

教育部體育署 105~106 年體育課好好玩  
優質體育教材教具甄選 教案

<b>領域/科目</b>		健康與體育領域 / 體育		
<b>實施年級</b>		小學六年級	<b>總節數</b>	4 節課(共160分鐘)
<b>單元名稱</b>		健康無障礙		
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的基本動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的「自我調適」技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	<b>領綱核心素養</b>	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	<b>學習內容</b>	Ab-Ⅱ-1 體適能遊戲。 Bc-Ⅱ-2 運動與身體適能相關保健知識 Cb-Ⅱ-1 安全規則的遵守、運動促進發展的相關知識。 Cb-Ⅱ-4 運動活動空間、場域的分辨。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲		
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	生涯發展3-2-2培養互助合作的工作態度 本教案在第二、三、四節之綜合活動小組接力部分，均鼓勵學生團隊合作以達成活動目標，並且於練習過程中均安排小組討論分享，期望透過互助與互相分享的精神建立合作的態度。		
<b>學習目標</b>				
1. 了解障礙賽跑的發展與規則。 2. 能夠在s型跑道上跑步，並且不碰撞到兩旁的障礙物。 3. 能夠控制跳躍的距離，並準確跳至指定的區域範圍。 4. 能使手腳協調匍匐前進，並保持低重心，避免碰撞到上方障礙物。 5. 能評估障礙物高度並調整抬腿幅度以跨越不同高度的障礙物。 6. 能分享動作練習的策略，並協助同儕達成動作目標。 7. 能遵守競賽規則並團結合作完成競賽。				

<b>教學設備/ 資源</b>	<p>第一節、第二節 室內操場（風雨操場）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小角錐或塑膠椅*20</li> <li>2. 小呼拉圈*20</li> <li>3. 角錐欄架*4</li> <li>4. 巧拼地墊*6</li> <li>5. 小欄架*10</li> <li>6. 動物卡片*4</li> </ol> <p>第三節 大操場</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳箱*1、腳踏箱*1、腳踏墊*1、軟墊</li> <li>2. 布條*2、軟墊、椅子*2</li> <li>3. 鑼*3</li> <li>4. 小角錐*4、大呼拉圈*1</li> <li>5. 交通錐*18、擋桿*16</li> </ol> <p>第四節 校園環境</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 交通錐*10、擋桿*8、塑膠椅*20、巧拼*9</li> <li>2. 紅繩、鈴鐺*10</li> <li>3. 呼拉圈藍*20、呼拉圈黃*20、呼拉圈其他色*20、投籃箱、小皮球</li> <li>4. 藍籃*8、布條*4、塑膠球、乒乓球</li> <li>5. 韻律球*2、欄架、球箱*1</li> </ol>
---------------------	--

## 教學活動內容及實施方式

備註

### 第一節：

#### 準備活動

1. 教師提問：「我們賽跑的跑道是什麼樣子？」
2. 學生描述學校的操場跑道，平坦、直線或圓形的外觀。
3. 教師：「有一種賽跑的跑道，上面會擺許多干擾跑者的道具，跑步跑到一半可能要跳起來或是用爬行的方式前進，我們接下來要練習的就是這種特別的徑賽運動。」

