

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/欄架	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、節奏性及協調性能力展現。 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：小學組—田徑 障礙跑/欄架（入門期）

二、設計者：黃健富老師/新北市中山國民小學、杜宜憲老師/高雄市燕巢國民小學

廖政彥老師/台中市大勇國民小學、陳嘉琪老師/新北市新興國民小學

三、單元學習目標與核心問題設定

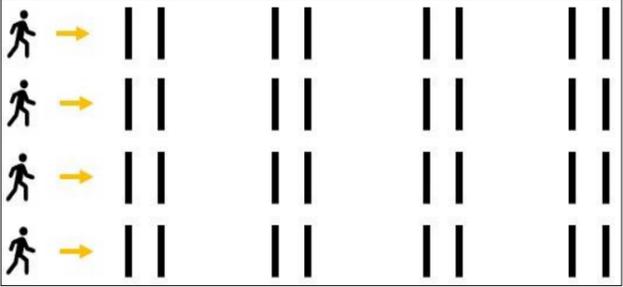
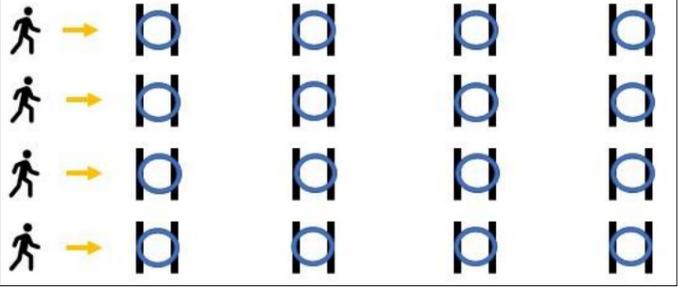
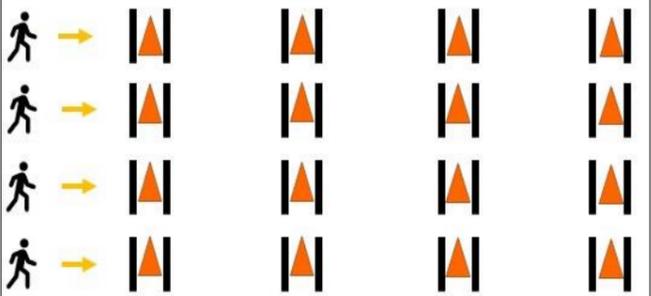
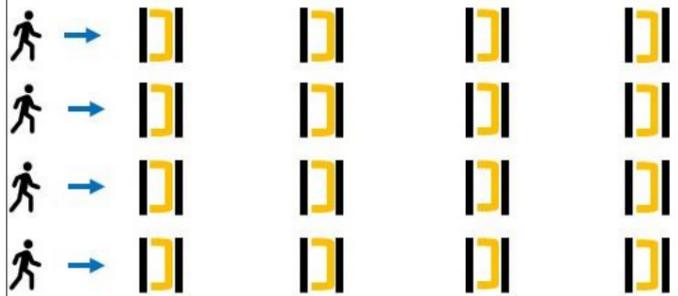
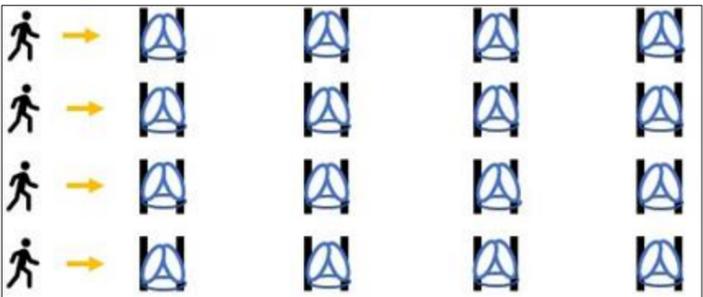
學習重點	學習表現	認知 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 情意 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 技能 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 行為 4C-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	教材 核心 問題	欄間跑 1. 如何在不減速的情況下完成跨越障礙的挑戰？
	學習內容	GA-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
核心素養	自主行動-健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 社會參與-健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
學習目標	1. 學生以跑步結合跨越動作完成跨欄障礙跑，而非僅是跳過障礙物。(1c-Ⅱ-1) 2. 學生能以流暢的速度完成不同高度與距離的跨欄障礙跑。(3c-Ⅱ-2) 3. 學生能主動參與小組遊戲練習以促進自己跑跨結合的能力。(2c-Ⅱ-3) 4. 學生透過小組活動中能了解自己與同儕動作表現差異，進而學習與改善。(4C-Ⅱ-2)			

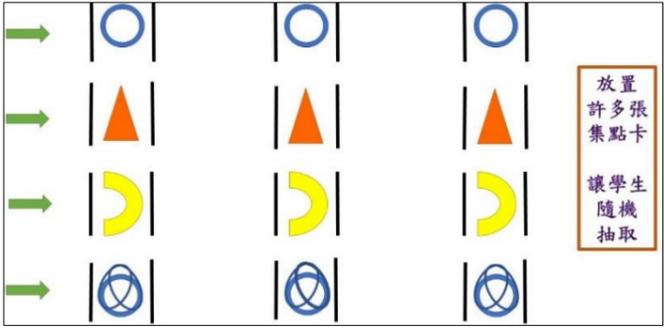
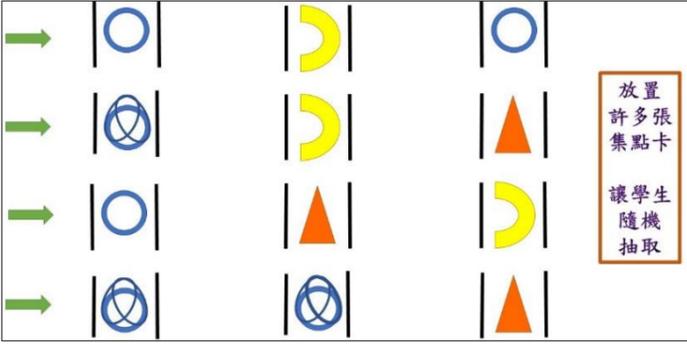
四、單元課程大綱 (以該單元於 109-1 實際授課節數來規劃，無須寫滿六節課)

