

核心任務架構之分期學習目標

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 advanced
田徑 障礙跑/跨欄	能在不同障礙物，展現移動跨越的平衡與協調。	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。	認識前導腿、起跨腳、起跨點，了解跨欄的基本動作，並能在練習/遊戲中順暢地來跨越障礙物/欄架。 能選擇挑戰合適的難度的障礙跑/跨欄，並能說出自己與同儕動作的優缺點，並觀察互動與回饋。	能依據設定的距離，來預訂的步數跨越障礙物，並認識前導腿、擺臂、身體平衡並在欄與欄之間維持速度、節奏性及協調能力展現。 能了解跨欄的規則並與夥伴共同討論相互觀察與加強跨欄動作練習。	能了解跨欄運動的動作技能，如起跑、起跑至第一欄跑法、起跨、欄頂姿勢、切欄著地、欄間跑法和衝線並流暢完成整趟 110/100、400 公尺跨欄與 3000 公尺障礙跑。 能分析自己與夥伴跨欄動作的要領並給予修正與建議，達到最好的成績。

一、術科課程主題：中學組—田徑障礙跑/跨欄（發展期）

二、設計者：陳菽慈老師/臺北市立松山高級中學

陳文毅老師/桃園市立永豐高級中等學校

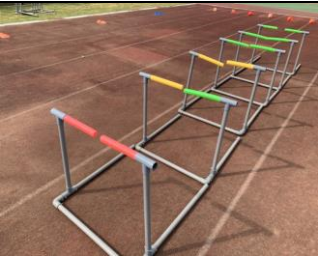



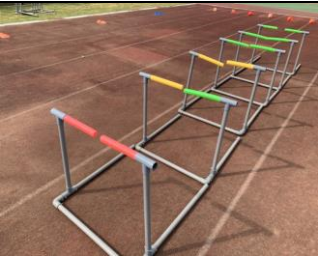



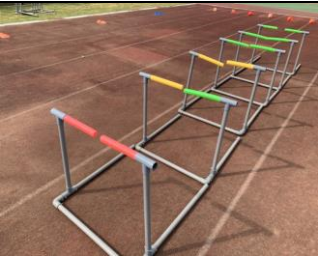












三、單元學習目標與核心問題設定

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。 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。 4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。	教材核心問題	如何依照自己能力流暢地完成跨越障礙跑/比賽？ 一、 如何分析跳與跨之間的差異？ 二、 如何評估自己與同儕跨越障礙時的優缺點？ 三、 如何清楚瞭解跨欄跑的技術，並能說出何謂起跨點、前導腿、起跨腳以及欄間的步數如何計算。 四、 能依照自己的能力去設定每個跨欄的起跨點以及欄間步數，並能夠順利完成跨欄跑。
	學習內容	Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。		
核心素養	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問題。 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。			
學習目標	一、 能認識前導腿、起跨腳、起跨點，並了解跨欄的基本原理、動作精神與運動規則，能夠反思障礙跑/跨欄的動作技術、規則（1d-V-1, 1d-V-2, 4d-V-2, Ga-V-1）。 二、 運用小組討論、觀察任務、練習提升障礙跑/跨欄基本動作的學習，讓學生能選擇合適自我難度並透過影片反思與實務操作，反思自我與同儕動作，並思考討論來解決學習任務（3d-V-2, Ga-V-1）。			

四、單元課程大綱

節次	第一節	第二節	第三節	第四節
每節重點	提升跨欄動作時所需的身體的基本能力與認識跨欄運動，並以斯巴達障礙賽（Spartan Race）情境作為課程整體性規劃。	引導前導腿、起跨腳的概念，以一步跨、三步跨練習提升跨欄時的節奏表現，分析與反思自己與同儕的跨欄技術。	嘗試最適合自身起跨點，並有效維持跨欄時的節奏，結合斯巴達障礙賽（Spartan Race）團體賽，增進團隊精神。	熟練前導腿、起跨腳與起跨點的跨欄技術，結合跨欄團體接力賽（Hurdles Relay Race），增進自我與團隊跨欄動作。
建議教學活動	準一 準二 準三	準三 準四 主一 主二	主三 主四 綜一	主三 主四 綜二

