

第2章

疾走如風—— 跑

總節數：6節(45分鐘／節)



學習目標

- 一、了解跑步的動作要領。
- 二、養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。
- 三、學會短距離跑及接力跑的動作技巧。
- 四、養成積極參與的態度，並隨時注意安全。
- 五、培養尊重他人及團隊合作的精神。



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，不輕言放棄。

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，處理與解決體育與健康的問題。

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-C3

具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。



核心素養呼應說明

學生在學習短距離跑的技巧時，先了解個別動作的要領，並在腦中建立起動作畫面，進而完整、連貫與自動化的建立起動作模式後，便可提升運動表現，以展現自我的運動潛能。教師適當引導其藉由多面向相關資訊的獲得，如報章雜誌或電子媒體等管道，透過正確的分析、判斷與運用在學習運動技能或認知上，再輔以提供嘗試、體驗的機會，有助學生選擇參與適當的身體活動，進而規畫創意的運動參與計畫並澈底執行，以期能達到提升體適能及善用資訊、科技與媒體以增進學習素養之目的。



學習重點

學習表現	學習內容
<p>【認知】</p> <p>c.運動知識 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>d.技能原理 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。</p> <p>【情意】</p> <p>d.運動欣賞 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>【技能】</p> <p>c.技能表現 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>d.策略運用 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 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。</p> <p>【行為】</p> <p>c.運動計畫 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>d.運動實踐 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>【A.生長、發展與體適能】</p> <p>b.體適能 Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。</p> <p>【C.群體健康與運動參與】</p> <p>b.運動知識 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>【G.挑戰類型運動】</p> <p>a.田徑 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。</p>



議題融入

生涯規畫教育

涯J3覺察自己的能力與興趣。

涯J4了解自己的人格特質與價值觀。

涯J6建立對於未來生涯的願景。

議題說明：

透過對國際賽事、運動員的認識，以及對跑步技術的探索，可進一步引導學生認識運動員的養成，並透過對運動員的了解與觀察，反思自己的生涯興趣與規畫。

**跨領域橫向連結**

領域	學習表現	學習內容
綜合活動	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔Ba-IV-2自我管理與學習效能的提升。

跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。

**教學資源**

運動行為計畫實踐表、接力棒、跳繩。

**學習活動流程**

配合課本頁數	學習指導要點	教學時間	評量方式
108	<p>● 田徑小語</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明之內容。</p> <p>(二)學生：自動排好4排，男女生前後分開，並按照身材高矮排列整齊。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生是否曾上網搜尋相關影片或電視轉播節目，欣賞選手們的優美動作，如西元2017年世界大學運動會田徑項目。請學生發表印象深刻的選手表現。</p> <p>三、主要活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>(二)由體育股長帶領班上同學慢跑操場3圈。</p> <p>(三)關節熱身操(頭至腳)。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>介紹著名的田徑選手，並說明田徑項目的分類，進一步引導學生探索田徑運動明星的生平故事。</p>	45'	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 口語問答 • 認知測驗卷 • 學習單
第一節結束			
109~110	<p>● 馬克操</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明之內容。</p> <p>(二)學生：排成4排，男女生前後分開，並按照身材高矮排列整齊。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生提升跑步能力的方法，並請學生發表想法。</p>	45'	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作 • 運動行為計畫實踐表

配合 課本頁數	學習指導要點	教學 時間	評量方式
109~110	<p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害及加重病情。</p> <p>(二)由體育股長帶領班上同學慢跑操場3圈。</p> <p>(三)關節熱身操(頭至腳)。</p> <p>四、主要活動</p> <p>講解馬克操動作要領：</p> <p>(一)擺臂姿勢：上半身微微含胸，肩膀放鬆，將上半身稍微向前傾，手臂前擺時，拳頭可擺至肩膀高度，後擺時拳頭擺至腰際。</p> <p>(二)步行抬腿：單腳抬高膝蓋到腰際的部位，小腿放鬆，腳尖朝前，向前走動時，約走一個腳掌的距離。</p> <p>(三)墊步抬腿：延續步行抬腿的動作，抬腿的同時，支撐腳做一個小跳躍，讓膝蓋能抬更高。</p> <p>(四)抬腿跑：以跑動的方式，持續抬腿，跑動過程中要注意抬腿的動作要領。</p> <p>(五)直膝跑：將腿部打直向前跑，腳背微微勾起並以前腳掌著地。</p> <p>(六)跨步跳：連續跨大步的向前跑，前腳做出抬腿的動作，後腳盡量打直，在空中呈現弓箭步的動作，就像是跨水溝蓋的動作。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>(一)學生分為4排，進行馬克操練習。</p> <p>(二)設一起跑線，間距10公尺處放角錐當終點。</p> <p>(三)取適當距離後，依排序操作馬克操動作。</p> <p>(四)學生操作至終點後，慢慢走回起點並排至隊伍後方。</p> <p>六、建議事項</p> <p>(一)馬克操的練習主要從步行、墊步再到跑動，所以可以先從步行抬腿開始練起。</p> <p>(二)練習的過程中保持上半身的穩定與手腳的協調。</p> <p>(三)提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟(P保護、R休息、I冰敷、C壓迫、E抬高)，使運動傷害降到最低。</p> <p>(四)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> <p>(五)提醒學生配合前一節課發放的運動實踐紀錄表，確實記錄課餘運動的狀況，以利了解學生是否養成固定的運動習慣。</p>		
第二節結束			
111~113	<p>● 短距離跑的技術</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明之內容。</p> <p>(二)學生：於課前觀賞田徑100公尺徑賽相關影片。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生，運動會中的100公尺比賽該怎麼測量起跑架，並請同學發表想法。</p>	45'	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 技能實作 • 運動行為計畫實踐表

