

教學設計：田徑總動員-追趕跑跳—挑戰類型運動（田徑） 第四學習階段（國中）

類別	挑戰類型運動(田徑)
階段	第四階段
名稱	田徑總動員-追趕跑跳
主要目標	<p>1.銜接國小階段的基本運動能力，進一步發展進階的身體活動能力，從團體遊戲延伸至起跑、接力、跳遠等專項田徑技術，融入趣味化及生活經驗，漸進式的練習以提高參與動機並建立信心。</p> <p>2.行動科技融入教學活動，增進學習經驗的廣度及深度。</p>
課程大綱	<p>1.再「接」再「力」-接力時的助跑及加速度</p> <p>2.蓄勢待發-起跑的姿勢及加速度</p> <p>3.承先啟後-終點壓線姿勢及名次判讀準則</p> <p>4.決戰終點-分組操作終點攝影名次判讀</p> <p>5.跳島航海王-跳遠起跳及落地姿勢</p> <p>6.疾風之翼-跳遠助跑及起跳姿勢</p>
撰寫	黃建松(臺南市後甲國中)

壹、教學案例

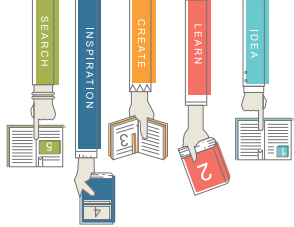
一、單元設計理念說明：略

二、學習目標：

1. 透過團體練習接力能夠誘發學習動機，積極參與活動以促進個人體適能，同時精進接力的助跑及加速度技巧，並透過漸進式練習策略能在不同的情境運用接力技巧提昇團體成績。（1c-IV-1,1d-IV-1, 3d-IV-3,健體-J-A1,健體-J-A2）。
2. 運用接球活動讓同學練習起跑加速度，在分組接球活動能積極協助同學練習並且瞭解身體物理原理，體驗田徑不同起跑動作的差異性，適時地提供口語或動作上的回饋以修正動作。（2c-IV-2, 2c-IV-2,健體-J-B1）
3. 結合行動科技讓同學運用科技影像，輔助判決以增加比賽公平性，並且觀察分析同學終點壓線動作。（2c-IV-2,4c-IV-1,健體-J-B2）
4. 瞭解跳躍的基本原理及動作，並且藉由團隊活動增進學習動機，能夠反思跳遠的動作技能及比賽策略。（1c-IV-1,1d-IV-1, 3d-IV-2）

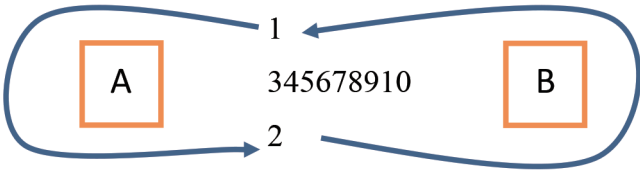
三、核心素養的展現：

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-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	透過循序漸進及小組練習的策略，先讓同學培養基本能力，逐漸增強練習的自信心後，產生自主練習的意願及動機。
	A2 系統思考 與 解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能進而運用適當的策略知能，處理與解決體育健康的問題。	完成每一個練習後，記錄個人的最佳表現，並且在協助同學練習時可以相互觀察動作，進而提供回饋反思以精進動作表現。
B 溝通互動	B1 符號運用 與 溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	在練習時能夠給予同學友善的回饋建議，並且在分組比賽時，以口號或喊聲來建立團隊默契。分組討論課程時，提出個人的想法後，能夠凝聚共識完成學習單內容。
	B2 科技資訊 與 媒體素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	課程結合行動裝置設計，讓同學能夠透過影片即時回放瞭解科技影像輔助裁判判決之趨勢，善用科技媒體能夠讓比賽結果更加公平。也能夠依照主題利用資訊媒體蒐集到正確的相關知識。
C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	分組練習時，同學能夠扮演好協助練習的角色，分組討論及比賽時，友善的溝通互動，尊重彼此的意見及想法。