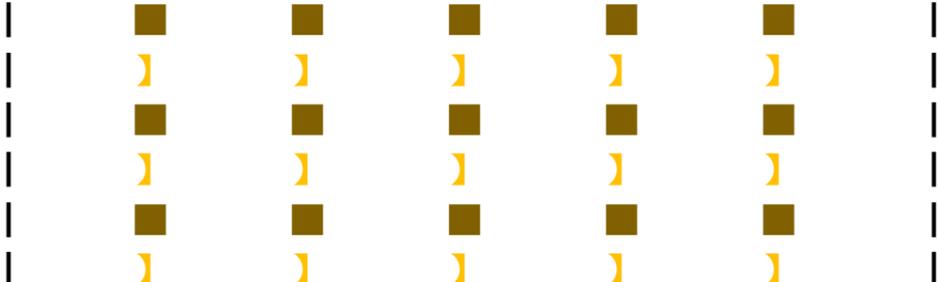
節次	第一節(富)	第二節(憲)	第三節(彥)	第四節(琪)	第五節
每節重點	說明跨欄(障礙跑)是，而非僅是跳過障礙物，體會以跑步結合跨越動作完成跨越障礙物的挑戰。	能使用固定的前腳跨越與收腿擺動跟隨，維持較高的前進速度以固定的速度與步數或較低的障礙物進行欄間(一步、三步、五步)連續跑跨。	透過小組遊戲的練習提高跑跨的速度，並能描述速度的快慢與跨越障礙的影響。	學生能積極主動的學習，並流暢的跨越連續 6 個障礙物的挑戰。	
使用教學活動	準 1 主 1 綜 1	準-2、3 主-2 綜-2	準-4 主-3 主-4	主-5 綜 3	

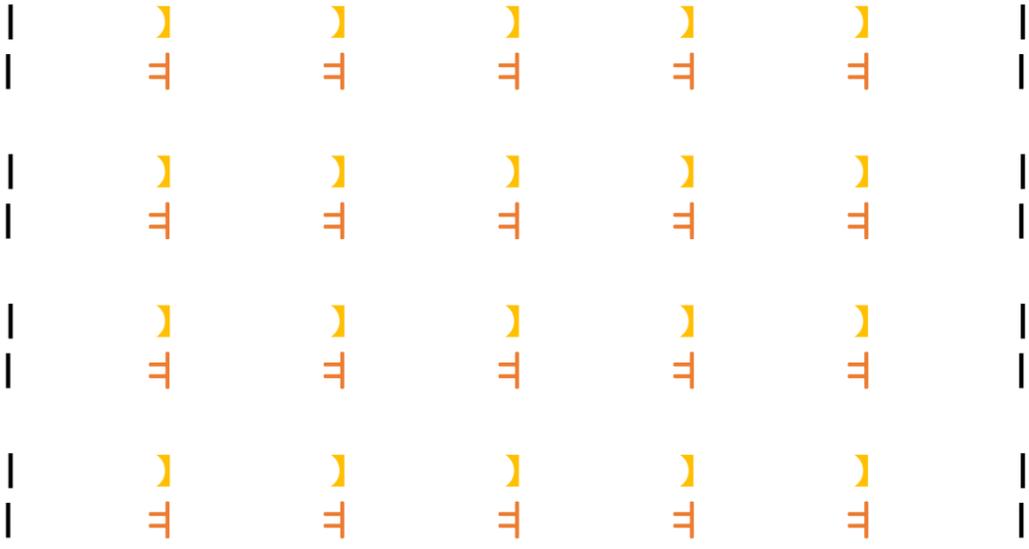
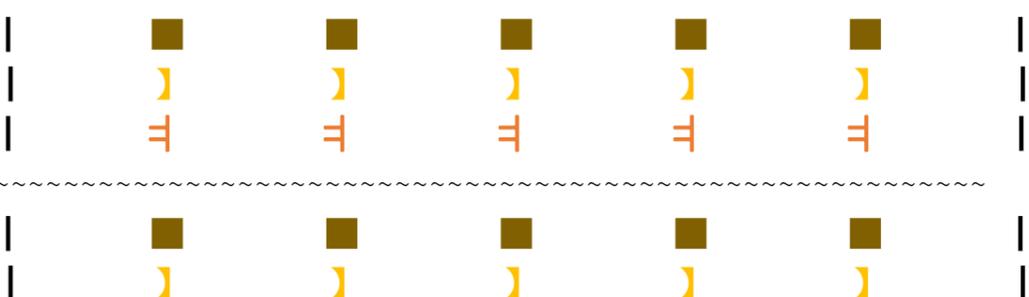
五、單元內重要教學活動與流程

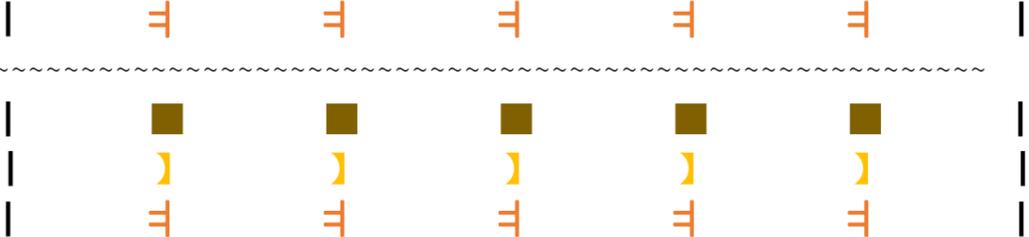
教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<p>準-1 設計者：黃健富老師/新北市中山國小</p> <p>活動目標：體會流暢的跑跨節奏及協調性。</p> <p>一、 活動名稱：Cat easy 貓咪快遞公司- 磨槍上陣</p> <p>二、 情境說明：Cat easy 貓咪快遞公司配送貨物會有不同的交通工具，如機車、汽車、郵輪…等等，現在要讓同學體會用不同的方式前進，會最有效及快速地運送貨物。</p> <p>三、 活動內容</p> <p>(一) 場地器材佈置： 在操場或是球場中，佈置邊長大約 15 公尺的正方形(可用標示盤定位即可)，每一個邊都有不同的前進方式，如下圖。</p> <p>(二) 操作方式： 1. 讓學生利用跳繩進行甩繩跑步跨跳，並讓學生體會不同節奏的甩繩跑跳方式，練習順序從基本：跑兩步一迴旋、跑三步一迴旋；進階：跑一步一迴旋、跑四步一迴旋，如下圖。</p> <div data-bbox="892 934 1344 1380" data-label="Diagram"> </div> <p>-----</p> <p>四、 教學重點/引導方式</p> <p>(一) 讓學生確實學會甩繩跑跳的節奏性，並能自行控制節奏。</p> <p>(二) 讓學生體會跑跨過程中腳步的穩定性及銜接性。</p> <p>(三) 參考提問句： 1. 提示學生甩繩的速度要與腳步的節奏相配合，提示內容：「當你進行一步一迴旋及四步一迴旋時甩繩及腳步的節奏有沒有不一樣？為什麼？」 2. 提示學生找出自己最適合的節奏，並將四種方式的速度快慢進行排序，提示內容：「哪一種方式讓你感到最舒適？哪一種方式你覺得前進速度最快？為什麼？四種方式前速度排序，由快而慢？為什麼？」</p>	<p>差異化(活動)安排</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生自行控制前進速度與協調性的配合(在不減速的狀況下，不同的方式可自行配速前進)。 2. 基本：跑兩步一迴旋、跑三步一迴旋。 3. 進階：跑一步一迴旋、跑四步一迴旋。 <p>教學情境安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用跳繩的甩繩擺動的速度讓學生體會跑步+跨跳的節奏及協調性。 2. 體會後嘗試用自己感受速度最快的甩繩或步頻進行跑跨。 <p>評量重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能確實體會不同步數的節奏變化。 2. 學生能找出最適合自己的跨越節奏並能順利完成。 	
<p>主-1 設計者：黃健富老師/新北市中山國小</p> <p>活動目標：體會在不減速的狀況下通過不同距離/高度障礙物時身體動作的變化。</p> <p>一、 活動名稱：Cat easy 貓咪快遞公司-衝出封鎖線</p> <p>二、 活動內容</p> <p>(一) 器材布置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在學生行進的路線上擺放短繩(可使用跳繩)作為障礙物的基準點，障礙物之間大約 5~8 公尺間隔(需等距)，隨活動進行以疊加的方式調整障礙物的長度與高度。 2. 障礙物之參考設置方式如下： <ol style="list-style-type: none"> (1)增加一條短繩 (兩短繩距離約 30cm)(圖 1) (2)擺放呼拉圈於短繩上 (呼拉圈直徑約 50cm)(圖 2) (3)在兩條短繩間擺放三角錐 (高度約 20cm)(圖 3) (4)在短繩間擺放小欄架 (高度約 30cm)(圖 4) (5)在短繩間擺放呼拉圈金字塔 (高度約 40cm)(圖 5, 6) <p>(二) 操作方式： 1. 將學生進行分組，分別在以均速跑動的過程中跨越不同長度、高度的障礙。</p>	<p>差異化(活動)安排</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依學生的能力調整障礙物的長度或高度；若學生的協調性不足，先進行長度的變化即可。 2. 若班級內學生之間能力落差較大，可採取「包含式」的安排，在不同的軌道安排不同難度(長度/高度)障礙物，讓學生自行挑戰，或由教師主導闖關之進行。 	