五、單元內重要教學活動與流程

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)								
<p>準-1</p> <p>■ 活動目標：學會走、跑、跨、跳等身體基本能力，以動態熱身的方式進行對跨欄基礎動作有初步的認識。</p> <p>一、 活動名稱：【斯巴達障礙 (Spartan Race) 熱身跑-1】(熱身+走跑跨身體能力基本練習)</p> <p>二、 活動場景設定：</p> <p>(一) 高欄架 (大腿高度)：直線連續擺放 6 個，欄與欄距離為可行走約 1.1 公尺。</p> <p>(二) 低欄架 (腳踝高度)：閃電連續擺放 4-6 個，欄與欄角度為 90 度。</p> <p>(三) 小圓盤：2 個為一組，共放置數組，2 個小圓盤距離為一大步。</p> <p>(四) 小角錐 (小腿高度)：直線擺放 6-10 個，距離為 50-70 公分，做抬腿跑。</p> <table border="1" data-bbox="283 839 1276 1463"> <tr> <td data-bbox="283 839 779 1101"></td> <td data-bbox="779 839 1276 1101"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="283 1101 779 1151">(一) 高欄架 (大腿高度) 圖示</td> <td data-bbox="779 1101 1276 1151">(二) 低欄架 (腳踝高度) 圖示</td> </tr> <tr> <td data-bbox="283 1151 779 1403"></td> <td data-bbox="779 1151 1276 1403"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="283 1403 779 1463">(三) 小圓盤圖示</td> <td data-bbox="779 1403 1276 1463">(四) 小角錐 (小腿高度) 圖示</td> </tr> </table>			(一) 高欄架 (大腿高度) 圖示	(二) 低欄架 (腳踝高度) 圖示			(三) 小圓盤圖示	(四) 小角錐 (小腿高度) 圖示	<p>差異化 (活動) 安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不同高度的欄架。 2. 不同角錐高度。 <p>-----</p> <p>教學情境設定：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這四節田徑課，我們班每一位同學即將成為斯巴達障礙賽選手。 2. 同學們，為了讓大家能做足準備，首先要強化自己的身體能力，以斯巴達障礙賽 (Spartan Race) 情境作為課程整體性規劃。 <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察學生在每個關卡是否有積極參與。 2. 觀察學生動作正確的程度，以達到熱身需求。
									
(一) 高欄架 (大腿高度) 圖示	(二) 低欄架 (腳踝高度) 圖示								
									
(三) 小圓盤圖示	(四) 小角錐 (小腿高度) 圖示								
<p>三、 教學內容：</p> <p>(一) 場地器材佈置：可依各校學生程度、學校設備設置障礙難度。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高欄架 4-8 個。 2. 低欄架 4-8 個。 3. 小欄架 4-8 個。 4. 小角錐 10 個。 <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將同學分為 4 大組，並將各組分配從不同起點開始出發，聽到哨音，至以順時鐘方式換下一個關卡，一組以連續不間斷的方式實施大約 1-2 分鐘，可吹哨換組，換組過程以慢跑方式進行。 2. 每個關卡內容： <ol style="list-style-type: none"> (1) 高欄架：以跨越欄架往前行走。 (2) 低欄架：雙腳向側前方跳。 (3) 小圓盤：連續前向跨步跑。 (4) 小角錐：連續向前抬腿跑。 <table border="1" data-bbox="283 2139 1276 2807"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="283 2139 1276 2412"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="283 2412 1276 2457">圖示：高欄架跨越欄架往前行走</td> </tr> <tr> <td data-bbox="283 2457 779 2763"></td> <td data-bbox="779 2457 1276 2763"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="283 2763 1276 2807">圖示：低欄架雙腳向側前方跳</td> </tr> </table>			圖示：高欄架跨越欄架往前行走				圖示：低欄架雙腳向側前方跳		
									
圖示：高欄架跨越欄架往前行走									
									
圖示：低欄架雙腳向側前方跳									

教學活動及實施方式		教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
 <p>圖示：小圓盤連續前向跨步跑。</p>  <p>圖示：小角錐連續向前抬腿跑。</p>		
<p>3. 同時設計四個情境佈置，除了達到動態熱身外，強調跨欄時，腿部肌力的展現。</p>  <p>整體情境器材布置</p>		
<p>四、 教學／學習策略：</p> <p>(一) 教師可引導學生在「田徑運動中的跨欄基礎動作會使用到哪些身體的基本能力呢？」</p> <p>(二) 斯巴達障礙賽 (Spartan Race) 身體能力基本練習情境，讓學生能更積極熱身與練習。</p>		

