

現代五項運動

高雄市立左營高級中學 陳明秀教師

一、教學設計理念說明：

為因應 12 年國教課綱及發揮健體領域課綱之精神，使學生未來身體素養之概念能深植於教育現場，因此將設計此份教案，使順利推動 12 年國教體育課程，以達課程改革之理想。現代五項運動可以是左營高中體育班主要專長項目之一，除了能使本校學生瞭解本項運動外，也能使學生從體育課程當中學習運動技巧及提升身體適能，發揚現代五項運動。本課程以現代五項運動為主題，將帶領學生學習平常最常接觸之跑步運動並以遊戲方式提升學生之心肺適能，另外也加入了體育課程最難能接觸之射擊課程與擊劍課程，但兩者之結合除了可使學生瞭解現代五項此運動之由來及其包含之項目外，學生也可從中提升自身之肌耐力、穩定性及平衡性，除了能運動外同時也提升學生在課堂上課時的專注力，跑步不單單只是跑步，也可結合其他相關之活動、數學遊戲，使跑步不單調。課程安排首先會以遊戲方式帶領學生操作跑步活動並從古代奧運會五項競賽到現在五項競賽之歷史演變與介紹，接著再學習射擊、擊劍相關技巧，最後再結合而成之綜合活動。

二、學習目標：

- (一) 能知道古代五項運動所包含項目及動作並自行完成學習單。
- (二) 能知道現代五項運動的起源與發展，並能清楚說出其所包含之項目。
- (三) 瞭解正確的射擊動作姿勢，並學會雷射槍之使用。
- (四) 能做出擊劍之腿部動作姿勢，並與同儕活動時能共同討論出得分策略。
- (五) 能在課餘時間能自行設計及思考提升心肺耐力之活動。
- (六) 能在練習中能與同儕互相學習及欣賞彼此的動作技巧。
- (七) 能在活動當中與同儕進行溝通並從中學習與人互動。

三、核心素養的展現：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A1 身心素質 與 自我精進	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。	1. 透過遊戲之引導，激發學生學習動機。 2. 課後進行並完成活動學習單。

A 自主行動	A2 系統思考 與 解決問題	健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。	1. 於課堂中提問，使學生思考運動之中會發生之問題。
B 溝通互動	B1 符號運用 與 溝通表達	健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。	1. 分組進行活動，在此當中學習與人溝通。 2. 進行肢體動作展現，並與同儕相互分享。
B 溝通互動	B3 藝術涵養 與 美感素養	健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。	1. 進行小組之動作創作。 2. 欣賞同儕之表現，並具有評析之能力。
C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。	1. 小組活動與競賽。 2. 學習單自我反思。

四、教學單元案例：

領域 / 科目		健康與體育領域	設計者	陳明秀
實施年級		高中一年級/第五學習階段	總節數	6節課/每節50分鐘
單元名稱		現代五項運動		
學習重點	學習表現	2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。 2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	領綱核心素養	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。 健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。 健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。

學習重點	學習內容	<p>Ab-V-2 自我身心適能狀況之評估與提升。</p> <p>Bc-V-2 終身運動的推展與分享相關知識。</p> <p>Bd-V-2 各類技擊技能參與展演活動的應用。</p> <p>Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。</p> <p>Cd-V-1 戶外休閒運動自我挑戰。</p> <p>Ce-V-1 其他休閒運動自我挑戰。</p>	領綱核心素養	<p>健體-U-B3</p> <p>具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。</p> <p>健體-U-C2</p> <p>具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>
------	------	---	--------	---

