

第 6 篇 10 節

健康動起來



170 第六篇

6

第 篇

健康跑跳碰

第 1 章 徑賽

- 長、短距離大不同
- 正確的擺臂
- 蹲踞式起跑
- 站立式起跑
- 同心協力——接力賽跑

第 2 章 街舞

- 街舞簡介
- Hip-Hop簡介
- Hip-Hop創作組合

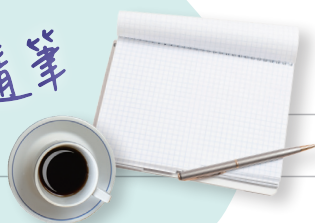




● 主題設計理念

- 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的直立式起跑之動作要領。
- 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作要領。
- 引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。
- 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。
- 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的Hip-Hop舞蹈動作。
- 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。
- 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。

教師隨筆



第 6 篇

健康跑跳碰



章名稱	節數	核心素養
第 1 章 徑賽	6	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。
第 2 章 街舞	4	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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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。



學習重點		議題融入
學習表現	學習內容	
<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>性別平等教育</p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>人權教育</p> <p>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>生涯規劃教育</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p>	<p>國際教育</p> <p>國J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> <p>國J6 具備參與國際交流活動的能力。</p>

第 1 章 徑賽

學習目標

1. 了解不同徑賽項目的跑步技術及跑步姿勢的重要性。
2. 了解不同起跑動作的差異性。
3. 操作正確的傳接棒動作。
4. 學習選擇適合的接力賽跑策略。

小瀚、小琳兩人分別報名了學校運動會100公尺、200公尺田徑短距離個人項目，兩人也將代表各自的班級出賽接力賽跑的項目。小瀚發現在起跑的時候總是起步比別人慢，小琳發現自己的跨步總是不夠快，於是兩人便向體育老師請益跑步相關的技巧。老師說：「在參與短距離的徑賽項目可說是分秒必爭，必須以正確的擺臂動作來帶動跨步的頻率，而起跑的練習更是非常重要的環節；另外，團體接力賽跑更是考驗你們如何安排棒次和展現傳接棒的默契！說了這麼多，我們趕緊開始為自己和各自的班級努力，來爭取最高的榮譽吧！」



體育好讀



田徑規則

教學目標

1. 了解不同距離的跑者，短跑選手及長跑選手身體素質上的差異，以及動作上的不同。
2. 了解跑步能力的重要性；了解參與不同距離的田徑（徑賽）項目，應該使用不同的技巧。

評量方式

- 問答** 能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。
- 實作** 能作出短距離跑的動作要領。
- 實作** 能作出長距離跑的動作要領。

長、短距離大不同

同學們是否在田徑徑賽項目中，仔細觀察過每位選手跑步方式的不同之處呢？其實在田徑運動徑賽項目中，短距離及長距離選手除了起跑姿勢不同以外，在跑步的技巧及訓練的方法上也有著極大的差異，現在就帶同學們來一探短距離、長距離跑步技術上的差異吧！

在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，帶動雙腿加快頻率。

在擺臂動作上，長距離選手則是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動。



知識補充

人體主要由兩種型態的肌肉纖維，紅肌纖維（慢縮肌）及白肌纖維（快縮肌）所組成，兩者亦因應不同的運動型態。因短距離的運動選手需要做短時間的衝刺，身體的肌肉會快速的收縮，故身體內的白肌纖維（快縮肌）多過於紅肌纖維（慢縮肌）的分佈。反觀長距離選手需要做長時間並持續性的跑步，故身體的紅肌纖維（慢縮肌）多過於白肌纖維（快縮肌）的分佈。

