

遊戲出擊 體能升級

分享者：大崗國小 胡育霖老師

1



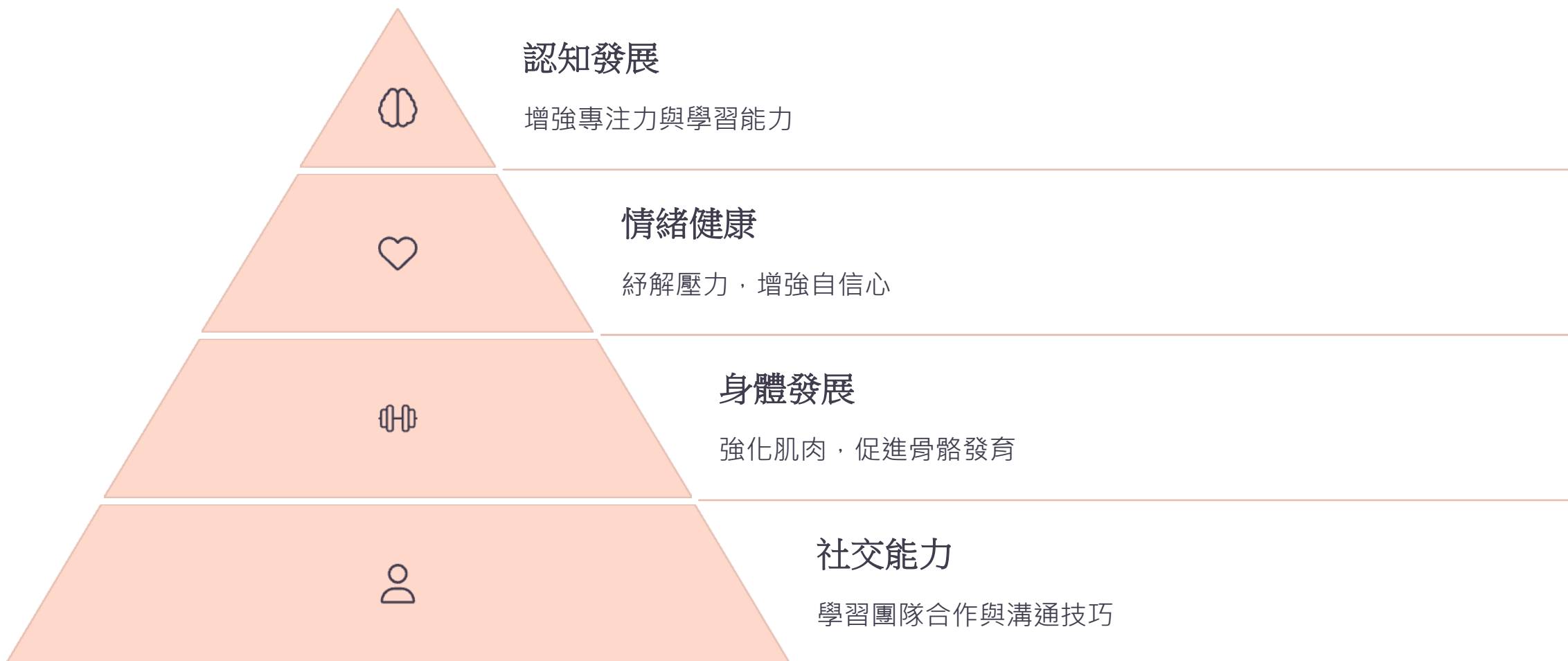
資歷簡介

- * 國立體育大學體育研究所運動教育組碩士畢業
- * 桃園市龜山區大崗國民小學 事務組長
- * 大崗國民小學 舞獅隊指導老師
- * 龜山區樂齡學習中心 舞龍班指導老師
- * 桃園市國教輔導團健康與體育領域輔導員
- * 十二年國教健康與體育領綱宣講種子教師
- * 103年度榮獲桃園縣師鐸獎
- * 95年僑務委員會海外民俗體育巡迴教師

大綱

- 一、兒童遊戲體適能運動之介紹
- 二、兒童遊戲體適能運動之實作

體適能對兒童發展的重要性



兒童體適能的黃金時期



幼兒期（3-5歲）

基礎動作技能發展期

平衡、爬行、投擲等基本動作練習



兒童前期（6-9歲）

協調性與靈活性發展期

結合多種動作的遊戲活動



兒童後期（10-12歲）

專項技能發展期

可開始嘗試特定運動技能訓練



體適能運動安全須知



適當服裝裝備

穿著透氣舒適的運動服和防滑運動鞋



專業指導監督

確保有專業人士在場指導和監督



充分補充水分

運動前、中、後應適時飲水



適當運動強度

根據兒童年齡和體能狀況調整活動強度

常見運動傷害及處理方法

傷害類型	症狀	處理方法
扭傷	疼痛、腫脹、活動受限	冰敷、抬高患處、休息、必要時就醫
擦傷	皮膚擦破、輕微出血	清洗傷口、消毒、覆蓋傷口
肌肉拉傷	肌肉疼痛、僵硬、活動困難	冰敷、休息、避免過度伸展