四、教學單元案例：

領域/科目	健康與體育領域 /體育		設計者	黃建松
實施年級	國中一年級		總節數	6
單元名稱	田徑總動員-追趕跑跳			
學習重點	學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	領綱 核心 素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能進而運用適當的策略知能，處理與解決體育健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
	學習內容	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		
議題融入	實質內涵	略		
課程大綱	節次	每節重點		
	1	再「接」再「力」-接力時的助跑及加速度		
	2	蓄勢待發-起跑的姿勢及加速度		
	3	承先啟後-終點壓線姿勢及名次判讀準則		
	4	決戰終點-分組操作終點攝影名次判讀		
	5	跳島航海王-跳遠起跳及落地姿勢		
	6	疾風之翼-跳遠助跑及起跳姿勢		

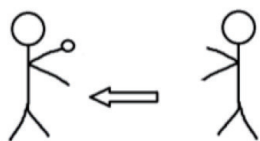
	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第一節	<p>本節重點：再「接」再「力」-接力時的助跑及加速度</p> <p>一、準備活動(10分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全身熱身活動，提醒安全事項。 2.分成4排，用傳接棒方式慢跑操場一圈，接力棒傳到排頭後，排頭就繞到排尾繼續傳接棒，換人帶頭慢跑。 <p>二、主要活動(30分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問-「剛剛傳接棒同學有沒有觀察到，要如何傳接棒比較流暢不會踢到同學的腳?」 2.教師提問-「以前國小是如何傳接棒?」 3.教師講解接力時傳接棒的動作要領。 口訣(1)「快」：助跑速度要快 口訣(2)「狠」：全程要用力跑 口訣(3)「準」：助跑時機要準 接棒者：掌心向上、手臂提高、重心放低 傳棒者：加速向前、傳棒明確、壓住掌心 4.教師提問-「接力區的總共幾公尺?」 5.教師講解判斷接力犯規的動作。 6.教師提問-「同學有沒有觀察到跑道上接力區的線有什麼不同?」 7.分成4組，2組女生2組男生進行直線繞柱接力對抗賽。 活動說明：AB兩個標誌物距離30公尺，同學站在兩個標誌物中間預備。1號同學快跑繞過A標誌物，折返回來後將接力棒傳給2號同學，1號同學排到10號同學後方。2號同學接到棒子快跑繞過B標誌物，折返回來後將接力棒傳給3號同學，2號同學排到1號同學後方。依序完成接棒，看哪一組速度最快則獲勝。  <p>8.檢討同學傳接棒的動作及問題後，再將同學分成2組進行男女混合競賽，讓同學討論編排棒次及起跑位置的戰術。</p> <p>三、整理活動(5分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.提問同學傳接棒的動作技術要領以及注意事項。 2.預告下周田徑起跑的單元課程。 	<p>在主要活動讓同學瞭解傳接棒的動作要領及相關規則(1c-IV-1、1d-IV-1)，透過教師提問策略，能夠讓同學提出個人對傳接棒的理解內容，同學相互觀察彼此的傳接棒動作(1d-IV-2)。</p> <p>以短距離的來回接力練習方式，在一節課有效地練習傳接棒的加速度技巧。透過異質性分組有不同的傳接棒組合，考驗團隊對複雜情境的應變能力及解決問題的策略(健體-J-A2)，並且運用接力賽的規則起跑位置，提升團隊接力的成績(3d-IV-2)。</p>

第二節

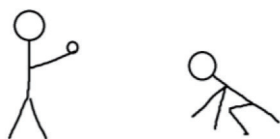
本節重點：蓄勢待發-起跑的姿勢及加速度

一、準備活動(15分)