備註：準＝準備活動


教學活動及實施方式		教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p>準-2</p> <p>■ 活動目標：認識前導腿、起跨腳、起跨點的跨欄基本練習，能分辨與說出「跨」與「跳」的差異。</p> <p>一、 活動名稱：【斯巴達障礙賽 (Spartan Race) 熱身跑-2】(熱身+跨欄基本練習)</p> <p>二、 活動場景設定：</p> <p>(一) 前粘計畫：依照學生人數分組，2人面對面距離約5-6公尺。</p> <p>(二) 協同起跨：依照學生人數分組，4人相互搭肩相對於兩側。</p> <p>(三) 高欄架(大腿高度)：直線連續擺放6個，欄與欄距離為可行走。</p> <p>(四) 高欄架(大腿高度)：橫向連續擺放6個，欄與欄間成一大排。</p> <p>三、 活動內容：</p> <p>(一) 場地器材佈置：可依各校學生程度、學校設備設置障礙難度。</p> <ol style="list-style-type: none"> 高欄架6個。 低欄架6個。 角錐盤10個。 小角錐10個。 <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 根據已分好的4大組，並將各組分配從不同起點開始出發，聽到哨音，並以順時鐘方式換下一個關卡，一組大約1-2分鐘，可吹哨換組，換組過程以慢跑方式進行。 每個關卡內容： <ol style="list-style-type: none"> (1) 前粘計畫：2人一小組，面對面距離約5-6公尺，向前走 		<p>差異化(活動)安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 不同高度的欄架。 不同角錐高度。 <hr/> <p>教學情境設定：</p> <ol style="list-style-type: none"> 根據上個活動已經強化同學們具備好的身體能力。 各位同學如何在斯巴達障礙賽跑(Spartan Race)當中更為提升？讓我們透過2.0版，一起進步！ <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 觀察學生於每個關卡積極參與。 觀察學生動作正確的程度，確認學生分辨「跨」與「跳」的差異。

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p>三步，第三步前導腳抬起與夥伴的腳掌相對。</p>  <p>前粘計畫的示意圖</p> <p>(2) 協同起跨：4人一小組，由相對的兩位同學先施作起跨腳橫越欄架的動作，最後下壓與同伴的腳尖相碰，一腳約做6-10次再換人。</p>  <p>偕同起跨的示意圖</p> <p>(3) 高欄架：雙人面對面欄架，將前導腿伸直，另一隻側向跳到最後一個欄架，交換腿施作。</p>  <p>高欄架（大腿高度）的示意圖</p> <p>(4) 高欄架：左右腳向側方橫跨越每個欄架。</p> <p>3. 根據上個活動設計四個情境調整佈置，以欄架基本操作為練習，並強調前導腿、起跨腳、起跨點的重要性。</p> <hr/> <p>四、 教學／學習策略：</p> <p>(一) 以跨欄基本操情境讓學生練習跨欄基本技術。</p> <p>(二) 教師引導「根據上個活動安排的賽道，你知道「跨」與「跳」的差異嗎？」</p> <p>(三) 「跨欄與跳欄有什麼動作上的分別嗎？」並建立學生的前導腿、起跨腳、起跨點的認識。</p>	
<p>備註：準＝準備活動</p>	

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p>準-3</p> <p>■ 活動目標：觀賞優秀跨欄選手的動作影片，對跨欄運動歷史、規則更為認識與理解，並能從影片中分析跨欄動作原理。</p> <p>一、 活動名稱：【斯巴達障礙賽 (Spartan Race) 情報 Time】(跨欄動作原理)</p> <p>二、 活動場景設定：準備錄影撥放等器材，提供優秀跨欄選手的完整動作影片。</p> <p>三、 活動內容：</p> <p>(一) 場地器材佈置：</p>	<p>差異化 (活動) 安排：</p> <p>1. 藉由不同問題的引導至跨欄歷史、規則、動作的分析，讓學生跨欄有多面向的認識。</p> <hr/> <p>教學情境設定：</p> <p>1. 要成為優秀的斯巴達障礙賽</p>