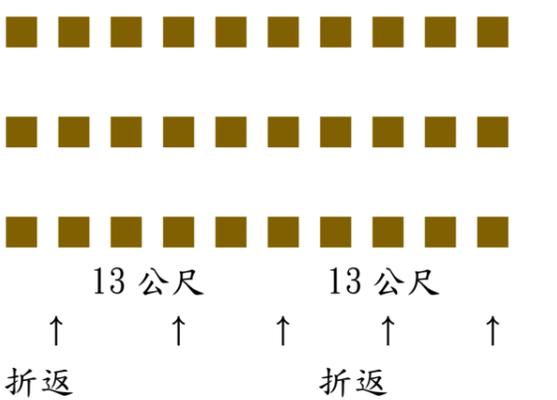
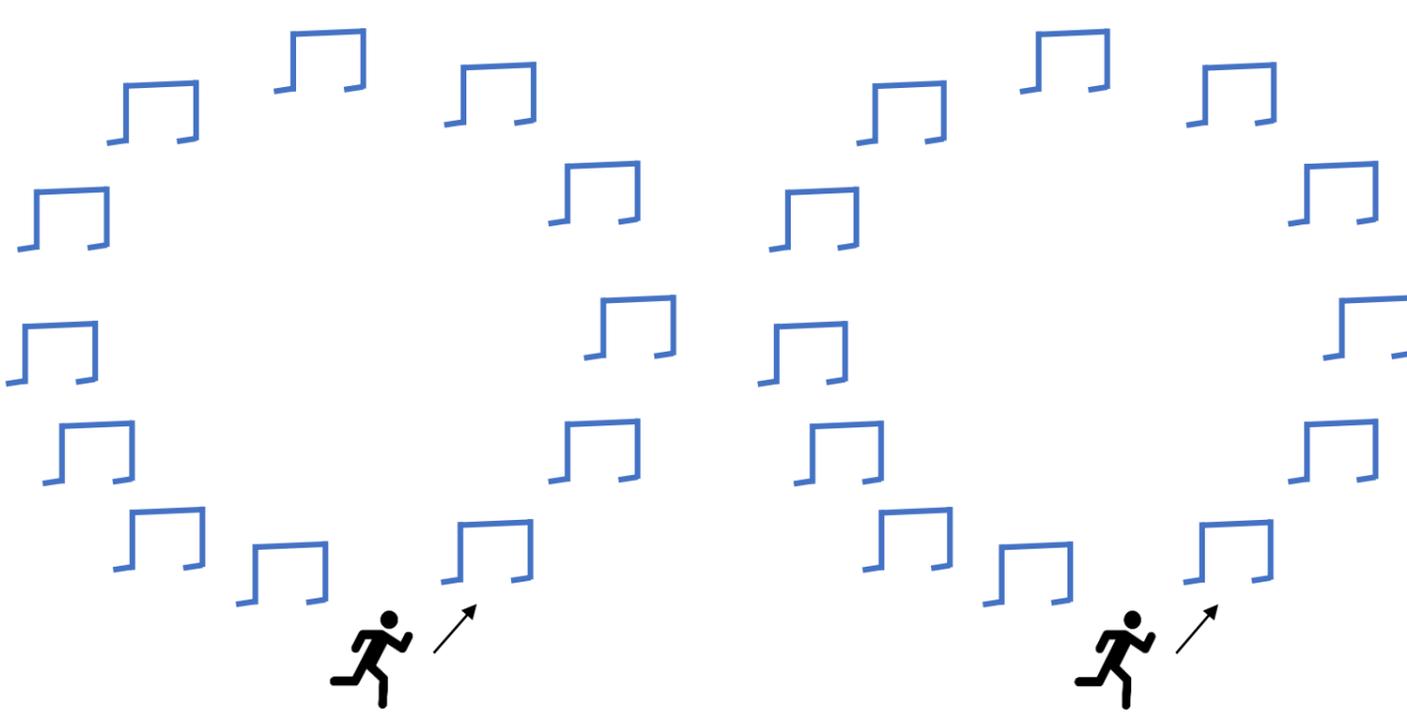
教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>(圖 1)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(圖 2)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>(圖 3)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(圖 4)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>(圖 5)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(圖 6)</p> </div> </div> <hr style="border-top: 1px dashed black; margin: 20px 0;"/> <p>三、學習策略：</p> <p>(一) 在進行不同長度的障礙物時，提醒學生維持相同的速度，並且引導其覺察不同的速度(快、慢)在跨越障礙物時身體高度的變化。</p> <p>(二) 在進行不同高度的障礙物時，提醒學生嘗試抬腳跨越的動作，並且有無抬腳對通過障礙物時的流暢度之影響。</p> <p>(三) 參考提問句：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提示學生使用不同的速度來進行跨越，並提醒其自我覺察(或同儕互相觀察)速度與跨越高度的關聯性，提示內容如：「當你五分力或全速的速度來跨越時(不減速)，你跨越起來的高度有沒有不一樣？腿部動作有哪些不同？」 2. 在操作結束後邀請學生分享所觀察到的變化，如：「跨越不同的障礙時，移動速度有沒有改變？跨越動作有沒有不一樣？跨越障礙時哪一隻腳跨越比較順暢？為什麼？」 3. 	<p>教學情境安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實驗/引導：在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試不同的動作。 2. 提問與討論：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。 <p>評量重點：</p> <p>1 基本</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)學生能以均速通過障礙物 (2)學生能調整步幅或抬腳動作以順利地跨越障礙物 <p>2 進階</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)學生能以高速且協調的通過不同的障礙物。 	
<p>綜-1 設計者：黃健富老師/新北市中山國小</p> <p>活動目標：透過遊戲了解自己的能力，並能流暢跨越適合自己的障礙。</p> <p>一、活動名稱：Cat easy 貓咪快遞公司-穿梭大街小巷</p> <p>二、情境說明：Cat easy 貓咪快遞公司配送貨物時，常常穿梭在大街小巷不同的位置，今天就要讓同學體驗送貨員的辛勞，在不同的障礙下如何一一克服並越過障礙。</p> <p>三、活動內容</p> <p>(一) 器材佈置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 佈置四組障礙分別為呼拉圈組、角錐組、小欄架組、呼拉圈金字塔組(圖 1)。 2. 四組學生以現有器材自行擺放障礙物(圖 2，為學生自行擺放範例)。 <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生選擇自己合適的障礙路線，至對面隨機抽取集點卡(如圖示)，各組實施過後再比較分組積分，分數多的組別優勝。 2. 各組學生自行擺放障礙物，活動開始時學生依序至對面隨機抽取集點卡(如圖示)，各組實施過後再比較分組積分，分數多的組別優勝。 	<p>差異化(活動)安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生了解自己的能力，選擇適合自己的高度進行跨越挑戰。 2. 學生自行組合及排列障礙的高度及距離，自行挑戰。 	