教學注意事項

特別注意學生在練習的過程中，於同一節課分別體驗短距離及長距離的練習，部分學生可能會有過於疲勞的狀況發生，依此教師請視學生的個別狀況調整課程內容。

正確的擺臂

為了讓自己的跑步速度在短時間內有所提升，擺臂動作是不容忽視的一個環節！因此請同學們想一想，當你在跑步時，擺臂動作是否有提升或者是降低了你在跑步時的速度呢？

擺臂動作要領



教學目標

1. 了解在跑步時上半身擺手技巧的重要性。
2. 如何檢視自己在跑步時擺臂的差異性。

評量方式

- 觀察** 能理解擺臂的動作要領。
- 實作** 能做出正確的擺臂姿勢。

活動 擺臂動作

活動目的

透過活動，體驗擺臂的動作。

活動方式

分別以單膝跪姿、軀幹直立的坐姿，在身體靜止的狀態下，練習手臂的擺動。



活動 擺臂必要性體驗

活動目的

體驗快跑時，正常手臂擺動姿勢跑步與無手臂擺動跑步時，整體速度的差異。

活動方式

1. 將雙手插腰向前跑10公尺，身體勿太過前傾，以免跌倒。
2. 接著以正常手臂擺動姿勢，向前跑20公尺。



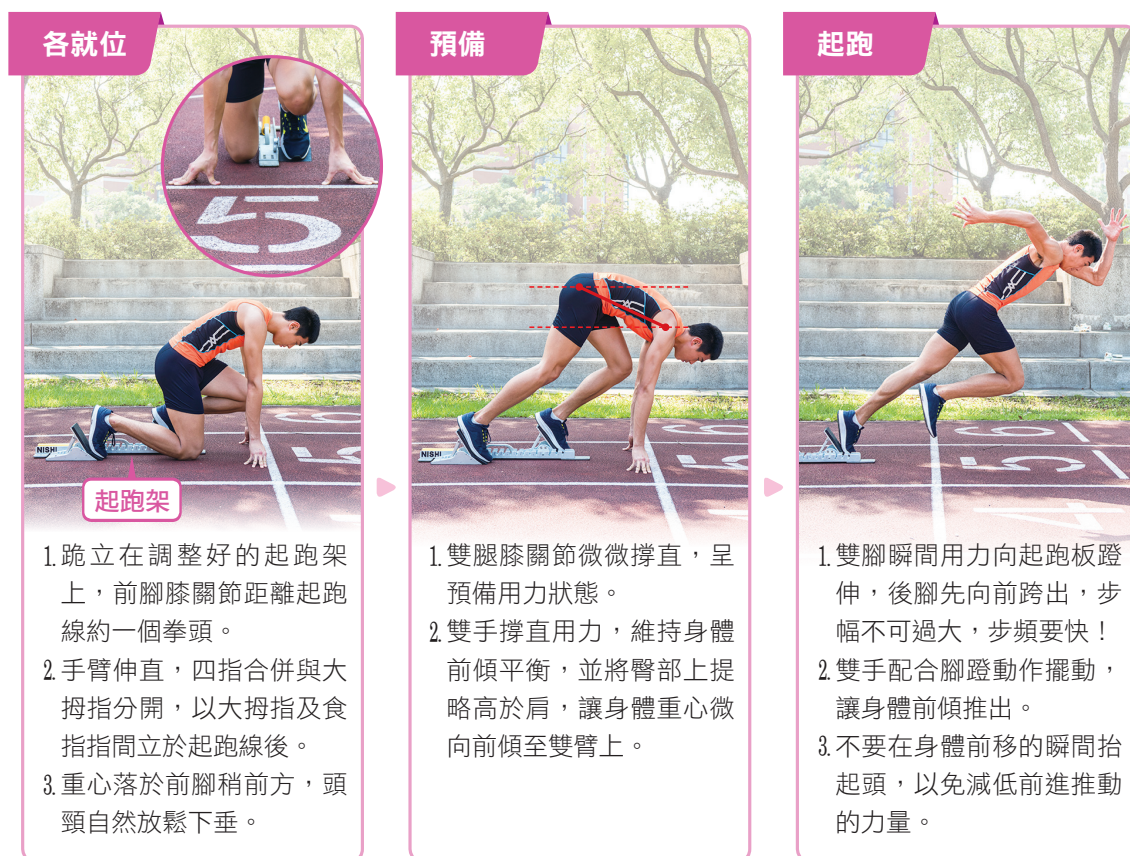
教學注意事項

1. 學生大多認為田徑與手部的力量毫無關係，因此教師在上這段課程之前，先與學生說明手部肌力與田徑之關連性。
2. 兩個活動皆強調擺臂在跑步中的重要性，盡可能地將擺臂的動作做確實，以正確的擺臂動作帶動雙腿的跨步，因此不過度要求學生跑步的速度。