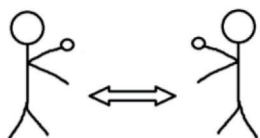
- 1.全身熱身活動，提醒安全事項。
- 2.兩人一組接球遊戲活動。



活動(1)說明：兩人間隔兩個跑道距離各持一顆球，兩人持球位置要在同一邊，一起喊口令將球原地「向上」拋球，向前移動將對方的球接住，完成5球後交換。



活動(2)說明：A同學單手拿球水平放在肩膀外側，B同學站在兩個跑道距離，B同學看到A同學「向下」丟球後，迅速移動向前，在球反彈兩次前將球接住，完成5球後交換。



活動(2)結束教師提問-「同學是如何順利接到球？用什麼策略才能順利接到球？」請小組討論20秒後發表討論結果。

承續活動(2)，這次讓A同學雙手拿球，B同學判斷A同學會將哪一邊的球「向下」丟球，迅速移動向前，在球反彈兩次前將球接住，完成5球後交換。

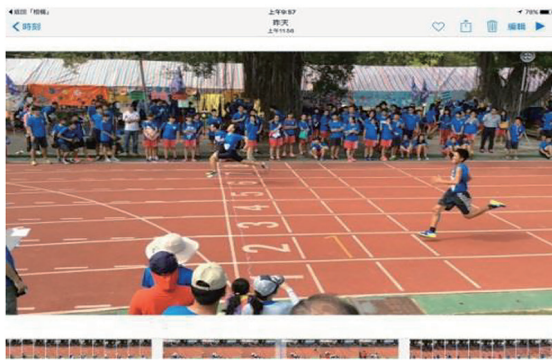
二、主要活動(25分)

- 1.教師提問-「同學在國小的時候有沒有練習過蹲踞式起跑？」
- 2.教師講解蹲踞式起跑的動作要領、丈量方式及起跑口令。
- 3.教師提問-「同學有沒有觀察到，跑車為什麼比普通房車還要低，其原理是什麼？」
- 4.教師提問-「田徑比賽起跑分成蹲踞式與站立式，請問同學幾公尺以內的比賽必須採取蹲踞式起跑？」
- 5.剛剛兩人一組接球遊戲的熱身活動，現在讓同學改用蹲踞式起跑的方式，感受一下會不會比剛剛站立姿勢更容易接到球。持球同學要進行發令動作，同學依據口令進行蹲踞式起跑動作，持球同學協助檢視動作是否正確。

讓同學兩人一組進行接球遊戲練習加速度，循序漸進增進挑戰積極參與練習，連結起跑動作(1c-IV-1、健體-J-A1)，並且互相觀察彼此的動作，適時地提供動作及口語回饋，將有助於發展人際溝通和諧互動的能力(2c-IV-2、健體-J-B1)。

在主要活動讓同學從接球活動去理解身體姿勢的高低如何影響到接球的成功率及起跑加速度的差異性(1c-IV-1、1d-IV-1)，透過生活情境中經常看見的汽車種類，反思蹲踞式起跑的物理原理，觀察同學是否有助於提高接球的成功率(1d-IV-2、3d-IV-3)。

	<p>三、整理活動(5分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.提問同學蹲踞式起跑的動作技術要領以及注意事項。 2.預告下周田徑終點名次判讀的單元課程。 	
<p>第三節</p>	<p>本節重點：承先啟後-壓線姿勢及名次判讀準則</p> <p>一、準備活動(15分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全身熱身活動，提醒安全事項。 2.熱身遊戲-【城堡攻防戰】  <p>將同學分成AB兩組，兩個三角錐距離約15公尺，兩組同學分別在三角錐後方3公尺線的營地。當A隊一員跑往B隊繞過三角錐後，B隊可派一員去抓A隊成員，在A跑回營地前如被B成員抓出就算是陣亡。要提醒同學必須繞過角錐後才能去抓敵對的成員，看最後哪一隊剩最多人則獲勝。</p>  <p>二、主要活動(25分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問-「徑賽項目抵達終點是依據身體哪個部位來判讀名次？」 2.教師以2016年里約奧運會田徑場上的案例來說明終點判讀名次。  <ol style="list-style-type: none"> 3.科技影像輔助裁判判決的趨勢，教師以104年學校運動會發生的實際案例，讓同學了解科技輔助判決的重要性。 	<p>以遊戲化的樂趣熱身活動，促進同學積極參與課程活動的動機，透過小組團隊討論作戰策略，培養運用比賽策略能力(3d-IV-3、健體-J-A2)，並訓練身體敏捷性及短距離衝刺。</p> <p>主要活動的設計概念，結合2016里約奧運會實例來解釋，以平板電腦顯示照片讓同學瞭解徑賽是根據身體哪個部位來判讀名次(1c-IV-1)，目前科技影像輔助裁判判決的國際趨勢，學校運動會也會採用科技設備輔助判斷，讓同學瞭解如何運用科技媒體解決問題(4c-IV-1、健體-J-B2)。</p>