教學活動內容及實施方式		核心素養呼應說明																		
第 1 節	<p style="text-align: center;">《零零柒：古代五項運動》</p> <p>一、準備階段(暖身活動)：</p> <p>(一) 集合、點名(並詢問是否有同學身體狀況不佳)。</p> <p>(二) 暖身操。</p> <p>二、發展階段(主要活動)：</p> <p>(一) 教師說明古代五項運動由來：古代五項運動最初是由斯巴達人所發明作為訓練士兵的方法，其中包含約 200 公尺越野跑、跳遠、標槍、鐵餅擲遠以及摔角。正式比賽為公元前 708 年第 18 屆古代奧林匹克運動會上，五項之優勝者會被稱為「至高無上的勝利者」。</p> <p>(二) 教師說明比賽順序、方式，如下(請見附件)：</p> <table border="1" data-bbox="379 1317 1123 1886"> <thead> <tr> <th>順序</th> <th>名稱</th> <th>比賽方式及動作說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>賽跑</td> <td>古希臘人稱之為「斯泰德」，距離是 192.27 米。</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>跳遠</td> <td>雙手需拿類似啞鈴的器具完成比賽，啞鈴由 1.5 公斤至 4.5 公斤石頭或金屬製成，以拿取啞鈴前後擺盪，同時進行跳躍。</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>標槍</td> <td>原地射靶與加速跑擲遠方式。</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>鐵餅擲遠</td> <td>選手得先在手上抹一層沙子或泥土，然後手持餅前後擺動，用上一步或上三步法在擺幾次之後投出。</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>摔角</td> <td>比賽並沒有分級別，運動員都會在身上塗上一層橄欖油，只允許用胳膊和上半身發動攻擊，採站立姿勢將對手摔倒。</td> </tr> </tbody> </table>	順序	名稱	比賽方式及動作說明	1	賽跑	古希臘人稱之為「斯泰德」，距離是 192.27 米。	2	跳遠	雙手需拿類似啞鈴的器具完成比賽，啞鈴由 1.5 公斤至 4.5 公斤石頭或金屬製成，以拿取啞鈴前後擺盪，同時進行跳躍。	3	標槍	原地射靶與加速跑擲遠方式。	4	鐵餅擲遠	選手得先在手上抹一層沙子或泥土，然後手持餅前後擺動，用上一步或上三步法在擺幾次之後投出。	5	摔角	比賽並沒有分級別，運動員都會在身上塗上一層橄欖油，只允許用胳膊和上半身發動攻擊，採站立姿勢將對手摔倒。	<p>教師介紹古代五項之動作與內容，並使學生瞭解從古代五項演變成現代五項之情形，最後讓學生一一學習古代五項之動作模擬，並配合口號呼喊使激發學生之創作能力以利培養 B3 藝術涵養與美感之核心素養。</p>
順序	名稱	比賽方式及動作說明																		
1	賽跑	古希臘人稱之為「斯泰德」，距離是 192.27 米。																		
2	跳遠	雙手需拿類似啞鈴的器具完成比賽，啞鈴由 1.5 公斤至 4.5 公斤石頭或金屬製成，以拿取啞鈴前後擺盪，同時進行跳躍。																		
3	標槍	原地射靶與加速跑擲遠方式。																		
4	鐵餅擲遠	選手得先在手上抹一層沙子或泥土，然後手持餅前後擺動，用上一步或上三步法在擺幾次之後投出。																		
5	摔角	比賽並沒有分級別，運動員都會在身上塗上一層橄欖油，只允許用胳膊和上半身發動攻擊，採站立姿勢將對手摔倒。																		