配合 課本頁數	學習指導要點	教學 時間	評量方式
111~113	<p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>(二)由體育股長帶領班上同學慢跑操場3圈。</p> <p>(三)關節熱身操(頭至腳)。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)起跑動作講解：起跑架的丈量：通常以前腳量兩個腳掌的距離，後腳量三個腳掌的距離。</p> <p>1.各就位姿勢：先在起跑線上蹲下，雙腳先後踏上起跑架，確定雙腳腳跟緊貼起跑架後，後腳的膝蓋著地，雙手與肩同寬，打開手掌的虎口，食指與拇指緊貼起跑線。</p> <p>2.預備姿勢：將臀部抬起，前腳的角度約成90度，後腳約130~140度，要注意雙腳緊貼抵足板。</p> <p>3.出發姿勢：後腳用力往前跨，手往前擺動，身體較貼近地面，眼睛直視前下方的地面。</p> <p>(二)起跑動作練習</p> <p>1.練習距離為10~30公尺。同學分為3~4組，每一組分別使用一起跑架。</p> <p>2.每組同學依序練習調整起跑架，並讓一旁的同學幫忙發令。發令的口號為「各就位」、「預備」、「GO」或拍手。發令時要注意，在「預備」時要等同學的臀部抬至定點才能拍手出發。</p> <p>3.說明：練習活動以「GO」或拍手取代鳴槍，取其練習場域或設備之便利。在正式比賽中，「GO」或拍手則應為「鳴槍」。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>(一)加速跑練習</p> <p>1.以30~60公尺為練習距離，讓同學3~4個人為一列。</p> <p>2.由老師或同學幫忙發令，可配合蹲踞式起跑一同練習。</p> <p>3.練習時要盡可能的全力加速，隨著步長和速度的增加，上半身逐漸抬起。</p> <p>(二)追逐加速跑</p> <p>1.畫兩條線，間隔1~2公尺。</p> <p>2.2人一組，後者追前者，聞口令或哨音就開始做加速跑。</p> <p>3.約20公尺放置標誌物，若沒追到就停止追逐。</p> <p>六、建議事項</p> <p>(一)使用起跑架，是以蹲踞式、單膝著地的方式起跑。</p> <p>(二)說明加速跑為起跑後的加速度，主要將速度從零發揮至最大，要注意身體的穩定，身體微微的向前傾，以及手腳之間的協調，迅速獲得最快速度。</p> <p>(三)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p>		
第三節結束			