蹲踞式起跑

在操作過跑步擺臂的練習活動後，相信同學們都已經對跑步的技巧都有了初步的認知，緊接著就帶著同學來練習短跑技術當中相當重要的起跑動作！俗話說：「不要輸在起跑點上」，意味著「起跑」出發是致勝的重要關鍵。在田徑短距離徑賽（如100、200及400公尺）的前10公尺中，起跑的反應及起初的加速度是重要的關鍵。

因短距離徑賽是「毫秒」必爭，蹲踞式起跑是利用雙腿的力量，將身體快速地向前推進，堪稱是最快速的一種起跑方式！不妨請同學們也嘗試以蹲踞式來練習起跑動作吧！



各就位

起跑架

1. 跪立在調整好的起跑架上，前腳膝關節距離起跑線約一個拳頭。
2. 手臂伸直，四指合併與大拇指分開，以大拇指及食指指間立於起跑線後。
3. 重心落於前腳稍前方，頭頸自然放鬆下垂。

預備

1. 雙腿膝關節微微撐直，呈預備用力狀態。
2. 雙手撐直用力，維持身體前傾平衡，並將臀部上提略高於肩，讓身體重心微向前傾至雙臂上。

起跑

1. 雙腳瞬間用力向起跑板蹬伸，後腳先向前跨出，步幅不可過大，步頻要快！
2. 雙手配合腳蹬動作擺動，讓身體前傾推出。
3. 不要在身體前移的瞬間抬起頭，以免減低前進推動的力量。

■ 圖6-1-1 蹲踞式起跑

教學目標

1. 了解蹲踞式起跑、直立式起跑的動作要領及其重要性。
2. 了解跑步能力的重要性，以及雙臂擺動與蹬地抬腿是達到快速跑的技巧。

評量方式

- 實作** 能做出蹲踞式起跑的動作要領。
- 實作** 在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。