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p>1. 資訊錄影器材。</p> <p>2. 優秀跨欄選手的完整動作影片。</p> <p>(二) 操作方式：</p> <p>1. 解釋跨欄運動的歷史背景：跨欄起源於英國，十七~十八世紀時，英國牧羊人經常跨越羊圈，這種活動逐漸演變為跨欄跑，已有一百多年歷史，最早的跨欄比賽出現於 1860 年。當時跨欄對距離、欄高、欄間距離、欄架數量均無統一規定。</p> <p>2. 經由長時間的發展演變，跨欄跑的技術已經發展成熟，到現今已經將跨欄技術分為起跑、起跑至第一欄的跑法、起跨、欄上姿勢、切欄著地、欄間跑法以及衝線等七大項。</p> <p>3. 播放世大運陳奎儒選手 110 公尺跨欄的完整動作影片(影片來源:陳奎儒 110 跨欄 13 秒 35 破全國紀錄，摘下銀牌 https://www.youtube.com/watch?v=QTRo6aHrBm4)，播放完後透過提問的方式，讓學生思考回答如何順暢性完成跨欄動作。</p> <p>4. 教師以看完影片後進行提問：</p> <p>(1) 問題 1：請問跨欄有分為哪幾種組別與距離？ 參考答案：男生組 110 公尺、400 公尺與 3000 公尺障礙跑；女生組 100 公尺、400 公尺與 3000 公尺障礙跑。</p> <p>(2) 問題 2：請問好的跨欄選手須具備什麼樣的身體能力？ 參考答案：好的爆發力、維持速度能力、協調能力等。</p> <p>(3) 問題 3：從過去牧羊人跨越欄圈到現在跨欄跑的技術改變有哪些？ 參考答案：起跑、起跑至第一欄的跑法、起跨、欄上姿勢、切欄著地、欄間跑法以及衝線等。</p> <p>(4) 問題 4：請問要能順暢地完成跨欄動作，你看到哪些動作技術的展現？請分析跨欄動作？ 參考答案：前導腿、起跨腳、起跨點的能力、欄間跑的步數等。</p> <hr/> <p>四、 教學／學習策略：</p> <p>(一) 請同學不需注意影片中的選手跑的多快，而是觀察跨欄動作與可能須具備什麼身體條件。</p> <p>(二) 口語上的正向回饋並引導出能完成順暢的跨欄動作分析。</p>	<p>(Spartan Race) 前都會先看有經驗的選手。</p> <p>2. 欣賞大師級的比賽片段與了解各賽事的歷史淵源，讓我們也看厲害的跨欄選手的比賽影片與認識跨欄歷史。</p> <p>評量重點：</p> <p>1. 藉由提問，觀察學生對於跨欄的認識。</p> <p>2. 身體能力展現、動作分析、歷史背景等的認知認識程度。</p>

備註：準=準備活動



教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p>準-4</p> <p>■ 活動目標：依照自己能力，嘗試勇於挑戰跨越欄架，並計算欄與欄之間的步數，能清楚知道說出自己能力與欄間距離。</p> <p>一、 活動名稱：【斯巴達障礙賽 (Spartan Race) 分級制度】(診斷性評量+差異化分組)</p> <p>二、 活動場景設定：教師擺放三組 2 個高欄架 (大腿高度)，每組當中欄與欄距離約 8 公尺。</p> <div data-bbox="478 2160 1096 2445" style="text-align: center;">  <p>活動情境器材布置</p> </div> <p>三、 活動內容：</p> <p>(一) 場地器材佈置：</p> <p>1. 高欄架 6 個。</p> <p>2. 皮尺 1 捲。</p> <p>(二) 同學們選定一組進行連續嘗試跨欄，若於 8 公尺中的欄架，同學們能在 4 步以內完成至下個欄架，分為 A 組；若為 5 步則為 B 組；6 步以上為 C 組。</p>	<p>差異化 (活動) 安排：</p> <p>1. 採用同樣距離的方式，同學以自身能力診斷性欄與欄跑的步數。</p> <p>2. 進行差異化分組，此時不分性別，嘗試請學生評估自身能力時，強化自我與跨欄項目的關係與連結性。</p> <hr/> <p>教學情境設定：</p> <p>1. 根據上述活動，同學們都知道斯巴達障礙賽 (Spartan Race) 前導熱身與概念。</p> <p>2. 為了要大家能在目前狀態下給予最適當的練習菜單，我們會先分級。</p> <p>3. 這分級制度是檢核大家目前對於跨欄動作前導技術，只要勇於挑戰，就會更進步。</p>

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p>(三) 可採多次練習方式，取最佳表現並請學生自我評估，同時教師也給予口語提示安全性。</p> <hr/> <p>四、 教學／學習策略：</p> <p>(一) 教師可引導學生「你知道自己幾步跨越欄架嗎？」</p> <p>(二) 差異化分組不代表貼標籤，教師須注意口語上的正向回饋。</p> <p>(三) 鼓勵學生勇於挑戰，嘗試做出前導腿等動作。</p>	<p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察學生是否勇於嘗試挑戰符合自己能力的欄架高度。 2. 學生能計算欄與欄之間的步數。