配合 課本頁數	學習指導要點	教學 時間	評量方式
114~115	<p>● 短距離跑的技術</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明之內容。</p> <p>(二)學生：於課前觀賞田徑100公尺徑賽相關影片。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生100公尺跑步過程中，一共跑了幾步，並請學生思考影響短距離跑成績的重要因素為何。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>(二)由體育股長帶領班上同學慢跑操場3圈。</p> <p>(三)關節熱身操(頭至腳)。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)途中跑的練習(直線)</p> <p>1.在直道上做60~80公尺逐漸加速的途中跑練習。</p> <p>2.直線途中跑練習時，強調上肢與下肢的協調配合，並體會自然放鬆跑的技術。</p> <p>(二)途中跑的練習(彎道)</p> <p>1.在彎道上做60~80公尺逐漸加速的途中跑練習或是進行蛇形跑、8字跑和弧線跑，體會不同曲線跑步的感覺。</p> <p>2.彎道途中跑練習時，跑的速度愈快則身體傾斜角度愈大，上半身傾斜時，下半身也必須注意左腳腳掌外側用力和右腳腳掌內側用力。</p> <p>3.彎道跑時要盡量靠近弧線內側跑，若壓線則會被判違例並取消資格。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>(一)慣性跑練習</p> <p>1.以80~100公尺為練習距離，每20公尺放標誌物，以3~4人為一列。</p> <p>2.從起點以加速度的方式跑到第一個標誌物時，維持著前段的速度，放鬆跑至下一個標誌物，再加速20公尺。</p> <p>(二)衝刺壓線：說明衝刺壓線的重要性及判定原則。</p> <p>六、建議事項</p> <p>(一)跑步時應注意全身的放鬆，尤其肩頸及擺臂，甚至連臉皮都要放鬆到像沙皮狗一樣的上下晃動。</p> <p>(二)彎道起跑時，起跑架應放置於彎道起跑線外側，以便有一段直線距離進行加速跑。起跑後加速要讓身體盡量向內側傾斜。</p> <p>(三)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p>	45'	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 技能實作 • 認知測驗卷
第四節結束			
116~118	<p>● 接力跑</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明之內容。</p> <p>(二)學生：於課前觀賞田徑接力賽相關影片。</p> <p>二、引起動機</p> <p>請學生思考，正式田徑4×100公尺接力項目，與運動會中的大隊接力，兩者接力方式有何不同？</p>	45'	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作

配合 課本頁數	學習指導要點	教學 時間	評量方式
116~118	<p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>(二)由體育股長帶領班上同學慢跑操場3圈。</p> <p>(三)關節熱身操(頭至腳)。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)4×100接力跑技術</p> <p>傳接棒必須在30公尺的接力區內完成，4×100公尺的傳接棒一般是採不換手非目視的傳接棒方式進行。第一棒隊員右手持棒需採用蹲踞式起跑，持棒方法有下列兩種：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.右手中指與無名指握住棒子的後端，拇指、食指及小指成三點落地。 2.拇指與食指握住棒子的中段，中指、無名指及小指觸地。 <p>(二)接棒者起跑</p> <p>第二、三、四棒選手多採用半蹲式起跑加速接棒，以400公尺場地為例，第一、三棒右手持棒，第二、四棒左手持棒。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.傳接棒方法：一般傳接棒的方法有下壓式、上挑式及混合式三種。最常採用的是下壓法，接棒者聞傳棒者喊「接」的口令時，迅速向斜後方伸出手臂(約60度)接棒，掌心朝上、四指併攏、虎口打開，傳接棒時兩者間距約1.5公尺。 2.大隊接力跑的傳接棒方法：不需要像4×100公尺接力不換手傳接，大多採用左手接棒右手傳棒，傳接方式大多以下壓式為主。 <p>五、綜合活動</p> <p>接力跑練習：原地擺臂傳接棒練習。分為若干組，每組6~8人，每人間隔1.5公尺左右，先做不換手傳接的動作練習，再做左手接換右手傳的練習。</p> <p>(一)慢跑傳接棒練習：熟悉傳接棒動作後，可於慢跑進行傳接棒練習。</p> <p>(二)中速連續傳接棒練習：兩人一組，於直道上進行多次傳接棒練習。</p> <p>(三)接棒者啟動練習：接棒者先將標誌點放在5公尺處，可先利用球替代傳棒者，練習如何啟動加速。</p> <p>(四)接力區內高速傳接棒練習：接棒者從約30公尺處跑進，盡量讓傳棒與接棒的兩人都在高速度時完成傳接棒，如果接不到或嚴重擠到，再調整5公尺的標誌點。</p> <p>六、建議事項</p> <p>(一)4×100公尺接力比賽時，第二、三、四棒的選手可以在接力區外不超過10公尺處開始起跑。</p> <p>(二)在200公尺場地進行4×100公尺接力比賽，可不必採用不換手的傳接棒方式，可以採用左接右傳之方式。</p> <p>(三)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p>		
第五節結束			