活動 絕佳拍檔**活動目的**

讓起跑者體會腿部推蹬的動作及力量。

活動方式

2人一組，1人做起跑動作的預備姿勢，另1人用雙手扶著跑者腰部，加強起跑者的阻力。

**活動** 沒有最快，只有更快**活動目的**

讓起跑者練習並加強起跑時的反應能力。

活動方式

身體俯臥於線後，聽到哨聲或口令，立即以雙手撐起向前跑20~30公尺。

**知識 PLUS**

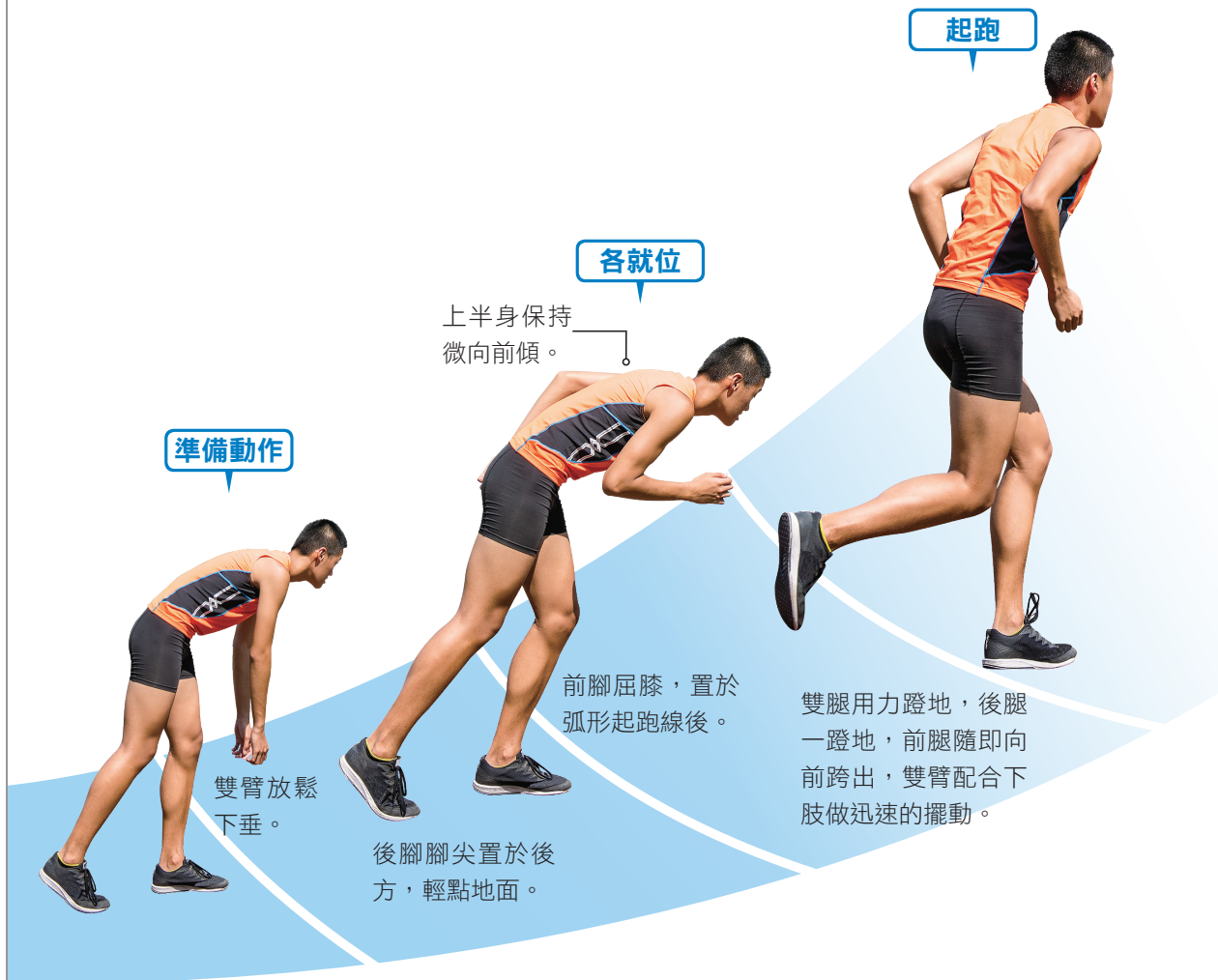
在沒有專業的起跑架時，可以嘗試以雙手手臂支撐牆壁，身體軀幹挺直保持前傾的狀態，並且以雙腿做快速的交叉推蹬練習，來模擬起跑時的推蹬動作。

**教學注意事項**

1. 練習的過程，必須避免學生之間過於競爭的激烈狀況，視學生的程度調整練習活動的強度。
2. 活動的過程須規定學生一人一跑道，並要求學生跑直線，以避免同學之間發生擦撞。

站立式起跑

在體驗過技術性較高的蹲踞式起跑後，和同學們介紹另一種較輕鬆且容易上手的起跑方式，為「站立式起跑」。站立式起跑通常用於中、長距離徑賽（如800、1,500及5,000公尺），不同於短距離起跑線，其起跑出發的位置則是站在弧形起跑線後方做預備起跑喔！



教學目標

1. 實際讓學生體驗直立式起跑、蹲踞式起跑的差異，藉由活動幫助學生找到適合自己的起跑方式。
2. 讓學生體驗不同的起跑練習技巧，增進在實際操作起跑動作時的反應時間。
3. 讓學生思考並選擇最適合自己的起跑技巧。

評量方式

- 實作** 能做出直立式起跑的動作要領。
- 觀察** 學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。