<p>第 1 節</p>	<p>(三) 教師說明現代五項起源：現代五項的起源有一個故事，傳說在 19 世紀，法國軍隊被困戰場，一名年輕的騎兵受命突圍求救，他小心翼翼地穿越敵陣的時候，被一名揮舞利劍的敵兵看到。二人以劍相鬥，騎兵技高一籌，騎兵正欲打馬飛奔的時候，胯下的坐騎卻被另一名敵兵射殺，騎兵一槍打死敵兵，徒步向前跑去。在渡過急流險灘之後，終於將求救信送到目的地，法國軍隊也最終反敗為勝。實際上，現代五項由古代五項競技演變而來，最初由瑞典軍隊體育聯合會試行，從軍隊的實戰需要出發，按照上述騎兵的路線，發展成馬術、擊劍、射擊、游泳和越野跑等五個綜合的運動項目。</p> <p>(四) 古代五項動作練習與口號創作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生模仿古代五項之動作，並分組練習。 2. 學生以古代五項動作進行 4 個八拍之加油口號與動作編練。 <p>三、總結階段(綜合活動)：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 每組同學分享彼此之編排動作。 (二) 各組同學分享心得感言及給予其他小組評語。 	<p>最後各組分享各組之動作編排與口號呼喊，使同儕之間可以互相欣賞，並給予建議，以培養學生 B1 符號運用與溝通表達之核心素養。</p>								
<p>第 2 節</p>	<p style="text-align: center;">《零零柒：尋找詹姆士龐德》</p> <p>一、準備階段(暖身活動)：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 集合、點名(並詢問是否有同學身體狀況不佳)。 (二) 暖身操。 <p>二、發展階段(主要活動)：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 詢問同學對於前一節說明之現代五項之演變與故事，是否有不同的想法？ (二) 教師說明並介紹本次課程：本次上課單元為現代五項。現代五項的比賽項目包含下列五項： <table border="1" data-bbox="379 1413 1125 1749"> <tr> <td>第一項</td> <td>擊劍</td> </tr> <tr> <td>第二項</td> <td>游泳</td> </tr> <tr> <td>第三項</td> <td>馬術</td> </tr> <tr> <td>第四、五項</td> <td>跑步射擊(國際現代五項總會為了讓此運動能長期留在奧運會正式比賽項目中，從 20 年前的 25 公尺火藥槍變為 10 公尺空氣手槍 2009 年重大改變為跑步射擊結合比賽)。</td> </tr> </table> <p>其中跑步射擊較需高穩定性及心肺耐力之項目，適合學生學習其中之技巧與相關技能。</p> <p>三、跑步為所有運動當中最基本之技能，因此不管是熱身或是訓練皆會將跑步訓練加入其中，因此本節課將會將跑步之基本技能及趣味性提升，使學生對於跑步有不同之想法。</p>	第一項	擊劍	第二項	游泳	第三項	馬術	第四、五項	跑步射擊(國際現代五項總會為了讓此運動能長期留在奧運會正式比賽項目中，從 20 年前的 25 公尺火藥槍變為 10 公尺空氣手槍 2009 年重大改變為跑步射擊結合比賽)。	<p>以前一節之介紹來引起學生對於現代五項是否有不同的想法或看法？看看學生認為現代五項該變成哪五項？培養學生 A2 系統思考與解決問題之核心素養。</p>
第一項	擊劍									
第二項	游泳									
第三項	馬術									
第四、五項	跑步射擊(國際現代五項總會為了讓此運動能長期留在奧運會正式比賽項目中，從 20 年前的 25 公尺火藥槍變為 10 公尺空氣手槍 2009 年重大改變為跑步射擊結合比賽)。									

