

挑戰類型運動（田徑）

編撰成員：陳菡慈、黃建松、李雅燕、蕭明芳、莊耀洲

壹、整體設計理念

一、前言

根據十二年國教健康與體育領域課程綱要，強調學習遷移性並關注整體性學習，不應以單一運動項目或片段學習概念，學習內容應具整合、建構出螺旋性的學習架構，其中挑戰類型運動學習目標：以開發自己的潛能，並主動挑戰自己的身體極限及他人的運動技能，主要在透過紀錄的挑戰，並以時間（速度）、距離（遠度、高度）的形式呈現挑戰結果，且建立終身運動習慣為目標，這類型的運動項目著重於個人挑戰自我體能極限為目的（教育部，2018）。本教案以田徑運動為主要發展教材，田徑運動源自於古代奧林匹克運動會最早的比賽項目，包含跑、跳、擲三大類，「跑」包括：短距離跑、中距離跑、長距離跑與障礙賽跑等項目，以及強調團隊合作的接力賽；「跳」包括：跳遠、三級跳、跳高與撐竿跳等；「擲」包括：鉛球、標槍、鐵餅和鏈球等，亦有男子十項與女子七項將結合跑、跳、擲三大類形成全能運動項目，因此，本教案聚焦「跑」與「跳」兩大主題進行教案編寫，並依據課程綱要學習重點，教案編寫過程中，著重於自我奮鬥與挑戰精神，配合田徑運動知識架構，加入奧林匹克教育精神，豐富課程學習的整體性與連貫性。

二、教材分析

（一）教材分析

田徑運動為學校重要運動賽會之一，更為運動之母，本教案將田徑運動分為「跑」與「跳」之概念，以「跑」學習內容為步幅 \times 步頻會影響跑步的速度與時間，在所跑的一定距離中，所跨出每一步的大小即其步幅，在一定時間，所跨步數的多少即步頻。因此，一個人之所以跑得快，完全在於能在規定距離內，以最少的步幅和最快的步頻，而先衝過終點，並關注起跑、初速度、加速度與終點跑觀念等技術；「跳」高的學習內容為將水平動量改變為垂直動量，僅留部分水平動量越過橫竿，從力學的原理來看，起跳是從助跑的最後一步擺動腿支撐成垂直部位開始，到起跳腿躍離地面瞬間的動作，並透過助跑、起跳、騰空與落地等動作技能的分析，而「跳」遠的學習內容重視助跑速度與起跳的動作，因此，從國小時期學童喜愛各種形式的跑跑跳跳，尤其是相關類型遊戲，皆能吸引學生熱情的參與田徑運動的學習。而第四、五學習階段，針對現場教師的教學經驗來建構田徑課程的設計，針對現場學習狀況、學生的喜好與興趣，加入練習、遊戲、觀察、發表、討論、分組合作、省思、競賽和數位科技學習方式，來引導與豐富學習內容，提升學生的學習動機、知識概念及基本的田徑知能，以下以各階段進行教材重點分析：

1. 國小第一學習階段，運用 5E 教學策略，並透過低年級學生愛聽故事的原理，將體育與運動原理與精神，對於走、跑與跳認識與理解，透過口語的故事解說與學習單的撰寫，進而喜愛

田徑運動，透過遊戲接等活動分組合作與競賽，來訓練學生的走、跑、跳等基本動作能力；國小**第二學習階段**，透過 5E 教學策略，有步驟性的加深基礎動作能力的學習，在特定的情境思考，並運用遊戲、同儕合作，學習反應、加速度、助跑、接力等動作；國小**第三學習階段**，以 5E 的教學策略，來架構教學流程，深化田徑技巧的學習，將各個單一動作操作組合起來，成為一個連貫的動作模組，並以遊戲、同儕觀察、分組競賽及班級對抗，來學習跨越、韻律節奏、步態、步幅、步頻、起跑與接力等進階動作技巧。

2. 國中**第四學習階段**，除了銜接國小教材外，並加深加廣田徑運動技巧的學習，透過遊戲、團隊合作、生活情境，提升學生的田徑知能概念、助跑、加速度、起跑、跳遠助跑、起跳與落起姿勢，並透過數位科技，讓學生分組扮演裁判角色，透過平板電腦來學習分析與判讀終點影像。
3. 高中**第五學習階段**，銜接國中階段的基本能力與活動，進一步至田徑運動中中長距離體驗與模擬賽，從田徑中最重要的挑戰自我增進信心等活動，融入體育知能達到運動技能與團隊表現，建立自我身心素質提升，創造出良好運動情境，以利學生更好學習發展，並透過 5E 課程，生活情境與促進思考，引導學生創造力與批判力，建立屬於自我運動人生！

根據上述五個階段學習的歷程，將田徑運動中「跑」與「跳」概念，透過多元田徑運動項目課程規劃與安排，增進學生對於田徑運動中之初速度、加速度、動作能力發展等認知、技能、情意與行為歷程更具豐富性，設計出優質體育課程，達到素養的活化與展現。

(二)學生能力分析

在國小**第一學習階段**，學生的田徑基本能力，只能做出單一動作，無法做連貫的動作組合，像是基本的跑、跳、擲，如：變換方向的跑、急停、單、雙腳跳、定點投擲與投準；**第二學習階段**，學生的田徑能力，隨著生長發展，而程度更進階，將單一動作組合成連貫二至三單一動作技巧外，加強反應、加速度、不同力量的轉換、加重器材材質，嘗試不同形式跑、跳的遊戲練習；**第三學習階段**，在奠定基礎動作的學習後，身體發展也趨近成熟，已能引導進入進階技巧性的學習，在動作的學習上，已能從頭、身體軀幹和腳，做一連貫動作模組的學習和修正，因此，將課程做有步驟性的設計，皆能學會專業性運動項目；在**第四學習階段**，學生的自主、自理性提升，除了技巧的提升與修正外，在概念理解上，已能理解專業的知識，並學會應用知識概念於專業情境，因此，在課程的設計上，可以融入數位科技、裁判角色扮演，提升學生不同的知識能力；在**第五學習階段**，學生的身體發展成熟化，知識結構有邏輯、組織化，在技能學習上，已能專項化，透過由簡入繁的動作學習設計，學會一項專業運動技能，皆能引導學習者做有效的學習。

(三)5E 探究式教學策略：

Bybee 與 Trowbridge (1990) 認為探究是定義、研究問題，形成假設，設計實驗，收集資料，得到問題的推論的過程，由 Trowbridge 與 Bybee 提出以探究為基礎的 5E 教學模式 (5E instructional model)，旨在培養學生的創意和明辨性思考等高層次思維能力。5E 教學模式將教學過程劃分為五個緊密相連的階段，包括：動員 (engagement)、探索 (exploration)、解釋 (explanation)、闡述 (elaboration) 和評鑑 (evaluation) 五個階段，探究學習課程使學生能適性學

習及發展更為完善，其中探索、解釋與闡述階段會依據學生學習情形進行來回與修正，高中生(職)學生認知能力以能處理較高層級的學習內容，教師透過步驟性的教學設計，了解學生先備經驗與適合的活動引導，建構、解構與再次建構學生認知發展，促進學習者主動求知的動力。Bruner (1960) 也提出「知識只是一個過程，而不是一種結果」，學習的目的不是要記住教師以 5E 教學模式為例，透過活動的探索發展學生的概念、過程和技能，提供機會給學生說明在活動中，從事技能與行為的探索經驗，擴展學生深層的概念理解與技能的練習，提供多元的教學活動資訊與技能的說明與解釋，讓學生可以評估自我的理解和能力，因此，在設計課程時，針對學生先備經驗的概念來設計符合學習者需求的教學內容，以下將各階段內容進行解釋，並將教師角色與學生角色在 5E 探究式教學策略簡要說明。

1. 動員活動 (engagement) 階段：了解學習者學習經驗並透過適當的活動使學習者主動參與教學活動，促進舊經驗與新經驗的連結並足夠的熱身時間。
2. 探索 (exploration) 階段：活動設計階段使學生能足夠時間進行探索與操作，透過連續的嘗試與創造學習者新的情境化的環境，而逐漸連結課程目標與學習內容。
3. 解釋 (explanation) 階段：先請學習者根據探索階段的活動提出解釋，教師根據學習者的想法為基底，建構學習者的學習基模，並對學習者的想法進行解釋與確認，促進學習者發現並解決問題。
4. 闡述 (elaboration) 階段：營造學習者間的討論與相互合作的學習環境，並了解學習者是否能將所形成的解釋應用於新的情境脈絡上問題解決，再激發學習者的高層次思考。
5. 評鑑 (evaluation) 階段：鼓勵學習者評估自身學習表現與教師是否有效達成教學目標與內容。

順序	教學處理	教師的角色	學生的角色
1	動員活動階段	<ul style="list-style-type: none"> ● 引起興趣。 ● 引發好奇心。 ● 提出問題。 ● 引出學生的回答，藉以了解學生對概念的了解。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提出問題，如：對於此事我已經知道哪些？從這裡我可以發現到什麼。 ● 對所教的課題感興趣。
2	探索階段	<ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵學生一起學習而不直接教導。 ● 觀察與聆聽學生之間的互動。 ● 提出探討的問題，引導學生探究方向。 ● 讓學生有充份思考的時間。 ● 扮演諮詢者的角色。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 在活動範圍內自由思考。 ● 提出新的預測、假說並加以檢驗。 ● 嘗試其它的方式並與同學討論。 ● 記錄觀察及想法。 ● 暫不作判斷。

順序	教學處理	教師的角色	學生的角色
3	解釋階段	<ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵學生以自己的話語解釋概念。 ● 要求學生提出證據。 ● 提供正式定義與解釋。 ● 利用學生原有經驗來解釋概念。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 向其它同學解釋可能的解答。 ● 注意聆聽他人的解釋。 ● 質疑別人的解釋。 ● 聆聽並設法了解老師的解釋。 ● 提及先前的活動。 ● 解釋中應用到由觀察所做的記錄。
4	闡述階段	<ul style="list-style-type: none"> ● 預期學生應用正式的定義與解釋。 ● 鼓勵學生應用與擴充概念與技術。 ● 建議另外的解釋。 ● 針對已知證據問學生：你已經知道什麼？為什麼你認為？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 在新情境中應用新的定義、解釋及技術。 ● 應用先前的資訊來提問、提出解答、做決定和做實驗。 ● 根據證據下結論。 ● 對觀察與解釋做紀錄。 ● 用觀察的紀錄來解釋
5	評鑑階段	<ul style="list-style-type: none"> ● 察學生如何應用新的概念與技術。 ● 評估學生的知識與技術。 ● 注意學生的了解是否有所成長。 ● 讓學生評估其個人及團體的學習技巧。 ● 利用開放式的問題，如：為什麼你認為.....？你如何解釋....？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用觀察、證據和先前已接受的解釋來回答。 ● 顯現出對概念的理解。 ● 評估學生自己的進步。 ● 所問的問題能鼓勵學生進一步的探究。

十二年國民基本教育中素養導向課程以自發、互動與共好，能讓學習者覺知各種生活情境與學習如何主動學習精神，5E 教學模式強調主動嘗試與探究，結合 5E 教學法，更能推廣學生對於田徑運動的認識與理解，並設計出具高品質的素養導向體育課程。

三、核心任務之發展

依據上述的教材分析結果，本教案共規劃五個階段的「核心任務」(core task)，不同階段的核心任務係由入門到進階來規劃，以維持並呈現學習內容的進展。雖然五個核心任務階段可以直接對應十二年國教的五個「學習階段」，但是當教師發現該階段的教案難度太高時，可以退回更初階的核心任務來選擇並發展教材，或者更為初階但適合自己學生的教案來進行試教。本教案之核心任務如下。

類別	挑戰類型運動（田徑）				
	入門階段 Link	導入階段 Introduction	發展階段 Development	中級階段 Intermediate	高級階段 advanced
核心任務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識田徑課的基本歷史、精神與運動項目特色。 2. 能學會基本的跑、跳、踏跳、擲、扭、平衡動作。 3. 能在田徑情境下，表現出跑、跳等動作形式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會跑、跳遊戲，及其相關的基本技巧與練習策略。 2. 學會描述自己和他人動作的有效性。 3. 能在田徑情境中使用跑、跳等相關動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會速度跑、蹲踞式起跑。 2. 學會彎道、直道跑步與跨越要領。 3. 能在田徑情境中學會直道、彎道接力技巧。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能從團體遊戲延伸至起跑、接力、跳遠等專項田徑技術。 2. 將行動科技融入教學活動，讓學生能增進學習經驗的廣度及深度。 3. 能在田徑情境中分析出田賽與徑賽的原理原則。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對於中長距離配速與耐力具有概念。 2. 認識三級跳遠完整動作。 3. 能於田徑情境中表現處勇於挑戰自我與團隊精神展現，達到素養導向一挑戰類型的核心目標。
主要教材	主要教材 走、30公尺跑 原理/策略/概念 反應、協調	主要教材 起跑、跳高跳遠遊戲 原理/策略/概念 步頻與速度、加速度、肌力	主要教材 速度跑、接力跑 原理/策略/概念 彎道跑、接力概念	主要教材 接力跑、跳遠 原理/策略/概念 接力初速度、爆發力、科技融入教學	主要教材 中長跑、跨欄跑、三級跳遠 原理/策略/概念 心肺耐力、肌力、肌耐力

四、教學提醒

根據 108 年教學實驗教師的試教經驗，在執行本教案可能遇到的問題有需要配合校慶運動會或學校重點田徑賽事時，可依情況修改跑步課程距離與難度，但其核心概念以著重跑、跳的精神，與學生如何自我挑戰的過程。