配合 課本頁數	學習指導要點	教學 時間	評量方式
119~121	<p>● 跑的遊戲／跑跑跑 向前跑</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明之內容。</p> <p>(二)學生：穿著適合運動之服裝與鞋子。</p> <p>二、引起動機</p> <p>說明遊戲競賽規則，勝利者有獎勵，或輸者有懲罰。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>(二)由體育股長帶領班上同學慢跑操場3圈。</p> <p>(三)關節熱身操(頭至腳)。</p> <p>四、主要活動</p> <ul style="list-style-type: none"> · 接力遊戲 <ol style="list-style-type: none"> 1.分為2~3組，每組8~10人，每個人跑100公或50公尺。 2.以大隊接力的方式進行遊戲。 3.分組時盡量將實力平均分配。 4.藉此遊戲練習左接右傳的接棒技巧。 5.最先抵達終點的組別獲勝。 <p>五、綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> · 跳繩跑迎面接力賽 <ol style="list-style-type: none"> 1.分為2~3隊，每隊約8~10人。 2.每人持一條跳繩，做跳繩跑。 3.設一起跑線，兩隊間隔3公尺，距離起跑線30公尺處再畫一條線。 4.率先衝回起跑線的隊伍即獲勝。 5.完成以上活動後，帶領學生利用課本p.120「跑跑跑 向前跑」的檢核表，檢視自己在這部分的學習效果。 <p>六、建議事項</p> <p>(一)激烈的遊戲過程中應注重安全，避免學生衝撞或跌倒。</p> <p>(二)提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的正確或不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟(P保護、R休息、I冰敷、C壓迫、E抬高)，使運動傷害降到最低。</p>	45'	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作
第六節結束			



技能實作測驗

· 「疾走如風——跑」評量表，僅供教師參考。鋪底處為範例，下方各項內容則為將範例轉化為課程所需的示範。

內容 \ 等級	A	B	C	D	E
表現情形	能熟練的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	能正確的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	能基本的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	能部分的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	未達D級
	能熟練的將運動規則與技巧應用於活動中，並多元的執行各種戰術、戰略，以提升整體運動表現。	能正確的將運動規則與技巧應用於活動中，並簡單的執行各種戰術、戰略，以提升整體運動表現。	能大致的將運動規則與技巧應用於活動中，並正確的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現。	能部分的將運動規則與技巧應用於活動中，並在提醒下有限的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現。	
馬克操	1.能熟練的操作擺臂姿勢的動作要領。	1.能正確的操作擺臂姿勢的動作要領。	1.能大致的操作擺臂姿勢的動作要領。	1.能部分的操作擺臂姿勢的動作要領。	未達D級
	2.能熟練的操作步行抬腿的動作要領。	2.能正確的操作步行抬腿的動作要領。	2.能大致的操作步行抬腿的動作要領。	2.能部分的操作步行抬腿的動作要領。	
	3.能熟練的操作墊步抬腿的動作要領。	3.能正確的操作墊步抬腿的動作要領。	3.能大致的操作墊步抬腿的動作要領。	3.能部分的操作墊步抬腿的動作要領。	
	4.能熟練的操作抬腿跑的動作要領。	4.能正確的操作抬腿跑的動作要領。	4.能大致的操作抬腿跑的動作要領。	4.能部分的操作抬腿跑的動作要領。	
	5.能熟練的操作直膝跑的動作要領。	5.能正確的操作直膝跑的動作要領。	5.能大致的操作直膝跑的動作要領。	5.能部分的操作直膝跑的動作要領。	
	6.能熟練的操作跨步跳的動作要領。	6.能正確的操作跨步跳的動作要領。	6.能大致的操作跨步跳的動作要領。	6.能部分的操作跨步跳的動作要領。	

- 「短距離跑(蹲踞式起跑)」動作檢核表，僅供教師參考。

項次	動作說明	A	B	C	D	E
預備期	1.在起跑線上蹲下，雙腳先後踏上起跑架並緊貼。					
	2.後腳的膝蓋著地。					
	3.雙手與肩同寬。					
	4.打開手掌的虎口，食指與拇指緊貼起跑線。					
	5.將臀部抬起，前腳的角度約成90度，後腳約130~140度，雙腳緊貼抵足板。					
動作期	6.後腳用力向前跨。					
	7.手往前擺動。					
	8.身體較貼近地面。					
	9.眼睛直視前下方的地面。					
跟隨期	10.前抬時大腿的高度至腰際。					
	11.身體前傾。					
	12.注意跑步的放鬆性。					
整體流暢性	13.身體是否穩定協調？					

資料篇

參考解答

- 課本p.111想一想：若沒有起跑架時，可以如何起跑呢？

答 可以用挖洞代替起跑架(需有工具)。

- 課本p.114想一想：100公尺世界紀錄保持人玻爾特，他100公尺只跑了41~42步。我的100公尺共跑了幾步？

答 請學生依實際情形作答。

- 本書p.51學習活動單：請學生依實際情形作答。

替代活動

(一)馬克操探索

教師帶領學生檢視課文中的圖片，指出(圈起)馬克操的動作要領。

(二)運動欣賞

教師引導學生認識常見的田徑賽事，可上網蒐集相關賽事影片一段，讓學生分析選手的動作，亦可帶著學生完成課本p.121的表格。

補充資料

- 田徑活動的演進(配合課本p.108)