備註：準＝準備活動

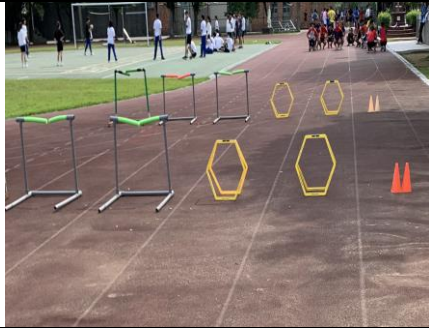

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)									
<p>主-1</p> <p>■ 活動目標：以差異化分組建立一步跨的動作概念，並且思考自身能力該如何跑出有節奏性的跨欄動作，並能說出完成一步跨的動作技巧。</p> <p>一、 活動名稱：【斯巴達障礙 (Spartan Race) 練習賽-1】(前導腿、起跨腳練習+一步跨)</p> <p>二、 活動場景設定：每組的欄與欄之間約 1.3 公尺距離</p> <p>(一) A 組：高欄架 (大腿高度) 每排 5 個。</p> <p>(二) B 組：中欄架 (膝蓋高度) 每排 4 個。</p> <p>(三) C 組：低欄架 (腳踝高度)。</p> <table border="1" data-bbox="212 1175 1276 1581"> <tr> <td data-bbox="212 1175 569 1486"></td> <td data-bbox="569 1175 926 1486"></td> <td data-bbox="926 1175 1276 1486"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="212 1486 569 1581">A 組：高欄架 (大腿高度)</td> <td data-bbox="569 1486 926 1581">B 組：中欄架 (膝蓋高度)</td> <td data-bbox="926 1486 1276 1581">C 組：低欄架 (腳踝高度)</td> </tr> </table> <p>三、 活動內容：</p> <p>(一) 場地器材佈置：可依各校學生程度、學校設備設置障礙難度。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高欄架 9 個。 2. 低欄架 9 個。 3. 資訊錄影器材。 <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據差異化的 3 大組，進行一步跨的練習。 <table border="1" data-bbox="212 1941 1276 2318"> <tr> <td data-bbox="212 1941 569 2318"></td> <td data-bbox="569 1941 926 2318"></td> <td data-bbox="926 1941 1276 2318"></td> </tr> </table> <p>圖示：一步跨的練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 可以採動態連續性，學生彼此間不斷重複，並請學生自我評估，同時教師也給予口語提示安全性。 3. 請同學嘗試做出前導腿、起跳腳的欄架技術動作。 <hr/> <p>四、 教學／學習策略：</p> <p>(一) 教師可引導學生「如何跑出有節奏的跨欄跑？」</p> <p>(二) 鼓勵挑戰較難的組別，提醒學生觀察同儕表現，並反思修正自我的動作。</p> <p>(三) 必要時可提供一步跨的影片給同學參考。</p>				A 組：高欄架 (大腿高度)	B 組：中欄架 (膝蓋高度)	C 組：低欄架 (腳踝高度)				<p>差異化 (活動) 安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以先前上課進行自我能力評估(異質性分組)。 2. 藉由同儕間相互觀察，田徑運動為挑戰類型運動，更應該強調自比式評量。 <hr/> <p>教學情境設定：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 已經完成斯巴達障礙賽 (Spartan Race) 分級，請同學待會依據的組別，進行活動練習，過程中不須跟其他組別比較。 2. 若想往高等級組別，鼓勵請大家勇於嘗試。 3. 使用科技輔助使用可以幫助學生自我覺察動作的問題，但可依教師授課方式調整使用。 <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察學生能否跑出一步跨。 2. 觀察學生是否有節奏性的跨欄動作。
										
A 組：高欄架 (大腿高度)	B 組：中欄架 (膝蓋高度)	C 組：低欄架 (腳踝高度)								
										