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<div style="text-align: center;">  <p>(圖 1)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(圖 2)</p> </div> <p>-----</p> <p>四、教學策略：</p> <p>(一) 讓學生自行選擇符合自己能力的障礙並能流暢快速跨越。</p> <p>(二) 學生能自行控制身體動作(抬腳高度或跨越高度)並能快速越過不同高度的障礙。</p> <p>(三) 參考提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提示學生不同高度的障礙對前進速度的關聯性，提示內容如：「跨越哪個障礙速度是最快？哪個障礙速度最慢？為什麼？那些因素會影響前進速度？」 2. 提示學生反思跨越第一個障礙與最後一個障礙在速度上有那些變化，提示內容如：「跨越第一個障礙及最後一個障礙時哪一個比較快？為什麼會讓你感到速度不同？說說看你在跨越每個障礙的感受？」 	<p>教學情境安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：自我體會(跑跨的速度、越過障礙後的銜接流暢性)、同儕觀察 2. 嘗試以最敏捷的腳步跨越每個障礙。 <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本 <ol style="list-style-type: none"> (1)學生能確實依自身能力選擇適合跨越的高度及距離。 2. 進階 <ol style="list-style-type: none"> (1)學生能夠挑戰更高難度的距離及高度。 	
<p>準 2 設計者：杜宜憲老師/高雄市燕巢國小</p> <p>學習目標：學生能體會以跑步結合跨越動作完成跨越障礙物。</p> <p>一、活動名稱：【Cat easy 貓咪快遞公司教育訓練-跑跨熱身活動】</p> <p>二、情境說明：Cat easy 貓咪快遞公司徵集令，為了讓更多人加入快遞物流的行列，因此 Cat easy 貓咪快遞公司舉辦了教育訓練營活動，目的在提升應徵快遞員的跑跨能力，凡通過此教育訓練營認證的人員便能參加 cat esay 快遞公司正式快遞員的徵選。</p> <p>三、活動內容：</p> <p>(一) 在操場或是球場中任意放置四色標示盤(約 40-60 個)以作為障礙物，每位學生隨意各自站在一個標示盤上。</p> <p>(二) 聽聞哨音後即可開始在活動場地上進行連續跑動跨越障礙物活動，活動設定如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身 1(任意跑跨)：要求學生完成跑跨 10 個障礙物，完成後蹲下表示完成。 2. 熱身 2(同色跑跨)：要求學生完成跑跨目前腳下標示盤顏色的所有障礙物，不得重複，完成後蹲下以表示完成。 3. 熱身 3(雙人跑跨)：除了原先標示盤，老師另增加其他障礙物(紙箱、標示筒或是小欄架)學生兩兩一組，後者跟隨前者的路線進行跑跨，老師視情況進行前後位置互換。 <p>(二) 提問討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遇見障礙物時，你是以一隻腳先跨越過障礙物？還是雙腳同時跳過？以哪一隻腳跨越會比較流暢？ 2. 你跟隨別人在跨越障礙物時是感覺節奏流暢還是不流暢呢？為什麼？ <p>四、學習策略</p> <p>(一) 教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能快速跑動並跨越障礙物，不因跨越時造成速度停滯後才再次加速。 2. 學生能透過探索活動了解自己的能力和同儕的差異。 <p>(二) 引導方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提示學生利用跑動時的速度帶動身體跨越障礙物，提示內容：「當你遇到障礙物時速度較快的跨越比較流暢還是較不流暢？為什麼？」 2. 提示學生在跟隨跨越的過程中做若無法流暢的跨越，可以做什麼樣的策略改變？請學生分享在過程中所遭遇到的問題，並試著請教流暢的學生進行分享。 	<p>差異化(活動)安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 距離：學生可依據自己的體能選擇障礙物相隔的距離。 2. 高度：熱身活動 3 可依據能力選擇不同的障礙物。 3. 人員：學生兩人一組，後者能跟隨前者的動作與節奏或前者配合後者的能力。 <p>情境設定：</p> <p>探索/引導：</p> <p>透過低障礙的標示盤讓學生探索跑步與跨越的動作。</p> <p>引導學生如何在跨越的過程成中保持移動速度的流暢。</p> <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 速度：能流暢的跑步並完成跨越動作，且不減速。 2. 動作：跑跨過程呈現單腳起跨而非雙腳跳越。 	