建立終身運動習慣的關鍵

保持遊戲性

將體適能融入有趣的遊戲中

避免過度競爭和比較

尊重個別差異

了解每個孩子的特質和喜好

提供多元化的活動選擇

給予肯定和鼓勵

關注過程而非結果

讚美努力和進步

定期評估與調整

觀察孩子的反應和成長

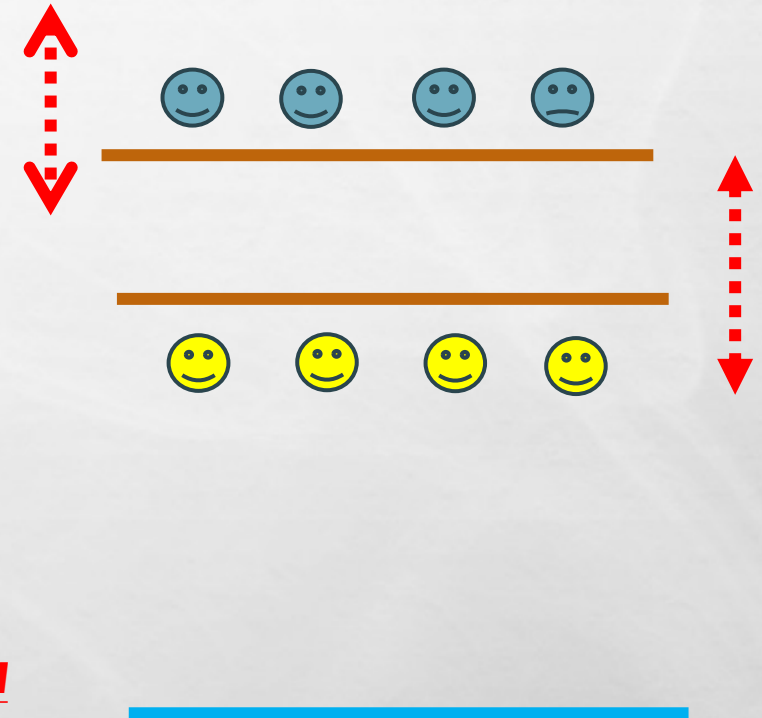
根據需要調整活動內容和強度

遊戲1~你猜我跑

- 器材：無
- 玩法：將學生分成2隊比賽，每隊遊戲者站在場中規定位置，面對面進行猜拳遊戲，猜拳時由老師統一發號口令，猜拳輸者往後折返逃脫，贏者繼續往前追逐猜拳輸者，到達底線時，未被猜拳贏者追到，則猜拳輸者得一分，反之則是猜拳贏者得一分。
- 每進行一次遊戲後，進行橫向移動一個位置，更換對手。
- 延伸~由老師出數學數字題目，答案奇數某隊往後跑；偶數答案則另一隊往後跑。

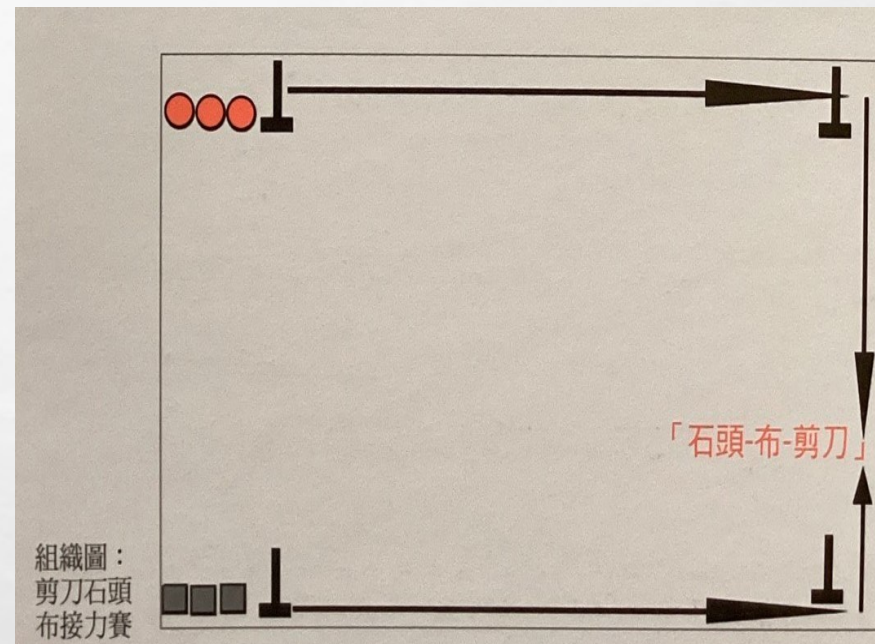
https://youtu.be/c_TbWGTtWuw

<https://youtu.be/Boul5XgmrZo>



遊戲2~剪刀石頭布接力賽

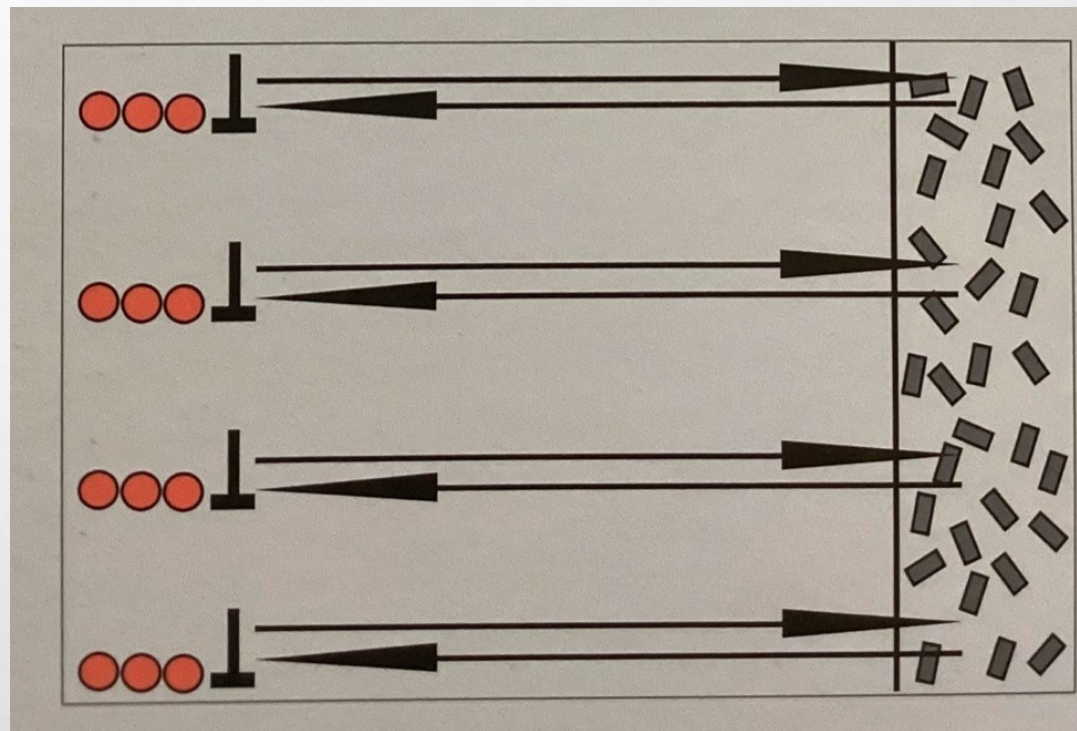
- **器材:**圓錐盤*4
- **玩法:**分成二隊,當老師下令開始後,兩隊第一個遊戲者開始跑,一但他們相遇了,就以猜拳決定輸贏,贏的人可以繼續跑,輸的人回自己原本的隊伍後重新排隊。
- 當猜拳的結果一確定,輸的隊伍的下一個遊戲者就可以開始跑,直到雙方再次相遇,再進行猜拳,反覆這樣的過程,直到有遊戲者跨過設置在對方隊伍**前2公尺處的得分線**,該隊得一分,一但有隊伍得分,兩邊隊伍的下一個遊戲者就立即開始跑。
- **延伸~**設置一些跑步時的障礙(例如:欄架、紙箱等等)