貳、素養導向教材示例

一、課程大綱

依據上述之整體設計理念，本教案對應十二年國教課綱學習重點（學習內容、學習表現）之後，所具體規劃的「學習目標」與「課程大綱」如下表所示。

挑戰類型運動－田徑					
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
單元	跑跳歡樂趣	跑跳我最行	跑者 「圓廣場」	田徑總動員－ 追趕跑跳	田徑－ We are all in !
	(教案代碼 Ga-I)	(教案代碼 Ga-II)	(教案代碼 Ga-III)	(教案代碼 Ga-IV)	(教案代碼 Ga-V)
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識體育與運動的原理、精神與田徑運動走、跑、跳的基本動作和運動常識。 2. 透過練習與遊戲提升基本動作的學習與安全，並透過器材製作與實務操作，探索體育器材的美感與身體感官的刺激。 3. 運用小組競賽、報告、討論與觀察任務，了解走、跑、跳的基本動作操作原理，與同儕合作、思考與討論來解決學習任務。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習跑、跳的遊戲。 2. 學習跑、跳與相關的基本技巧與練習策略。 3. 透過自評或互評，描述自己和他人動作的有效性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過由簡至繁的動作練習操作、遊戲與簡易器材的協助來學習田徑的基本動作要素。 2. 運用分組對抗、同儕觀察、討論與發表，了解基本跑步、直道與彎道跑、起跑、接力的基本動作要領，與同儕相互協調正確的動作學習技能，解決學習問題。 3. 能利用課餘時間，在學校或公共空間，與同儕一起複習體育課的動作技能。 	<ol style="list-style-type: none"> 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，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。 2. 運用接球活動讓同學練習起跑加速度，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。 3. 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 銜接國中階段的基本能力與活動，進一步至田徑運動中中長距離體驗與障礙賽，從田徑中最重要挑戰自我增進信心等活動，融入體育知能達到運動技能與團隊表現，建立自我身心素質提升，創造出良好運動情境，以利學生更好學習發展。 2. 透過 5E 課程，生活情境與促進思考，引導學生創造力與批判力，建立屬於自我運動人生。

挑戰類型運動－田徑

階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
課程大綱	1.田徑運動原理與精神，對於走、跑、跳認識與理解	1.起跑-身體重心與反應速度	1.速度跑(1)－敏捷與反應	1.再「接」再「力」－順暢傳接棒及加速度	1.耐人尋味(1)－中長跑
	2.樂活走跑趣(1)－步頻的變化與速度	2.賽跑遊戲(1)－加速度	2.速度跑(2)－身體重心位置與方向改變(彎道跑)	2.蓄勢待發一起跑加速度	2.耐人尋味(2)－跨出障礙
	3.樂活走跑趣(2)－步幅的變化與速度	3.賽跑遊戲(2)－接力跑	3.起跑－蹲踞式起跑	3.承先啟後－名次判讀準則	3.耐人尋味(3)－中長距離障礙賽
	4.跳躍思考趣(1)－預備姿勢與力量	4.跳高遊戲－行進速度、起跳角度與距離	4.接力跑－接力賽	4.決戰終點－分組操作終點攝影名次判讀	4.跳躍奇蹟(1)－三級跳遠
	5.跳躍思考趣(2)－力量控制與展現	5.跳遠遊戲－前導腳與起跳腳概念	5.跳高－剪刀腳前助跑動作	5.跳島航海王－跳遠起跳及落地姿勢	5.跳躍奇蹟(2)－三級跳遠
			6.跳遠運動	6.疾風之翼－跳遠助跑及起跳動作	6.奧林匹克運動員
成員	陳菽慈 (臺北市松山高中) 李雅燕 (新北市海山國小)	陳菽慈 (臺北市松山高中) 蕭明芳 (新北市後埔國小)	陳菽慈 (臺北市松山高中) 李雅燕 (新北市海山國小)	黃建松 (臺南市後甲國中) 陳菽慈 (臺北市松山高中)	陳菽慈 (臺北市松山高中)
頁碼	P.8	P.15	P.24	P.35	P.47

二、第一學習階段教學示例：跑跳歡樂趣（教案代碼 Ga-I）

領域/科目	健康與體育領域		設計者	陳菽慈、李雅燕
實施年級	第一學習階段		總節數	5 節
單元名稱	跑跳歡樂趣			
教材來源/參考	體育教材教法叢書、體育課好好玩			
教學資源/設備	沙包 30 個、粉筆 4 隻、繩子小條 3 人一條、大繩子 4 大條，大呼拉圈 12 個			
學習重點	學習表現	<p>1b-I-1 列舉健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的「人際溝通互動」技能。</p> <p>3c-I-1 表現基本與模仿性動作能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本常識和基礎動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實驗，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身體健康。</p>
	學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
議題融入	實質內涵	略		
設計理念與核心素養呼應說明		<p>1. 透過5E系統性的教學步驟，由淺至深的技能引導，讓學生能駕馭田徑運動的相關學習，從認識體育課的價值與精神，利用小學生喜歡實作、遊戲與競賽的喜好，培養團隊合作與溝通的精神（健體-E-A2、健體-E-C2）。</p> <p>2. 教師引導學生在學習情境的發現與問題，透過報告、討論與觀察，深化基礎動作概念（健體-E-B1、健體-E-B3），並延伸至下課時間從事相關的身體活動（健體-E-A1）。</p>		

學習目標

1. 認識體育與運動的原理、精神與田徑運動走、跑、跳的基本動作和運動常識（1b-I-1, 1c-I-2, 1d-I-1, Ga-I-1）。
2. 透過練習與遊戲提升基本動作的學習與安全，並透過器材製作與實務操作，探索體育器材的美感與身體感官的刺激（2d-I-2, 3c-I-2, Ga-I-1）。
3. 運用小組競賽、報告、討論與觀察任務，了解走、跑、跳和投擲的基本動作操作原理，與同儕合作、思考與討論來解決學習任務（1d-I-1, 2d-I-1, 3b-I-2, 3d-I-1, Ga-I-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	田徑樂活趣－體育與運動原理與精神，對於走、跑與跳認識與理解。
	2	樂活走跑趣(1)－步頻的變化與速度。
	3	樂活走跑趣(2)－步幅的變化與速度。
	4	跳躍思考趣(1)－預備姿勢與力量。
	5	跳躍思考趣(2)－力量控制與展現。

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1節	<p style="text-align: center;">本節重點：田徑樂活趣 體育與運動原理與精神，對於走、跑與跳認識與理解</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、體育與運動原理 ppt。</p> <p>二、班級榮譽競賽總得分表 x1。</p> <p>三、投影設備。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5分)</p> <p>(一)班級榮譽制度積分辦法：共分 6 組，各項分組競賽得分，第一名得 7 分；第二名得 5 分；第三名得 4 分，以此類推。</p> <p>(二)單元課程結束後，總積分最高小組，可蓋好章 15 點，第二名蓋好章 13 點，以此類推至第六名。</p> <p>二、實驗活動 (Experiment) (10分)</p> <p>(一)教師透過 PPT 用說故事的形式進行課程講解內容。</p> <p>(二)課程內容：體育課的由來、運動的好處、運動家精神與理念、體育與休閒帶來的好處、走跑的基本動作影片。</p> <p>(三)教師適當提問與學生良好互動關係的建立。</p> <p>三、解釋活動 (Explanation) (10分)</p> <p>(一)根據體育課的故事，設置幾個問題，讓學生來回答。</p> <p>(二)教師適當的引導呼應體育課程核心目的與價值。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (10分)</p> <p>(一)發下學習單，讓學生根據今天的學習內容回答相關的問題。</p>	<p>透過教師引導田徑運動的基礎概念 1d-I-1 描述動作技能基本常識具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗（健體-E-C3）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>(二)邀請學生對於幼兒體育活動的經驗分享(走、跑與跳的經驗)。</p> <p>(三)過去與家人一起從事過的運動經驗。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5分)</p> <p>(一)引導學生思考體育課的價值是什麼?</p> <p>(二)引導學生思考自己在體育課扮演的角色是什麼?</p> <p>(三)收操與伸展。</p> <p>(四)預告下次上課內容與提醒運動服裝。</p>	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：樂活走跑趣(1)一步頻的變化與速度</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、紅黃白藍粉筆各 1 隻。</p> <p>二、班級榮譽競賽總得分表 x1。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5 分)</p> <p>(一)班級榮譽制度積分辦法：共分 6 組，各項分組競賽得分，第一名得 7 分；第二名得 5 分；第三名得 4 分，以此類推。</p> <p>(二)介紹田徑運動中-走跑的項目(如：競走比賽、100 公尺等)。</p> <p>(三)介紹為什麼田徑為運動之母。</p> <p>二、實驗活動 (Experiment) (10分)</p> <p>(一)十字路口</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師設計長度為 20 公尺的路線，請學生用平常在走路的方式進行。 2. 教師設計有轉彎路線 10 公尺的路線，請學生擺臂與下巴微縮方式進行走路。 <p>(二)幸運數字是我的！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將地上畫出 1-10 數字並分別用不同顏色。 2. 學生共分 6 組，每組排成一條線，並安排 10 公尺的距離，要完成教師隨機叫出的顏色數字，如黃 1、綠 3、紅 9、白 2、黃 4 與紅 3。 3. 先完成的組別可以榮獲排名第一，以此類推，紀錄於班級榮譽排行榜。 4. 強調只能用走路的方式，雙腳不能同時離開地板。 <p>三、解釋活動 (Explanation) (10分)</p> <p>(一)教師提問：平常在走路時動作與剛剛教師提出用擺臂與縮下巴的方式走路有什麼不同？</p>	<p>透過跑步遊戲培養學生的基本跑步動作能力、認識跑步的基本常識(1b-I-2, 健體-E-A2)。</p> <p>透過小組競賽，培養學生小組合作、運用策略，達成比賽成果，並讓學生觀察、報告與討論比賽勝負原因(1d-I-1, 2d-I-1)，培養學生對問題的體認，找出問題點，進而解決問題(3d-I-1, 健體-E-C2, 健體-E-A2)。</p>