4.教師分別說明「終點壓線組」、「發令檢查組」、「終點攝影組」、「終點名次組」四組的任務工作，介紹田徑比賽的裁判工作，帶領同學分組實作練習。

活動說明：「終點壓線組」面對終點5公尺，聽「發令檢查組」的，以蹲踞式起跑後再做終點壓線動作，「發令檢查組」發號起跑口令並觀察同學起跑及跑步過程是否有犯規行為。「終點攝影組」利用行動裝置錄影程式來捕捉壓線動作，「終點名次組」用肉眼判讀名次，並且記錄在學習單，再跟「終點攝影組」透過行動裝置來看最終的正確名次。

5.教師提醒同學如何藉由行動裝置的錄影功能。

三、整理活動(5分)

- 1.提問同學終點壓線的動作要領以及注意事項。
- 2.目前還有哪些比賽已經使用科技影像輔助裁判判決?
- 3.請同學在下一節上課前，根據班級人數平均分成四組，同學如有手機、iPAD或平板電腦者，各組只要準備其中一種器材，並且事先告知家長及導師，因為該節體育課需要請同意使用。如各組無法取得器材，則由老師提供。

第四節

本節重點：決戰終點-分組操作終點攝影名次判讀
一、準備活動(10分)

- 1.全身熱身活動，提醒安全事項。
- 2.同學兩人一組間隔一個跑道，雙方猜拳贏者去抓輸方，輸方往回跑出跑道則算成功逃脫。
- 3.同學兩人一組間隔一個跑道，中間擺放一個三角錐。聽到老師喊身體部位同學就摸自己身體部位(ex：耳朵、膝蓋、肩膀)，當聽到老師喊「Go」時，看誰最快拿到三角錐。

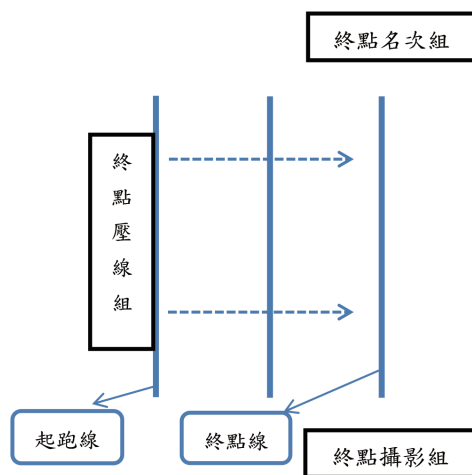
二、主要活動(30分)

- 1.上一節請同學根據班級人數平均分成「終點壓線組」、「終點攝影組」、「終點名次組」、「發

令檢查組」四組，每一組根據分配表進行實作分組練習，透過行動設備輔助終點判讀。

組別	終點壓線組	終點攝影組	終點名次組	發令檢查組
A	1	2	3	4
B	2	1	4	3
C	3	4	1	2
D	4	3	2	1

- 四個組別都要實做任務編組，各組總共進行四輪，讓同時瞭解田徑比賽的相關裁判工作。「發令檢查組」的任務工作，由同學擔任發令裁判完成口令，並觀察同學是否確實完成蹲踞式起跑動作及檢查是否犯規。「終點壓線組」的任務工作，注意「發令檢查組」的起跑口令，以蹲踞式起跑後完成終點壓線。「終點名次組」的任務工作，觀察同學用肉眼是否能夠確實依據壓線同學的軀幹位置判讀名次。「終點攝影組」的任務工作，主要在於觀察同學能夠確實運用行動裝置的攝影及慢動作功能，判斷出正確的名次。
- 每一輪的活動控制在5分鐘內完成，老師進從旁協助及回應同學的問題，掌握活動進行的流暢度。

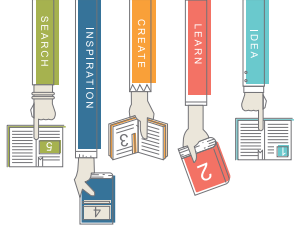


- 同學完成實作分組練習後，共同討論完成學習單(附件一)。

三、整理活動(5分)

- 提問同學終點壓線的動作要領以及注意事項。
- 目前還有哪些比賽已經使用科技影像輔助裁判判決?
- 預告下次進行跳部的課程單元。

分組角色扮演的活動，讓同學利用行動科技設備的攝影回放功能進行終點名次判讀，正確利用科技媒體的攝影功能(健體-J-B2)。各組透過溝通協調分配工作任務，學習利他及合群的態度(2c-IV-2、健體-J-C2)。