<https://youtu.be/Fben7N-sXTQ>

遊戲3~撲克牌接力賽

- **器材:**圓錐盤*4、撲克牌
- **玩法:**分成四隊,各隊站在球場的底線圓錐盤前,當老師下令開始後,四隊第一個遊戲者開始跑至球場對面區(撲克牌面朝下混在一起),每位遊戲者**一次只能翻一張牌**,如果翻到的撲克牌花色是自己隊伍正在找的,他可以把它拿回去,如果不是的話,必須將撲克牌面朝下放回去,遊戲者跑回原隊伍時需擊掌才能換下一位遊戲者出發。
- **勝負:**計時5分鐘,拿回去的撲克牌多者為獲勝。或者最先把自己要拿的花色撲克牌全數的隊伍為獲勝。
- **延伸~**設置一些跑步時的障礙(例如:欄架、紙箱等等)



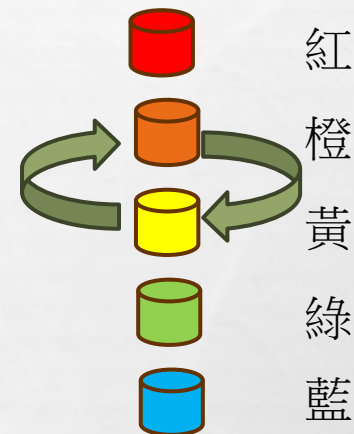
<https://youtu.be/GH2eo7S55xQ>

遊戲4~乾坤大挪移

- **器材**: 每隊圓錐盤5~6色
- **玩法**: 分成2~4隊, 當老師下令開始後, 每隊第一個遊戲者開始跑, 跑至對面將緊鄰的圓錐盤互換一次, 再跑回自己隊伍擊掌後, 換下一位遊戲者出發跑至對面將緊鄰的圓錐盤互換一次後再跑回自己隊伍擊掌接力, 反覆這樣過程。
- **勝負**: 先將5~6色圓錐盤原順序擺設, 移成反向順序擺設的隊伍為獲勝。

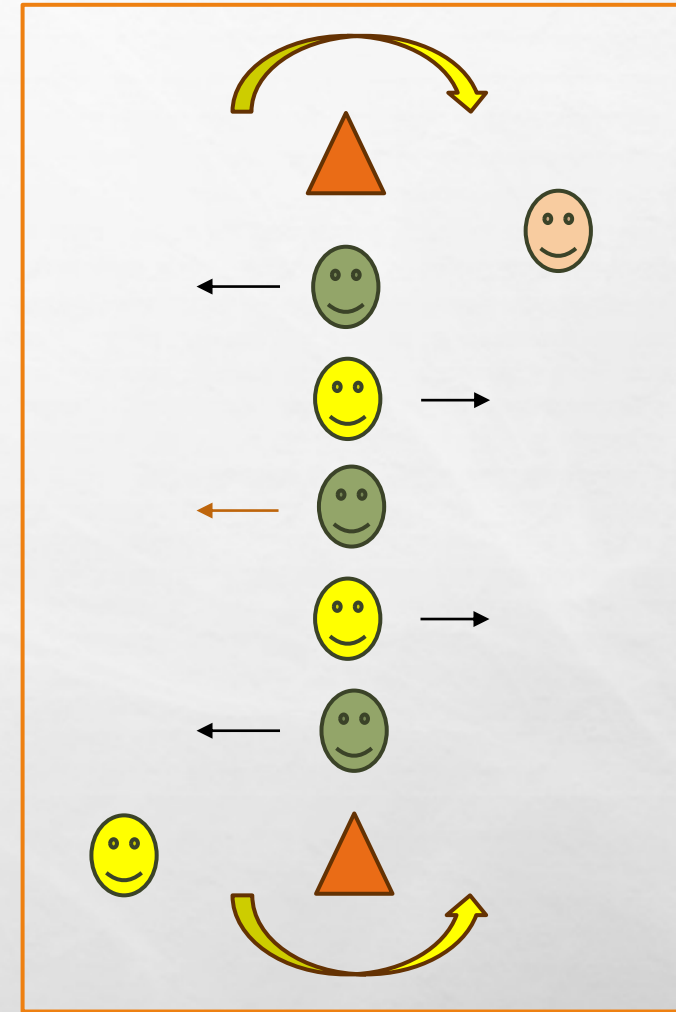
(例如: 紅橙黃綠藍 → 藍綠黃橙紅)

<https://www.youtube.com/watch?v=MMpvrH9FrmM>



遊戲5~KH0-KH0

- **器材:**圓錐盤*2
- **玩法:**分成二隊,其中一對負責抓人,另外一隊輪流進入場內被抓,在20秒內沒被抓到,則得分。
- 抓人方,一開始一人先站立準備開始抓人,其餘隊友一正一反蹲在場地中央,隨時待命支援抓人。
- 抓人者不得穿越中間的隊友,到達另外一邊,需透過繞過場地兩端圓盤處到達另外一邊,也可以透過從蹲下的隊友,從其背後拍其肩膀並喊KH0聲,起立接力繼續抓人,同時原站立追人者要迅速蹲在被KH0的隊友位置上。
- 被抓者只要不出界,其餘無相關場地規範,比賽過程中如抓人方違例每一次對方得一分,被抓者出界違例則出局。