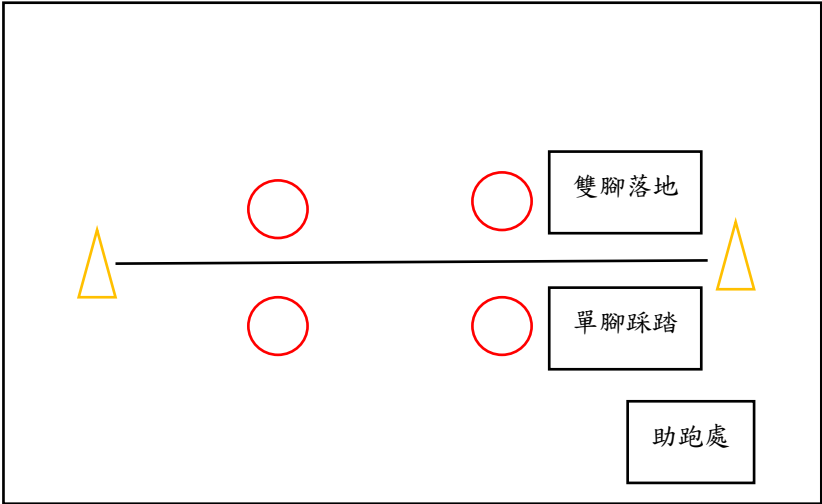
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>(二)教師引導：擺臂的高低與身體的穩定有很大的關聯性。</p> <p>(三)教師提問：如何達到小組最快完成教師給予的數字與顏色任務？</p> <p>(四)教師引導：步頻的變化與雙腳速度會影響快慢。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (10分)</p> <p>(一)集合學生，並邀請學生分享各組成功與失敗經驗。</p> <p>(二)問題一：如何提升步頻？如何正確的擺臂？</p> <p>(三)問題二：團隊之間如何相互幫助與面對困難？</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5分)</p> <p>(一)引導學生思考擺臂與步頻之間的關係？</p> <p>(二)引導學生思考自己如何提升完成遊戲表現？</p> <p>(三)收操與伸展。</p> <p>(四)預告下次上課內容與提醒運動服裝。</p>	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：樂活走跑趣(2)一步幅的變化與速度</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、沙包 30 個。</p> <p>二、白色粉筆 1 隻。</p> <p>二、班級榮譽競賽總得分表 x1。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5 分)</p> <p>(一)班級榮譽制度積分辦法：共分 6 組，各項分組競賽得分，第一名得 7 分；第二名得 5 分；第三名得 4 分，以此類推。</p> <p>(二)介紹田徑運動中-走跑的速度由步頻 x 步幅。</p> <p>二、實驗活動 (Experiment) (10 分)</p> <p>(一)道路任我行-1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師設計長度為 20 公尺的路線，並算出自己一共跑多少步才到。 2. 教師設計有轉彎路線 10 公尺的路線，請學生擺臂與下巴微縮方式進行跑步，並算出自己一共跑多少步才到。 <p>(二)道路任我行-2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將地上畫出起點與終點約 30 公尺，並將沙包依序放於各組的終點處。 2. 學生共分 6 組，依序出發，計算每個人的步數，看誰完成時間最短與步數最少則獲勝。 	<p>透過遊戲培養學生的基本跑步動作能力，如加速、擺臂、跨出去等身體姿勢、認識跑步的基本常識 (3d-I-1, 健體-E-A2)。</p> <p>透過符號任務，強化跑步時身體平衡的難度訓練，並透過小組</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>三、解釋活動 (Explanation) (10 分)</p> <p>(一)教師提問：跑步時擺臂與身體的關係為何？</p> <p>(二)教師引導：擺臂的高低與身體的穩定有很大的關聯性。</p> <p>(三)教師提問：如何達到小組最快完成拿沙包的目標</p> <p>(四)教師引導：步幅的大小與雙腳步頻會影響跑步快慢。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (10 分)</p> <p>(一)集合學生，並邀請學生分享各組成功與失敗經驗。</p> <p>(二)問題一：如何提升步幅？如何正確的擺臂？</p> <p>(三)問題二：團隊之間如何相互幫助與面對困難？</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5 分)</p> <p>(一)引導學生思考擺臂與步幅之間的關係？</p> <p>(二)引導學生思考自己如何提升完成遊戲表現？</p> <p>(三)收操與伸展。</p> <p>(四)預告下次上課內容與提醒運動服裝。</p>	<p>競賽與分工合作，強化團隊合作，提升學習樂趣(3d-I-1, 健體-E-B1, 健體-E-C2)。</p>	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：跳躍思考趣(1)－預備姿勢與力量</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、白色粉筆 1 隻。</p> <p>二、班級榮譽競賽總得分表 x1。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5 分)</p> <p>(一)班級榮譽制度積分辦法：共分 6 組，各項分組競賽得分，第一名得 7 分；第二名得 5 分；第三名得 4 分，以此類推。</p> <p>(二)介紹田徑運動中-跳的項目(如：跳高、跳遠等)。</p> <p>二、實驗活動 (Experiment) (10 分)</p> <p>(一)我是跳跳虎-1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師設計長度為 10 公尺的路線。 2. 請學生單腳(左右腳)、雙腳跳到終點目標。 3. 請學生爽雙手同時向前、蹲下在跳起來的瞬間用力。 <p>(二)我是跳跳虎-2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在地板畫出兩條格子左右方向的跳格，分成六組進行活動內容。 2. 請學生在組內討論，分別要完成左腳、右腳與雙腳的趟數，自行安排挑戰。 	<p>第 4 節</p> <p>透過簡單跳的遊戲組合，強化學生跳遠的基本能力與技巧(1b-I-1, 健體-E-A2)。</p>	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>三、解釋活動 (Explanation) (10 分)</p> <p>(一)教師提問：跳躍時雙腳或單腳隻手臂擺放位置？</p> <p>(二)教師引導：擺臂的高低與身體的穩定有很大的關聯性。</p> <p>(三)教師提問：如何達到小組最快完成教師給予的目標與如何安排小組內的棒次？為什麼？</p> <p>(四)教師引導：跳躍的遠近跟雙手和腳步力量很大的關聯性。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (10 分)</p> <p>(一)集合學生，並邀請學生分享各組成功與失敗經驗。</p> <p>(二)問題一：如何提升跳躍的遠近？</p> <p>(三)問題二：團隊之間如何相互幫助與面對困難？</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5 分)</p> <p>(一)引導學生思考跳躍雙手擺動之間的關係？</p> <p>(二)引導學生思考自己如何提升完成遊戲表現？</p> <p>(三)收操與伸展。</p> <p>(四)預告下次上課內容與提醒運動服裝。</p>	<p>並透過小組競賽與分工合作，強化團隊合作，提升學習樂趣；並透過觀察任務加深對跳的動作技能的了解，並安全的完成指定任務 (3c-I-1,3c-I-2 健體 -E-C2, 健體 -E-A2)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：跳躍思考趣(2)-力量控制與展現</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、繩子小條 3 人一條，大繩子 4 大條，大呼拉圈 12 個。</p> <p>二、班級榮譽競賽總得分表 x1。</p> <p>三、教學情境設計：教師在佈置時，呼拉圈與線的距離不要太遠；助跑距離，可根據學生的能力，做加減距離的動作。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;">  </div> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5 分)</p>	<p>透過簡單有高度層次的遊戲組合練習，強化學生跳高的基本能力與技巧 (1b-I-1, 健體-E-A2)。</p> <p>並透過小組競賽，強</p>

第 5 節

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>(一)班級榮譽制度積分辦法：共分 6 組，各項分組競賽得分，第一名得 7 分；第二名得 5 分；第三名得 4 分，以此類推。</p> <p>(二)介紹田徑運動中-跳與跑的結合的項目(如：3000 公尺障礙賽、100 公尺跨欄跑等)。</p> <p>二、實驗活動 (Experiment) (10 分)</p> <p>(一)我是跳跳虎-3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組派出二人拉繩，每完成一次練習就換下二個人拉繩，每個人都要拉到繩。 2. 拉繩的高度共有三處：(1)小腿；(2)膝蓋；(3)大腿。 3. 各組二人需到助跑處，聽到老師的哨聲後往前小跑步，單腳踏進第一個呼拉圈後，騰躍過繩，雙腳一起踏入第二個呼拉圈，完成動作後，回到助跑線後繼續做動作。 4. 要票選各組動作做的最棒的人，可為各組獲得 3 分的獎勵。 <p>(二)我是跳挑虎-4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班的繩子換成小條，並將一大組變成二小組。 2. 觀察任務：教師說明練習方式不變，並要求學生票選出各小組動作做的最好的人，以及其它組別動作做的最好的一位。 3. 跳高概念置入：請同學思考高，當高度越來越高時，身體、手、腳要如何帶動，才會越跳越高(踩踏要強而有力、助跑要快)。 <p>三、解釋活動 (Explanation) (10 分)</p> <p>(一)教師提問：教師請學生思考，等一下在練習中，踩踏騰躍時，手要放哪裡？著地時前腳掌著地還是全腳掌著地？</p> <p>(二)教師提問：教師詢問學生：踩踏跳躍時和著地時，手與腳的動作為何？</p> <p>(三)教師引導：踩踏的過程中，身體要保持在何種姿勢？(挺胸、向前傾等)。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (10 分)</p> <p>(一)集合學生，並邀請學生分享各組成功與失敗經驗。</p> <p>(二)問題一：如何選擇跳躍的高低？</p> <p>(三)問題二：團隊之間如何相互幫助與面對困難？</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5 分)</p> <p>(一)引導學生思考跳躍前腳掌與全腳掌著的之間的差異點？</p> <p>(二)引導學生思考自己如何提升完成活動表現？</p> <p>(三)收操與伸展。</p> <p>(四)預告下次上課內容與提醒運動服裝。</p>	<p>化團隊合作，提升學習樂趣；並透過觀察任務、發表加深對跳高動作技能的了解，並安全的完成指定任務 (3d-I-1, 3b-I-2, 3c-I-2, 健體-E-C2, 健體-E-A2)。</p> <p>讓同學報告與討論觀察到的標準跳高的動作要具備哪些原素，去學習、模仿與欣賞正確的動作，透過小日記深化學生對跳高動作的理解，內化成為運動知識(3b-I-2, 3c-I-1, 1b-I-2, 健體-E-A1, 健體-E-B3)。</p>

三、第二學習階段教學示例：跑跳我最行（教案代碼 Ga-II）

領域/科目	健康與體育領域		設計者	陳菽慈、蕭明芳
實施年級	第二學習階段		總節數	5 節
單元名稱	跑跳我最行			
教材來源/參考	1、FB「體育教學工廠」。 2、Parramon (2008)。250個兒童遊戲。臺北市：三采文化。 3、王梅 (2013)。幸福體育課，會玩又會讀書。臺北市：天下雜誌。			
教學資源/設備	空曠的場地、有網子的場地、壘球 10 顆、呼拉圈、粉筆、兩張椅子、橡皮筋纏繞成 12 條繩子、彈力繩、小欄架			
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	領綱 核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
議題融入	實質內涵	略		
設計理念與核心素養呼應說明	1. 透過5E教學策略，以實驗活動來使學生認識自己在各項身體活動中的表現（健體-E-A1）。 2. 透過實驗、解釋與闡述活動的歷程，來使學生在特定的情境中思考與田徑運動有關的遊戲活動，經由與同儕合作與有效溝通（健體-E-B1），發揮團隊精神（健體-E-C2），追求更加的運動表現。			

學習目標

1. 學習跑、跳的遊戲（Ga-II-1, 2c-II-1, 2c-II-2, 2c-II-3）。
2. 學習跑、跳的相關的基本技巧與練習策略（Ga-II-1, 1c-II-1, 1d-II-1, 3c-II-2）。
3. 透過自評或互評，描述自己和他人動作的有效性（Ga-II-1, 1c-II-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	起跑—身體重心與反應速度。
2	賽跑遊戲(1)—加速度。	
3	賽跑遊戲(2)—接力。	
4	跳高遊戲—行進速度、起跳角度與距離。	
5	跳遠遊戲—前導腳與起跳腳概念。	

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 1 節	<p style="text-align: center;">本節重點：起跑—身體重心與反應速度</p> <p>※ 教師教學準備 一、空曠的場地。</p> <p>※ 教學活動內容 一、動員活動 (Engagement) (10分)</p> <p>(一) 確認人數，提醒安全。</p> <p>(二) 熱身活動：聽到老師哨音後，原地做伸展動作（例如前彎）N次後，再輕鬆慢跑，聽到哨音後再作伸展（例如體側彎、大腿伸展等）。</p> <p>(三) 不同姿勢的起跑。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設定：直線跑道。 2. 人員：將學生分成四組，排成四列。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 請學生聽到哨音後，用各種不同的方式，進行起跑的練習。起跑的方式有「正坐屈膝起跑」、「反坐屈膝起跑」、「正跪趴起跑」、「反跪趴起跑」、「正趴臥起跑」、「反趴臥起跑」、「正仰躺起跑」、「反仰躺起跑」。 (2) 透過各式起跑動作，感受不同預備動作在起跑時身體重心的轉換。 <p>二、實驗活動 (Experiment) (12分)</p> <p>(一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「不同的起跑姿勢如何快速的起跑」。</p> <p>(二) 獵人遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設定：空曠的場地。 2. 人員：從學生中選出一位當「獵人」，一位當「獵物」，其他的學生則兩兩一組，以兩手相搭著彼此，為成一個圓圈。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 「獵人」和「獵物」只能沿著圓圈的外圍跑，兩人都可以隨時變換方向，「獵人」必須盡力追逐，「獵物」則需拼命躲避。一旦，「獵人」抓到「獵物」後，兩人即可交換角色。 (2) 「獵物」隨時都可以指定任何一位在兩人一組中的同學，變成新的一組，而原來同組的另一位同學，則被迫出走，並成新的「獵人」，原來的「獵人」則成為新的「獵物」，繼續進行活動。 (3) 教師可以設計站著（高重心）、坐著（低重心）或高跪（中重心）不同的姿勢。 	<p>鼓勵學生嘗試用不同起跑的方式來體會自身重心的轉移 (1c-II-1)，具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上 (健體-E-B1)。</p> <p>透過與同學兩兩合作，體驗獵人遊戲，過程中要隨時提高警覺，並做出適當的應變 (3c-II-2, 健體-E-C2)。</p>

	<p>三、解釋活動 (Explanation) (10 分)</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)教師引導：「如何不被獵人抓到？如何快速抓到獵物？」</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因。</p> <p>(四)多增加一名獵人及一名獵物，再次進行遊戲。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (5 分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明「如何不被獵人抓到？如何快速抓到獵物？」</p> <p>(二)教師引導體會身體重心的轉移以及如何快速啟動重心向前跑。</p> <p>(三)讓學生思考與討論，哪一種姿勢最容易啟動身體（起跑），快速向前跑。</p> <p>(四)總結學生的發現。</p> <ol style="list-style-type: none"> 當獵物時，要仔細觀察獵人移動的方向和位置、當獵人接近時要提高警覺、視自身的速度抉擇要「停下來」還是要「逃」。 當獵人時，要加快速度緊跟獵物、當獵物與新夥伴結合時，則立即改變身分變成逃跑的獵物。 <p>五、評價活動 (Evaluation) (3 分)</p> <p>(一)引導學生自評「當獵人與獵物是否稱職？」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>(二)收操與伸展。</p> <p>(三)預告下節課操作「跑步」的遊戲。</p>	<p>邀請學生闡述自身的發現 (1d-II-1) 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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康 (健體-E-C2)。</p>
--	---	---