#### 發展活動

##### 一、障礙賽歷史

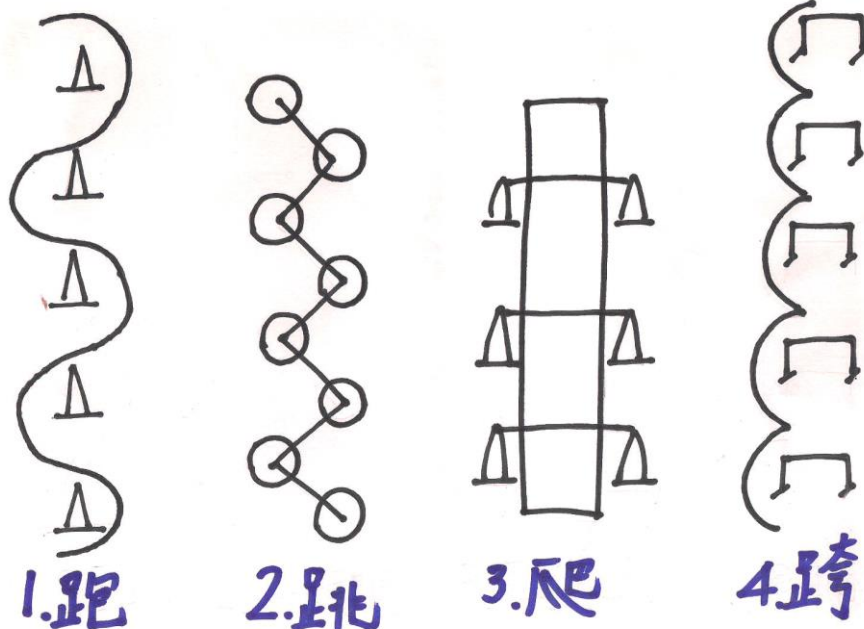
1. 教師簡介障礙賽發展緣由。
2. 19世紀在英國興起，最早期的障礙為天然的樹枝、水溝，障礙間的距離也長短不一，1864年在牛津大學舉行第一場正式的障礙競賽，並在1900年被列入奧運競賽項目。

##### 二、障礙賽規則

1. 教師說明障礙賽規則。
2. 障礙賽是長跑與跨欄的混合田徑賽，3000米障礙跑全程共要跨過35次障礙，當中有7次是水池障礙。
3. 除了奧運制定的規則外，坊間也有各種不同類型的障礙賽，賽道長度和障礙內容都各有特色。

#### 綜合活動

##### 一、障礙賽基本動作訓練



1. 跑：在跑道上擺放角椎，讓學生以s型跑法穩定的跑到終點。  
動作重點：s型跑步時，需要將膝蓋微彎以幫助重心的移轉，進而改變方向。  
安全宣教：重心移轉時，身體軀幹不可超過膝蓋，以避免重心外移扭傷腳踝。
2. 跳：在跑道上擺放小圓圈，讓學生以跳格子的方式跳過所有小圓圈。  
動作重點：先從雙腳跳起步，雙手向上帶動增加向前跳的動力，單腳跳時由一腳支撐，另一腳(引導腳)向前跳躍跨出，後腳跟上。單腳起跳時，引導腳控制

跳躍方向，後腳接著向前推蹬可以增加跳躍的距離。

安全宣教：彈跳落地時膝蓋要保持彎曲，降低膝蓋的衝擊力，避免受傷。

3. 爬：在地板上鋪軟墊，上方以角錐架竿子，讓學生以爬行方式，在不碰掉竿子的情況下抵達終點。

動作重點：匍匐前進時，需要運用核心肌群的力量配合手腳的協調前進。手部動作要用整肢下臂來幫助前進，不可使用手肘作為支點。腳步動作以前腳掌接觸地面帶動下肢推蹬。

安全宣教：爬行時盡量將重心放低，使用全身的力量而非膝蓋來向前爬行，避免接觸上方障礙網。

4. 跨：架設 30 公分小欄架，讓學生練習抬高腳步跨過欄架前進。

動作重點：引導腿膝蓋抬高並往前跨越同時後腳推蹬幫助跨越，越過障礙物後後腳向前收腿。

安全宣教：引導腿需要抬高超過障礙物的高度，後腳收腿時方向向前以避免腳背勾到障礙物而跌倒。



## 第二節：

### 準備活動

- 一、複習上節課練習的四種基本動作。

### 發展活動

- 一、透過多次練習四種基本動作使跨越障礙的速度提升。

1. 跑：熟練控制重心移轉能幫助前進的速度。
2. 跳：熟練手臂及引導腿的帶動可以幫助提升跳躍的距離。
3. 爬：熟練手腳協調及運用核心肌群的能力能幫助爬行速度。
4. 跨：強化後腳推蹬的能力可以幫助提升跨越的成功率。