備註：主＝主要活動

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p>主-2</p> <p>■ 活動目標：建立跨欄的三步跨的動作概念，並且思考自身能力該如何跑出有節奏性的跨欄動作，並能說出完成三步跨的動作技巧。</p> <p>一、 活動名稱：【斯巴達障礙 (Spartan Race) 練習賽-2】(前導腿、起跳腳練習+三步跨)</p> <p>二、 活動場景設定：每組的欄與欄之間約 8 公尺距離。</p> <p>(一) A 組：高欄架 (大腿高度) 每排 3 個。</p> <p>(二) B 組：中欄架 (膝蓋高度) 每排 3 個。</p> <p>(三) C 組：低欄架 (腳踝高度) 3 個。</p> <div data-bbox="478 605 1096 931" style="text-align: center;">  <p>整體情境器材布置</p> </div> <p>三、 活動內容：</p> <p>(一) 場地器材佈置：可依各校學生程度、學校設備設置障礙難度。</p> <ol style="list-style-type: none"> 高欄架 9 個。 低欄架 9 個。 資訊錄影器材。 <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 根據差異化的 3 大組，進行三步跨的練習。 <div data-bbox="212 1335 1276 1745" style="text-align: center;">  <p>圖示：三步跨的練習</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 可以採動態連續性，學生彼此間不斷重複，並請學生自我評估，同時教師也給予口語提示安全性。 請同學嘗試做出前導腿、起跳腳的欄架技術動作。 <hr/> <p>四、 教學／學習策略：</p> <p>(一) 教師引導學生「如何跑出有節奏的跨欄？」，若有雙數步的同學，也可以將此納入課程規劃中。</p> <p>(二) 鼓勵挑戰較難的組別，提醒學生觀察同儕表現，並反思修正自我的動作。</p> <p>(三) 必要時可提供三步跨的影片給同學參考。</p>	<p>差異化 (活動) 安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 體驗不同高度的欄架、角錐高度。 建立跨欄的三步跨的動作概念。 <hr/> <p>教學情境設定：</p> <ol style="list-style-type: none"> 請同學依據一步跨練習後的組別，進行活動練習。 過程中不須跟其他組別比較，但若想往高等級組別，請大家勇於嘗試。 <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 觀察學生能否跑出三步跨。 觀察學生能否跑出節奏性的跨欄動作。

備註：主=主要活動

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p>主-3</p> <p>■ 活動目標：建立對起跨點的認識與能標示自己能力適當的擺出起跨點，自己覺察起跨時、落地的位置，並有節奏完成連續 2 個跨欄動作，並能說出完成的動作技巧，嘗試用科技輔助協助覺察跨欄動作。</p> <p>一、 活動名稱：【斯巴達障礙 (Spartan Race) 練習賽-3】(起跨點練習)</p> <p>二、 活動場景設定：請各組內自行找 2 人一組，教師將起跑線畫設好，並於 8 公尺擺放 1 組欄架，在 8 公尺後放組 2 組欄架。</p> <p>(一) A 組：高欄架 (大腿高度) 2 個。</p> <p>(二) B 組：中欄架 (膝蓋高度) 2 個。</p> <p>(三) C 組：低欄架 (腳踝高度) 2 個。</p>	<p>差異化 (活動) 安排：</p> <p>在此練習中的差異化組別，如 B 組的學生有進步則可以嘗試 A 組活動練習。</p> <hr/> <p>教學情境設定：</p> <ol style="list-style-type: none"> 各位同學，我們已經練習許多關於

教學活動及實施方式		教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
 <p>整體情境器材布置</p>		<p>跨欄的練習，請同學思考跑步後銜接跨欄時，要如何判斷什麼時候起跨？</p> <ol style="list-style-type: none"> 如何流暢完成跨欄動作呢？ 建立起跨點的練習，讓學生自己覺察起跨時、落地的位置，並有節奏完成連續 2 個跨欄動作。 科技輔助使用可以幫助學生自我覺察動作的問題，但可依教師授課方式調整使用。 <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 觀察學生建立自己與同儕的起跨、落地時的位置。 有節奏完成連續 2 個跨欄動作。
<p>三、 活動內容：</p> <p>(一) 場地器材佈置：可依各校學生程度、學校設備設置障礙難度。</p> <ol style="list-style-type: none"> 高欄架 3 個。 低欄架 3 個。 資訊錄影器材。 皮尺 1 捲。 <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 請同學拿標誌物（白貼、可標示位置的物品等），嘗試進行跑+跨的連續動作，並思考起跨點與落地時的位置，覺察自己能力擺出適當的起跨點，給予標記。  <p>整體情境器材布置</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩兩人一組相互合作，瞭解跨欄起跨點與落地時位置，多次練習時所需的觀察與測量，並提出如何修正欄與欄跑跨間節奏感，來回反覆操作與情境設定。 再次提供跨欄選手的影片作為例子，學生可使用科技把手機慢動作拍攝自我動作，可以選定一位學生輪流拍攝每一位同學的完整動作，討論與回饋動作並分享與記錄在實作評量中。 <hr/> <p>四、 教學／學習策略：</p> <p>(一) 教師引導學生「你知道依據自我的能力何時起跨呢？」，注意起跨腳的距離設定。</p> <p>(二) 跨欄完整動作的提醒，強調自我挑戰的精神與努力。</p>		