第五節	<p>本節重點：跳島航海王-跳遠起跳及落地姿勢</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.全身熱身活動，提醒安全事項。</p> <p>2.【誰是航海王】</p> <p>～在浩瀚的大海中，流傳著一張藏寶圖，據說藏寶圖就在這一座小島，各方海盜虎視眈眈想要獲得寶藏證明自己才是最偉大的航海王～</p> <p>將同學分成4組，中間為大海中的小島存放許多寶藏，在大海中存在許多暗礁(圓盤及三角錐)，同學需要雙腳跳過暗礁，如果踩到暗礁需折返回起點重新出發。拿到寶藏後須折返回去起點，看那一組獲得最多的寶藏。</p> <p>3.從【誰是航海王】的活動，先讓同學練習短距離的跳躍訓練，同時也練習雙腳落地動作。</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.【跨越101】</p> <p>在跳遠沙坑場地的側邊約1公尺處放置4個三角錐，將同學分成四組。教師先說明急行跳遠的「助跑、起跳、空中及落地動作」的基本動作。先讓同學先從3步助跑單腳起跳，習慣起跳的慣用腳，並且在空間能夠雙腳併攏的動作。等同學動作熟練後，再慢慢拉長距離。如果體能較突出的同學，可以將三角錐的位置拉遠。</p> <p>2.【偉大的航海王】</p> <p>～西元4000年，地球已經被海水淹沒，世界上已經沒有人得知航海王將寶藏放在哪一個小島，海盜就在這浩瀚的大海之中，將遺留在世界的寶藏重新找回～</p> <p>按照【誰是航海王】的分組方式進行活動，每次出發2人一組，A同學將手邊的呼拉圈放在B同學能夠跳進去的位置。B同學必須單腳離地雙落同時落入呼拉圈，如果距離較遠可以選擇3步助跑起跳。如果沒有跳進去呼拉圈或是離開呼拉圈，則用呼拉圈跳繩三圈才能繼續活動。當B同學抵達小島可以拿走一個寶藏，回程時則換A同學跳呼拉圈，B同學移動呼拉圈。進行5分鐘後，看那一組獲得最多寶藏。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.公布最後成績。</p> <p>2.教師進行總結及回饋，並且請四組同學根據自己的組別完成「助跑、起跳、空中及落地動作」的問題，回去查課本、圖書館或是上網查詢以下關於跳遠的相關及知識。</p>	<p>透過情境化的故事結構，讓同學挑戰活動任務，從簡單的雙腳跳躍，瞭解跳遠動作要領及落地動作，以促進身體運動能力的發展(1c-IV-1、1d-IV-1)。</p> <p>透過【跨越101】的活動，讓同學先練習落地動作，了解到急行跳遠的安全行為，比較急行跳遠與體適能立定跳遠測驗之間的動作差異性(1d-IV-1、1d-IV-2)。</p> <p>【偉大的航海王】主要讓同學練習單腳起跳的動作，過程中同組成員能夠相互提醒動作及任務，有助於發展以同理心與人溝通互動的態度(2c-IV-2、健體-J-B1)。</p>
-----	---	--