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<p>準 3 設計者：杜宜憲老師/高雄市燕巢國小</p> <p>學習目標：學生能學習以減少步伐數(加大步幅)或控制步幅方式來流暢的跑跨。</p> <p>一、活動名稱：【快遞公司-同業搶單】</p> <p>二、情境說明：以快遞公司面臨同業(Cat easy-Dog easy)搶單的遊戲概念融入跨越障礙物的設計</p> <p>三、活動內容：</p> <p>(一) 器材：在操場或是球場中任意放置四色標示盤、小紙箱以及標示筒作為障礙物，老師在場地中隨意放置多張撲克牌做為訂單。</p> <p>(二) 規則：Cat easy 與 Dog easy 兩家業者的快遞員在搶訂單的過程中，每跑五步內一定要跨越一個障礙物，不可以持續僅以跑步方式行進，違者算出局。</p> <p>(三) 說明：學生分為兩組(Cat 組與 Dog 組)，分散在場地兩側並依照順序排列，聽聞老師指令後依序出動。例如：一位 cat 快遞員與兩位 dog 快遞員、三位 cat 快遞員與三位 dog 快遞員…。</p> <p>(四) 時間：每次搶單時間 15 秒，看哪隊快遞員搶的訂單較多。</p> <p>(五) 提問討論：</p> <p>1. 為了加快搶單速度，請問你有什麼樣的方法可以更快速的跨越障礙物？</p> <p>四、學習策略</p> <p>(一) 教學重點：</p> <p>1. 讓學生確實學會透過減少步伐數或是控制步伐以更流暢的完成跑跨障礙物</p> <p>(二) 引導方式：</p> <p>提示學生跑動過程中遇到障礙物時應以最適合自己跑步的步頻或是步幅來完成跨越障礙物後仍可維持速度前進。提示內容：「障礙物距離很短時，你會增加步頻來加速跨越？還是增大步幅來跨越？哪一種方式讓你感覺較流暢？」</p>	<p>差異化(活動)安排： 人數：老師可依照學生能力進行人數上的調整，讓雙邊實力可以較為接近。</p> <p>情境設定： 1. 遊戲：透過快遞搶單遊戲的情境設計，讓學生知道此跨越的重點在於快速。 2. 探究：引導學生思考在五步內一定要跨越的這項規則下，學生步頻與步幅大小該如何掌握</p> <p>評量重點： 1. 速度：能流暢的跑步並完成跨越動作，且不減速。 2. 觀察：學生能判斷是以利用加快頻方式還是加大步幅方式較為流暢。</p>	
<p>主 2 設計者：杜宜憲老師/高雄市燕巢國小</p> <p>學習目標：學生能展現流暢的步數完成跑跨符合自己身高障礙物</p> <p>一、活動名稱：【Cat easy 貓咪快遞公司跑單速成法】</p> <p>二、活動內容：</p> <p>(一) 短距離欄間跑跨：</p> <p>1. 每隔 1.5 公尺擺放一個小紙箱■(約高 15 公分)，共擺放五個。依照學生人數可擺放 4-6 組。</p> <p>2. 學生能先以走的方式進行走欄，提醒學生前腳跨越、後腳跟隨，而非使用雙腳跳躍。</p> <p>3. 走欄過後可讓學生以跑跨的方式練習之。</p> <p>4. 場地圖示如下：</p>  <p>(二) 中距離欄間跑跨</p> <p>1. 每隔 5 公尺擺放一個小紙箱■與一個小欄架】(約高 25 公分)，共擺放五個。依照學生人數可擺放 4-6 組。</p> <p>2. 學生以三-四步跑跨的方式先跨越小紙箱，能流暢完成且沒有碰觸障礙物者，可以再挑戰小欄架跑跨。</p> <p>3. 場地圖示如下</p> 	<p>差異化(活動)安排： 1. 高度：學生能依照自己生理條件或是運動條件選擇跨越不同障礙物的高度。 2. 步頻：學生依據障礙物高度可以決定以幾步完成跨越。</p> <p>情境設定： 1. 練習/引導：提醒操作的重點，引導學生自我選擇適合自己的高度。 2. 提問與討論：在操作結束後，以提問方式引導學生自我覺察與檢視，並反思自己的動作經驗，才能達成以較流暢的步頻完成跨越或是固定步頻的方式完成。</p>	

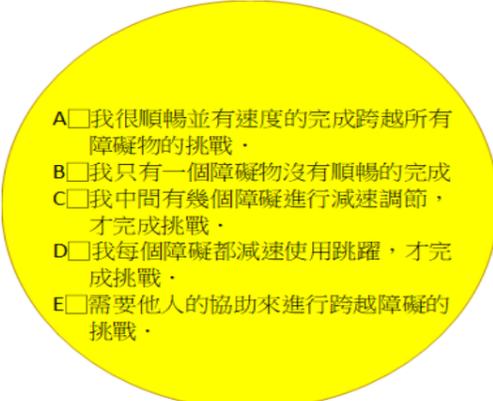
教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<p>(三) 長距離欄間跑跨</p> <ol style="list-style-type: none"> 每隔 8 公尺擺放一個小欄架] 與交通錐連桿 = (約高 40 公分)，共擺放五個。依照學生人數可擺放 4-6 組。 學生以四-五步跑跨的方式先跨越小欄架，能流暢完成且沒有碰觸障礙物者，可以再挑戰交通錐連桿跑跨。 場地圖示如下  <p>(四) 提問討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 每一個障礙物的距離都一樣，請問你每一次的步數都有固定嗎？ 請問你都是使用哪一隻腳前跨呢？ <p>三、學習策略</p> <p>(一) 教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生在符合自己身高的障礙物下能現流暢的跑跨動作。 學生透過練習能察覺自己跑跨過程的步數，發現自我較適當的起跨腳。 <p>(二) 引導方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 提示學生在相同的欄間距離下，維持跑動的速度或是步幅大小，如：「這個欄間你速度快一點會是跑了幾步？下一個欄間如果速度變慢了，你又跑了幾步？」如果欄間一直改變的話，跑起來會流暢嗎？ 在操作過後，可請已有辦法固定步數進行跑跨，或是跑跨過程能流暢且維持速度的同學進行示範與分享，提供同儕學習的動作楷模或認知學習。 	<p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 流暢：學生能以流暢的速度感完成跨越障礙物跑。 速度：在不同的欄間距離下，學生是否能維持速度跨越跑。 	
<p>綜 2 設計者：杜宜憲老師/高雄市燕巢國小</p> <p>學習目標：學生能透過遊戲或團體競賽流暢的完成跨欄/障礙跑</p> <p>一、活動名稱：【Cat easy 貓咪快遞公司接單團體賽】</p> <p>二、情境說明：</p> <p>(一) 為了成為 cat easy 快遞公司的最佳快遞員，每位快遞員都可以先依照自己的能力逐級完成挑戰(配合主要活動 2 的能力分級)，以獲得更多的訂單，讓自己業績更好。</p> <p>(二) 在 30 公尺共有三種障礙高度挑戰(第一級 15 公分、第二級 30 公分、第三級 45 公分)，每一個欄間距離為 5 公尺，完全順暢通過且沒有碰觸障礙物才可獲得訂單(撲克牌)，若中途停止前進或碰觸障礙物則視為取單失敗，必須重新挑戰且可自選障礙難度，通過第一級可獲得一張訂單，第二級可獲得兩張，第三級可獲得三張。</p> <p>三、活動內容：</p> <p>(一) 就上述情境先進行練習，依照每個人獲得訂單數量進行異質分組。</p> <p>(二) 全班分三組，每組採接力方式，去程須以跨欄方式通過障礙物，獲得訂單後以直線衝刺返回。</p> <p>(三) 最快完成取單的團隊可以額外獲得十張訂單績效，第二名可多獲得五張訂單績效，第三名可多獲得三張訂單績效。獲得較多訂單數量的小組成為今日業績最佳團隊。</p> <p>~~~~~</p>  <p>~~~~~</p>	<p>差異化(活動)安排： 三種不同高度設計，可讓學生依自身能力逐級挑戰，同時可透過分級方式確認學生能力並作為小組競賽的分組依據。</p> <p>情境設定：</p> <ol style="list-style-type: none"> 遊戲/挑戰：藉由團隊共榮的接力遊戲並融入快遞公司最佳團隊的情境，讓學生能展現更流暢的跑跨動作。 提問/引導：學生對於遊戲不同的分數設計，反思自身的動作與速度，做出正確的選擇。高障礙物→高分，或是低障礙物→快速。 	