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 2 節	<p style="text-align: center;">本節重點：賽跑遊戲(1)－加速度</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、空曠的場地。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (12分)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)追逐遊戲。</p> <p>教學情境設定：空曠場地皆可，地上最好有標線。</p> <p>人員：將全班分成兩組進行。</p> <p>規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩組的學生各排成一列，面對面站立，相互猜拳。 贏家可以去追輸家，輸家則是要向後跑，若順利跑至後方線都沒被贏家摸到，則可得分，反之，輸家在過程中若被贏家摸到，則由贏家得分。 	<p>能與同學透過追逐遊戲體會速度的增減，並學習遵守遊戲的規則 (2c- II -1, 健體-E-B1)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>3. 換組操作。</p> <p>4. 第二回合，請學生改成「面對面坐」猜拳，之後的規則不變。</p> <p>5. 第三回合，請學生改成「背對背坐」猜拳猜拳，之後的規則不變。</p> <p>6. 第四回合，請學生改成「教師拍手喊左右邊」，之後的規則不變。</p> <p>7. 第三回合，請學生改成「教師拍手併看教師所指對象」，之後的規則不變。</p> <p>二、實驗活動 (Experiment) (15 分)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「如何快速起跑以增加抓到對方的機會」。</p> <p>(二)賽跑遊戲(1)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設定：空曠場地皆可。 2. 人員：由教師一名，一排四位同學。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)學生站在起跑線準備起跑動作，教師將球拋出約20公尺的距離。 (2)學生同時出發去搶球。 <p>(三)賽跑遊戲(2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設定：空曠場地皆可。 2. 人員：由教師一名、學生平均分散於場地中，並找好兩人一組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)兩組學生各排列於中線的一端。 (2)面相對的兩人猜拳，猜贏者追猜輸者；或由教師給予指令看追誰。 (3)跑進安全區以前被補算失則，失則者出場。 (4)可輪流換人猜拳。 <p>三、解釋活動 (Explanation) (5 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)集合學生。 (二)詢問學生「如何不被對方抓到？」 (三)引導學生思考可能的原因（不給答案）。 (四)重新開始，回到賽跑遊戲(2)。 <p>四、闡述活動 (Elaboration) (5 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明「如何不被對方抓到？」。 (二)邀請不同的學生來闡述。 (三)收操與伸展。 (四)總結學生的發現。在活動中，專心判斷猜拳輸贏外，也需要 	<p>透過與同學合作成為大魚網進行捕魚遊戲，過程中可體會跑步速度的變化 (1d-II-1)，並從遊戲中學習與他人互動，並做出適合的行為表現 (2c-II-2) 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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康 (健體-E-C2)。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>聽取教師下的指令。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (3分)</p> <p>(一)引導學生自評「扮演追逐或被追是否稱職？」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>(二)收操與伸展。</p> <p>(三)預告下節課操作「接力」的遊戲。</p>	

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3節	<p style="text-align: center;">本節重點：賽跑遊戲(2)－接力</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、空曠的場地。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (15分)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)學習正確的傳接棒姿勢與動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設定：跑道或空曠場地。 2. 人員：2人一組，前後距離一手臂距離。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)由前者(A)領跑，聽到老師哨音後向後伸手，掌心朝上，後者(B)伸手與(A)拍掌。 (2)以此引導出安全的、正確的傳接棒手勢，即(A)左手+(B)右手，反之亦然。 <p>(三)縱向接力跑練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設定：跑道或空曠場地。 2. 人員：將學生分成四組，排成一列，並依序為第一棒、第二棒.....。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)第一棒在起點，第二棒於前方五公尺接棒預備位置，其他棒次可排在接棒預備位置的跑道外側準備。 (2)哨音響起後，第一棒向前出發，當接近第二棒時大聲喊「接」，將接力棒傳給第二棒，第二棒助跑出發，聽到傳棒者喊「接」後，迅速將手反掌後伸接棒，完成接棒後繼續往前繞過定點角錐，返回始點，第二棒再從起點出發，傳棒給第三棒，以此類推。 (3)傳棒者傳棒瞬間，需先等接棒者手伸出，才傳棒。 (4)當傳棒者傳完棒要離開跑道，與接棒者要進入跑道預備時，都要選擇適當時機，才能避免與他人相撞。 	<p>透過夥伴協助紀錄「傳接棒檢核表」來了解自己的動作表現(1d-II-1, 健體-E-B1)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>二、實驗活動 (Experiment) (15 分)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「如何傳棒、如何助跑與接棒」。</p> <p>(二)觀察傳接棒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設定：跑道。 2. 人員：將學生分成單數棒與雙數棒，再指定第 1 棒學生與第 11 棒學生，互為觀察夥伴，第 2 與第 12 棒互為觀察夥伴，以此類推。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)班上分成兩大組，分站跑道2、4道上。 (2)單數棒（第一棒）從起點向左助跑出發，繞過前方角錐後向回跑，準備傳棒給雙數棒（第二棒在起點準備），第二棒向右助跑出發，聽到傳棒者喊接，接棒者才伸手反掌接棒，完成接棒後，需繞過前方角錐，向回跑，將接力棒給下一棒，以此類推。 (3)請觀察夥伴，仔細觀察對方的傳棒及接棒動作。 <p>三、解釋活動 (Explanation) (5 分)</p> <p>(一)請學生先思考自己的傳棒動作，與接棒動作，是否有需要改進的地方？</p> <p>(二)請學生討論如何做出傳棒者與接棒者的動作。</p> <p>(三)教師引導配合口訣更好，例如，「我喊接你伸手，虎口張開手舉高，握緊換手不掉棒。」</p> <p>(四)將夥伴的紀錄結果與對方分享。</p> <p>(五)請學生說說看，觀察夥伴給自己什麼建議。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (5 分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明「如何傳棒與接棒」。</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。包含「持棒動作、助跑時機、接近時的喊聲、接棒的後伸手動作、給棒的動作、如何換手……等」。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5 分)</p> <p>(一)引導學生自評「接力檢核表」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>(二)收操與伸展。</p> <p>(三)預告下節課操作「跳高」的遊戲。</p>	<p>透過自我省思與夥伴給的建議，認識個人特質（健體-E-A1）。</p>

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 4 節	<p style="text-align: center;">本節重點：跳高遊戲—助跑速度、起跳角度與距離</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、空曠的場地。</p> <p>二、兩張椅子。</p> <p>三、橡皮筋纏繞成 12 條繩子；彈力繩。</p> <p>四、粉筆 1 隻。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (8 分)</p> <p>(一) 確認人數，提醒安全。</p> <p>(二) 連續單足跳遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設定：空曠場地皆可。 2. 人員：將學生分成 6 組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 火車繞圈單足跳，每組形成一列火車，後面的學生手搭在前兩人的肩膀上同時出發。 (2) 第一次右足單足跳距離 6 公尺，在換成左腳 6 公尺。 <p>(三) 連續雙足跳遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設定：空曠場地皆可。 2. 人員：將學生分成 6 組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 地面上畫出 30 公分距離雙標線數條，學生排成一排連續跳躍過標線。 (2) 以團隊方式進行，並觀察同儕間表現。 <p>二、實驗活動 (Experiment) (15 分)</p> <p>(一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「如何能跳起並安全落下」、「哪一個位置起跳最好」。</p> <p>(二) 跳躍河溝</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設定：空曠場地皆可，並將繩子掛在椅子上，有三種情境-最高（繩子在椅背上）、中間（繩子在椅子座位上）、最低（地板放一條繩子）。 2. 人員：將全班分成六組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 依序排隊進行活動內容，第一次可以從最低的目標挑戰，之後則由學生自行選定要做哪一個目標。 (2) 每一組的每一位同學在做動作時，其他同學要觀察並給予分享。 (3) 起跳單腳起跳，雙角落地，教師引導要如何決定哪一隻腳起跳呢？ 	<p>透過東山再起的活動，鼓勵同組成員間相互溝通與合作，也許無法一次就達成目標，但經由一次次的練習與嘗試，最終可找出成功站起的方法 (2c-II-3、健體-E-C2)。</p> <p>學生要能成功挑戰連續跳多個呼拉圈，需考慮自身的速度與跳躍距離 (1d-II-1)。</p> <p>透過小組設計呼拉圈的活動能讓同組成員間進行溝通與合作 (健體-E-C2)。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>(4)教師帶引導如果助跑加速度快，是不是會影響起跳遠度，此時起跳距離有需要增加或減少嗎？</p> <p>三、解釋活動 (Explanation) (10 分)</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)請學生分享「同學選擇左右腳起跳?」、「起跳的加速度跟起跳距離的關係?」</p> <p>(三)各組學生輪流去挑戰跳高度，或自行設計高度。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (4 分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「做單腳起跳，雙腳落地的動作時該注意什麼?」、「哪一組的設計最容易和最難?原因各是什麼?」</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。在選擇用單腳或雙腳跳躍時，須評估自身肌耐力是否足夠，像是連續使用單腳跳躍多次，需具備較好的肌耐力。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (3 分)</p> <p>(一)引導學生自評「用單腳和雙腳跳繩表現如何」;與同學進一步討論可能的改進方式為何?</p> <p>(二)收操與伸展。</p> <p>(三)預告下節課操作「跳遠」的遊戲。</p>	

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5節	<p>本節重點：跳遠遊戲—前導腳與起跳腳概念</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、空曠的場地。</p> <p>二、兩張椅子。</p> <p>三、橡皮筋纏繞成 12 條繩子；彈力繩；小欄架。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (12 分)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)障礙賽</p> <p>1. 教學情境設計：空曠場地皆可。</p> <p>2. 人員：將學生分成 6 組。</p> <p>(三)規則：</p> <p>1. 各組學生排成縱隊，教師於各組前方穿插放置數個低欄架及彈力繩。</p>	<p>攻佔城堡富有挑戰性，是學生很喜歡的遊戲方式(2c-II-3)，過</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>2. 遇到小欄架需以「跳躍」方式通過；遇到彈力繩則需用前導腳方式通過。</p> <p>二、實驗活動 (Experiment) (12分)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「如何迅速的通過小欄架與彈力繩？」</p> <p>(二)攻佔城堡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：空曠場地皆可。 2. 人員：將學生分成6組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)各組學生排成縱隊，教師於各組前方穿插放置數個小欄架與彈力繩。 (2)遇到小欄架需以「跳躍」方式通過，彈力繩則可自行決定要用「前導腳」的方式前進，並結合攻佔城堡規則。 (3)遇到對手需猜拳，贏的繼續前進，輸的需返回隊伍排隊，下一人儘快遞補。 <p>三、解釋活動 (Explanation) (10分)</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)詢問學生「如何快速的攻佔城堡？」、「通過彈力繩時，用若有配合前導腳／起跳腳重心應該在哪呢？」</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因(不給答案)。</p> <p>(四)再次進行攻佔城堡比賽。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (3分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「如何快速跳過小欄架並結合前導腳與起跳腳的概念」。</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。跳欄架時，需注意起跳的距離、起跳的方式(雙腳立定跳、單腳跨越)、起跳速度……等，都會影響是否能成功跳過欄架。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (3分)</p> <p>(一)引導學生自評「跳過欄架的表現」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>(二)收操與伸展。</p>	<p>程中透過高低欄架，讓學生視自己的能力，選擇要用跳躍或身體穿越的方式通過(3c-II-2)。</p> <p>能與同學透過遊戲進行互動，並遵守遊戲規則，達成團隊目標，表現運動精神(健體-E-B1)。</p> <p>透過自我省思，認識個人特質(健體-E-A1)。</p>

四、第三學習階段教學示例：跑者「圓廣場」(教案代碼 Ga-III)

領域/科目	健康與體育領域		設計者	陳菽慈、李雅燕
實施年級	第三學習階段		總節數	6 節
單元名稱	跑者「圓廣場」			
教材來源/參考	體育教材教法叢書、體育課好好玩			
教學資源/設備	軟墊 4 組、小台階約 30 公分、橡皮筋纏繞成繩子、粉筆 1 隻、壘球 30 顆、呼拉圈大小各 5 個、白貼、角錐 10 個、30 公分 x5 公分的帶子、網球 30 顆。			
學習重點	學習表現	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻與防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選擇和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	領綱 核心 素養	<p>健體-E-A1</p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體E-A-2</p> <p>具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實驗，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3</p> <p>具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1</p> <p>具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2</p> <p>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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身體健康。</p>
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。		
議題融入	實質內涵	略		
設計理念與核心素養呼應說明		<p>1. 透過 5E 系統性教學理論，有步驟性的規劃一節課的學習內容，讓學生從基本的動作技能學習，慢慢的加深難度，堆疊學生的田徑動作技巧程度，從障礙性遊戲，透過簡易的器材配置，加強單一或聯合動作的學習（健體-E-A1，健體 E-A-2）。</p> <p>2. 以小組合作、觀察任務、討論與發表，來解決課堂學習問題，協調出最符合學習者的正確動作技巧（健體-E-B3，健體-E-C1，健體-E-C2），並樂於利用空閒時間，精進體育課程動作技巧（健體-E-A1，健體 E-A-2）。</p>		

學習目標

1. 透過由簡至繁的動作練習操作、遊戲與簡易器材的協助來學習田徑的基本動作要素（1c-III-1, 1d-III-1, 3c-III-2, Ga-m-1）。
2. 運用分組對抗、同儕觀察、討論與發表，了解基本跑步、直道與彎道跑、起跑、接力的基本動作要領，與同儕相互協調正確的動作學習技能，解決學習問題（1d-III-2, 1d-III-3, 2c-III-1, 2c-III-2, 2d-III-2, 3d-III-3, Ga-m-1）。
3. 能利用課餘時間，在學校或公共空間，與同儕一起複習體育課的動作技能（3c-III-2, 3d-III-3, Ga-m-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	速度跑(1)－敏捷與反應
	2	速度跑(2)－身體重心位置與方向改變（彎道跑）
	3	起跑－蹲踞式起跑
	4	接力跑－接力賽
	5	跳高－剪刀腳前助跑動作
	6	跳遠運動

