.活動在有桌子的教室中進行，兒童每人 3 個沙包</p> <p>(1)將 3 個沙包放桌上，拾起一個往上拋，在第一個沙包落桌面前，拾起第二個沙包往上拋，以此類推。</p> <p>(2)以可連續兩個輪迴而不失誤，才算通過。</p> <p>2.兒童每人 3 個沙包，選一個當王牌，另兩個來練習分開、相疊的動作。</p> <p>(1)將王牌往上拋，未落桌面前需將另兩個沙包分開約 3 公分遠以上。</p> <p>(2)王牌再往上拋，未落桌面前再把分開的沙包相疊在一起（至少需相連）。</p> <p>(3)反覆練習，需 3 次無誤才算通過。</p> <p>3.搭胸、捏耳的練習，每人一個沙包。</p> <p>(1)拿起沙包往上拋，未落地前右手（或左手）拍胸一下，再接住沙包。</p> <p>(2)拿起沙包往上拋，未落地前用右手一、二指捏一下耳朵，再接住沙包。</p> <p>(3)反覆(1)、(2)動作 3 次以上而不失誤，才算通過。</p> <p>4.將 2. 3.動作（分開、相疊、搭胸、捏耳）貫連起來。</p>			

沙包遊戲教學活動設計——過五關

器材名稱	沙 包	編 號	G-7
單元名稱	七 過 五 關	設計者	施 慧 淳
教 學 目 標	一增進兒童手眼協調的能力。 二培養團體合作的精神。	教 學 資 源	沙 包 呼拉圈 圖 片
教 學 內 容			評 量
			通過 (+) 不通過(-)
<p>1. 動作複習，每位兒童一個沙包，隊形以不碰撞他人為原則。</p> <p>(1) 用手心往上拋，手背接，再用手背拋手心接，連續 3 次。</p> <p>(2) 練習上拋後搭胸（摸鼻、捏耳）。</p> <p>2. 場地需空曠，將兒童分成兩組比賽，每位兒童一個沙包，隊形如右：</p> <p>(1) 將圖片展示（手心、手背、胸、耳朵、鼻）給兒童看，並說明所代表的動作。</p> <p>(2) 聽到哨聲（或大鼓聲）一號兒童友雙腳齊跳進第一個圈，依圖形做手心上拋手背接的動作 3 次。</p> <p>(3) 雙腳再齊跳入第二圈，做上拋搭胸的動作 3 次。</p> <p>(4) 跳入第三圈，做上拋捏耳的動作 3 次。</p> <p>(5) 跳入第四圈，做上拋摸鼻的動作 3 次。</p> <p>(6) 跳入第五圈，將沙包投入一公尺遠的圈內，投不進需檢回再投至進者為止。</p> <p>(7) 投進後自圈外跑回原地，拍第二位兒童的手後，第二位再開始前面動作，以此類推。</p> <p>(8) 先完成者勝。</p>			 <p>1公尺寬</p> <p>起點</p> <p>第1組 第2組</p>
備註：學生若可記住這五個動作，則可免放圖片。			

沙包遊戲教學活動設計——頂天立地

器材名稱	沙 包	編 號	G-8
單元名稱	八 過 五 關 	設計者	施 慧 淳
教 學 目 標	一訓練兒童平衡力。 二增進兒童手眼協調的能力。 三培養兒童與他人合作的態度。	教 學 資 源	沙 包 平衡木 椅 子
教 學 內 容			評 量
			通過 (+) 不通過 (-)
<p>1. 兒童一個人一個沙包，隊形不拘，以不碰撞到他人為原則。</p> <p>(1) 將沙包壓平放在頭頂上，雙手放背後，步行 5 步，而沙包不落地。</p> <p>(2) 兩人一組頭頂沙包，面對面雙手互拉，橫走 5 步而沙包不落地。</p> <p>2. 將兒童分成兩組，每組 3 個沙包，起點到終點約距離 5 公尺</p> <p>(1) 第一個兒童頭頂沙包，雙手手心也各放一個沙包，雙手往左右平舉，手心向上。</p> <p>(2) 聽到哨聲或鼓聲開始前進。行進中若沙包落地，需撿起放好再走，繞過終點的椅子後折回起點將沙包拿給第二位兒童友，以此類推。</p> <p>(3) 先完成者那組勝。</p> <p>3. 兒童每人一個沙包，在平衡木前成一路縱隊。</p> <p>(1) 將沙包放在頭上，雙手向左右平舉，站在平衡木上至少可走 5 步，而沙包不落地。</p> <p>(2) 可分組進行比賽，先完成者那組勝。</p>			
備註：距離遠近可依學生程度而不同。			