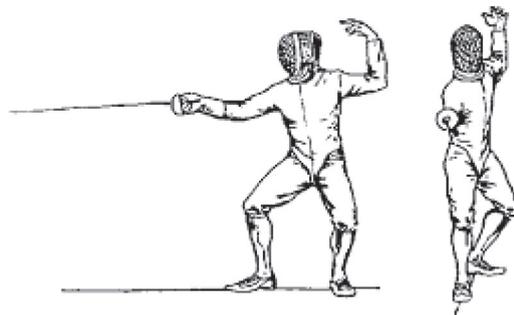
<p>第 2 節</p>	<p>四、「大風吹，吹什麼」：</p> <p>(一) 分成四組，每組 8 人，每位同學，在一特定球場上順時針或逆時針原地跑或走，可以是籃球場、排球場、草皮。</p> <p>(二) 當老師下口令大風吹，學生就要回答吹甚麼，此時學生跑走的中間有許多不同之運動器材(籃球、排球、桌球、網球、棒球在呼拉圈中間，數量為小組人數減一)，當老師說：吹有籃球的人，此時同學就要盡速往中間去找籃球，沒有找到的同學，則下一階段則需以雙腳跳或單腳跳進行活動。</p> <p>五、「尋找詹姆士龐德」：</p> <p>(一) 分成四組，每組 8 人，每位同學皆分配一條緞帶，每組其中一名同學為詹姆士龐德，因此共有四名同學的緞帶上會另外有詹姆士龐德字樣，這些同學的任務為不被其他同學發現，而其他同學任務為找出緞帶上有寫詹姆士龐德字樣的同學。</p> <p>(二) 同學必須將緞帶綁在身上的明顯處，然後以方便拉取為主，同學必須在一場地內，可以是籃球場、排球場、草皮上，進行活動。</p> <p>(三) 進行方式：每位同學都可以互相拉取同學之緞帶，但小組同學必須要保護自己隊的詹姆士龐德，每拉掉一個小組得一分，無緞帶之同學則退出場地，詹姆士龐德被拉掉，則所有小組失去活動資格，直到最後沒被拉掉之詹姆士龐德獲勝</p> <p>(若最後剩下自己隊的，則互相拉隊友之緞帶，直到剩下最後一位同學)。</p> <p>六、總結階段(綜合活動)：</p> <p>(一) 每組同學分享各組之比賽策略。</p> <p>(二) 下肢腿部伸展，以避免延遲性痠痛。</p> <p>(三) 教師請同學回家設計可以提升心肺適能之方式。</p>	<p>以大風吹之遊戲當作暖身活動，除了讓學生有足夠之心理準備接下來的活動之外，也讓學生透過活動從中培養A1身心素質與自我精進之核心素養。</p> <p>以尋找詹姆士龐德枝遊戲活動以提升學生之心肺適能，此活動除了需要保護自己之緞帶外，還需要保護自己的王牌詹姆士龐德之緞帶，以為了取得最終之勝利，由此活動中培養學生C2人際關係與團隊合作之核心素養。</p> <p>最後各組分享各組之競賽策略，使同儕之間可以互相學習，以此培養學生B1符號運用與溝通表達之核心素養。</p>
<p>第 3 節</p>	<p>《零零柒：惡魔四伏》</p> <p>一、準備階段(暖身活動)：</p> <p>(一) 集合、點名(並詢問是否有同學身體狀況不佳)</p> <p>(二) 暖身操(特別注重下肢的伸展)。</p> <p>二、發展階段(主要活動)：</p> <p>(一) 教師請同學上台分享回家所設計提升心肺適能之方法。</p> <p>(二) 教師介紹擊劍比賽：</p> <p>參賽選手均需對陣(單循環)，限時 1 分鐘之內要擊中對手，若二人在規定時間內皆無擊中對手則判定二人皆為敗戰。攻擊範圍為全身，是依據劍尖末端的電子感應觸及來判定勝負。</p>	<p>以前一節之活動與課後作業讓學生分享自己設計之心肺適能之方法與方式，培養學生A2系統思考與解決問題之核心素養並以肢體展現給同學培養B1符號運用與溝通表達之核心素養。</p>



(三)「惡魔四伏 - 擊劍活動」

1. 擊劍腳步動作練習：

(1) 一腳前，一腳後，前腳弓箭、後腳彎，腳掌呈 T 字。



(2) 向前、向後 10 公尺移動練習。

(3) 腳步反應練習：

手勢	反應
舉右手	前進
舉左手	後退
舉雙手	停頓
雙手平舉	跳躍

教師分別給予學生不同之手勢，然後學生見到教師之反應，則進行反應，以分組進行此項活動。

2. 教師首先在活動前先教學生學會製作自己的武器，氣球寶劍。



3. 教師攻擊介紹：

類別	定義	方式
直接攻擊 attaque direct	直接攻擊對方有效部位	1. 直刺 2. 轉位刺 3. 過劍尖刺
間接攻擊 attaque indirect	接觸對方的武器的攻擊	1. 敲劍刺 2. 絞劍刺 3. 削劍刺