活動 起跑瞬間的加速練習

活動目的

感受起跑瞬間加速度的重要性。

活動方式

1. 身體為挺直狀態，自然的向前傾，身體重心在雙腳的前腳掌。
2. 迅速的跨出第一步，手臂跟著跨步做迅速的擺臂。



活動 起跑姿勢大比拼

活動目的

感受起跑方式的差異性，選擇自己適合的起跑方式。

活動方式

1. 2人一組，以60公尺為比賽距離。
2. 全部操作二次，兩次的操作可自行選擇自己適合的起跑方式（蹲踞式、直立式或是其他方式），不限定起跑的方式。

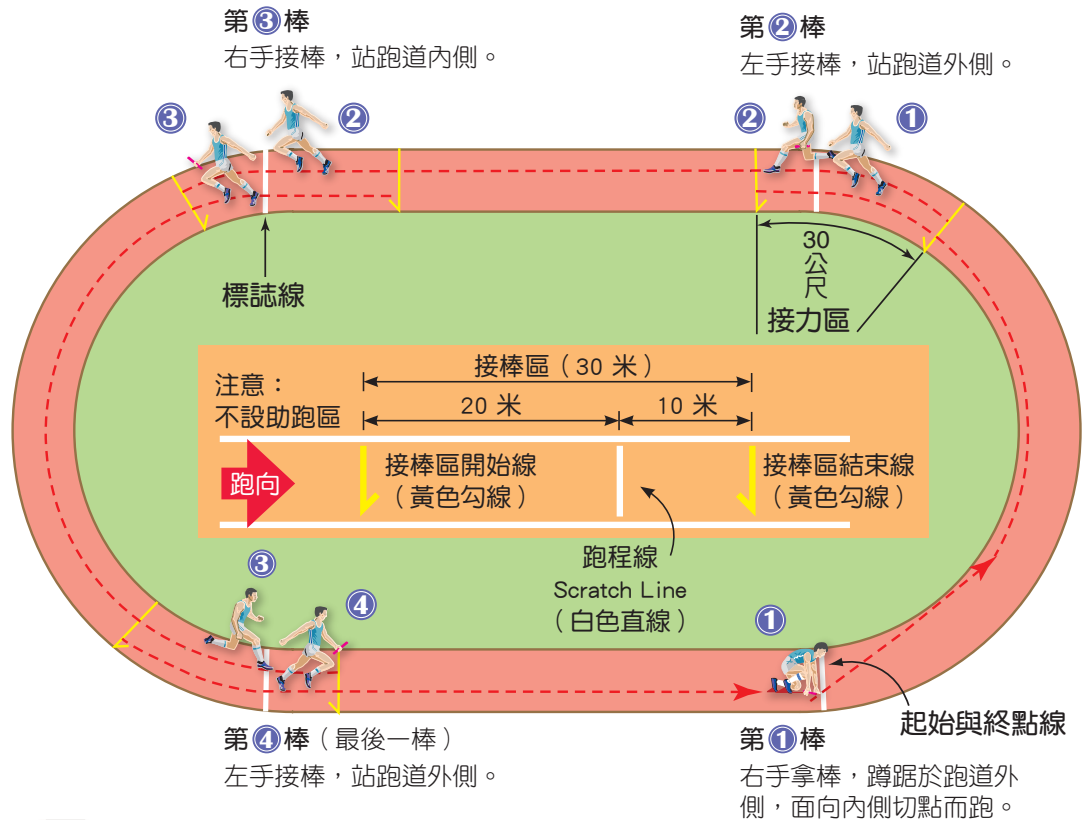


教學注意事項

1. 練習的過程，必須避免學生之間過於競爭的激烈狀況，視學生的程度調整練習活動的強度。
2. 活動的過程須規定學生一人一跑道，並要求學生跑直線，以避免同學之間發生擦撞。

同心協力——接力賽跑

在練習過擺臂、起跑和跑步加速度的練習後，緊接著要帶同學們進入張力十足的接力賽跑，不僅在歷屆奧林匹克運動會皆把短距離的接力賽跑當做壓軸項目，在學校運動會中，接力賽跑更是最受矚目的短距離團體徑賽項目。所謂的接力賽跑是透過接力棒的傳、接，發揮團隊的速度和默契，除了跑者的速度外，傳接棒的優劣，與接棒時助跑的流暢度，更是決定勝負的關鍵，因此賽前必須和隊友一同溝通、討論和協調，以展現團隊合作的精神！



知識PLUS

短距離4×100公尺的接力區，為30公尺的距離，接棒者只可在接力區（前後的黃色勾線間距）以內做助跑的動作，並在合法接力區完成傳接棒。若傳接棒過程發生掉棒的失誤情況，必須由原先的傳棒者將棒子撿起，再遞給下一棒的接棒者，來完成傳接棒動作。