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1節	<p style="text-align: center;">本節重點：速度跑(1)－敏捷與反應</p> <p>※ 教師教學準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、空曠的場地。 二、角錐 6 個。 三、粉筆 1 隻。 四、不同顏色的角錐盤。 <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 確認人數，提醒安全。 (二) 奔跑吧~孩子。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學環境設計：追逐跑，分 4 組，繞著操場跑。 2. 由最後一位同學往前追逐到第一位，以此類推。 <p>二、實驗活動 (Experiment) (15 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「要往前追時，是否加速度的概念為何?」 (二) 敏捷與反應跑遊戲 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：教師設計 20 公尺的距離。 2. 人員：將學生分 4 組。 3. 規則： 	<p>透過同儕的帶領來學習韻律節奏的轉換與反應，樂於和同儕學習與互動（健體-E-C2）。</p> <p>將前面單一動作技</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>(1)結合衝刺、反應敏捷性之樂趣遊戲，將原始的起跑動作改為較另類之靜止動作（例：抱腿坐、背對坐、橋式等...），聽聞哨音或口令後，從靜止動作迅速轉為跑步姿勢並衝刺向終點。</p> <p>(2)反覆練習之。</p> <p>(三)九宮格遊戲(1)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：約 20 公尺的放擺放九宮格 2. 人員：將學生分成 AB 組，同時給予不同顏色的角錐盤。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)完成成連線者獲勝。 (2)結束後，換隊友進行挑戰。 <p>三、解釋活動(Explanation) (12 分)</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)詢問學生「怎麼在結合衝刺及反應敏捷之遊戲中，如何啟動的比別人快需要注意什麼？」</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因。</p> <p>(四)九宮格遊戲(2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：約 20 公尺的放擺放九宮格。 2. 人員：將學生分成 AB 組，同時給予不同顏色的角錐盤。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)分成兩組三種顏色角椎，並放置於終點線，請學生排成三種連線。 (2)完成成連線者獲勝。 (3)結束後，換隊友進行挑戰 <p>四、闡述活動 (Elaboration) (4 分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明「在結合衝刺及反應敏捷之遊戲中，如何啟動的比別人快？」</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (4 分)</p> <p>(一)引導學生自評「自己與同學的跑步姿勢有何不同」；與同學進</p> <p>(二)一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>(三)收操與伸展。</p> <p>(四)預告下節課操作「速度跑(2)」的遊戲。</p>	<p>能，運用簡單的小組闖競賽，將其連結起來成為模組的動作學習（1c- III -1, 3c- III -2），結束後，透過讓學生發表練習的情境，來了解學生動作轉換上的學習問題，並給予適時的引導（1d- III -2, 健體 E-A-2）。</p> <p>讓學生利用課餘時間，找同儕好友一起精進課堂上的動作練習（健體E-A-2）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：速度跑(2)－身體重心位置與方向改變（彎道跑）</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、操場跑道，約 15-20 公尺的距離。</p> <p>二、30 公分 x5 公分的帶子。</p> <p>三、小型呼拉圈 6 個</p> <p>四、網球 30 個。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動（Engagement）（5 分）</p> <p>（一）確認人數，提醒安全。</p> <p>（二）你追我跑。</p> <p>1. 教學環境設計：準備 30 公分 x5 公分的帶子。</p> <p>2. 人員：將學生分為 2 組。</p> <p>3. 規則：</p> <p>（1）請學生放在背後的褲子中，並露出帶子。</p> <p>（2）獲勝隊為累積最多帶子獲勝，反覆進行之。</p> <p>二、實驗活動（Experiment）（12 分）</p> <p>（一）概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「怎麼可以抓到最多帶子？」</p> <p>（二）開心農場(1)</p> <p>1. 教學情境設計：中間用呼拉圈放置 30 顆網球，每隊在自己農場有 10 顆。</p> <p>2. 人員：將學生分 2 組。</p> <p>3. 規則：</p> <p>（1）AB 組各自有基地，中間各有兩個區域，學生可以去拿別人或是放自己的區，計時 2 分鐘，看哪一隊的網球最多就獲勝。</p> <p>（2）反覆練習之。</p> <p>三、解釋活動（Explanation）（15 分）</p> <p>（一）集合學生。</p> <p>（二）詢問學生「怎麼做才能讓球拿到對方最多顆球？需要注意什麼？」</p> <p>（三）引導學生思考可能的原因。</p> <p>（四）開心農場(2)</p> <p>1. 教學情境設計：空曠的場地。</p> <p>2. 人員：共分成 ABCD 組。</p> <p>3. 規則：</p> <p>（1）中間有一區，若要去拿隔壁組可以一次 2 顆，要拿對角的</p>	<p>透過遊戲學習韻律節奏和跨越的動作要領（1d-III-1, 3c-III-2），並運用同儕檢核的方式，來了解正確的動作要領，再透過練習，實踐教師指定的動作學習任務（3d-III-3, 健體 E-A-2）。</p> <p>透過分組競賽加深動作能力的精進，並以發表的方式（1d-III-1），讓學生了解實力的安排與戰略的運用，以及比賽輸贏的原因，做為學生動作省思的根據（1d-III-3）。</p> <p>依據第一次比賽的經驗，進行第二次的競賽，讓學生竟量去修正第一次較不足的動作，或戰略的運用（1c-III-1, 1d-III-3）。</p> <p>要求學生利用課餘時間，找同儕好友一起</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>可以拿3顆，若要拿中間，只能拿1顆，計時2分鐘，看哪一隊的網球最多就獲勝。</p> <p>(2)反覆練習之。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (4分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「如何決定要拿對面還是中間或是隔壁組的球？」</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (4分)</p> <p>(一)引導學生自評「自己對於身體重心位置與方向改變」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>(二)收操與伸展。</p> <p>(三)預告下節課操作「起跑—蹲踞式起跑」的課程。</p>	精進課堂上的動作練習(健體E-A-2)。

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3節	<p style="text-align: center;">本節重點：起跑—蹲踞式起跑</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、操場跑道，約15-20公尺的距離。</p> <p>二、角錐6個。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5分)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)反應起跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學環境設計：教師使用哨音或拍手進行。 2. 人員：將學生分為4組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)躺姿起跑、坐姿起跑、俯臥式起跑。 (2)教師可以選擇用哨音或拍手進行訊號。 <p>二、實驗活動 (Experiment) (12分)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「如何專注在起跑聲音瞬間啟動？」</p> <p>(二)蹲踞式起跑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：可由一位學生出來示範，由教師講解內容，練習時兩人一組，協助相互觀察，反覆練習之。 2. 動作要領： <ol style="list-style-type: none"> (1)各就位：開口令時，雙手至於起跑線前，前腳膝蓋先著地 	<p>教師透過觀察任務的配置，要學生學習觀看正確的動作，並給予同儕合適的建議來修改動作的不足處，來學習同儕間相互正向溝通的態度(2c-III-2)。</p> <p>讓觀察者與練習者相互討論，並發表觀察結果，來精進學習者的動作學習，並做出較蹲踞式起跑動作(1d-III-1, 3d-III-3)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>置於起跑線，量出前腳位置，後膝蓋離前膝蓋約半腳掌距離，量出後腳距離後，前腳離地，雙手與肩同寬，手掌呈倒 V 字型稱立，頭部放鬆完成各就位動作。</p> <p>(2)預備：開口令時，臀部抬起略高於肩，靜止等候出發。</p> <p>(3)出發：聽到哨聲後，雙腳即迅速蹬出，起跑向前。</p> <p>(4)其他動作要領：先找出前腳的位置（距離起跑線約 1.5 個腳掌長），再決定後腳的位置（後腳尖離前腳跟 0.5 個腳掌長）、兩腳約一個拳頭的距離，雙手架在起跑線的後面（靠近身體這邊），不能碰到線，臀部抬多高？抬到前腳膝蓋成 90°，後腳膝蓋約 110°~120°，聽到哨音後，後腳往前抬，雙手用力前後擺，切忌不可同手同腳。</p> <p>三、解釋活動 (Explanation) (15 分)</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)詢問學生「蹲踞式起跑的比站立式起跑哪一個在短距離出發較占優勢？」</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因。</p> <p>(四)蹲踞式起跑活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：跑道約 30 公尺，終點放角錐中，角錐裡橡皮筋，但不是每個角錐都有。 2. 人員：共分成 ABCD 組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)一組出發由教師喊起跑動作並出發至終點翻起角錐，每一次只能翻一個角錐。 (2)反覆練習之。 <p>四、闡述活動 (Elaboration) (4 分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明「活動內容中起跑動作的好壞如何觀察」</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (4 分)</p> <p>(一)引導學生自評「自己對於身體重心位置與方向改變」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>(二)收操與伸展。</p> <p>(三)預告下節課操作「接力跑—接力賽」的課程。</p>	<p>依據第一次的分組練習經驗，進行第二次的分組練習，讓學習者竟量去修正第一次較不足的動作，並給予適時的回饋，並利用練習空閒時間，欣賞班上同學的跑姿（健體 -E-B3, 1d- III -1）。</p> <p>要求學生利用課餘時間，找同儕好友一起精進課堂上的動作練習（健體E-A-2）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：接力跑—接力賽</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、操場跑道。</p> <p>二、接力棒、小圓錐筒、白貼 6 個。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5 分)</p> <p>(一) 確認人數，提醒安全。</p> <p>(二) 你喊我接(1)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學環境設計：熱身情境各小組接棒。 2. 人員：將學生分為 4 組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 繞著操場，四組同時出發，由後面傳接棒至的一位同學，再由第一位同學往後跑，反覆練習之。 (2) 過程中，皆需要喊接，慢跑進行約 5 分鐘。 <p>二、實驗活動 (Experiment) (12 分)</p> <p>(一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「為什麼要喊傳接呢？」。</p> <p>(二) 蹲踞式起跑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：可由一位學生出來示範，由教師講解內容，練習時四人一組，協助相互觀察，反覆練習之。 2. 動作要領： <ol style="list-style-type: none"> (1) 單數棒用右手接棒；雙數棒用左手接棒預備：開口令時，臀部抬起略高於肩，靜止等候出發。 (2) 傳棒者喊「接」時，接棒者要將接棒之手伸起，手的弧口張開接棒。 (3) 傳棒者要將棒子的上端，放於接棒者的弧口，等接棒者握好棒後，才可鬆手。 (4) 注意要點：傳棒者喊「接」的距離，要算入身體壓身的長度、接完棒要沿著跑道慢慢減速、掉棒要由傳棒者撿起；接棒者要量好步點，與傳棒者擠在一起，要再加大步點，與傳棒者接不到棒要縮短步點的距離、接棒者如是右手接棒，要站在跑道的左側，如是左手接棒，要站在跑道的右側，以利傳棒進行。 <p>(三) 你喊我接(2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：可由一位學生出來示範，由教師講解內容，練習時四人一組，協助相互觀察，反覆練習之。 2. 人員：全班分成 4 排進行傳接棒練習。 3. 規則： 	<p>透過分組練習與觀察，慢慢的加長接棒的距離，學習直道與彎道正確的接棒姿勢 (1d-III-1)，並在觀察中學會正確姿勢的細部動作、解決問題與欣賞接棒的動作之美 (1d-III-2, 3d-III-3, 健體-E-B3)，以分組練習和學生發表的形式精進動作的學習與要領的分析 (1c-III-1, 健體-E-A1)。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>(1)全班原地擺臂，當老師喊「接」時，接棒者把接手抬起，傳棒者將棒子傳給接棒者。</p> <p>(2)完成後，接棒者換傳棒者，來回練習數。</p> <p>三、解釋活動 (Explanation) (15 分)</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)詢問學生「虎口張的太開，要有些微的弧度、傳棒者的壓身距離、給棒的位置要如何正確擺放呢？」。</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因。</p> <p>(四)你喊我接(3)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：跑道約 30 公尺。 2. 人員：共分成 4 組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)教師要接棒學生注意在轉身助時，要注意彎道的跑道線，不可以跑到別人的跑道；傳棒者則在完成傳接棒後，沿著彎道減速慢跑，不可以跑到別人的跑道上。 (2)反覆練習之。 <p>四、闡述活動 (Elaboration) (4 分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「活動內容中傳接棒動作的好壞如何觀察」。</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (4 分)</p> <p>(一)引導學生自評「接棒動作等是否有達到今天上課內容」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>(二)收操與伸展。</p> <p>(三)預告下節課操作「跳高-剪刀腳前助跑動作」的課程。</p>	<p>要求學生利用課餘時間，找同儕好友一起精進課堂上的動作練習(健體E-A-2)。</p>