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<div style="text-align: center;">  </div> <p>~~~~~</p> <p>四、學習策略</p> <p>(一)教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生透過遊戲的情境化融入，能展現更快速與流暢的跨越動作進行障礙物跑。 2.學生能察覺自身能力、條件，選擇為團隊獲取最佳的績效。(選擇三級的挑戰已獲得三張訂單或是選擇較低的障礙物但仍較快速的完成)。 <p>(二)引導方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.提示學生在過程中該如何維持自己的速度進行跑跨，如：「障礙欄間的步頻、步幅有無固定，或是節奏是否一致？」 2.提示學生在團隊競速過程中，如何判斷自己為團隊獲取最佳的選擇？如：「你的身高較為矮小，挑戰 45 公分高的障礙物可能會造成跑跨動作無法流暢、速度變慢，甚至無法完成而延誤時間，因此你要做何選擇較好呢？」 	<p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動作：學生自我選擇不同的難度下，是否能維持正確的跑跨動作姿勢。 2. 速度：障礙跑能否維持高速度進行才是其關鍵。因此團隊積分增加速度條件做為加分。 	
<p>準-4 設計者：廖政彥/台中市大勇國小</p> <p>活動目標：學生能體驗起跑到第一個欄架的加速觀念。</p> <p>一、活動名稱：Cat easy 貓咪快遞-打電話</p> <p>二、情境說明：Cat easy 貓咪快遞公司使命必達，將貨品物件送到後，確認服務品質，需必接受客戶電話聯絡的進行滿意度的調查，讓我們一起來挑戰連線完成指定號碼的跨欄/障礙跑挑戰。</p> <p>三、活動說明：</p> <p>(一)場地佈置：將學生分成兩大組，給予的 10 台小欄架或紙箱請學生自己佈置。</p> <p>(二)操作方式：各組同學依序依照老師指定撥打的號碼出發，老師抽一組電話號碼，如 7534967，每組的同學分別挑戰一個號碼，並請同學自行排序，一個一個進行 pk 賽，哨音響後進行出發，先完成欄架跨越者得一分。</p> <p>三、學習策略：</p> <p>(一)給予明確的學習目標，學生能體驗起跑到第一個欄架的加速觀念。</p> <p>(二)引導學生進行自我覺察，描述自己在操作時速度的快慢與跨越障礙的影響。</p> <p>器材與場地佈置-1：小欄架或紙箱。(擺放範例)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>~~~~~</p> <p>四、提問討論：</p> <p>(一)在挑戰指定號碼跨越的路線中，你是否越靠近越加速？</p>	<p>差異化(活動)安排：學生了解自己的能力，每次活動進行可選擇適合自己的高度進行跨越挑戰。</p> <p>器材佈置：小欄架、紙箱。障礙高度 40cm、30cm</p> <p>教學情境安排：實驗/引導：透過號碼指定競賽，提示學生跑跨的速度。</p> <p>評量重點：透過問題引導學生描述自己在操作時速度的快慢與跨越障礙的影響。</p>	
<p>主 3 設計者：廖政彥老師/台中市大勇國小</p> <p>活動目標：透過每次起跑到第一道欄架的練習，讓學生體驗能在每次的起跑都有穩定加速及順暢跨越第一道欄架的感覺後，能把速度加速銜接至第二道、第三道的欄架，透過搭配欄架折返的練習，讓學生能有穩定的起跑，並能夠維持相同的速度去跨越欄架。</p> <p>一、活動名稱：Cat easy 貓咪快遞-貪食貓</p> <p>二、情境說明：Cat easy 貓咪快遞公司使命必達，績效良好，生意興隆，因此公司決定新拓點在各縣市增加快遞公司，為了達到新公司的成立宣傳，因此安排員工到新拓點的地方發放傳單，達到各縣市配送宣傳的效果。</p> <p>三、活動說明：</p> <p>(一)場地佈置： 在操場或是球場中放置 10 個橫向併排，各放置 100 台小欄架或紙箱以作為障礙物。起跑至第一道欄架為 13 公尺，欄間距離第一級的挑戰欄間放置 7m、欄間距離第二級的挑戰欄間放置 7.5m、欄間距離第三級的挑戰欄間放置 8m</p> <p>(二)操作方式：</p>	<p>差異化(活動)安排：學生了解自己的能力，每次活動進行可選擇適合自己的高度進行跨越挑戰。</p> <p>器材佈置：小欄架、紙箱。障礙高度 40cm、30cm，圓盤或白貼標示起跑至第一個欄架 13 公尺及欄間挑戰的距離。</p> <p>教學情境安排：透過每次起跑至第一</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)	備註
<p>學生依照順序出發，跨越過障礙物後，再以折返的方式持續跨越障礙物。學生可從中體會移動的速度及加速跨越時高度的經驗(如圖示-2)。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="52 474 609 1023" style="text-align: center;"> <p>出發 折返 折返</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>13 公尺 13 公尺 13 公尺</p>  <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>折返 折返</p> </div> <div data-bbox="672 474 1050 712">  <p>圖示-1</p> </div> <div data-bbox="1081 474 1459 712">  <p>圖示-2</p> </div> <div data-bbox="672 786 1050 1023">  </div> <div data-bbox="1081 786 1459 1023">  </div> </div> <p>四、學習策略：</p> <p>(一)給予明確的學習目標，學生能做出起跑到第一個欄架的加速觀念。</p> <p>(二)引導學生透過不同的欄間距離，學生是否能夠維持相同的速度去跨越。</p> <p>五、提問討論：</p> <p>(一)透過欄架折返的跑跨練習，你在起跑到第一個欄架後有欄間流暢加速的感覺嗎？</p> <p>(二)不同的欄間距離，你能夠維持相同的速度去跨越嗎？</p>	<p>道欄架的練習，並以折返的方式持續跨越障礙物。學生可從中體會每次起跑後加速跨越欄架的經驗，並讓學生能有穩定的起跑，維持相同的速度去跨越的經驗。</p> <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 起跑至第一個欄架後欄間是否有流暢加速。 2. 不同的欄間距離，學生是否能夠維持相同的速度去跨越。 	
<p>主-4 設計者：廖政彥/台中市大勇國小</p> <p>活動目標：讓學生體驗及挑戰彎道的障礙方向，流暢的完成彎道障礙跑。</p> <p>一、活動名稱：Cat easy 貓咪快遞-分秒必爭</p> <p>二、情境說明：Cat easy 貓咪快遞公司在傳單宣傳後新拓點加盟公司陸續成立，為達到證明快遞精神使命必達分秒必爭的威力，公司也新增了空運、海運、陸運的路線，達到盡快送遞的服務精神。</p> <p>三、活動說明：</p> <p>(一)場地佈置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分成兩大組，給學生 12 台小欄架或紙箱佈置在兩個場地。 2. 將欄架或紙箱擺放成時鐘的位置，每到欄架欄間 3m-4m(可以學生狀況酌以調整) <p>(二)操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生依序出發後者可以跟隨前者的腳步。 2. 體會欄間流暢加速的感覺，及彎道跨欄的體驗。 <p>器材與場地佈置-1：小欄架或紙箱。(擺放範例)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>四、學習策略：</p>	<p>差異化(活動)安排：</p> <p>學生了解自己的能力，每次活動進行可選擇適合自己的欄間距離 3m-4m(可依學生狀況自己調整)與障礙高度 40cm、30cm，進行跨越挑戰。</p> <p>教學情境安排</p> <p>讓學生體驗彎道欄間跑的流暢感，欄間距離為 3m-4m(可依學生狀況自己調整)。</p> <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生跨越彎道障礙跑時與之前跨越直線障礙跑時，是否都能流暢加速。 2. 挑戰彎道障礙的路線中，在跨越後的欄間跑是否有流暢加速的感覺。 	