教學目標

1. 了解標準4×100公尺的傳接棒預備區的正確位置。
2. 了解不同的傳接棒方式，並體驗傳接棒動作技能。
3. 熟練傳接棒動作技能，培養學生團隊的默契及團隊精神。

評量方式

- 觀察** 能正確做出短距離跑的動作要領。
- 實作** 能清楚4×100公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。
- 實作** 明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。

傳接棒祕訣

以4×100公尺的接力賽跑為例，由第一棒持接力棒起跑，在接力區內依序做傳接棒，並以最後一棒抵達終點的時間決定其勝負，因此傳接棒的流暢性，是接力賽跑中不可忽視的細節。

第一棒的握法

第一棒要以蹲踞式起跑，常見的持棒方式有以下三種：

1



中指環圈握棒，其餘的四指著地。

2



中指、無名指併攏握棒，其餘三指著地。

3



無名指、小指併攏握棒，其餘三指著地。

棒次間的傳接棒方法

常見的傳接棒方式如下：

下壓式接棒

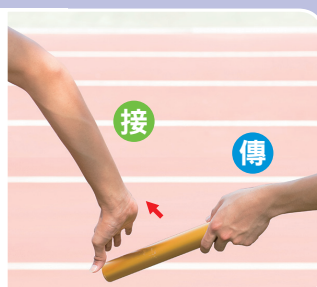


接棒者四指併攏與拇指分張，掌心朝上，虎口朝後，交棒者將棒由上往下傳。

上挑式接棒



接棒者四指併攏與拇指分張，掌心朝下，交棒者將棒由下往上傳。



接棒者四指併攏與拇指分張，掌心朝下，虎口朝前，交棒者將棒由下往上傳。

教學注意事項

1. 指導學生設定具體的助跑時間點，當傳棒者到達設定位置時，如：離接棒五步的距離即加速助跑。
2. 指導學生運用接的口令，來加強傳接棒時間性的掌握。

知識補充

傳接棒時，為了減少掉棒的機率並維持速度，一般是採取棒子不換手的方式來達成，如課本P155圖中之接棒的方式。

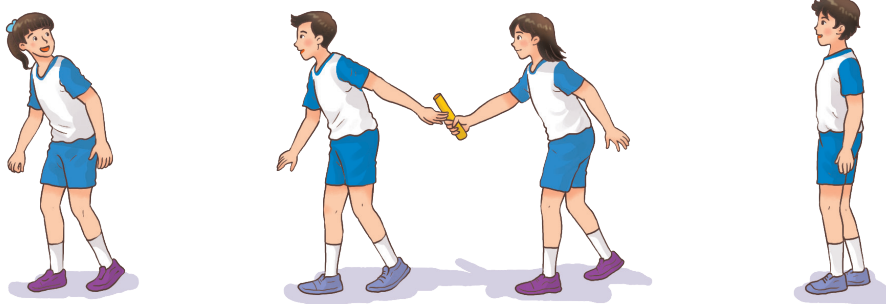
活動 使命必達

活動目的

1. 訓練良好的傳接棒默契。
2. 選擇小組適合的傳接棒方式。

活動方式

1. 4人一組，相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。
2. 尚未接到接力棒者，在原地持續做擺臂動作。
3. 每組可自行決定該組別的傳接棒方式。
4. 同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。