- 二、四種基本動作連續練習。

### 綜合活動

- 一、指定動物綜合練習

5. 結合動物運動方式進行往返接力練習。
6. 將學生成四組，並排定奇數棒次和偶數棒次，奇偶棒次分別在跑道兩端預備。
7. 起跑前各棒次學生先抽動物卡片，並且依照卡片上動物的運動方式通過不同的跑道來到達跑道對面傳接棒。同一棒次一起抽四張動物卡，以幫助分配跑道。
8. 每一棒次分別會用兔子一跳（跑道 2）、獵豹一跑（跑道 1）、蜥蜴一爬（跑道 3）、羚羊一跨（跑道 4）四種跑道到達對面。
9. 最後一棒抵達跑道對面後完成練習。
10. 教師點評練習過程中的可調整的動作，並邀請學生分享練習心得。



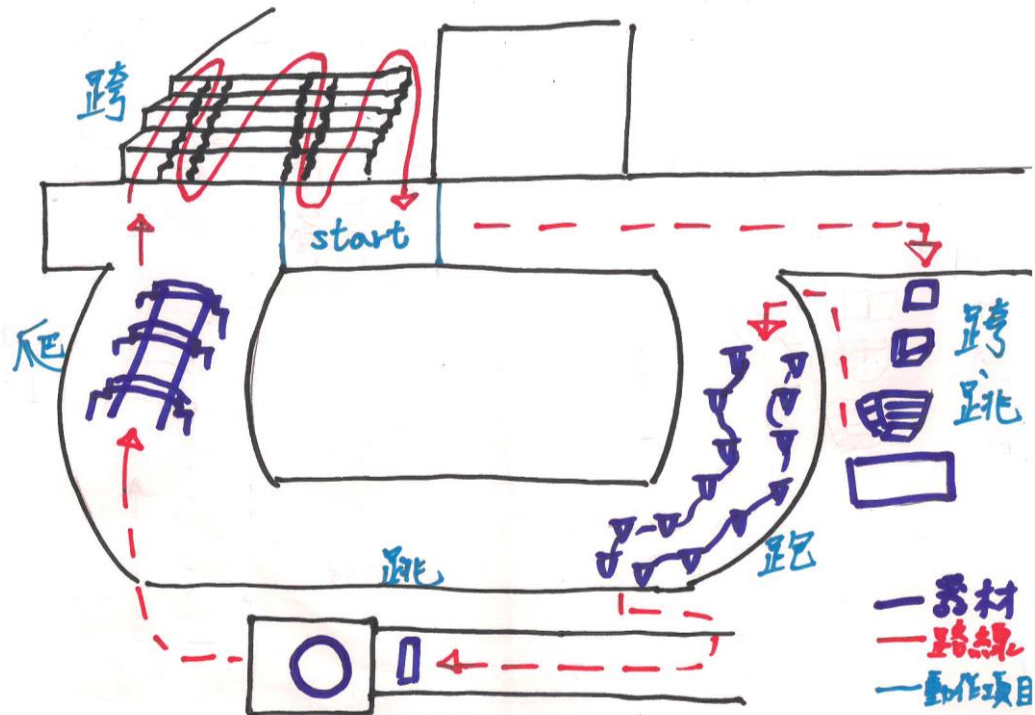
### 第三節： 準備活動

- 一、複習上節課練習的四種基本動作。
- 二、將四種基本動作練習跑道縮短並連接成一條長跑道。

### 發展活動

#### 一、轉換場地練習

1. 將障礙物布置於圓形大操場，進行不同場地的障礙賽練習。



(1) 跳箱—難度提升的跳躍挑戰，左右腳連續踩上一低一高兩個跳箱，最後安全跳下。目標是跳下後能維持平衡繼續向前跑。跳箱周圍鋪上地墊以維護練習安全。

(2) 海綿墊—難度提升的爬行挑戰，軟綿綿的海綿墊讓爬行速度下降上方籠罩的布幕也成為拖緩腳步不能順暢爬行的阻礙，學生須練習在海綿墊上正確的運用肌肉施力來加快爬行速度，並且不受布幕的干擾。

(3) 大階梯—難度提升的跨欄挑戰，比欄架還高的大階梯同時需要向上移動，學生需要控制腿部肌肉的抬高，在速度加快的同時維持抬腿的正確頻率，必要時可以使用雙手輔助。

(4) 沙坑—作為跳遠的練習場地，非常適合練習跳躍，同時著地後難以移動的

特性也適合作為障礙賽的移動訓練。

(5) S型迷宮—使用交通錐搭出S型迷宮，限制學生進行S型跑步的幅度，在過彎的時候要注意容易被撞掉的竿子。

## 2. 學生練習單項難度提升的障礙挑戰。



綜合活動

## 3. 以小組闖關形式練習連續的障礙挑戰。

- (1) 以小組為單位，分別從不同關卡開始挑戰。
- (2) 小組所有成員闖關成功後才能到下一個關卡。
- (3) 完成五個關卡的挑戰後回到集合地點，最快速完成的小組獲勝。
- (4) 關卡順序。