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 5 節	<p>本節重點：跳高—剪刀腳前助跑動作</p> <p>※ 教師教學準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、軟墊 4 組。 二、小台階約 30 公分。 三、橡皮筋纏繞成繩子。 四、粉筆 1 支。 <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5 分)</p>	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)連續單足起跳遊戲。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學環境設計：在地面上畫出每個 30 公分距離之標線 10 格。 2. 人員：將學生分為 4 組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)每組利於起跳端，第一位學生沿著障礙先以左腳單足起跳，每次接以跳過障礙為主，待第一位同學跳出後，第二位準備接著跳。 (2)反覆練習之。 <p>二、實驗活動 (Experiment) (12 分)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「跳高之剪刀腳助跑練習。」</p> <p>(二)剪刀腳之助跑三至五步起跳練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：地面上畫出一條線作起跳動作練習可由一位學生出來示範，由教師講解內容，練習時四人一組，協助相互觀察，反覆練習之。 2. 動作要領： <ol style="list-style-type: none"> (1)請學生練習三步助跑。 (2)三步跑時以維持跑姿的要領，速度可以個人能力而訂。 (3)面對起跳區，左右腳各練習一次，由起跳區先慢跑三步做一標的為助跑點，由助跑點至起跳點練習原地跳起一步。 <p>(三)剪刀腳之落點練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：教師安排台階並放置橡皮筋高度，可由一位學生出來示範，由教師講解內容。 2. 人員：全班分成 4 組依序練習。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)可由高點直接練習剪刀腳落下至墊上的練習。 (2)反覆練習之。 <p>三、解釋活動 (Explanation) (15 分)</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)詢問學生「剪刀腳練習時需要重心擺放至哪裡？」。</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因。</p> <p>(四)剪刀腳完整動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：約 30 公尺。 2. 人員：共分成 4 組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)銜接助跑加上剪刀腳跳高。 (2)反覆練習之。 	<p>透過分組練習與觀察，學習蹲踞式起跑的手、腳、身體的正確姿勢 (1d-III-1)，並在觀察中學會正確細部的分解動作、解決問題與欣賞動作之美 (1d-III-2, 3d-III-3, 健體-E-B3)，以比賽和學生發表的形式精進動作的學習與要領分析 (1c-III-1, 健體-E-A1)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>四、闡述活動 (Elaboration) (4分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言 (可加上動作演示) 來說明「活動內容中跳高剪刀腳動作的好壞如何觀察」。</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (4分)</p> <p>(一)引導學生自評「接棒動作等是否有達到今天上課內容」;與同學進一步討論可能的改進方式為何?</p> <p>(二)收操與伸展。</p> <p>(三)預告下節課操作「跳遠運動」的課程。</p>	<p>要求學生利用課餘時間,找同儕好友一起精進課堂上的動作練習 (健體E-A-2)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：跳遠運動</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、沙坑場地及鬆沙器具。</p> <p>二、球場。</p> <p>三、粉筆 1 隻。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5分)</p> <p>(一)確認人數,提醒安全。</p> <p>(二)蹲跳練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學環境設計:PU 跑道上進行活動。 2. 人員:2 人一組。 3. 規則: <ol style="list-style-type: none"> (1)著重在腳踝的熱身操。 (2)原地上下彈跳、全蹲跳練習、彈跳空中轉身一練習動作穩定。 (3)兩人相互觀看給予回饋。 <p>二、實驗活動 (Experiment) (12分)</p> <p>(一)概念引導:請學生回想剛剛的活動,並思考「全蹲動作與彈跳空中轉身蹲下,最重要是什麼呢?又跟跳遠動作哪個部分相關連呢?」</p> <p>(二)模擬跳遠場地</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計:地面 (操場或球場) 上畫出一條線作起跳線,可由一位學生出來示範,由教師講解內容。 2. 人員:四人一組。 3. 活動內容: 	<p>透過分組練習與觀察,慢慢的加上起跳的距離 (1d-III-1),並在觀察中學會正確姿勢的細部動作、解決問題與欣賞接棒的動作之美 (1d-III-2, 3d-III-3, 健體-E-B3),以分組練習和學生發表的形式精進動作的學習與要領的分析 (1c-III-1, 健體-E-A1)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>(1)學生以個人能自行調整助跑步數，進行多次助跑練習。</p> <p>(2)助跑以跑通過起跳板就可以，採點準確則可，不做起跳動作，以防意外。</p> <p>(三)近距離跳遠運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：教師安排跳遠場地練習，可由一位學生出來示範，由教師講解內容。 2. 人員：全班分成4組依序練習。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)以一步、三步或五步方式採板，做出動作後，平順落地，落地動作能自然安全著落為第一要務。 (2)反覆練習之。 <p>三、解釋活動 (Explanation) (15分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)集合學生。 (二)詢問學生「如何知道自己要左腳起跳或是右腳起跳？」 (三)引導學生思考可能的原因。 (四)完整跳遠練習。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：約20公尺。 2. 人員：共分成4組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)依照個人能力進行跳遠練習。 (2)反覆練習之。 <p>四、闡述活動 (Elaboration) (4分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明「活動內容中跳遠動作的好壞如何觀察」。 (二)邀請不同的學生來闡述。 (三)總結學生的發現。 <p>五、評價活動 (Evaluation) (4分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)引導學生自評「接棒動作等是否有達到今天上課內容」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？ (二)收操與伸展。 	<p>要求學生利用課餘時間，找同儕好友一起精進課堂上的動作練習（健體E-A-2）。</p>

五、第四學習階段教學示例：田徑總動員-追趕跑跳（教案代碼 Ga-IV）

領域/科目	健康與體育領域		設計者	黃建松、陳菽慈
實施年級	第四學習階段		總節數	6 節
單元名稱	田徑總動員-追趕跑跳			
教材來源/參考	教育部（2016）。健康與體育領域課程手冊(初稿)。作者：臺北市。 FB「體育教學工廠」 蔡清田（2011）。素養：課程改革的DNA。臺北市：高等教育。 吳家佑老師「大隊接力－傳接棒技巧教學」教案：加速度的示意圖(第一節教案)			
教學資源/設備	軟球、接力棒、角錐、呼拉圈、手機或 IPAD			
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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	領綱核心素養	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。 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。 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。 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。 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。
	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		
設計理念與核心素養呼應說明	1. 透過由簡至繁的動作練習操作、遊戲與簡易器材的協助來學習田徑的基本動作要素（1c-IV-1, 1d-IV-1, 1d-IV-2, 1d-IV-3）。 2. 運用分組對抗、同儕觀察、討論與發表，了解基本跑步、直道與彎道跑、起跑、接力的基本動作要領，與同儕相互協調正確的動作學習技能，解決學習問題（2c-IV-2, 3d-IV-2, 3d-IV-3, 4c-IV-1）。			

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)。

課程大綱	節次	每節重點
	1	再「接」再「力」—順暢傳接棒及加速度
	2	蓄勢待發—起跑加速度
	3	承先啟後—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1節	<p style="text-align: center;">本節重點：再「接」再「力」—順暢傳接棒及加速度</p> <p>※ 教師教學準備 一、接力棒。</p> <p>※ 教學活動內容 一、動員活動 (Engagement) (10分) (一)全身熱身活動，提醒安全事項。 (二)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> <p>二、實驗活動 (Experiment) (10分) (一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「小學時傳接棒的經驗內容」；「為什麼要助跑」。 (二)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？」、「助跑真的能幫助接力時縮短時間嗎？」、「以前國小是如何傳接棒？」 先進行「解釋活動」，在講解以下動作要領。 (三)教師講解接力時傳接棒的動作要領。 1. 口訣(1)「跑」：助跑速度要快。</p>	<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>

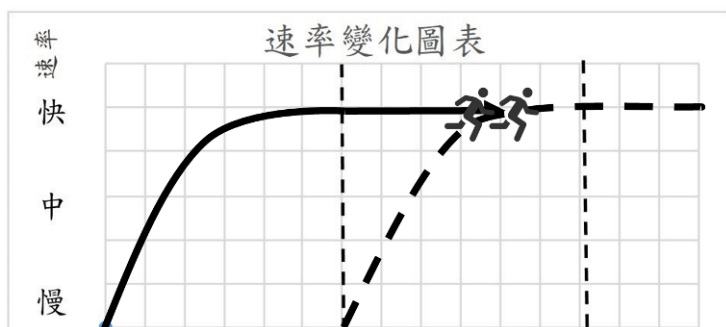
教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

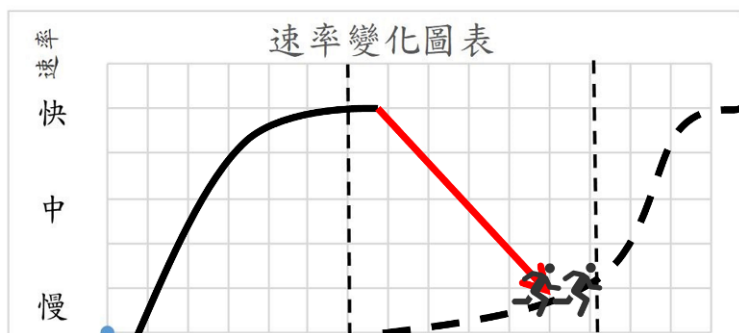
2. 口訣(2)「快」：全程要用力跑。
3. 口訣(3)「準」：助跑時機要準。
4. 接棒者：掌心向上、手臂提高、重心放低；傳棒者：加速向前、傳棒明確、壓住掌心。

(四)教師講解接力時有助跑與沒有助跑的差異性。

有助跑時：



無助跑時：

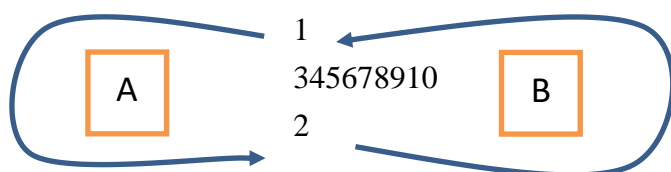


(五)教師提問—「哪一個會對接力跑比較有幫助」？

(六)教師講解判斷接力犯規的動作。

三、解釋活動 (Explanation) (10 分)

- (一)分成 4 組，2 組女生 2 組男生進行直線繞柱接力對抗賽。
- (二)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。
- (三)規則：
 1. 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. 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。
 3. 第一次可以先請學生嘗試沒有助跑，再試著加上有助跑的經驗，再跟同學間討論與分享，最後再進行比賽。



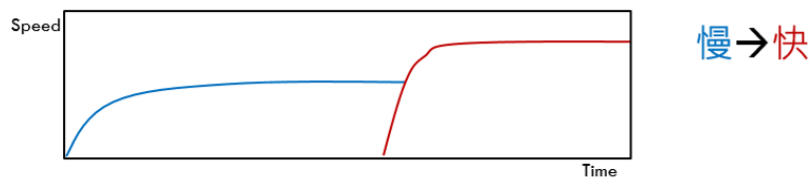
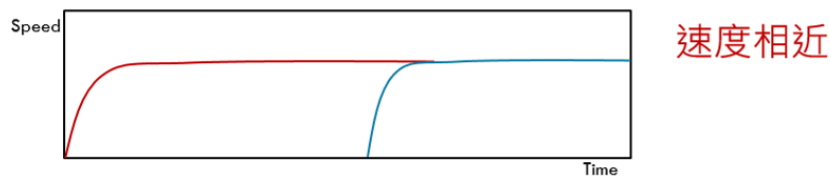
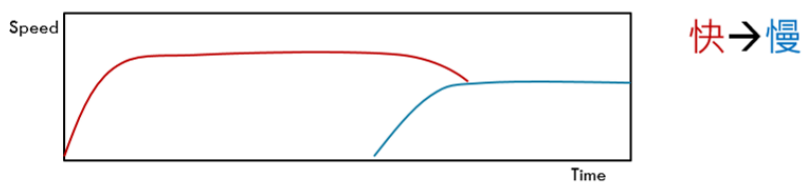
以短距離的來回接力練習方式，在一節課有效地練習傳接棒的加速度技巧。透過異質性分組有不同的傳接棒組合，考驗團隊對複雜情境的應變能力及解決問題的策略 (健體-J-A2)，並且運用接力賽的規則起跑位置，提升團隊接力的成績 (3d-IV-2)。

四、闡述活動 (Elaboration) (5分)

- (一) 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助跑時位置的戰術。
- (二) 邀請不同的學生闡述自己和「傳棒者」、「接棒者」的速度之關係。
- (三) 總結學生的發現。

五、評價活動 (Evaluation) (5分)

- (一) 要求學生回想自己和伙伴傳接棒時，兩者在接棒時的速度變化為何？(如下圖)



- (二) 提問同學傳接棒的動作技術要領以及注意事項。
- (三) 收操與伸展。
- (四) 預告田徑起跑的單元課程。

本節重點：蓄勢待發一起跑加速度

※ 教師教學準備

一、球 10 顆。

※ 教學活動內容

一、動員活動 (Engagement) (15 分)

(一) 全身熱身活動，提醒安全事項。

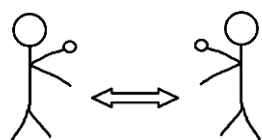
(二) 兩人一組接球遊戲活動。

(三) 活動：

1. 兩人間隔兩個跑道距離各持一顆球，兩人持球位置要在側邊，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。



2. 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。



二、實驗活動 (Experiment) (10 分)

(一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「剛剛活動中的內容」。

(二) 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。

三、解釋活動 (Explanation) (10 分)

(一) 起跑加速度重點在於：

1. 前半部加速：步幅小但步頻快。
2. 後半部加速：步幅加大且開始進入最高速（全速）。

(二) 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。

四、闡述活動 (Elaboration) (5 分)

(一) 教師提問—「同學在國小的時候有沒有練習過蹲踞式起跑？」

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)，

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>(二)教師講解蹲踞式起跑的動作要領、丈量方式及起跑口令。</p> <p>(三)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？」</p> <p>(四)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。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5 分)</p> <p>(一)提問同學蹲踞式起跑的動作技術要領以及注意事項。</p> <p>(二)預告下周田徑終點名次判讀的單元課程。</p> <p>(三)收操與伸展。</p>	<p>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>

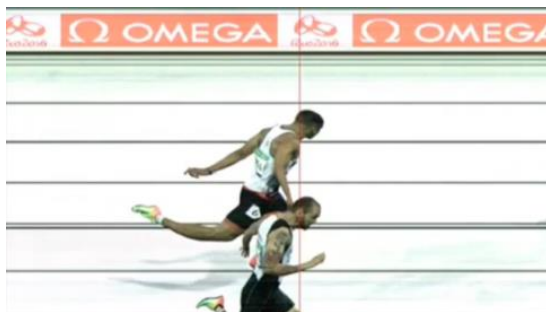
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：承先啟後—名次判讀準則</p> <p>※教師教學準備</p> <p>一、角錐 6 組。</p> <div data-bbox="379 1025 960 1348" data-label="Image"> </div> <p>一、動員活動 (Engagement) (15 分)</p> <p>(一)全身熱身活動，提醒安全事項。</p> <p>(二)熱身遊戲—【城堡攻防戰】。</p> <p>(三)活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <div data-bbox="322 1908 1056 2087" data-label="Diagram"> </div>	<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>