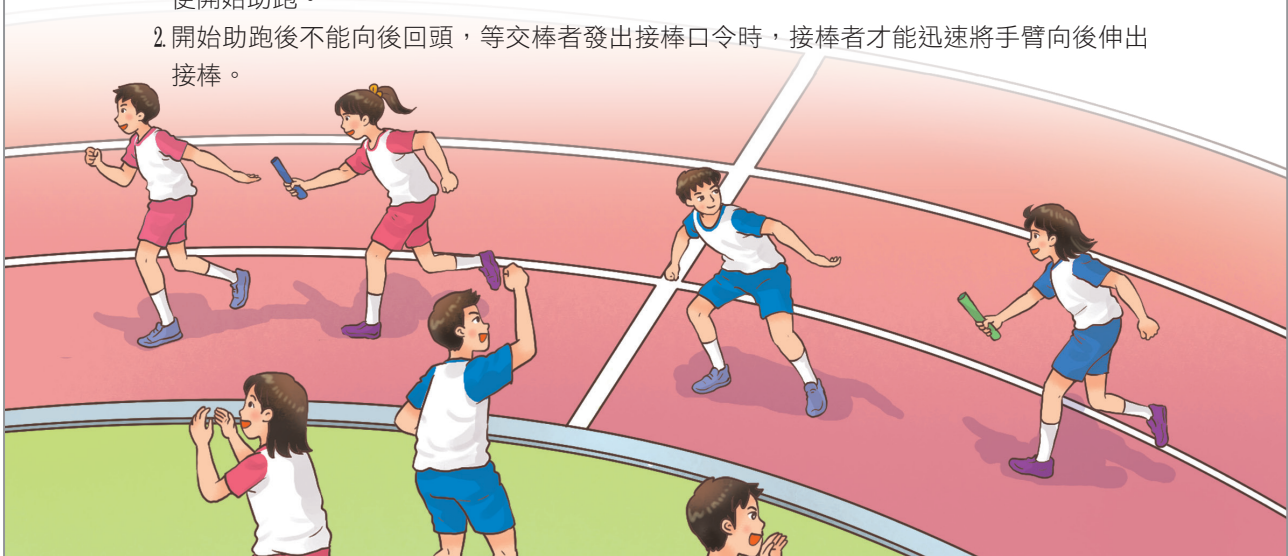
活動 絕佳夥伴

活動目的

藉由實際的接力賽跑比賽，感受傳、接棒的重要性。

活動方式

1. 接棒者於30公尺的接力區域以內注視交棒者，待交棒者與接棒者的間距約3~5公尺時，便開始助跑。
2. 開始助跑後不能向後回頭，等交棒者發出接棒口令時，接棒者才能迅速將手臂向後伸出接棒。



教學目標

1. 運用傳接棒技能，建立團隊的默契及團隊精神。
2. 了解如何選擇傳接棒的策略以及傳接棒的安排等策略的應用，藉由活動讓學生體驗策略選擇對於接力賽跑的重要性。
3. 了解短距離跑的動作要領，做出加速跑、衝刺壓線等動作要領及短距離競賽項目抵達終點線時的判斷依據。

評量方式

- 實作** 能做出正確的傳接棒動作。
- 實作** 選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次序策略，並思考選擇策略的重要性。
- 觀察** 能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。

出奇制勝

同學們在學習過不同的傳接棒方式之後，你們是否能夠找到參賽同學們一致熟悉且又有效率的傳接棒方式呢？因為大隊接力是一個分秒必爭的過程，棒次的安排也是相當的重要，故同學們在每次練習的過程，要仔細的觀察每位同學的特長，以及棒次間傳棒的流暢性，並安排參賽的同學到各自最適宜的棒次！

也請同學們想一想，什麼樣的策略是最適合的你們大隊接力策略，並說說看為什麼？

👉 傳棒方式的策略

我們班所選擇的傳棒方式為：

- ▶ 下壓式接棒 上挑式接棒
 其他 _____

- ▶ 右手接棒，左手傳棒
 左手接棒，右手傳棒
 同手接棒、同手傳棒

為什麼選擇這種傳棒方式？優點是什麼？

👉 棒次安排的策略

我們班是如何安排大隊接力的棒次？

請說明這樣安排的優點及缺點分別是什麼？

堅持到底

接力比賽的過程可說是瞬息萬變，不堅持最後一刻勝負難料，在抵達終點壓線時，跑者的身體應盡量挺胸前傾、雙臂向後擺振，選手的名次是依據其身體軀幹（不包含頭、頸、臂、手、腿及腳）來判決，因此同學們記得在比賽時，在尚未抵達終點線前，不要輕易地放慢速度，以免錯失了最佳的成績喔！



