

平均台遊戲教學活動設計——上上下下

器材名稱	平 均 台	編 號	B-1
單元名稱	一 上 上 下 下	設計者	黃 馨 瑩
教 學 目 標	一培養粗大運動的協調能力。 二促進身體平衡機能。 三提昇眼與腳的協調性。 四培養空間意識。 五促進身體圖式的形成。	教 學 資 源	1.平均台 2.哨 子 3.鼓
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
一、上平均台（高30cm，寬15cm） 1.在平均台前約半步，抬起一腳放在平衡木上。 2.由旁人扶持登上平均台。 3.雙手扶住固定柱子或矮櫃，自己登上平均台。 4.一腳放在平衡木上，屈身雙手扶住平衡木，另一腳跟著蹲上平衡木，慢慢站起來。 5.一腳放在平衡木上，另一腳使力登上平均台。 二、下平均台 1.由旁人扶持走下平均台。 2.雙手扶住固定柱子或矮櫃，自己走下平均台。 3.在平均台上蹲下，雙手扶住平衡木，伸出一腳著地下來。 4.在平均台上蹲下，雙手扶住平衡木坐下，雙腳著地下來。 5.在平均台上伸出一腳，另一腳屈膝走下來。 三、連續動作 (一)聽哨音動作： 1.一聲哨音，一腳擱在平衡木上。 2.兩聲哨音另一腳跟著登上平均台。 3.三聲哨音走下平均台。 (二)聽鼓聲動作： 1.一聲鼓聲，一腳擱在平衡木上。 2.兩聲鼓聲另一腳跟著登上平均台。 3.三聲鼓聲走下平均台。			
備註：平均台的高度，可依兒童的障礙程度選擇5cm，10cm，30cm，或僅2~3cm。			

平均台遊戲教學活動設計——穿山越嶺

器材名稱	平 均 台	編 號	B-2
單元名稱	一 穿 山 越 嶺	設計者	黃 馨 瑩
教 學 目 標	一、提升身體意象。 二、促進手、腳協調動作。 三、促進方向認知。 四、促進兩側性運動技能。 五、培育注意力。	教 學 資 源	1. 平均台 2. 哨 子 3. 網 子 4. 墊 子 5. 音樂帶
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
一、跨越平均台 (一)他人協助跨越。 1. 站在平均台前，舉起一隻腳。 2. 腳抬高，跨過平橫木。 3. 另一隻腳，跟著越過平橫木。 (二)自己跨越。 1. 面對平均台站立，舉起一隻腳。 2. 腳抬高，跨過平橫木。 3. 另一隻腳，跟著越過平橫木。 (三)與平均台平行站立，聽哨音動作。 1. 聽到第一個哨音，把腳抬起比平橫木稍高。 2. 聽到第二個哨音，側跨過平橫木。 3. 聽進三個哨音，另一隻腳，跟著越過平橫木。 二、穿越平均台 1. 距平均台前三步蹲下。 2. 趴下（身體完全貼在地面）。 3. 往平均台下爬行鑽過，身體不觸及平均台。 4. 兩個平均台分開平行排列，上面覆以網子。 5. 放「上戰場」音樂，兒童在下面爬過。 6. 兩個平均台分開平行排列，上面覆以墊子或網子。 7. 放「火車快飛」音樂，兒童在下面輪流爬過。			
備註：			

平均台遊戲教學活動設計——穩如泰山

器材名稱	平 均 台	編 號	B-3
單元名稱	三 穩 如 泰 山	設計者	黃 馨 瑩
教 學 目 標	一促進身體的平衡能力。 二促進身體圖式的形成。 三增進手、腳協調及反應能力。 四培養注意力。 五提升聽覺、知覺動作能力。 六培養社會性。	教 學 資 源	1.平均台 2.薄木板 3.哨 子 4.鼓 5.音樂帶
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過(-)
一、基本練習：（放輕音樂） （一）在地上畫與平均台同寬的圖形，在畫線範圍內練習： 1.雙腳站 2.單腳站（右腳） 3.單腳站（左腳） 4.閉眼雙腳站 5.閉眼單腳站（右腳） 6.閉眼單腳站（左腳） 7.持球閉眼雙腳站 8.持球閉眼單腳站 （二）在地上放一塊與平均台同寬的木板，在板子上練習： 1.雙腳站 2.單腳站（右腳） 3.單腳站（左腳） 4.持球單腳站 5.閉眼雙腳站 6.閉眼單腳站（右腳） 7.閉眼單腳站（左腳） 8.持球閉眼雙腳站 9.持球閉眼單腳站 二、在平均台上 （一）聽口令動作 1.雙腳站 2.單腳站（右腳） 3.單腳站（左腳） 4.閉眼雙腳站			

5.閉眼單腳站（右腳） 6.閉眼單腳站（左腳） 7.持球閉眼雙腳站 8.持球閉眼單腳站 (二)五人橫排站在平均台上面對指導者，聽哨音和鼓聲動作： 1.哨音一聲左腳單腳站立。 再一聲右腳單腳站立。 連續兩聲雙腳站立。 2.鼓聲一聲閉眼左腳單腳站立。 再一聲閉眼右腳單腳站立。 連續兩聲閉眼雙腳站立。 三分組活動：（四或五人一組）兩個平均台 (一)橫隊傳球： 1.兩組分別橫排站在平均台上面對指導者， 2.聽到鼓聲，即把球傳給旁邊的人。 (二)縱隊傳球： 1.兩組以縱隊隊形各站在一邊的平均台上。（雙腳站立） 2.每聽到一次鼓聲，即把球從頭頂傳給後面一個人。 3.每聽到一次鼓聲，即把球從胯下傳給後面一個人。		
備註：		