備註：主=主要活動

教學活動及實施方式		教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p>主-4</p> <p>■ 活動目標：建立跨欄動作連續的練習，覺察前導腿+起跨腳+起跨點練習，並有順暢完成連續 3 個跨欄動作，並能說出完成的動作技巧，嘗試用科技輔助協助覺察跨欄動作。</p> <p>一、 活動名稱：【斯巴達障礙 (Spartan Race) 練習賽-4】(前導腿+起跨腳+起跨點練習+反思)</p> <p>二、 活動場景設定：每組的欄與欄之間約 8 公尺距離。</p> <ol style="list-style-type: none"> A 組：高欄架 (大腿高度) 每排 3 個。 B 組：中欄架 (膝蓋高度) 每排 3 個。 C 組：低欄架 (小腿高度) 3 個。 		<p>差異化 (活動) 安排：</p> <p>在此練習中的差異化組別，如 B 組的學生有進步則可以嘗試 A 組活動練習。</p> <hr/> <p>教學情境設定：</p> <ol style="list-style-type: none"> 終於完成一系列斯巴達障礙 (Spartan Race) 練習賽，請同學依據組別進行活動練習，請大家勇於嘗試挑戰。 請以有節奏性的跨欄動作為主，建立跨欄動作連續的練習，讓學生自

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p style="text-align: center; border: 1px solid black; margin: 0 auto; width: fit-content;">整體情境器材布置</p> <p>三、 活動內容：</p> <p>(一) 場地器材佈置：可依各校學生程度、學校設備設置障礙難度。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高欄架 5 個。 2. 低欄架 4 個。 3. 資訊錄影器材。 4. 皮尺 1 捲。 <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據差異化的 3 大組 (同質性分組)，進行三個跨欄練習。 2. 可以採動態連續性，學生彼此間不斷重複，並請學生自我評估，同時教師也給予口語提示安全性。 3. 請同學嘗試做出前導腿、起跳腳、起跨腳的動作技術練習。 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>四、 學習策略：</p> <p>(一) 教師引導學生「你知道依據自我的能力，如何跑出有節奏的跨欄？」</p> <p>(二) 鼓勵挑戰較難的組別，提醒學生觀察同儕表現，並反思修正自我的動作。</p> <p>(三) 必要時可提供跨欄選手影片給同學參考。</p>	<p>已覺察前導腿+起跨腳+起跨點練習，順暢完成連續 3 個跨欄動作。</p> <p>3. 科技輔助使用可以幫助學生自我覺察動作的問題，但可依教師授課方式調整使用。。</p> <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察學生是否建立跨欄動作連續流暢性，包含前導腿+起跨腳+起跨點，能否完成連續 3 個跨欄動作。 2. 嘗試用科技輔助協助覺察跨欄動作。