關卡/ 組別順序	關卡一	關卡二	關卡三	關卡四	關卡五
第一組	1	2	3	4	5
第二組	2	3	4	5	1
第三組	3	4	5	1	2
第四組	4	5	1	2	3
第五組	5	1	2	3	4

## 4. 教師綜合小組闖關過程中遇到的困難進行說明，並邀請學生分享闖關心得。



第四節：  
準備活動

### 一、規則說明與暖身

1. 教師說明障礙賽規則與關卡定向方式。
2. 定向越野：是一種在野外利用地圖和指南針，以不同形式去完成一段路程，並且在檢查點為記錄卡打上印記的運動。
3. 校內小型定向越野不使用指南針，而是給予校園標記物地圖，讓學生依據對校

園環境的熟悉度找到障礙賽關卡，並通過障礙賽關卡後尋找數字牌，以完成最後數字牌組合。

4. 數字牌提示：括弧中數字為貼上數字牌的地方

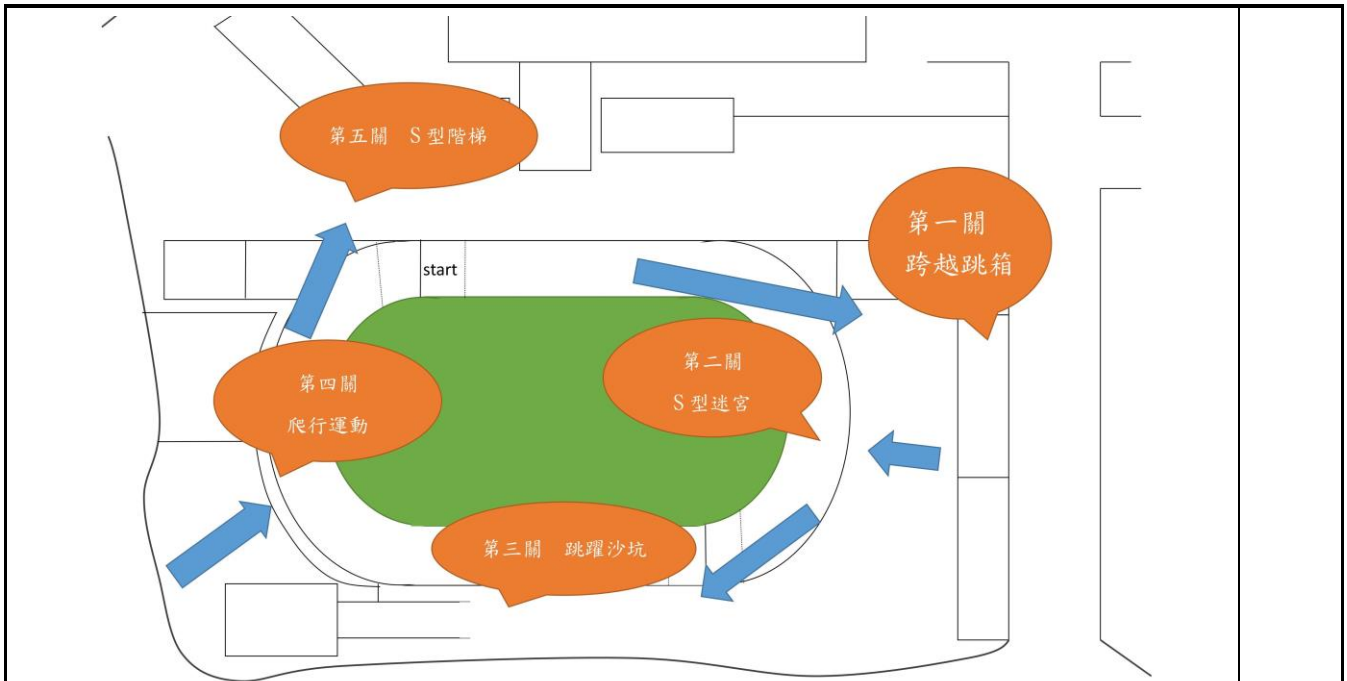
- (1)睡滿(8)小時
- (2)天天(5)蔬果
- (3)四電少於(2)
- (4)(1)天運動 30 分
- (5)喝足(0)含糖白開水