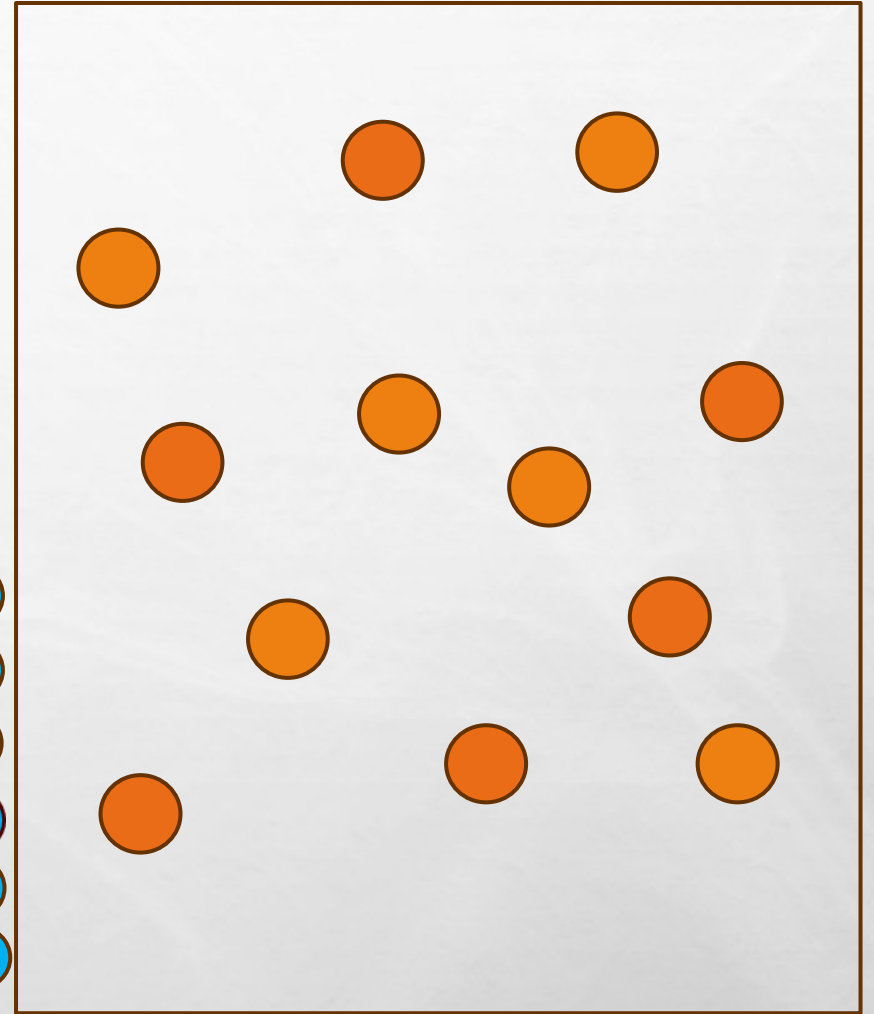


<https://youtu.be/N7W3RUy0tGo>

遊戲6~你翻我蓋

- **器材**: 錐盤或飛盤
- **玩法**: 將學生分成二隊, 一方代表錐盤正面方, 另一方代表錐盤反面方, 雙方遊戲者盡量把對方的錐盤翻成屬於己方面。
- 遊戲前, 教師先將錐盤依遊戲者人數翻成正反面各半。
- 在**規定時間內**, 看屬於己方面錐盤多者為贏家。

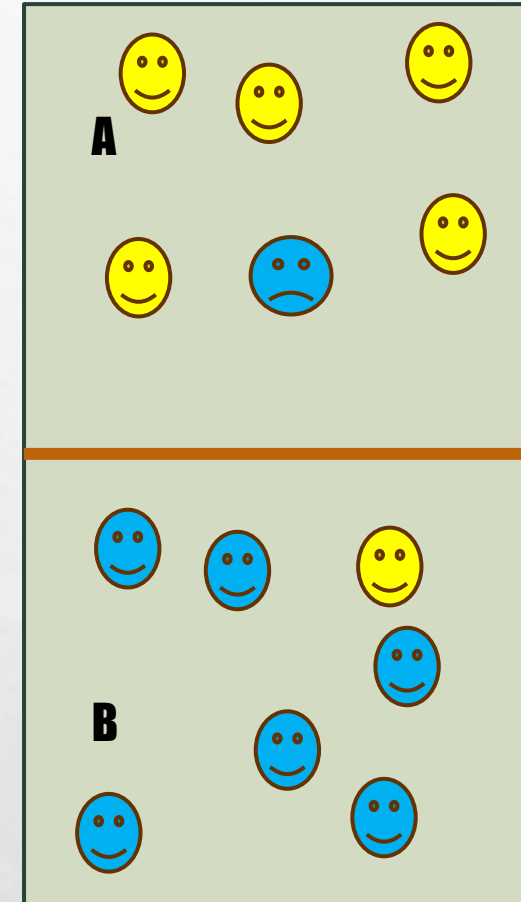
<https://youtu.be/3QZnTS2qEzw>



遊戲7~大野狼吃小羊

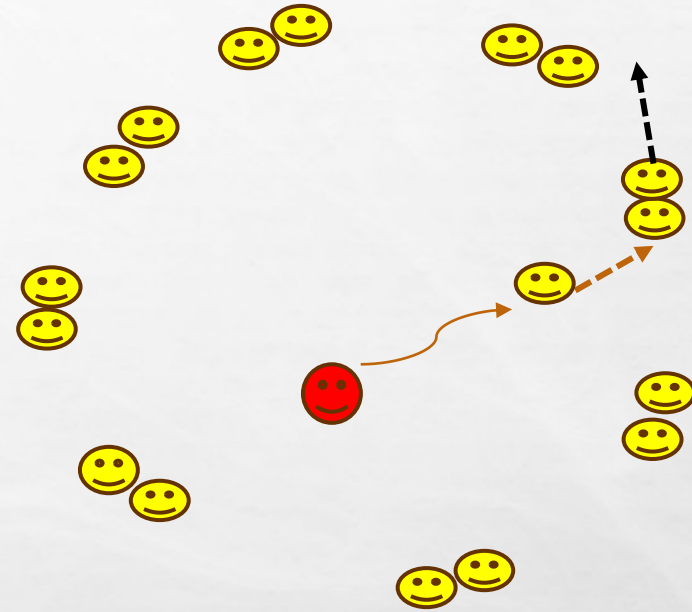
- **器材:**毛巾*2
- **玩法:**分成二隊, 每一隊選出一位遊戲者當大野狼(背後夾一條毛巾)進入對方的區域中(請參照右圖)。哨音開始, 在場內的小羊遊戲者被對方大野狼遊戲者碰觸到或是逃出界線即出局, 但大野狼如在遊戲中毛巾被小羊扯下, 比賽馬上結束。
- A場地遊戲進行完, 再攻守交換換B場地遊戲進行。
- 規定時間內或大野狼毛巾脫落比賽結束, 場內存活的小羊數, 即為該隊得分數。

<https://youtu.be/soza8kBaVTA>



遊戲8~細胞分裂

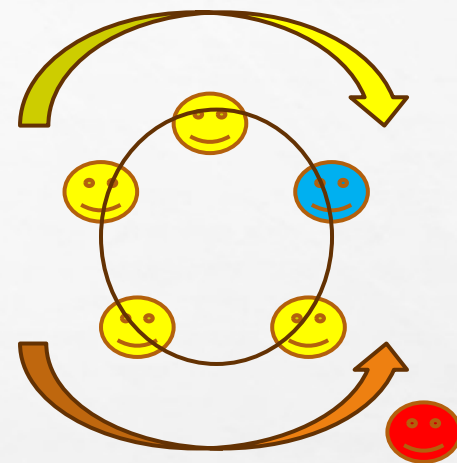
- 器材：無
- 玩法：全數學生先兩兩一組待命，其中一組一位當鬼(紅)開始先抓人，另一人當被抓者，被抓者需透過逃跑併到既有兩兩一組的人群裡，轉換被抓者來脫身，被抓者併到兩兩一組的人群裡時，當下距離原被追者最遠者須離開原隊伍(細胞分裂)，變成是新的被抓者繼續逃跑。
- 過程中被抓者如被抓人者(鬼)抓到時，兩人角色互換，繼續進行。



https://youtu.be/M316L_QosA

遊戲9~旋轉木馬

- **器材**:毛巾*隊數
- **玩法**:將學生4~6人分成一組,以手牽手(或搭肩)方式形成圓圈,學生自行選定一位**背後褲頭夾上小毛巾**(尾巴),透過**順逆旋轉**來達到保護尾巴不被對方的抓人者(鬼)取下。
- 規定時間內小毛巾沒被取下,則得分;反之則是抓人方(鬼)得分。
- 每次遊戲完可以互換角色。

