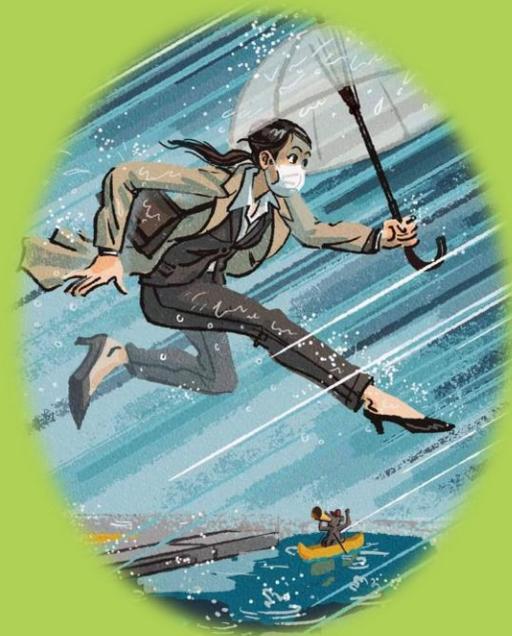


教育部體育署  
學校體育課程與教學OPE發展計畫

110年 全國體育教師  
增能研習

“跨”越障礙

“欄”不倒你





教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年全國體育教師增能研習

# 快問快答1

## 請問你教過跨欄嗎？

**YES** (請比o) or **NO** (請比x)





教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

## 快問快答2

# 沒教過跨欄的原因？請選擇

1.器材不足或佈置麻煩

2.缺乏課程脈絡設計

3.術科專業技術不足

4.其他原因

教育部體育署  
學校體育課程與教學OPE發展計畫

110年 全國體育教師  
增能研習

Let's go

進入今天課程分享前  
請夥伴們先一起  
體驗線上跨欄遊戲

男老師(藍色選手) 、 女老師(粉色選手)

●●●

110

HURDLES

CPU



1UP



# 跨欄動作技術組成



# 入門期欄架教學順序

重視身體經驗與激發身體能力進行指導教學

跨越低障礙

1

欄間跑

2

跨欄動作

3

跑至第一個欄

4

綜合練習

5

引導身體本能跨越障礙物的動作

重視腳步節奏感  
體驗流暢的速度

體驗不同的步數  
與速度的結合

體驗啟動加速度  
影響

評量自己的學習  
成果

黃健富老師教材分享

廖政彥老師教材分享

# 欄架/障礙跑課程設計之主要核心任務

## 欄架/障礙跑課程設計之主要核心任務

基礎

能在不同  
展現移動  
平衡與協

## 國小組-入門期

能依據障礙物的位置，維持相同  
移動速度(不減速)的狀態下跨越障  
礙物。



期

運動的  
如起跑、  
欄跑法、  
姿勢、  
欄間跑  
流暢完  
100、  
闌與  
障礙跑。  
與夥伴  
要領並  
建議，  
成績。

# 田徑欄架 (單元名稱: Cat easy 貓咪快遞)

入門期

核心問題

欄間跑

如何在不減速的情況下完成跨越障礙的挑戰?