發展活動

一、定向越野障礙賽

1. 分組進行，每組五人，給予一張地圖，有五個不同的關卡點與關卡重點，小組需透過地圖上五個關卡點的相對位置猜測關卡點位置，並依照關卡點順序整組完成闖關。
2. 地圖範圍為校園環校道路接蝶園中央道路間，各關卡點有不同障礙關卡與關主，各關終點周圍樹叢或草叢中藏有指定數字字牌(8/5/2/1/0)，通過關卡並找到指定數字字牌，最先回到學務處前平台將所有字牌貼在小組版上的隊伍贏得定向越野障礙賽的勝利。
3. 關卡介紹：



- (1) 從大階梯爬上，鑽過巧拼小門，再通過用交通錐與擋桿和橫躺的塑膠椅圍出的迷宮，不可使擋桿掉落，並且在終點用樂樂棒球擊中九宮格其中一個，整組共擊中3個才能過關。(結合樂樂棒球教學活動之複習)
- (2) 用紅繩綁在行道樹兩端，紅線上有鈴鐺，不可碰到紅線，抵達終點並敲響樹上的小鑼才能過關。
- (3) 排著許多圓圈的道路，需要跳過特定顏色的圓圈排出的道路，並帶著小皮球走過將小皮球投入終點的小籃框才能過關。(結合籃球教學活動之複習)
- (4) 灑滿塑膠球的區域，需要在其中找到埋在底下的任務物品(有做記號的乒乓球)並在布條下匍匐前進抵達終點按鈴才能過關。
- (5) 從沙坑開始，學生在沙坑跑道起點推動大韻律球，並在踏板處跳躍過障礙欄架跳進沙坑，再連續跳進幾個距離的呼拉圈以離開沙坑範圍。(結合跳遠教學活動之複習)

4. 兩備關卡布置：簡化為室內場地，主要活動項目維持不變。

(1) S型迷宮



(2) 紅線迷宮

(3) 呼拉圈迷宮





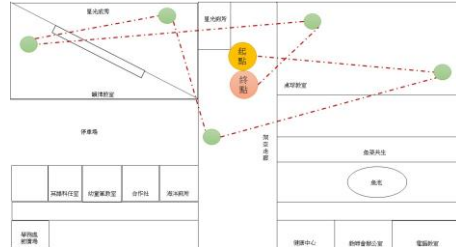
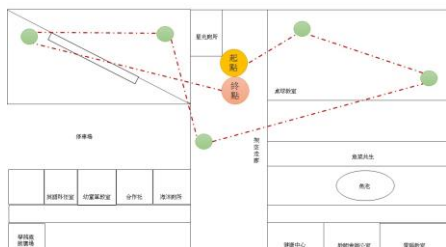
(4) 小球迷宮

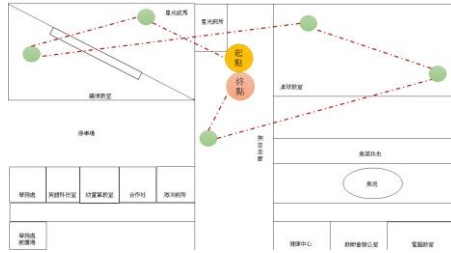
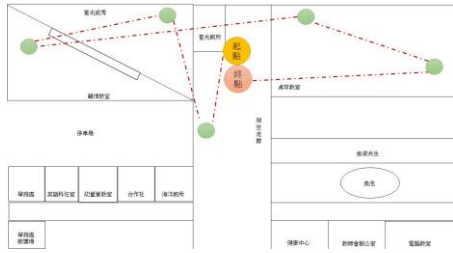