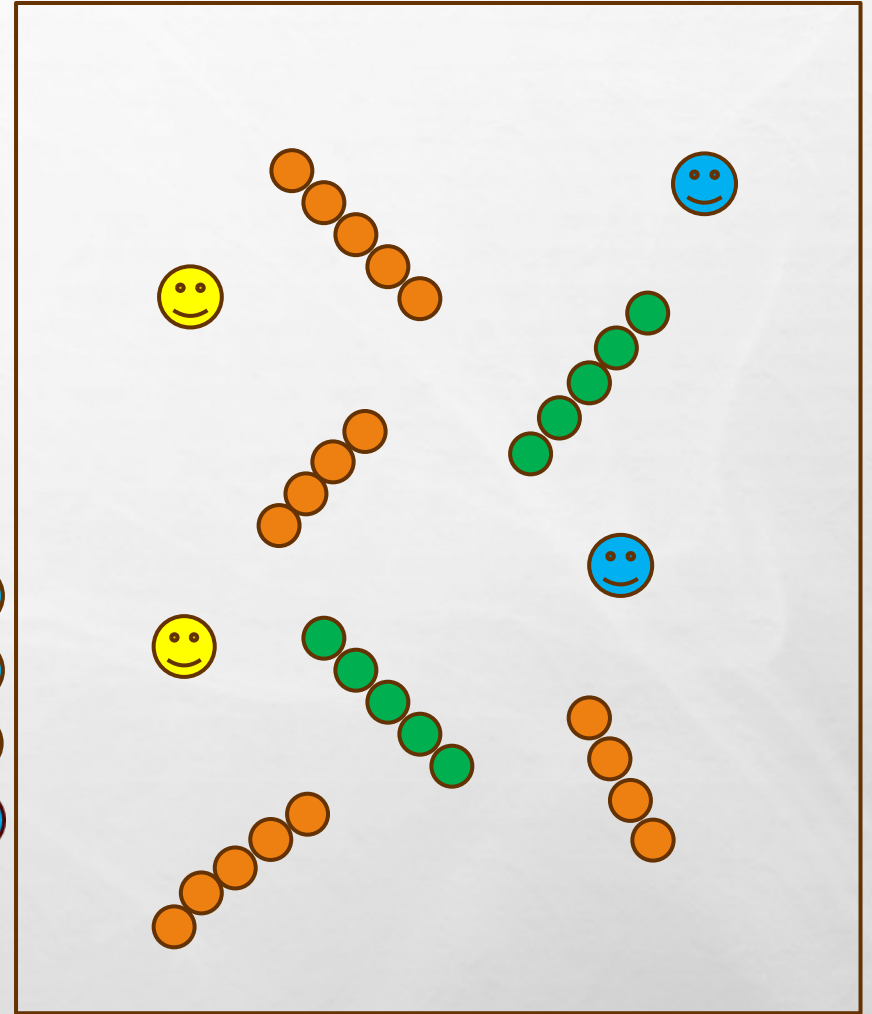


<https://youtu.be/T1qqS8tFS0w>

遊戲10~障礙鬼抓人

- 器材：錐盤
- 玩法：將學生分成二隊，一方為鬼當抓人者，另一方為人當被抓者，以隨機派人分批上場方式進行比賽。
- 遊戲時，遇到錐盤障礙物時，人員不得跨越錐盤。（延伸~綠色可跨越，紅色不能跨越）
- 在規定時間內，依被抓者存活下的人數為該隊得分，待被抓者全數人員都輪流完，再角色互換進行，最後多分者為贏家。

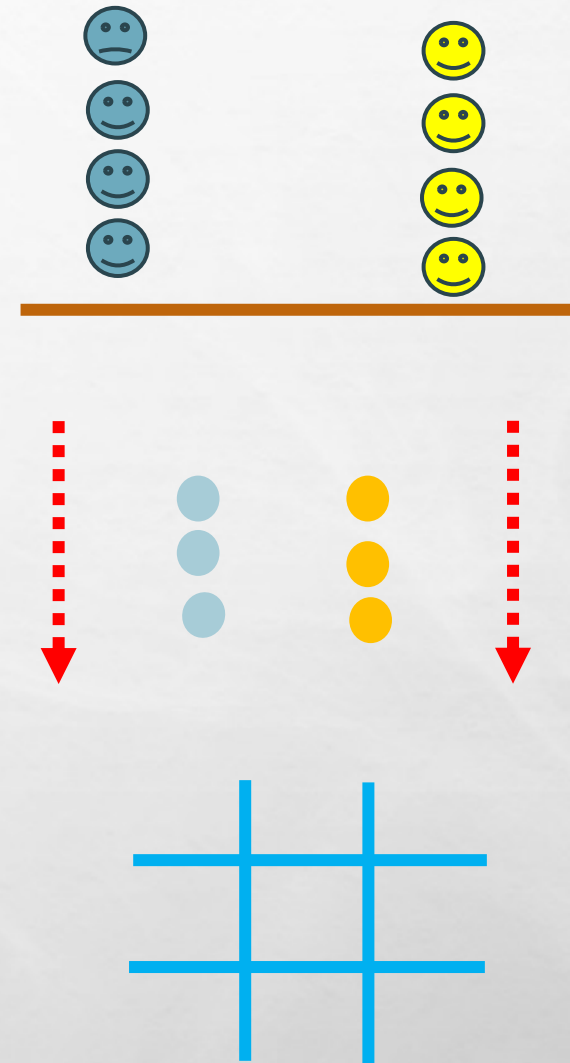
<https://youtu.be/SrnybeMYPQs>



遊戲11~九宮格爭奪戰

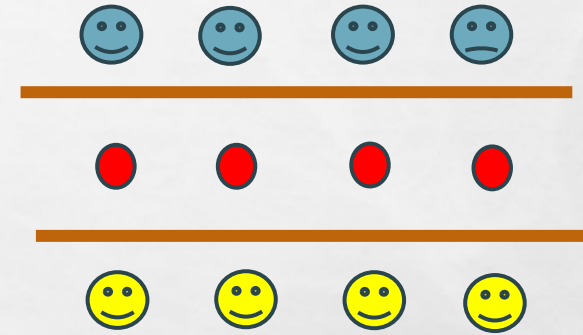
- **器材**: 膠帶*1、錐盤2色
- **玩法**: 將學生分成2隊比賽, 每隊遊戲者輪流接力跑至前方場地, 拿取己方錐盤前進到九宮格區, 進行九宮格BINGO連線遊戲, 己方圓錐先連成直線者為贏家。
- 後棒次如無法持錐盤的遊戲者, 到達九宮格區時, 得移動己方一個錐盤。