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<p>1. 讓學生體驗彎道欄間跑的流暢感，</p> <p>2. 讓學生自行選擇符合自己能力的欄間距離，並能流暢快速跨越。</p> <p>欄間距離為 3m-4m(可依學生狀況自己調整)。</p> <p>五、提問討論：</p> <p>(一) 跨越彎道障礙跑時與之前跨越直線障礙跑時有什麼不同的感受？</p> <p>(二) 在挑戰彎道障礙的路線中，你是流暢的進行助跑跨越嗎？</p>		
<p>主-5 設計者：陳嘉琪/新北市新興國小</p> <p>活動目標：能自我調節速度與步伐，完成跨越障礙的任務。</p> <p>五、活動名稱：Cat easy 貓咪快遞-員工能力分級。</p> <p>六、情境說明：Cat easy 貓咪快遞公司要進行員工能力分級，在分級前請員工要做自我訓練。</p> <p>七、活動說明：</p> <p>(一) 場地佈置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 佈置兩個場地一樣的場地，將學生分成兩大組，角錐為 C 級障礙、巧拼為 B 級障礙物、中高欄架為 A 級障礙物。 2. 每一種障礙都有 2 種距離供小朋友選擇。 <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個學生的能力步伐與速度不一，學生自由選擇障礙之間距離進行挑戰。 2. 完成標準為：能以不減速的情況下順暢的完成 6 個障礙物的挑戰，進行自我覺察。 3. 進行自我練習完成後，計時 10 分鐘進行能力檢測。 4. 從 C 級開始逐一挑戰，過關後才能晉級挑戰，下一個高度。 5. 最後確認自己的挑戰級別。 <p>八、學習策略：</p> <p>(一) 給予明確的學習目標，必須在不減速的情況下完成跨越障礙物的挑戰。</p> <p>(一) 引導學生進行自我覺察，自己的速度有沒有跟上。</p> <div data-bbox="121 1584 1436 2220" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>路線一：三角錐 障礙間隔 6m、7m</p> <p>路線二：山坡巧拼 障礙間隔 7m、7.5m</p> <p>路線三：中高欄架 障礙間隔 7.5m、8m</p> </div> <p>(一) 提問討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請分享你的挑戰後的能力等級。 2. 你如何維持穩定的速度去跨越障礙物？ 3. 在挑戰不同的欄間距離，你的步伐與速度有什麼改變嗎？ 	<p>差異化安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 採取「包含式」的安排，透過不同高度與距離的障礙物，供學生進行選擇，鼓勵學生自我挑戰。 2. 器材佈置：放置 3 種不同高度的障礙分別擺放 6 個，每個障礙的距離分別 6~8m (障礙高度 20~30cm、30cm~40cm、40cm~50cm)。 <p>教學情境安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實驗/引導：提醒操作的重點，引導學生自我選擇適合自己的高度與距離。 2. 提問與討論：在操作結束後，以提問方式引導學生自我覺察與檢視，並反思自己的動作經驗。 <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能以均速並協調的通過障礙物。 2. 學生能自評自己的操作後的等級。 	
<p>綜-3 設計者：陳嘉琪/新北市新興國小</p> <p>活動目標：能主動積極的練習，完成連續跨越 6 個障礙跑的挑戰。</p> <p>一、活動名稱：Cat easy 貓咪快遞-搶訂單大賽。</p> <p>二、挑戰情境：</p> <p>(一) 我們現在開了 Cat easy 貓咪快遞公司，配合前一個活動進行能力分級後，將同學分配到不同公司上班，B C 級同學到小貓公司工作、A 級同學分配到大貓公司上班。</p> <p>(二) 我們需要接受客戶訂單才能賺錢，因此需要去拜訪客戶取得訂單，每家公司都有分配 3 種工作路線供員工進行選擇。</p>	<p>差異化：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 採取「包含式」的安排，在不同能力等級中，仍分配不同的高度與距離，提供學生自我選擇及自我挑戰的機會。 	