進行腳步的反應活動練習，從中可以讓學生練習反應與敏捷，可以同時訓練腿部肌耐力，當中也可改變不同之手勢或是將手勢做變化以培養A1身心素質與自我精進之核心素養。

最後各組分享各組之競賽策略，使同儕之間可以互相學習，以此培養學生B1符號運用與溝通表達之核心素養。

第 3 節

<p>第 3 節</p>	<p>4. 腳步 + 氣球寶劍練習：</p> <p>3 名同學一組，倆倆進行比賽，另萬一名同學則為裁判，並進行一分鐘之比賽，比賽規則則是以劍端觸碰到同學之身體得 1 分，然後輪流進行活動。</p> <p>三、總結階段(綜合活動)：</p> <p>(一) 每組同學分享彼此之比賽策略。</p> <p>(二) 各組同學分享心得感言。</p>	
<p>第 4 節</p>	<p>《零零柒：空降危機》</p> <p>一、準備階段(暖身活動)：</p> <p>(一) 集合、點名(並詢問是否有同學身體狀況不佳)</p> <p>(二) 暖身操。</p> <p>二、發展階段(主要活動)：</p> <p>(一) 教師馬術比賽介紹：</p> <p>選手需騎乘馬匹跳躍 12 道高 100 公分至 120 公分的障礙，其中包含一個雙連續障礙及一個三連續障礙，跑道全長約 350 公尺至 450 公尺。選手從取得馬匹的那一刻開始，有 20 分鐘的暖身時間，在時間內可試跳 5 次障礙，選手成績從 1200 分開始計算，每一道障礙桿掉落、馬匹拒跳或倒退扣 40 分，落馬扣 40 分(第二次落馬中止比賽)，跑完全程超過標準時間每一秒扣 4 分。</p>  <p>(三) 「空降危機 - 接力障礙賽」：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在操場上設置多種障礙物，包含角錐、欄架(高的 + 低的)，並設置成一路線。 2. 每一位同學皆試著用各種方式跑過一次路線。 3. 規則：碰到障礙物扣一分，移動障礙物扣 2 分，破壞障礙物取消資格，全程不得影響其他組之同學。 4. 仍然分成四組，每組 8 人，當教師鳴哨後，則開始進行接力之比賽。 <p>三、總結階段(綜合活動)：</p> <p>(一) 每組同學分享各組之比賽策略。</p> <p>(二) 各組同學分享心得感言。</p>	<p>活動先以個人之練習來精進自己本身身體之肌肉適能，最後再以小組競賽之方式來進行活動，以培養 A1 身心素質與自我精進之核心素養。</p>

《零零柒：射擊危機》

一、準備階段(暖身活動)：

- (一) 集合、點名(並詢問是否有同學身體狀況不佳)。
- (二) 暖身操。
- (三) 「一二三，木頭人」：同學一致從 100 公尺起點開始進行活動，一名同學在 100 公尺終點拿著大聲公，準備說「一二三，木頭人」，到終點前，在終點的同學背上有貼一張數學算式，同學必須要在跑回起點前將答案算出，前 10 名同學可以休息，剩下的 20 名同學繼續進行活動。

二、發展階段(主要活動)：

(一) 雷射槍使用說明：

1. 打開機槍蓋
2. 瞄準：手臂伸直時，使用單眼或雙眼瞄準三點，分別為凹→凸→靶。



- 3 扣板機：使用食指，利用兩道，第一道為預扣，第二道為全扣。
- 4 擊中：擊中黑色區域目標後，靶將由紅燈成綠燈。



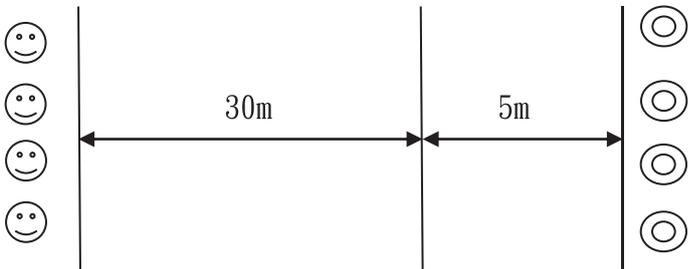
(二) 射擊姿勢基本動作說明：

1. 身體姿勢：雙腳與肩同寬，上半身挺直勿駝背。
2. 手臂姿勢：使用慣用手，手臂伸直並與肩膀同高同寬，並與身體呈 90 度直角，手掌朝內食指朝上。
3. 共分成四組，每組每位學生距離靶 3 公尺左右，練習使用雷射槍 4-5 次。