備註：主=主要活動

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p>綜-1</p> <p>■ 活動目標：以異質性分組進行團隊對抗，透過真實情境的障礙跑，深化對跨欄運動的認識，並能與同儕團隊合作完成比賽。</p> <p>一、 活動名稱：【斯巴達障礙賽 (Spartan Race) 團體賽】(模擬長距離障礙賽)</p> <p>二、 活動場景設定：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 高欄架 (大腿高度)：直線連續擺放 6 個，欄與欄距離為可行走。 (二) 低欄架 (小腿高度)：閃電連續擺放 6 個，欄與欄角度為 90 度。 (三) 小角錐 (小腿高度)：直線連續擺放 10 個，距離為可做抬腿跑。 (四) 欄架倒放 (比賽用欄架)：2 個，距離為 8 公尺。 <p>三、 活動內容：</p> <p>(一) 場地器材佈置：可依各校學生程度、學校設備設置障礙難度。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高欄架 6 個。 2. 低欄架 6 個。 3. 小角錐 10 個。 4. 比賽用的欄架 2 個。 5. 不同顏色號碼帶 6 種。 <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將同學分組 (異質性分組 A 組、B 組、C 組打散)，請同學自行討論棒次，以號碼帶 (色帶) 作為交接棒次，各棒次完成順序為排名。 2. 每個關卡內容： <ol style="list-style-type: none"> (1) 高欄架：以跨越欄架往前行走。 (2) 低欄架：右腳跳→左腳跳→雙腳跳。 (3) 小角錐：連續向前跨步跑。 (4) 欄架倒放：以跨欄方式跨越。 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>四、 教學/學習策略：</p> <p>(一) 教師引導學生「如何依照自己能力流暢地完成跨越障礙跑/比賽？」</p> <p>(二) 提醒前導腿、起跳腳與起跨點的動作技術展現，並設計關卡時注意距離與安全性。</p> <p>(三) 請同學以團體精神、努力奮鬥與勇於挑戰為核心目標。</p>	<p>差異化 (活動) 安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依據異質性分組，完成自我與團隊的接力賽。 2. 鼓勵學生勇於嘗試突破自我，於挑戰為核心目標。 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>教學情境設定：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各位即將要參與斯巴達障礙 (Spartan Race) 團體賽，經過層層關卡練習，相信大家已經準備好。 2. 今天已經設 4 種類型的關卡，請依據各組 (異質性分組) 排出棒次，依照自己能力流暢地完成跨欄比賽，模擬真實長距離障礙賽。 <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察學生斯巴達障礙 (Spartan Race) 團體比賽當中是否能全力以赴。 2. 觀察學生對前導腿、起跳腳與起跨點的動作技術展現。 3. 觀察同儕間互相討論棒次，團隊合作精神展現。

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)
<p>綜一2</p> <p>■ 活動目標：設計真實 Hurdles Relay Race 接力賽，以同質性分組進行團隊對抗，透過真實情境的障礙跑，深化對跨欄團體接力運動的認識，並能與同儕團隊合作完成比賽。</p> <p>一、 活動名稱：【跨欄團體接力 (Hurdles Relay) 賽】(模擬 Hurdles Relay Race)</p> <p>二、 活動場景設定：每個欄距離 8 公尺，採直線來回，要注意欄架擺放的位置，跑的方向要與欄架倒的方向相同，以免受傷。</p> <p>(一) A 組：高欄架 (大腿高度) 12 個 (依照分組後人數，基本上分 2 組接力)。</p> <p>(二) B 組：高欄架 (小腿高度) 6 個+低欄架 (小腿高度) 6 個 (依照分組後人數，基本上分 2 組接力)。</p> <p>(三) C 組：低欄架 (小腿高度) 12 個。</p> <p>三、 活動內容：</p> <p>(一) 場地器材佈置：可依各校學生程度、學校設備設置障礙難度。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高欄架 18 個。 2. 低欄架 18 個。 3. 資訊錄影器材。 4. 皮尺 1 捲。 <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 共分為 A 組、B 組、C 組競賽，都各自成 2 組接力競賽，棒次由學生討論，並以拍手作為接力。 2. 請同學自行討論棒次，各棒次完成順序為排名。 <hr/> <p>四、 教學／學習策略：</p> <p>(一) 教師引導學生「如何依照自己能力流暢地完成跨越障礙跑／比賽？」</p> <p>(二) 提醒前導腿、起跳腳與起跨點的動作技術展現，並設計欄架擺放時的方向性。</p> <p>(三) 請同學以團體精神、努力奮鬥與勇於挑戰為核心目標。</p>	<p>差異化 (活動) 安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依據同質性分組，完成自我與團隊的接力賽。 2. 鼓勵學生勇於嘗試突破自我，於挑戰為核心目標。 <hr/> <p>教學情境設定：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各位即將要參與跨欄團體接力賽，經過層層關卡練習，相信大家已經準備好。 2. 今天已經設置直線 3 個欄架，請依據各組 (同質性分組) 排出棒次 (參考影片：IAAF World Relays YOKOHAMA2019 MIXED Shuttle Hurdles Relay， https://www.youtube.com/watch?v=QEagiJkGCnU)，依照自己能力流暢地完成跨欄比賽。 <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察學生在跨欄團體接力 (Hurdles Relay) 賽當中是否能全力以赴。 2. 觀察學生是否能將前導腿、起跳腳與起跨點的動作技術展現。 3. 觀察同儕間互相討論棒次，團隊合作精神展現。