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<p>三、 活動說明：</p> <p>(一) 場地佈置：將場地劃分成兩大場地，分別為小貓公司及大貓公司，再分別三種障礙路線，共有五種障礙難度供學生進行挑戰。</p> <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照能力級別將學生分成四組，兩組挑戰時，另外兩組觀察。 2. 員工出任務，時間限定4分鐘，自己選擇想挑戰的路線。 3. 以小組方式進行，只要路線上沒有人就可以出發挑戰(即表示可以同時三個人一起挑戰不同的高度)，若是路線上有人，必須等挑戰的人到達終點取得訂單，下一位同學才能出發。 4. 任務規定，必須流暢的進行助跑跨越，若在中途停下來或把路線撞倒，必須返回起點重新開始出發，才能去拿訂單。 5. 取得訂單後，要請學生對照自評表進行自評記錄，依據訂單後面的項度進行填寫。 6. 另一組同學在等待時，可以觀摩別組在挑戰時，如何做得比較順暢進行觀察學習。 <p>四、 學習策略</p> <p>(一) 介紹評量的標準，在每一個障礙難度的訂單背後都有評量標準，分為A B C D E。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A等級：我很順暢並有速度的完成跨越所有障礙物的挑戰。 2. B等級：我只有一個障礙物沒有順暢的完成。 3. C等級：我中間有幾個障礙進行減速調節，才完成挑戰。 4. D等級：我每個障礙都減速使用跳躍，才完成挑戰。 5. E等級：需要他人的協助來進行跨越障礙的挑戰。 <p>(二) 發下自評表，拿到訂單後的時間可以進行記錄，在討論時可拿出來對照。</p> <p>(三) 提醒學生在每一次取得訂單的同時，必須做自我評量，記錄每一次的身體感覺。</p> <p>(四) 在等待觀察的同時，可以留意其他組別的人在操作時的步伐與速度，進行觀察學習。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. 器材佈置：放置5種不同高度及長度的障礙物擺放6個，每個障礙距離分別6、7、7.5、8m。 3. (障礙高度20~30cm、30~40cm、40~50cm、50~60cm、60~70cm)。 4. 器材高度及距離的擺放設計緣由：將越高的障礙欄間距離慢慢拉大，慢慢接近比賽的距離(國中女生100欄，欄架高度為0.762m，欄間距離8.5m)，距離最遠設置8m，給予小朋友嘗試挑戰的機會。 <p>教學情境安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實驗/引導：在操作之前提醒學生，每一張訂單後面都有自評表，請學生依據當下表現進行自評。 2. 提問與討論：以提問方式來檢視完成任務的過程，拿到多少張訂單，檢視每一次的表現，透過討論提出如何調整與修正能進步的方法。 <p>評量重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能以流暢速度並協調的動作完成障礙物的挑戰。 2. 能使用自評表檢視每次操作的表現。 	
<p>(三) 提問討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 完成第一次任務時，先清點訂單，再進行提問討論。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 你們如何選擇挑戰的路線？並分享。 (2) 請展現出A B等級能力的小朋友，分享你是如何做到的方法？ (3) 請展現出C D E等級能力的小朋友，分享你遇到的困難是什麼？ (4) 再給你們一次挑戰的機會，你們會想怎麼調整，才能展現的更好？ 2. 再進行一次挑戰後，清點訂單，再進行提問討論。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 你有比上一次更進步嗎？你是如何做到的？ (2) 請被推薦表現良好的小朋友，分享你的成功經驗。 <p>註記：每人一張自評表及每張訂單後面有自評表調查，如下圖。</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)	備註																																				
<p align="center">跨越障礙任務表現自評表</p> <p align="center">班級 座號 姓名</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>挑戰次數 能力等級</th> <th>第1次</th> <th>第2次</th> <th>第3次</th> <th>第4次</th> <th>第5次</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>A</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>C</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>D</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>請在表格填上挑戰的障礙難度(易、基、中、難、超難)。</p>						挑戰次數 能力等級	第1次	第2次	第3次	第4次	第5次	A						B						C						D						E						 <p>A <input type="checkbox"/> 我很順暢並有速度的完成跨越所有障礙物的挑戰。 B <input type="checkbox"/> 我只有一個障礙物沒有順暢的完成 C <input type="checkbox"/> 我中間有幾個障礙進行減速調節，才完成挑戰。 D <input type="checkbox"/> 我每個障礙都減速使用跳躍，才完成挑戰。 E <input type="checkbox"/> 需要他人的協助來進行跨越障礙的挑戰。</p>	
挑戰次數 能力等級	第1次	第2次	第3次	第4次	第5次																																						
A																																											
B																																											
C																																											
D																																											
E																																											

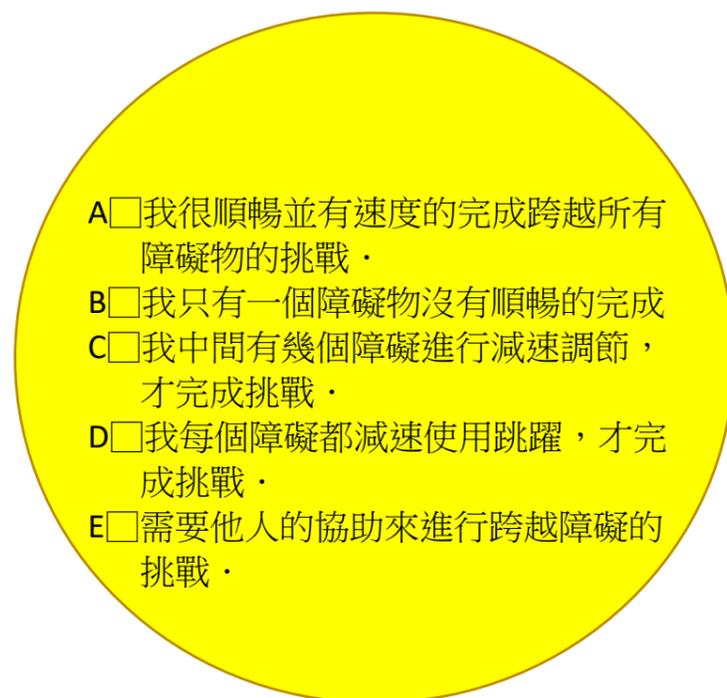
附件

跨越障礙任務表現自評表(第一輪挑戰)

班級 座號 姓名

挑戰次數 能力等級	第1次	第2次	第3次	第4次	第5次
A					
B					
C					
D					
E					

請在表格填上挑戰的障礙難度(易、基、中、難、超難)。



跨越障礙任務表現自評表(第二輪挑戰)

班級 座號 姓名

挑戰次數 能力等級	第1次	第2次	第3次	第4次	第5次
A					
B					
C					
D					
E					

請在表格填上挑戰的障礙難度(易、基、中、難、超難)。