沙包遊戲教學活動設計——眼明手快

器材名稱	沙 包	編 號	G-9	
單元名稱	九 眼 明 手 快	設計者	施 慧 淳	
教 學 目 標	一、訓練兒童手眼協調的能力。 二、培養兒童與他人合作的態度。	教 學 資 源	沙 包 竹 筷 子 椅 子	
教 學 內 容			評 量	
			通過 (+)	不通過 (-)
<p>1. 兒童一個人一個沙包，一雙筷子，隊形不拘，以不碰撞到他人為原則。</p> <p>(1) 用竹筷子夾沙包能走 5 步，而沙包不落地。</p> <p>2. 分兩組比賽，距離約五公尺，起、終點各放一張椅子，起點的椅子上放沙包（數量與學生數一樣）。</p> <p>(1) 每組第一人在聽到哨聲或鼓聲後，用筷子夾起一個沙包前進到終點，把沙包放在終點的椅子上，跑回起點，再由第二人依序進行。</p> <p>(2) 先輪完者那組勝。</p> <p>3. 隊形、距離與 2. 同，</p> <p>(1) 將沙包放在腳板上前進（左右腳腳不拘）走至終點拿起沙包跑回原點，第二人再繼續。</p> <p>(2) 途中沙包若落下，需拾回放好再前進。</p> <p>(3) 先完成者那組勝。</p>				
備註：距離遠近可依學生程度而不同。				

沙包遊戲教學活動設計——手忙腳亂

器材名稱	沙 包	編 號	G-10	
單元名稱	先 手 忙 腳 亂	設計者	施 慧 淳	
教 學 目 標	一培養兒童觀察的能力。 二增進兒童手眼協調的能力。	教 學 資 源	沙 包 書面紙	
教 學 內 容			評 量	
			通過 (+)	不通過 (-)
<p>1. 教師展示事先寫好的童謠（各地童謠也許因地方不同而有所不同，教師可斟酌使用）邊說明動作、邊示範，並要小朋友儘量把它背起來。（每位小朋友三個沙包）</p> <p>(1)一萬金：先將三個沙包放在手中，放下一個沙包。</p> <p>(2)二萬兩：放下另一個沙包，並緊靠在第一個沙包旁。</p> <p>(3)三撥開：將緊靠的沙包分開。</p> <p>(4)四靠攏：將分開的沙包靠在一起。</p> <p>(5)五打胸：沙包往上拋，並用拋沙包的手輕拍胸一下。</p> <p>(6)六拍手：沙包往上拋，雙手互拍一下。</p> <p>(7)七摸鼻：沙包往上拋，用拋沙包的手摸鼻一下。</p> <p>(8)八摸耳：沙包往上拋，用拋沙包的手一、二指輕拉一下耳垂。</p> <p>(9)九打腿：沙包往上拋，用拋沙包的手輕拍一下大腿。</p> <p>(10)十打地：沙包往上拋，用拋沙包的手摸一下地面或桌面。</p> <p>(11)十一完畢：沙包往上拋，用拋沙包的手拾起另兩個沙包，再接住上拋後落下的沙包。</p> <p>(12)十二得分：將手中三個沙包往上輕拋，再用拋沙包的手背去接，接住幾個就得幾分。</p> <p>2. 小朋友自個兒練習，教師從旁指導。</p> <p>3. 兩人一組進行比賽，得分高者勝。</p> <p>4. 可依小朋友程度來增加沙包數量（4、5、6、……）比賽。</p>				
備註：(3)–(10)在做完動作時需再接住被拋的沙包，然後再繼續下一個動作。				