跑步是人類與生俱來的本能，何時成為比賽則無法考證。古代奧林匹克運動會中，希臘城邦先是讓兩邊的士兵穿上盔甲戰袍，從一個城堡跑到另一個城堡，或是在奧林匹亞兩個體育場來回。古代奧林匹克運動會於西元393年廢止後，田徑比賽也消失一千多年，一直到十二世紀才在英國再度成為比賽項目。十九世紀，古柏坦等人倡議恢復奧林匹克運動會，田徑自然也成為比賽的項目之一。

西元1834年，一些英國人制定田徑規則，牛津大學和劍橋大學在西元1864年舉行第一次田徑對抗賽，後來一些愛好者成立田徑俱樂部，並對田徑場地及比賽規則建立更進一步標準模式。西元1896年，現代奧林匹克運動會田徑比賽即有初步的規模。一個英國人設計希臘雅典現代奧林匹克運動會場地，其中包含100公尺、400公尺、800公尺、1,500公尺與110公尺跨欄場地。現在奧林匹克運動會仍繼續舉行，而古代奧林匹克運動會的馬拉松比賽也恢復舉行。

● 運動欣賞(配合課本p.121)

所謂「內行看門道，外行看熱鬧」，運動欣賞是要讓學生懂得欣賞一項運動，引起某種程度「共鳴」，而不是只有看看熱鬧而已。短距離跑與接力跑的項目，可藉著對「美」的欣賞，建立美感經驗與判斷的基礎。例如：觀賞田徑100公尺比賽與接力賽，可從短跑運動選手的體型、體態，給人充滿爆發力、動作和諧之美感；了解運動選手需透過艱苦的訓練，讓身體與心理能力獲得提升，才能在比賽中展現高難度動作與技術；感受運動選手在比賽過程中，堅持到終點、鍥而不捨的「運動精神」。從運動賽事的舉行，使運動成為一種感染情緒、凝聚人心的媒介，例如：西元2017年，臺北世大運100公尺決賽，讓現場與媒體前的觀眾，產生的迴響與共鳴。可讓學生透過欣賞運動相關之影片或文章，從練習過程中體驗短距離跑或接力跑的動作技術，教導學生觀賞運動比賽及戰術的運用。



參考書目與相關網站

- 1.國際田徑規則2018~2019。臺北市：中華民國田徑協會。
- 2.林正常等(2001)。國中體育(1上)。新北市：康軒。
- 3.許樹淵(1992)。田徑論。臺北市：偉彬體育研究社。
- 4.許義雄等(1997)。學校體育教材教法與評量(田徑)。臺北市：教育部。
- 5.中華民國田徑協會：<http://www.athletics.org.tw/>
- 6.中華奧林匹克委員會：<http://www.tpenoc.net>
- 7.運動生理學網站：<http://www.epsport.idv.tw>
- 8.教育部體育署體適能網站：<http://www.fitness.org.tw>

學習活動單



4-2

短跑高手

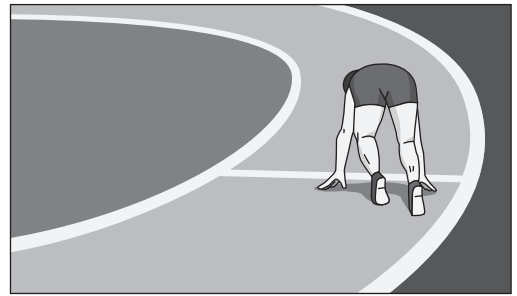


____年____班____號 姓名：_____

學了短距離跑的直線跑及彎道跑後，是否感到意猶未盡？再學習以下祕訣，提升自己的跑步能力，變得更厲害！

一、彎道接直道跑

上課時，我們只分別進行直道及彎道的練習，現在我們合併練習，在彎道約一半的位置起跑，跑至直道終點為止，全長約150公尺。



二、200公尺跑(全程由100公尺彎道及100公尺直道組成)，藉由第一階段練習做延伸，完成短距離跑中200公尺的全程跑。

- 太簡單了，可衝刺跑_____趟或平均跑_____秒。
- 有點難度，可衝刺做_____趟。
- 滿困難的，但還是能衝刺跑完1趟。
- 太難了，直道後只能慢跑，還需再加油，並請老師指導。

三、寫出一位最欣賞的田徑選手(國內、外皆可)，並概略敘述其專長項目和吸引人的地方。