<https://youtu.be/7wKG4qH7zqc>



遊戲12~東摸西摸

- 器材：錐盤
- 玩法：將學生分成2隊比賽，每隊遊戲者站在場中規定位置**面對面**，由老師統一發號口令，遊戲者聽老師口令而做動作（EX：頭、肩膀、膝蓋、腳踝…，遊戲時老師會不定時發出**拿錐盤的口令**，此時面對面的遊戲者要馬上拿取錐盤，先拿到錐盤者得一分。
- 每進行一次遊戲後，進行橫向移動一個位置，更換對手。

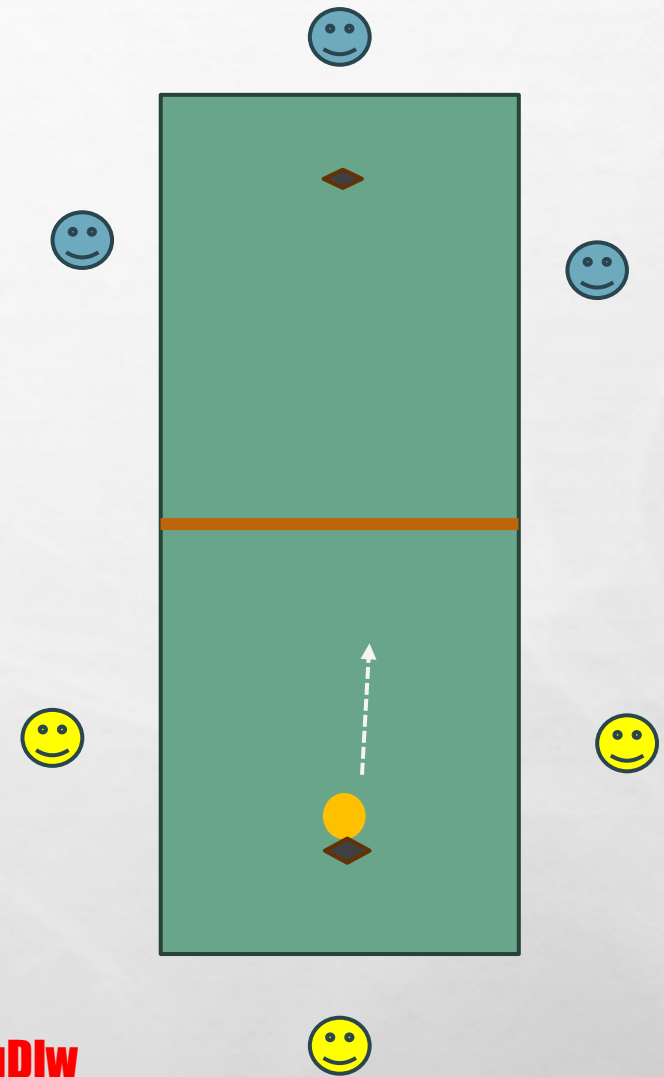


<https://youtube.com/shorts/bnsYcj4xzqo>

遊戲13~大風吹乒乓球

- **器材**: 長桌、乒乓球*隊數
- **玩法**: 將學生1~2名分成一隊, 比賽時可以1VS1、2VS2或3VS3, 雙方以嘴巴**吹氣方式**將桌球吹往對方場地。
- 乒乓球從哪一方的桌面場地掉落為輸一分, 由得分隊在指定位置重新開球繼續比賽。

https://youtu.be/Gk0_tEjgDIw



遊戲14~靶握中點

- **器材**: 靶紙、硬幣*隊數
- **玩法**: 將學生每3~5名分成一隊, 將靶紙貼在地板, 並離靶紙2公尺處設起點START線, 學生依序投擲滑動硬幣, 讓硬幣落在靶區內。
- 依靶區位置分數計分, 多分者為贏家。