	<table border="1"> <tr> <th>組別</th> <th>主題</th> <th>問題</th> </tr> <tr> <td>一</td> <td>助跑</td> <td>跳遠的助跑，從起跑到起跳前的步幅跟速度與跳遠成績有什麼關聯性？</td> </tr> <tr> <td>二</td> <td>起跳</td> <td>腳踩到起跳板哪個地方算是犯規？</td> </tr> <tr> <td>三</td> <td>空中動作</td> <td>起跳後要如何注意身體的姿勢及角度，才能保持身體的平衡？</td> </tr> <tr> <td>四</td> <td>落地動作</td> <td>要丈量成績是依照那個落地位置來判斷？</td> </tr> </table>	組別	主題	問題	一	助跑	跳遠的助跑，從起跑到起跳前的步幅跟速度與跳遠成績有什麼關聯性？	二	起跳	腳踩到起跳板哪個地方算是犯規？	三	空中動作	起跳後要如何注意身體的姿勢及角度，才能保持身體的平衡？	四	落地動作	要丈量成績是依照那個落地位置來判斷？	<p>請各組根據指定的主題，去查詢答案及相關資料，於下堂課與同學進行分享。依照主題善用資訊媒體工具蒐集到正確的相關知識(4c-IV-1、健體-J-B2)。</p>
組別	主題	問題															
一	助跑	跳遠的助跑，從起跑到起跳前的步幅跟速度與跳遠成績有什麼關聯性？															
二	起跳	腳踩到起跳板哪個地方算是犯規？															
三	空中動作	起跳後要如何注意身體的姿勢及角度，才能保持身體的平衡？															
四	落地動作	要丈量成績是依照那個落地位置來判斷？															
第六節	<p>節重點：疾風之翼-跳遠助跑及起跳姿勢</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.全身熱身活動，提醒安全事項。</p> <p>2.兩人一組進行「跳馬」的下肢爆發力練習，每人完成10次後交換練習。1人屈膝雙手壓膝縮下顎，另1人雙手壓背完成跳馬動作。根據同學的能力可以進行以下ABC三種難度的練習。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>A(難)</th> <th>B(適中)</th> <th>C(易)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>直膝彎腰雙手壓膝縮下顎</td> <td>屈膝雙手壓膝縮下顎</td> <td>蹲姿雙手抱膝縮下顎</td> </tr> </tbody> </table> <p>二、主要活動</p> <p>1.依照上周教師所提供的問題，請各組組長先發表1分鐘，再讓同學提問問題最後由教師進行回饋。</p> <p>2.跳遠的相關專項知識 急行跳遠重視水平速度，所以大部分短跑選手都有不錯的跳遠成績。跳遠成績與爆發力有密切關係，而爆發力就是「速度」+「肌力」，這兩點都與我們日常生活有相當大的關聯性，如果要跨越一個障礙物，勢必要有一定的助跑速度才有機會跨過。</p> <p>(1)速度-完成一件事情所花費的時間。 (2)肌力-完成一件事情所需要的力量。</p> <p>3.請同學彼此討論20秒，聯想在日常生活中與爆發力相關的例子，再請同學發表例子。</p> <p>4.上週讓同學練習過落地動作，今天讓同學練習從助跑到落地動作，同時也要檢視同學練習時，有沒有注意到各組一開始發表的相關技術及規則。</p>	A(難)	B(適中)	C(易)	直膝彎腰雙手壓膝縮下顎	屈膝雙手壓膝縮下顎	蹲姿雙手抱膝縮下顎	<p>各組上台進行1分鐘的簡要報名，解釋上週教師的問題，同學能夠重點說明培養表達能力，其餘同學擔任友善聽眾，彼此分享蒐集的知識(2c-IV-2、健體-J-B1)。</p>									
A(難)	B(適中)	C(易)															
直膝彎腰雙手壓膝縮下顎	屈膝雙手壓膝縮下顎	蹲姿雙手抱膝縮下顎															



<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師進行總結及根據觀察同學練習狀況進行回饋。2.要加強急行跳遠的成績，可以先提升個人的短跑速度，如果要練習落地動作一定要在沙坑或是軟墊上面，勿在硬地貿然練習以免受傷。	<p>讓同學能夠練習從助跑到起跳的連續動作，運用所學的技能及知識，完成急行跳遠的基本技巧(1d-IV-3、3d-IV-3)。</p>
---	--

參考資料：

1. 教育部（2016）。健康與體育領域課程手冊(初稿)。作者：臺北市。
2. FB「體育教學工廠」。
3. 蔡清田（2011）。素養：課程改革的DNA。臺北市：高等教育。

附件一：

超級眼力大考驗-田徑終點判讀教學活動

分組名單	第一輪	第二輪	第三輪
終點壓線組			
終點攝影組			
終點名次組			

分組名次	第一輪				第二輪				第三輪			
	金牌	銀牌	銅牌	第四	金牌	銀牌	銅牌	第四	金牌	銀牌	銅牌	第四
終點名次組												
終點攝影組												

為了讓這個教學活動更完整，各組可以針對這次的教學活動提供心得及回饋建議：



只要起跑就會抵達終點！