以遊戲當作暖身活動，除了讓學生有足夠之心理準備接下來的活動之外，也讓學生透過活動從中培養 A1 身心素質與自我精進之核心素養。

藉由雷射槍之學習，學生可以知道自己的狀況是如何，並且能自我調控身體狀況，同時培養 A1 身心素質與自我精進之核心素養。

第 5 節

<p>第 5 節</p>	 <p>(三) 跑步射擊動作練習：</p> <p>每組同學於起跑線上集合，並於衝刺 30 公尺後，拿起雷射槍射擊五發後，返回將雷射槍交給下一位同學，每位同學練習 3 次。</p>  <p>三、總結階段(綜合活動)：</p> <p>(一) 跑步射擊接力活動：每組男女人數均等，活動內容如上述跑步射擊動作練習，改成接力競賽方式。</p> <p>(二) 學生分享競賽心得。</p> <p>(三) 複習動作要領。</p>	<p>藉由個人練習過後，加入團體的接力賽，使活動精彩度提升外，學生也能從中培養C2人際關係與團隊合作之核心素養。</p>
<p>第 6 節</p>	<p>《零零柒：全面攻佔》</p> <p>一、準備階段(暖身活動)：</p> <p>(一) 集合、點名(並詢問是否有同學身體狀況不佳)。</p> <p>(二) 暖身操(特別注重全身的伸展)。</p> <p>二、發展階段(主要活動)：</p> <p>結合前 5 節課所學，將前五節之活動融合於本節，並進行競賽。</p> <p>(一) 比賽為接力循環賽，將在校內運動場進行活動。</p> <p>(二) 各點進行之活動分別為：古奧運會口號與動作、擊劍競賽、障礙賽、射擊賽(活動位置分布如圖)。</p> <p>(三) 順序：</p> <p>1. 古奧運會口號與動作：每組同學必須在起點共同完成呼口號及動作後才能出發進行下一個活動。</p>	<p>將前幾節課之所學運用到本節課，包括團隊口號與動作、擊劍賽、障礙賽、射擊賽…等，同時複習之前之所有課程，使學生夠更加深入了解現代五項運動，當中培養B3藝術涵養與美感素養及C2人際關係與團隊合作之核心素養。</p>

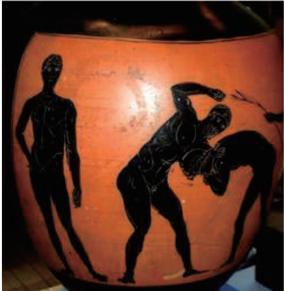
<p>第 6 節</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. 200 公尺來回競賽：同學必須於 100 公尺起點跑至 100 公尺終點然後再折返回起點，完成後再至下一活動點。 3. 1 分鐘擊劍賽：每組同學必須於完成折返活動後至擊劍賽場地，與他組同學進行比賽，以 5 戰 3 勝方式，營的組別才可以至下一站進行活動，輸的則必須與下一組競賽後贏了再出發。 4. 障礙賽須完成所有的動作或越過障礙才可至下一場地。包括：跨過大小欄架、S 型角錐、單腳跳呼拉圈、…等。 5. 障礙賽結束後至司令台進行射擊賽，最先完成射擊顆燈之同學與組別先回起點，最後組別裡所有同學都到的則為冠軍，其次為亞軍。 <p>三、總結階段(綜合活動)：</p> <p>(一) 學生分享競賽心得。</p>	
---------------------	---	--

參考資料：國家教育研究院所公告的「健康與體育領域課程手冊(初稿)

(<http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/img/67/517546784.pdf>)

林生祥 2013 白象文化全方位能力的考驗-現代五項運動 Modern Pentathlon

附件一：古代五項比賽方式、順序及動作說明學習單

順序	名稱	比賽方式及動作說明	圖示	請寫下生活中有那些運動之動作與古代五項動作相似？
1	賽跑	古希臘人稱之為「斯泰德」，距離是192.27米。		
2	跳遠	雙手需拿類似啞鈴的器具完成比賽，啞鈴由1.5公斤至4.5公斤石頭或金屬製成，以拿取啞鈴前後擺盪，同時進行跳躍。		
3	標槍	原地射靶與加速跑擲遠方式。		
4	鐵餅擲遠	選手得先在上抹一層沙子或泥土，然後手持餅前後擺動，用上一步或上三步法在擺幾次之後投出。		
5	摔角	比賽並沒有分級別，運動員都會在身上塗上一層橄欖油，只允許用胳膊和上半身發動攻擊，採站立姿勢將對手摔倒。		

附件二