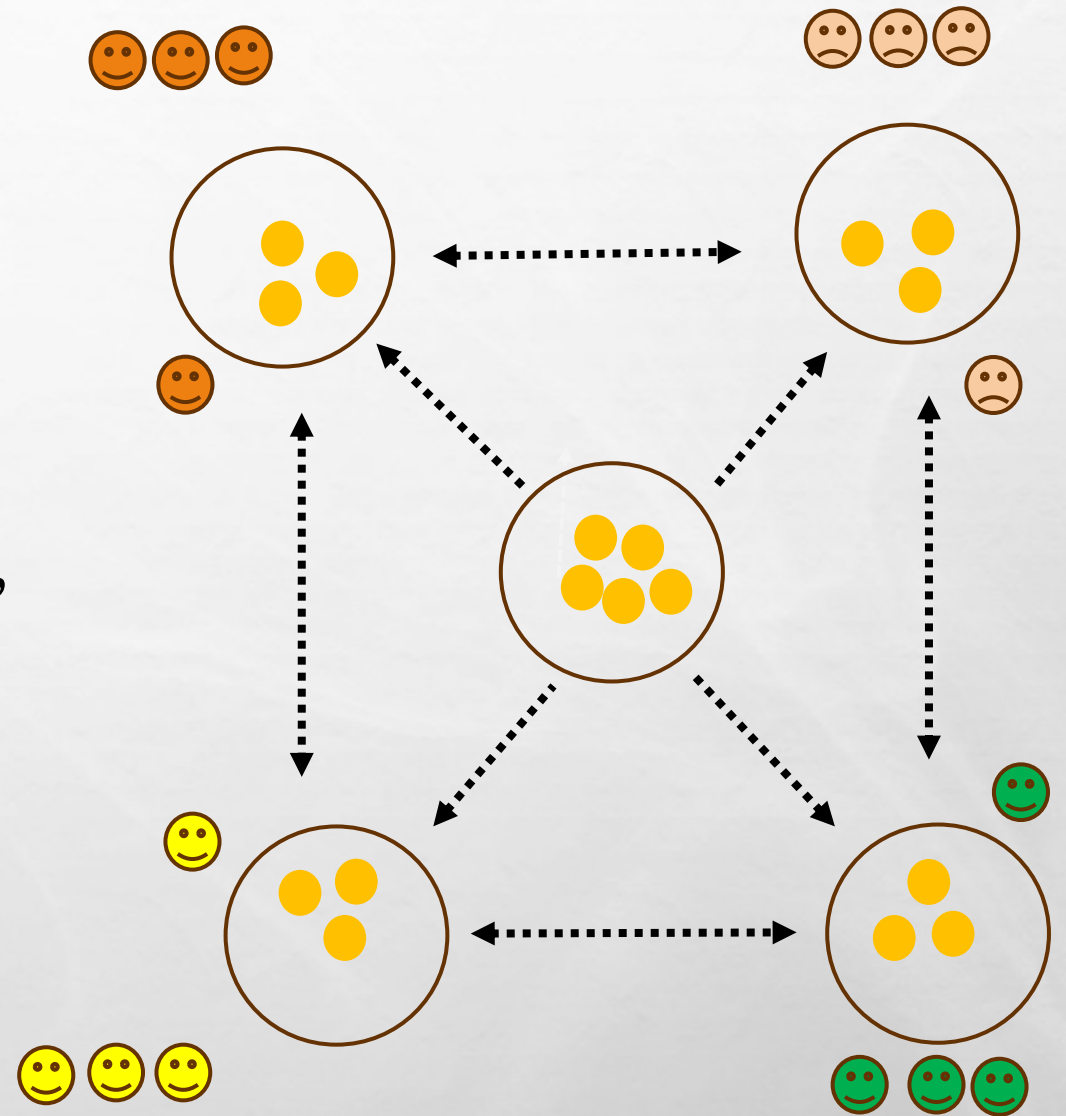
<https://youtu.be/9yiUj9BxK80>



遊戲15~雞舍攻防戰

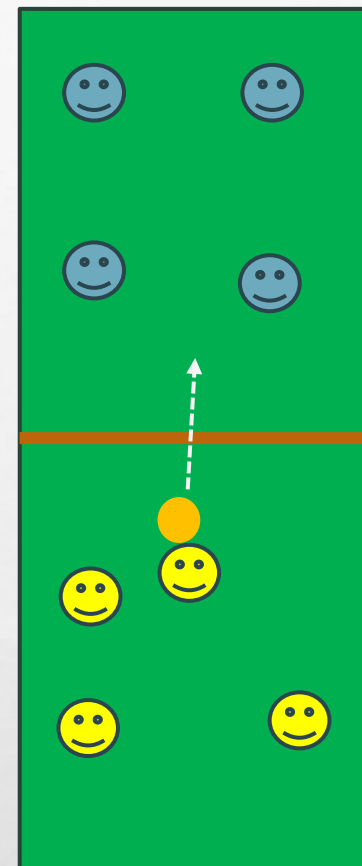
- **器材**: 球數顆、呼拉圈*4
- **玩法**: 將學生分成四隊, 輪流上場比賽, 遊戲者至中間呼拉圈或任意到其他三家遊戲者的呼拉圈內拿取球, 放回自己的呼拉圈內。
- 規定時間內, 看誰的呼拉圈內球數多者為贏家。

https://youtu.be/mZgkin7XE_0



遊戲16~環網球(TENNIKOIT)

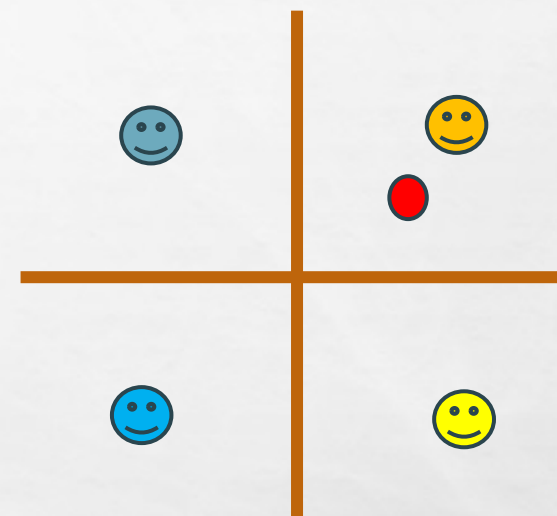
- **器材**: 甜甜圈環*1、羽球場
- **玩法**: 將學生分成二隊, 每隊派1~4人上場比賽, 遊戲者接住甜甜圈環後, 要**迅速拋回**(**不得以投擲方式**)對面場地, 甜甜圈環如落地在己方場地內, 則對方得分及得發環權。
- 發環者由遊戲者輪流擔任之。
- 氣球掉落在己方地板上, 對方得分和得發球權, 以達到**規定分數**者為贏家。
- 延伸玩法~可以將器材改用**豆袋**進行遊戲比賽。



<https://www.youtube.com/watch?v=Yvf8q-E8F38>

遊戲17~FOUR SQUARE

- **器材**：桌球拍、乒乓球或匹克球
- **玩法**：遊戲者每4個人一個場地，遊戲者手持桌球拍將乒乓球打至其他遊戲者場地。
- 遊戲者須讓球在自己的場地**彈一下**後才能揮擊。
- 玩法一~順時針或逆時針回擊給隔壁區遊戲者
- 玩法二~隨機回擊給其他三區遊戲者
- 延伸玩法~可以改用**徒手推籃球**

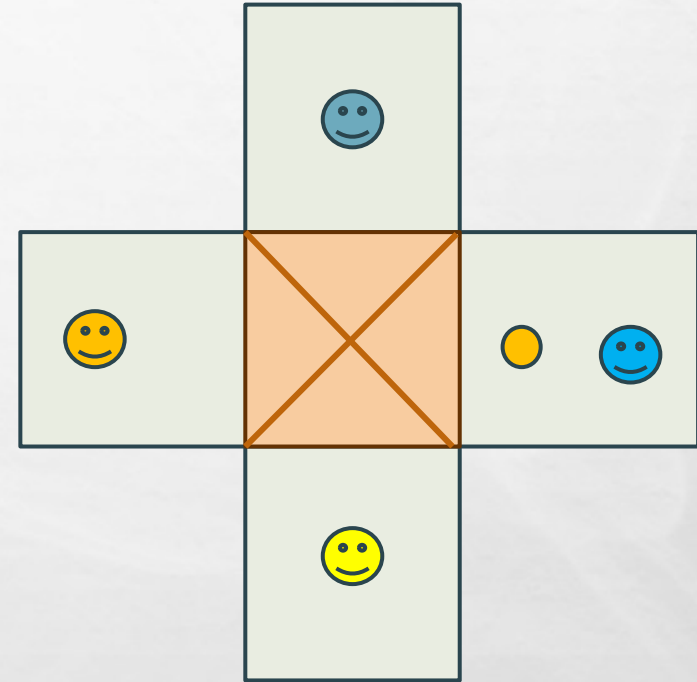


<https://www.youtube.com/watch?v=3snA-57CiX8>

<https://www.youtube.com/watch?v=xdSYoSPmAvE>

遊戲18~街拍 (STREET RACKET)