核心素養

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。

健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力, 並以創新思考方式, 因應日常生活情境。

學習重點

學習內容

GA-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。

學習表現

認知

1c-II-1 認識身體活動的動作技能。

情意

2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。

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。

行為

4C-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現

魔槍上陣  
同業搶單  
打電話

小組合作任務  
小組討論  
發表與欣賞

衝出封鎖線、教育訓練  
跑單速成法、貪食貓  
分秒必爭

穿梭大街小巷  
接單團體賽  
員工能力分級  
搶訂單

教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師  
增能研習

# QPE欄架 準備活動I

分享者：廖政彥老師

# 設計背景說明



## 實務操作經驗分享：

在日常的體育課-田徑教學中，分享老師們可以使用一些簡易的器材來進行，包含紙箱、自製塑膠欄架等，讓學生體驗挑戰跑跳以及跨越的活動。



# 學生紙箱實務操作經驗



# 小欄架實務操作-體驗起跑到第一個欄架的加速觀念



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

# 設計背景-目標說明



1. 體會流暢的跑跨節奏及協調性的呈現

2. 能有起跑到第一個欄架的加速觀念

3. 透過遊戲了解自己的能力，並能流暢的跨越適合自己的欄架高度

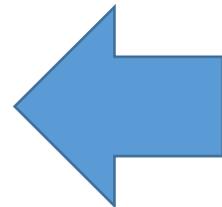


# 準備活動-情境設計

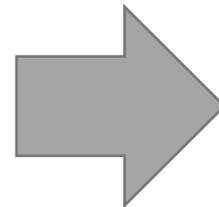
- **學習目標**：學生能體驗起跑到第一個欄架的加速觀念
- **活動主題**：Cat easy 貓咪快遞-打電話
- **挑戰情境**：為了讓快遞公司使命必達，設計了讓學生一起來挑戰連線完成指定號碼的跨欄相關挑戰活動



Cat easy 快遞貓



打電話



完成指定號碼的跨欄/障礙跑  
挑戰活動



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

## 活動內容說明

**教學法：**以「遊戲式」的方式來進行

**器材：**10台小欄架或紙箱，(障礙高度40cm、30cm)。請學生依序佈置

**規則：**各組同學依序照指定撥打的號碼出發，進行跨越欄架的pk賽，先完成跨越者得一分。

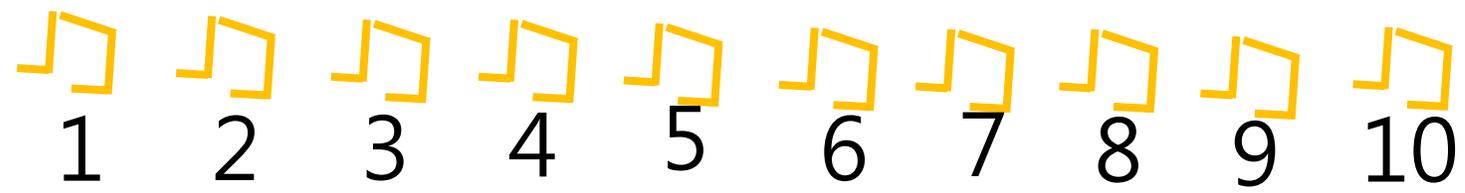
**差異設計：**學生了解自己的能力，活動中可選擇適合自己的欄架高度來進行挑戰。



教育部體育署  
學校體育課程與教學OPE發展計畫

# 110年全國體育教師增能研習

## 打電話-場地佈置圖



↑  
13公尺

出發



# QpE欄架主要活動-打電話 影片說明

VIVAVIDEO



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

# 學習策略-提問討論



## 學習策略

學生能體驗起跑到第一個欄架的加速觀念，並引導學生進行自我覺察，描述自己在操作時速度的快慢所帶來的影響。



## 提問討論部分

在挑戰指定號碼跨越的路線中，學生是否越靠近欄架越加速？  
可以請學生們來分享



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

# 學習評量

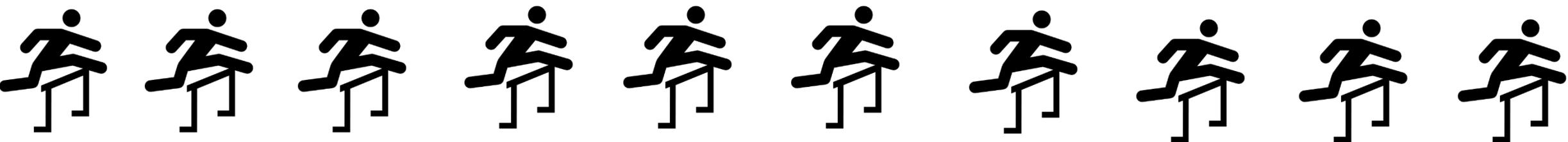
## ★ 評量指標

透過號碼指定競賽中，學生跑跨的速度呈現，以及操作時的快慢的表現等等，都能作為評量的依據，提供給各位老師們參考。



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習



# 熱情與熱量?

教育現場-需要您的一起參與，來個微笑!  
一同體會體育教學現場散發的熱情，  
我們將身體累積的熱量一起燃燒吧!



教育部體育署  
學校體育課程與教學OPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習