二、實驗活動 (Experiment) (10 分)

- (一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「怎麼才能快速抓到對方呢」
- (二)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？」
- (三)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。
- (四)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。

三、解釋活動 (Explanation) (10 分)

- (一)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。
- (二)活動說明：
 1. 「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。
 2. 「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與學習檢查同學起跑動作是否正確。
 3. 「終點攝影組」利用行動裝置錄影程式來捕捉壓線動作，主要是檢查同學壓線動作正確與否。
 4. 「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。



四、闡述活動 (Elaboration) (5 分)

- (一)提問同學終點壓線的動作要領以及注意事項。
- (二)目前還有哪些比賽已經使用科技影像輔助裁判判決？

五、評價活動 (Evaluation) (5 分)

- (一)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。
- (二)收操與伸展。

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)。

本節重點：決戰終點一分組操作終點攝影名次判讀

※ 教師教學準備

一、學習單。

一、動員活動 (Engagement) (10 分)

- (一) 全身熱身活動，提醒安全事項。
- (二) 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。
- (三) 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、實驗活動 (Experiment) (15 分)

- (一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「中分組操作終點攝影名次判讀要領」。
- (二) 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。
- (三) 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) 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，起跑加速度結合，教師約設計相距 20~25 公尺。

(五) 活動內容：

1. 「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。
2. 「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正確與否。
3. 「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。
4. 「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。
5. 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。

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)。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>三、解釋活動 (Explanation) (10 分)</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)詢問學生「比賽過程中，自己是否能勝任所屬角色」。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (10 分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言 (可加上動作演示) 來說明「競賽時，如何做到好的觀察表現」。</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>(四)同學完成實作分組練習後，共同討論完成學習單 (附件一)。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5 分)</p> <p>(一)提問同學終點壓線的動作要領以及注意事項。</p> <p>(二)目前還有哪些比賽已經使用科技影像輔助裁判判決？</p> <p>(三)預告下次進行跳部的課程單元與收操、伸展。</p>		

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：跳島航海王—跳遠起跳及落地姿勢</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、呼拉圈 10 個。</p> <p>二、角錐 10 個。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (10 分)</p> <p>(一)全身熱身活動，提醒安全事項。</p> <p>(二)活動內容：【誰是航海王】。</p> <p>1. ~在浩瀚的大海中，流傳著一張藏寶圖，據說藏寶圖就在這</p>	<p>第 5 節</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>	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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>二、實驗活動 (Experiment) (10 分)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「跳躍時該注意的內容事項。」</p> <p>(二)活動內容(1)：【跨越 101】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>三、解釋活動 (Explanation) (10 分)</p> <p>(一)活動內容(2)：【偉大的航海王】</p> <ol style="list-style-type: none"> ～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～ 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>四、闡述活動 (Elaboration) (10 分)</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)詢問學生「比賽過程中，自己與團隊之間是否有相互鼓勵？」</p> <p>(三)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【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> <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</p>

教學活動內容及實施方式			學習重點暨核心素養呼應說明														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>組別</th> <th>主題</th> <th>問題</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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？	具蒐集到正確的相關知識(4c-IV-1、健體-J-B2)。
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>五、評價活動 (Evaluation) (5分)</p> <p>(一)引導學生自評「團隊比賽中自己努力程度與團隊是否有達到共同協助」。</p> <p>(二)同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>(三)收操與伸展。</p>																	

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 6 節	<p>本節重點：疾風之翼－跳遠助跑及起跳姿勢</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、跳遠場地。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (10分)</p> <p>(一)全身熱身活動，提醒安全事項。</p> <p>(二)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、實驗活動 (Experiment) (10分)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「跳馬動作要領」。</p> <p>(二)依照上周教師所提供的問題，請各組組長先發表 1 分鐘，再讓同學提問問題後最後由教師進行回饋。</p> <p>(三)跳遠的相關專項知識。</p> <p>1. 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</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	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，彼此分享蒐集到的知識
	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							

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>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>2. 速度-完成一件事所花費的時間。</p> <p>3. 肌力-完成一件事能夠表現出來的最大力量。</p> <p>4. 爆發力可以是指：在最短時間內表現出最大的力量。</p> <p>三、解釋活動 (Explanation) (10 分)</p> <p>(一)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>(二)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> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (10 分)</p> <p>(一)教師進行總結及根據觀察同學練習狀況進行回饋。</p> <p>(二)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> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5 分)</p> <p>(一)引導學生自評「團隊比賽中自己努力程度與團隊是否有達到共同協助」。</p> <p>(二)與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>(三)收操與伸展。</p>	<p>(2c-IV-2、健體-J-B1)。</p> <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>

六、第五學習階段教學示例：田徑－We are all in！（教案代碼 Ga-V）

領域/科目	健康與體育領域	設計者	陳菽慈
實施年級	第五學習階段	總節數	6
單元名稱	田徑－We are all in！		
教材來源/參考	體育教材教法叢書、體育課好好玩 TOKYO JAPAN 2020 OLYMPICS CITY SHARE THE PULSE		
教學資源/設備	碼表 4 個、角錐 10 個、欄架 5 個、號碼背心 4 組顏色、軟墊 2 組、白貼 1 卷、桌球 30 個、小籃子 5 個、水瓶 6 個、足球 2 個、皮尺 1 卷、海綿條 2 條		
學習重點	學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 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。 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4c-V-3 規劃與反省個人體適能與運動技能的。 4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。	領綱 核心 素養
	學習內容	Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。	
議題融入	實質內涵	無	
設計理念與核心素養呼應說明	<p>1. 設計情境與脈絡化的活動將遊戲與運動知能概念的協助來學習田徑的基本動作技術（1d-VV-1, 1d-VV-2, 4c-VV-3, 4d-VV-2）。</p> <p>2. 運用分組對抗、同儕觀察、討論與發表，了解中長跑、障礙賽、三級跳遠的基本動作要領，與同儕相互協調正確的動作學習技能，解決學習問題（2d-V-2, 2d-V-3, 4c-V-3, 4d-V-2）。</p>		

學習目標

1. 銜接國中階段的基本能力與活動，進一步至田徑運動中中長距離體驗與障礙賽，從田徑中最重要挑戰自我增進信心等活動，融入體育知能達到運動技能與團隊表現，建立自我身心素質提升，創造出良好運動情境，以利學生更好學習發展（1d-V-1, 1d-V-2, 4c-V-3, 4d-V-2, 健體-U-A2, 健體-U-A3）。
2. 透過5E課程，生活情境與促進思考，引導學生創造力與批判力，建立屬於自我運動人生（2d-V-2, 2d-V-3, 4c-V-3, 4d-V-2, 健體-U-B3, 健體-U-C2）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	耐人尋味(1)－中長距離
	2	耐人尋味(2)－跨出障礙
	3	耐人尋味(3)－中長距離障礙賽
	4	跳躍奇蹟(1)－三級跳遠
	5	跳躍奇蹟(2)－三級跳遠
	6	奧林匹克運動員

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1節	<p style="text-align: center;">本節重點：耐人尋味(1)－中長距離</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、操場。</p> <p>二、碼表 4 組。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (10 分)</p> <p>(一) 確認人數，提醒安全。</p> <p>(二) 穿梭跑。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：操場。 2. 人員：共分 10 人一組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 每一組一個跑道，由最後一位同學穿梭 S 型至排頭領跑。 (2) 提醒學生間格距離要約 2 人身，並慢跑為主，等最後一位同學跑至第 5 位同學時，就可在出發下一位。 (3) 計時 8 分鐘。 <p>二、實驗活動 (Experiment) (20 分)</p> <p>(一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「進行穿梭跑時呼吸、擺臂與腳掌分別重點是什麼？」</p> <p>(二) 「耐」人尋味(1)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：請學生量脈搏（15 秒 x4），一分鐘脈搏數並與夥伴分享，並算出最大心跳率（220-年齡）。 2. 人員：4 人一組。 	<p>透過活動安排可認識中長距離的運動技能與原理並與規劃反省個人體適能與運動生活的習慣（1d-V-1, 4c-V-3, 健體-U-A3）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>3. 活動內容：</p> <p>(1)請學生算出自身的最大心跳率並乘以 55%~85%的間距。</p> <p>(2)與夥伴相互分享一般心跳率與最大心跳率後的數字，與生活運動作息和習慣有什麼相關性。</p> <p>(3)教師分享田徑當中中長距離項目與長距離項目之間差異，並提出心跳率的所代表之內容。</p> <p>(三)「耐」人尋味(2)</p> <p>1. 教學情境設計：中長距離體驗。</p> <p>2. 人員：4 人一組進行活動。</p> <p>3. 規則：</p> <p>(1)每一道次皆有 2 名同學，另外 2 名至跑道外進行記錄與觀察。</p> <p>(2)跑道上 2 名同學將進行 400 公尺 x2 趟的課程，每次中間休息 3 分鐘後出發，每次休息另外 2 名同學協助測量脈搏，1 分鐘後進行測量 15 秒的脈搏數，故有 2 組紀錄內容。</p> <p>(3)請按照跑道上前伸數進行出發，之後完成後交換。</p> <p>三、解釋活動 (Explanation) (10 分)</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)詢問學生「跟一開始進行的一般心跳率中與進行活動後的脈搏差異，為什麼會有這差異，跟自己運動作息有什麼關係？」、「中長距離在於呼吸、擺臂與腳掌有什麼重點可以注重」。</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (5 分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明「對方在進行中長訓練時，你觀察到什麼內容」。</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5 分)</p> <p>(一)引導學生自評「團隊比賽中自己努力程度與團隊是否有達到共同協助」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>(二)介紹下一堂課程為耐人尋味(2)－跨出障礙。</p> <p>(三)收操與伸展。</p>	<p>培養對於心肺適能的概念與體育知識堆疊，並未來能主動規劃自身的運動處方對於同儕間能給予正向的鼓勵與思考健康問題 (1d-V-2, 4c-V-3, 健體-U-A2)。</p>

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：耐人尋味(2)－跨出障礙

※ 教師教學準備

- 一、操場。
- 二、角錐 10 個。
- 三、欄架 6 個(替代器材)。
- 四、小欄架 10 個。

※ 教學活動內容

一、動員活動 (Engagement)

(一)確認人數，提醒安全。

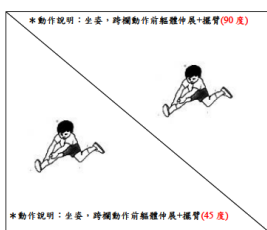
(二)熱身活動－你追我跑。

1. 教學情境設計：40mx40m 場地。
2. 活動內容：兩人一組，學生說要用雙手指碰對方的肩膀才能算完成交換，碰到時要把道具放地上，並自轉一圈後才能去追另一人。
3. 教師可以變換追逐的方式（走、螃蟹走、跳步走等）。

(三)欄架活力操。

1. 教學情境設計：關卡 4 個循環跑關（每個關卡有兩種難度）。
2. 人員：分成 4 組，數人一組。
3. 活動內容：
 - (1)關卡（一）：坐姿模仿跨欄動作前軀體伸展+擺臂（90 度 / 45 度）。
 - (2)關卡（二）：欄架三個跨步走跨越欄架走過去（正常高度欄架 / 倒欄架）。
 - (3)關卡（三）：站立、走或慢跑中快速反覆做擺動腿或提拉起跨的動作（墊步 / 連續）。
 - (4)關卡（四）：角錐三個左右連續跑（角錐 / 線）。

關
卡
(一)



透過活動安排可認識欄架的運動技能與評估運動比賽的策略進行同學間的運動鑑賞與評析能力（1d-V-2, 2d-V-2, 健體-U-A2）。

培養對於欄架運動的概念與體育知識堆疊，並面對運動情境能勇敢挑戰進行自身能力得選擇（3d-V-2, 健體-U-B3）。

<p>關卡 (二)</p>	
<p>關卡 (三)</p>	
<p>關卡 (四)</p>	

二、實驗活動 (Experiment)

(一)概念引導：請回想剛剛的活動，並思考「欄架運動中髖關節的柔軟度如何活動到?」、「欄架運動中重要技術有哪些?」

(二)跨出障礙(1)

1. 教學情境設計：將正常低欄高度、欄架倒放與角錐。
2. 人員：分成 4 排。
3. 活動內容：

(1)放於 15 公尺處放三種難度正常低欄高度、欄架倒放與角錐。

(2)請學生根據自己的狀況自行輕鬆隨意跳躍過去，每位學生做一次。

(3)活動過程中，請算出從起跑至欄架中步數次數。

(三)跨出障礙(2)

1. 教學情境設計：將正常低欄高度、欄架倒放與角錐。
2. 提問：「剛剛的輕鬆跑步，要如何順暢的跨過欄架呢?」「同學們從第一個欄架大約跨到幾步呢?為什麼有些同學可以到 6 步，有些則需要 8 步呢?」-速度=步頻 x 步幅
3. 人員：分成 4 排。進行活動，每位學生做兩次。
4. 活動內容：