(5) 跳跳迷宮



關卡順序：





### 綜合活動

一、學生分享關心心得

二、教師總結85210對健康促進的重要。期望學生能透過85210的實施養成健康的體態，並與障礙賽的實施目的互相配合，達成生活運動、運動生活。



#### 試教成果 或 教學提醒

在基礎活動的教學中，因障礙賽的基本動作對六年級學生而言不算太困難，部分學生會出現怠慢的態度，而造成運動傷害的可能提高，因此教學中教師可特別點出容易產生運動傷害的部分，提醒學生勿小看簡單的動作，確實完成基礎訓練，以運動安全為第一優先。



學生在爬行動作上較不易達成標準姿勢，教師可加強爬行動作的技巧與分解練習，並適度調整關卡難度，盡量提醒學生伏低身體，向前而非向上運動。必要時可說明爬行動作所運用之核心肌群位置，幫助學生感覺肢體的運動。



障礙賽因具有競賽的性質，容易引起學生學習動機，但也容易讓學生因同儕壓力而勉強做出超過自己身體限度的挑戰，因此安全宣教是本活動非常重要的一點。教師可引導學生透過團隊合作，分享彼此挑戰的經驗，來增進對於不熟悉的關卡的掌握度。





第四節課實際教學時因天候不穩，將場地改為室內場地，並採用兩備計畫。首先利用空地進行暖身活動，為了避免運動傷害，此時可加強抬腳和蹲起的暖身練習。

參考資料

維基百科-障礙賽、定向越野

健康促進活動海報



關卡說明

附錄

### S型迷宮

以小組為單位，每人須通過關卡挑戰後，並找出健康促進數字卡才算完成。

規則：

1. 以匍匐前進姿勢穿越隧道一次，一個人出發，穿越過隧道後，下一個人才可前進；並以跑步方式通過S型迷宮，注意不得碰撞到旁邊的障礙物，違者須從頭開始。
2. 通過迷宮關卡後，手持樂樂棒球投擲宮格，每人只有一次投擲機會，以小組計分方式，投中一個數字得一分，累計3分方可過關。
3. 通過關卡後，須在此關卡找出寶物-「健康促進數字卡」。

### 呼拉圈迷宮

以小組為單位，每人須通過關卡挑戰後，並找出健康促進數字卡才算完成。

規則：

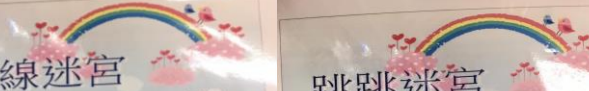
1. 須脫鞋襪進行挑戰，在起點處拿一個小皮球，並依照綠色呼拉圈以跳躍的方式移動到終點。
2. 通過圓圈迷宮後，手持小皮球將球投入籃框中，每人只有一次投擲機會，以小組計分方式，投中一顆球得一分，累計3分方可過關。
3. 通過關卡後，須在此關卡找出寶物-「健康促進數字卡」。

### 小球迷宮

以小組為單位，每人須通過關卡挑戰後，並找出健康促進數字卡才算完成。

規則：

1. 以飛行姿勢從布條下方的回收籃中間穿過後，同時在回收籃中的彩色塑膠球池中，找到白色乒乓球。
2. 每個人都需要找到一個乒乓球，並投入終點的桶子內即算通過。
3. 通過關卡後，須在此關卡找出寶物-「健康促進數字卡」。



## 紅線迷宮

以小組為單位，每人須通過關卡挑戰，並找出健康促進數字卡才算完成。

規則：

1. 從起點出發，跨越所有的紅線，紅線上繫有鈴鐺，闖關時不可以讓紅線上的鈴鐺發出聲響，違者須重新開始。
2. 順利到達終點即算通過，通過關卡後，須在此關卡找出寶物-「健康促進數字卡」。

## 跳跳迷宮

以小組為單位，每人須通過關卡挑戰，並找出健康促進數字卡才算完成。

規則：

1. 須從起點拿一顆大球，向前跑繞過角錐後，單腳跳上跳箱，以雙腳姿勢屈膝落地即算完成。
2. 完成後須將球以接力方式，傳回起點給下一位出發的同學。
3. 須等全部組員通過後，將球放回起點處，即算通過挑戰。
4. 通過關卡後，須在此關卡找出寶物-「健康促進數字卡」。