- **器材**：桌球拍、乒乓球或匹克球
- **玩法**：遊戲者每4個人一個場地，遊戲者手持桌球拍將乒乓球隨機打至其他遊戲者場地，球不能落入中間區塊。
- 遊戲者須讓球在自己的場地**彈一下**後才能揮擊。

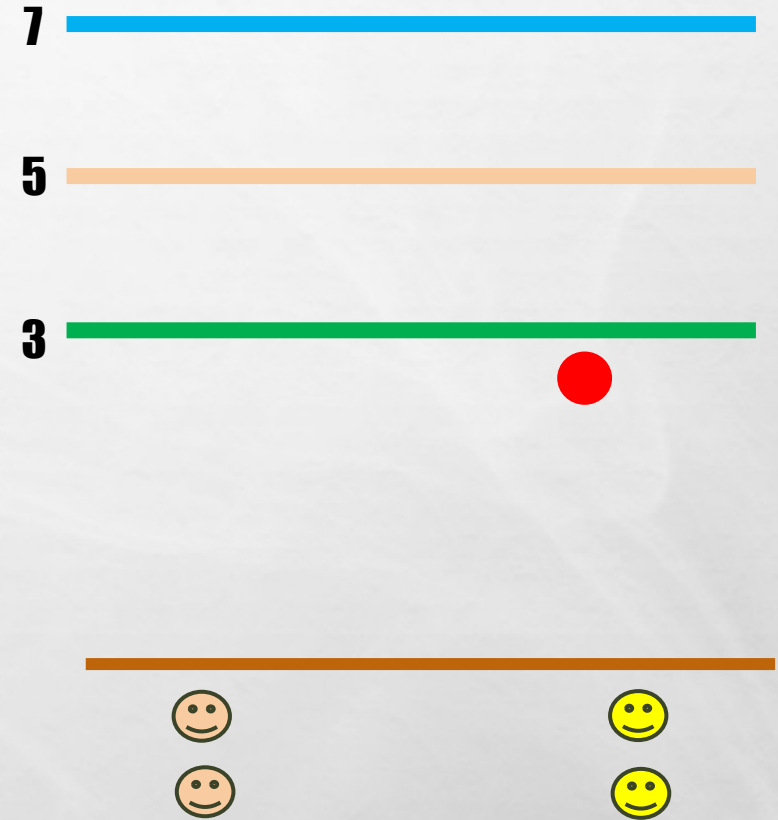


<https://www.youtube.com/watch?v=nXhVtJ302CQ>

遊戲19~標的性球類(距離型)

- **器材**: 報紙球或豆襪球、紙膠帶、粉筆
- **玩法**: 將學生分成2~4組, 教師依序讓學生從短距離3分線進行遊戲比賽, 依序到遠距離的7分線, 遊戲者以拋擲出的球越靠近指定的分值線為該分值贏家(越過指定分值線則違例不計)。
- 經過不同距離分值線比賽, 每隊分數總和高分者為贏家。
- 延伸~使用 豆袋

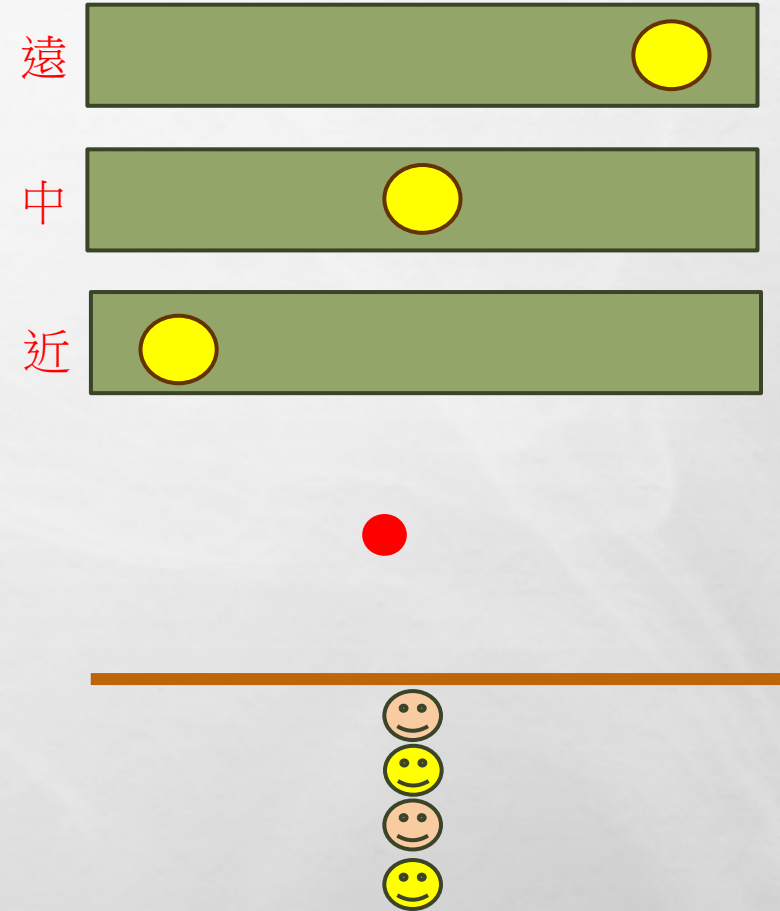
<https://youtu.be/j3Jh3MM9zJI>



遊戲20~標的性球類(距離型)

- **器材:**報紙球或豆襪球、紙膠帶、粉筆
- **玩法:**將學生分成2~4組,兩兩一組一個場地進行遊戲比賽,猜拳贏家可以選擇比賽區域(遠中近)及先出手,接著交替輪流出手,球上該綠區域每一球1分,進該區域小黃圈每一球得5分,雙方擲玩球後,哪一方的球最靠近小黃圈者,再加3分。
- 分數總和高分者為贏家。
- 延伸~使用 **豆袋**

<https://youtu.be/PCEV75shYmU>





感謝聆聽