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>(1)量好自己起跑至第一欄步數、注意上身保持前傾角度，步幅隨加速拉大，以維持最高速起跨第一欄架。</p> <p>(2)欄前重心提高。</p> <p>5. 活動重點：</p> <p>(1)讓學生主動示量出怎麼樣的前導腿與起跳腿的起跳距離最適合？為什麼？</p> <p>(2)利用白貼讓學生重複實作與討論。</p> <p>(四)跨出障礙(3)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：將正常低欄高度、欄架倒放與角錐各 x3。 2. 提問：「在欄架前要大約什麼時候起跨會比較好？」「同學可以兩兩一組相互觀察起跳的時機點與高度」 3. 人員：分成 4 排，進行活動。 4. 活動內容： <ol style="list-style-type: none"> (1)切欄動作及收腿動作：前導腿與起跳腿的延伸。 (2)上身前傾但不強調前壓式動作。 (3)學生自行選擇難易度。 <p>三、解釋活動 (Explanation) (10 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)集合學生。 (二)詢問學生「怎麼選擇難度進行欄架高度？」、「過欄架時的身體中心擺放位置。」 (三)引導學生思考可能的原因 (四)回到活動中再進行一次觀察與實作跨出障礙(1)。 (五)再次引導學生思考跨出障礙(2)，實作跨出障礙(3)內容。 <p>四、闡述活動 (Elaboration) (5 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明「對方在進行欄架活動時，你觀察到什麼內容」 (二)邀請不同的學生來闡述。 (三)總結學生的發現。 <p>五、評價活動 (Evaluation) (5 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)引導學生自評「自己是否勇於努力挑戰難易度」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？ (二)評量：依照不同難易程度的欄架挑戰，給予不同的成績；詢問學生自我參與活動的積極度，給予自我成績。 (三)收操與伸展。 (四)介紹下一堂課程為耐人尋味(3)－中長距離障礙賽。 	

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 3 節	<p style="text-align: center;">本節重點：耐人尋味(3)－中長距離障礙賽</p> <p>※ 教師教學準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、操場。 二、碼表 1 個。 三、角錐 30 個。 四、欄架 5 個。 五、號碼背心 4 組顏色。 六、軟墊 2 組。 <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (10 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 確認人數，提醒安全。 (二) 熱身活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：操場 40x40 公尺、放置不同角錐 30 個。 2. 人員：共分 4 大組。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 放音樂 1 分鐘，自由在場中跑動，需跨越角錐並回頭把角錐立／倒，並數出一共跨越幾個角錐。 (2) 每跨一個角錐後至少要離 2 個角錐才能跨越。 (3) 各組算出總數。 <p>二、實驗活動 (Experiment) (25 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「中長距離與障礙需有良好的心肺適能與過障礙之動作表現，可以舉例說明嗎？」 (二) 我是馬力歐 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：以操場平均分布 4 個關卡、低欄架 3 組、角錐 6 個、抬腿跑 30 下、軟墊 2 組。 2. 人員：共分成 4 組。 3. 活動內容 <ol style="list-style-type: none"> (1) 低欄架：連續三個擺放，學生跨過障礙。 (2) 角錐：學生跑到角錐時來回連續 30 下。 (3) 抬腿跑：原地 30 下。 (4) 軟墊：開合跳 20 下。 (5) 每組每次出發一人，接棒時改由雙手擊掌說 we are all in ! (6) 一共完成 2000 公尺障礙賽。 <p>三、解釋活動 (Explanation) (5 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 集合學生。 (二) 詢問學生「如何分配棒次」、「過障礙時的手臂擺臂位置」。 (三) 引導學生思考可能的原因 	<p>透過活動安排可認識中長距離障礙賽的規劃與活動安排與規劃反省個人體適能與運動生活的習慣 (1d-V-1, 4c-V-3, 健體-U-A3)。</p> <p>培養對於心肺適能的概念與體育知識堆疊，並未來能主動規劃自身的運動處方對於同儕間能給予正向的鼓勵與思考健康問題 (1d-V-2, 4c-V-3, 健體-U-A2)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>四、闡述活動 (Elaboration) (5分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言 (可加上動作演示) 來說明「自己已努力完成活動或為團隊鼓勵」。</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5分)</p> <p>(一)引導學生自評「自己是否勇於努力挑戰難易度」;與同學進一步討論可能的改進方式為何?</p> <p>(二)介紹下一堂課程為跳躍奇蹟(1)－三級跳遠。</p> <p>(三)收操與伸展。</p>	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：跳躍奇蹟(1)－三級跳遠</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、操場。</p> <p>二、白貼 1 捲。</p> <p>三、角錐 10 個。</p> <p>四、桌球 30 個。</p> <p>五、小籃子 5 個。</p> <p>※教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (10分)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)動態熱身。</p> <p>1. 教學情境設計：操場 30x30 公尺。</p> <p>2. 人員：分成一組。</p> <p>3. 活動內容：</p> <p>(1)教師撥放音樂，請學生在活動空間中右右左／左左右跳躍。</p> <p>(2)右右左要換成左左右時，請找一位同學拍手/對眼。</p> <p>(3)反覆練習之。</p> <p>二、實驗活動 (Experiment) (20分)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「三級跳遠中需要用右右左／左左右腳跳入砂坑，請問要怎麼知道自己要哪一隻腳先使用呢？」</p> <p>(二)跳躍達人(1)</p> <p>1. 教學情境設計：給各組同學 6 個白貼、桌球 30 顆，設計有</p>	<p>藉由三級跳遠運動活動認識田賽的運動技能與評估運動比賽的策略進行同學間的運動鑑賞與評析能力(1d-V -2, 2d- V -2, 健體-U-A2)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>50 公尺距離。</p> <p>2. 人員：分成 6 人一組。</p> <p>3. 活動內容：</p> <p>(1)從起點開始學生自行布置點，給學生 3 分鐘討論。</p> <p>(2)不一定每一個點都需要採到，但教師規定一定要右右左腳／左左右腳才能換腳前進。</p> <p>(3)到終點時可以拿一顆桌球跑回起點。</p> <p>(4)活動進行 5 分鐘。</p> <p>(三)跳躍達人(2)</p> <p>1. 教學情境設計：設計 10 公尺的助跑距離與 20 公尺的跑道。</p> <p>2. 人員：分成 6 人一組，進行活動。</p> <p>3. 動作概念：</p> <p>(1)介紹三級跳遠的標準步伐（單腳跳、跨步跳、跳躍）原理，在跳之前有個助跑距離取決於個人速度與肌力表現。</p> <p>(2)每組進行觀察，每人進行單腳跳時落點、跨步跳落點與跳躍落點，給予白貼標誌。</p> <p>(3)同組之間討論與歸納出三級跳遠動作與分享。</p> <p>三、解釋活動 (Explanation) (10 分)</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)詢問學生「怎麼布置點，是什麼樣的考量呢？團隊間如何討論？」、「怎麼最快拿到桌球？」</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因。</p> <p>(四)回到活動中再進行一次觀察與實作跳躍達人(1)。</p> <p>(五)再次引導學生思考與實作跳躍達人(2)。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (5 分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明「如果要跳得遠，跳躍的力量如何分配，自己與同儕間的步伐差異為何？」</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5 分)</p> <p>(一)引導學生自評「自己是否勇於努力挑戰難易度」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>(二)介紹下一堂課程為跳躍奇蹟(2)－三級跳遠。</p> <p>(三)收操與伸展。</p>	<p>培養對於三級跳遠運動的概念與體育知識堆疊，並面對運動情境能勇敢挑戰進行自身能力得選擇(3d-V-2, 健體-U-B3)。</p>

本節重點：跳躍奇蹟(2)－三級跳遠

※ 教師教學準備

- 一、操場。
- 二、白貼 1 捲。

※ 教學活動內容

一、動員活動 (Engagement) (10 分)

(一) 確認人數，提醒安全。

(二) 動態熱身

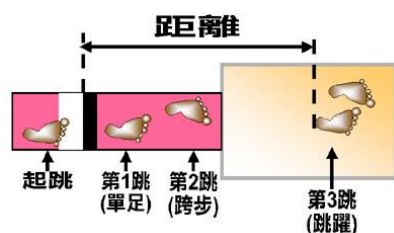
1. 教學情境設計：40x40 公尺。
2. 人員：2 人一組。
3. 活動內容：

(1) 跟學生說要用單手指碰對方的肩膀才能算完成交換。

(2) 教師可以變換追逐的方式 (以跳躍的方式移動)。

二、實驗活動 (Experiment) (20 分)

(一) 概念引導：上一節課，已經知道自己是用左／右腳當作起跳腳，並思考「三級跳遠中要如何跳得遠，助跑速度與起跳動作，並確實完整踩滿版呢？」「要如何計算出第一步與起跳版的步數與距離呢？」



(二) 跳躍達人(3)

1. 教學情境設計：給各組同學 6 個白貼並於跑道上先畫出起跳板。
2. 人員：分成 6 人一組，組內 2 個人相互看。
3. 活動內容：
 - (1) 從起點向後漸速跑，並算出 9、7、11 步，並明確標註起跑點，開始學生自行布置點，給學生 3 分鐘討論。
 - (2) 哪個步數能確實發揮出最高速度？並能有效率完成踩滿板。

(三) 跳躍達人(4)

1. 教學情境設計：三級跳遠起跳動作與落點動作
2. 動作概念：
 - (1) 三級跳遠技術包括助跑技術，第一跳技術 (單足跳)，第二跳技術 (跨步跳)，第三跳技術 (跳躍) 和落地技術。
 - (2) 每組進行觀察，每人進行單腳跳時落點、跨步跳落點與跳

藉由三級跳遠運動活
認識田賽的運動技能
與評估運動比賽的策
略進行同學間的運動
鑑賞與評析能力
(1d-V-2, 2d-V-2, 健體
-U-A2)。

培養對於三級跳遠運
動的概念與體育知識
堆疊，並面對運動情
境能勇敢挑戰進行自
身能力得選擇 (3d-V
-2, 健體-U-B3)。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>躍落點，給予白貼標誌。</p> <p>(3)進行完整的三級跳遠動作與落點動作</p> <p>(4)同組之間討論與歸納出三級跳遠動作與分享。</p> <p>三、解釋活動 (Explanation) (10 分)</p> <p>(一)集合學生。</p> <p>(二)詢問學生「如果無法完整踩滿板，或是速度不夠，該如何調整呢?」、「起跳的騰空動作手部姿勢如何擺放?」、「如何有效三級跳遠的距離能增加?其影響因素有哪些?可以透過什麼活動增強呢?»。</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因。</p> <p>(四)回到活動中再進行一次觀察與實作跳躍達人 (3)。</p> <p>(五)再次引導學生思考與實作跳躍達人 (4)。</p> <p>四、闡述活動 (Elaboration) (5 分)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言 (可加上動作演示) 來說明「如果要跳得遠，單足跳、跨步跳、跳躍以及落地技術的力量如何分配，自己與同儕間的動作差異為何?»</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation) (5 分)</p> <p>(一)引導學生自評「能否修正每一次的三級跳遠動作」;與同學進一步討論可能的改進方式為何?</p> <p>(二)介紹下一堂課程為發光五環旗-奧林匹克運動員。</p> <p>(三)收操與伸展。</p>	

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 6 節	<p>本節重點：奧林匹克運動員</p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、教師：準備奧運影片檔案 TOKYO JAPAN 2020 OLYMPICS CITY SHARE THE PULSE。</p> <p>二、水瓶 6 個 (裝滿水)。</p> <p>三、角錐 2 個。</p> <p>四、足球 2 個。</p> <p>五、皮尺 1 卷。</p> <p>六、海綿條 2 條。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5 分)</p>	<p>藉由 2020 東京奧運的影片認識現代奧運與古代奧運對於運動員的期待與精神，透過運動技能與評估運動比賽的策略進行同學間的運動鑑賞與評析能力 (1d-V-2, 2d-V</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>(一)點名、詢問身體狀況、教學內容說明與提醒。</p> <p>(二)動態熱身</p> <p>(三)概念構圖 (concept mapping)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放 2020 東京奧運宣傳片。 2. 請各組畫出以「發光五環旗－奧林匹克運動員」主題之概念構圖，教師可以提供關鍵詞，如尊重、友誼與卓越等奧運精神感受。 3. 上臺報告 1 分鐘。 <p>二、實驗活動 (Experiment) (20 分)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「奧運精神為什麼想要帶給大家不同的感受，請大家分享」，一起體驗古代奧運吧！</p> <p>(二)仿古奧林匹克運動會</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學情境設計：共三關卡，由教師統一吹哨換組，第一次 AB、CD、EF；第二次 AF、CB、ED；第三次 AD、CF、EB。 2. 人員：分成 6 人一組，一次兩組同時競賽。 3. 活動內容： <ol style="list-style-type: none"> (1)跳遠：拿裝滿水的水瓶，立定三次跳，一人兩次機會跳，取最好，六人相加為小組成績。 (2)短距離接力：總長為 192m，在 96m 放角錐跑折返，接力棒為角錐反過來上面放足球（像是聖火），成績計算為時間越短越好。 (3)擲遠：海綿條擲遠，一人兩次相加，六人成績加總，越遠愈成績越高。 <p>三、解釋活動 (Explanation) (5 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)集合學生。 (二)詢問學生「團隊間如何討論面對關卡挑戰」。 (三)引導學生思考可能的原因。 <p>四、闡述活動 (Elaboration) (5 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。 (二)肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。 (三)頒發各組競賽之獎狀，並給予鼓勵加以讚美。 (四)填寫課程反思回饋。 <p>五、評價活動 (Evaluation) (5 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)引導學生自評「自己是否勇於努力挑戰難易度與團隊間的互助合作」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？ (二)填寫課程反思回饋。 (三)收操與伸展。 	<p>-2, 健體-U-A2)</p> <p>透過仿古奧林匹克運動會培養對於運動的概念與體育知識堆疊，並面對運動情境能勇敢挑戰 (3d-V-2, 健體-U-B3)。</p>

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！