📝 教學注意事項

1. 可嘗試要求能力較好的學生在抵達終點線時試著做出壓線的動作，要特別注意學生的安全！
2. 特別叮嚀學生在未抵達終點時，勿輕易的減速。

教學活動流程

配合課本頁數	節數	教學活動流程及實施方式	教學時間(分鐘)
173	第1節	<p>一、長短距離大不同</p> <p>說明：1. 短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。</p> <p>2. 長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。</p> <p>操作：1. 引導學生嘗試短距離100公尺的練習，讓學生體驗在短距離、短時間的加速擺臂頻率及增加跨步的幅度。</p> <p>2. 引導學生嘗試中長距離800公尺的練習，讓學生體驗長距離、長跑時間的自然擺臂及維持一致的跨步幅度，以及配速的重要性。</p>	45
174	第2節	<p>一、說明擺臂動作要領</p> <p>1. 手臂的擺動：以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。</p> <p>2. 軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。</p> <p>3. 以擺臂帶動下肢：手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。</p>	15
175		<p>二、活動「擺臂動作」</p> <p>操作：1. 要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。</p> <p>2. 要求學生在擺臂時，感受由後往前擺振的作用力方向。</p>	10
175		<p>三、活動「擺臂必要性體驗」</p> <p>操作：1. 可將學生分為6人一組，要求學生跑30公尺的距離，前10公尺是以手插腰部去快跑，後20公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調性。</p> <p>2. 要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。</p> <p>3. 要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差異性。</p>	20

配合課本頁數	節數	教學活動流程及實施方式	教學時間(分鐘)
176	第3節	<p>一、蹲踞式起跑</p> <p>說明：1.短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。 2.短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣是勝負的關鍵。</p> <p>操作：1.蹲踞式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 2.可讓全班學生2人一組，1人練習起跑口令，1人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。</p> <p>觀察：提醒學生在練習的過程中，可以多加觀察同學的動作，截長補短，進行良好的互動，以利自身進步。</p>	15
177		<p>二、活動「絕佳拍檔」</p> <p>說明：1.2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。 2.在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。</p> <p>操作：2人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。</p>	15
177		<p>三、活動「沒有最快，只有更快」</p> <p>說明：以訓練個人起跑動作的反應時間為主。</p> <p>操作：6人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑20~30公尺。</p>	15
178	第4節	<p>一、站立式起跑</p> <p>說明：1.說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，站立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。 2.站立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。</p> <p>操作：1.準備動作：雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2.各就位：上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。 3.起跑：後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢迅速的擺動。</p>	20
179		<p>二、活動「起跑瞬間的加速度練習」</p> <p>說明：感受起跑瞬間加速度的重要性。</p> <p>操作：提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。</p>	10

配合課本頁數	節數	教學活動流程及實施方式	教學時間(分鐘)
179	第4節	<p>三、活動「起跑姿勢大比拚」</p> <p>說明：在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。</p> <p>操作：1. 2人一組，實際跑60公尺為距離，讓學生選擇自己適合的起跑姿勢。</p> <p>2. 全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。</p> <p>3. 提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。</p> <p>4. 讓學生去觀察他人起跑的動作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己的起跑動作。</p>	15
180	第5節	<p>一、同心協力——接力賽跑</p> <p>引導：「9秒58（100公尺世界紀錄）×4棒>38秒42（400公尺接力世界紀錄）？」問題的原因為何？</p> <p>統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。</p> <p>說明：接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完成，並說明傳接棒需要注意的事項。</p>	15
181		<p>二、傳接棒祕訣</p> <p>說明：介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。</p> <p>實作：1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。</p> <p>2. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒。</p> <p>提醒：正確的助跑預備姿勢可以節省縮短許多時間，應提醒學生練習正確的助跑預備姿勢。</p>	30
182	第6節	<p>一、活動「使命必達」</p> <p>說明：1. 介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。</p> <p>2. 4人一組，全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。</p> <p>實作：1. 4人一組，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。</p> <p>2. 每組可自行決定該組別的傳接棒方式。</p> <p>3. 同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。</p> <p>提醒：尚未接到接力棒者，在原地持續做擺臂動作。</p>	15

配合課本頁數	節數	教學活動流程及實施方式	教學時間(分鐘)
182	第6節	<p>二、活動「絕佳夥伴」</p> <p>說明：1. 以200公尺或400公尺讓學生實際操作。 2. 不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。 3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。</p> <p>實作：請學生以實際接力賽跑做計時比賽。</p> <p>注意：提醒學生在接棒時，務必在接力區30公尺的範圍以內做預備接棒的動作，以適應新的田徑規則！</p> <p>提醒：正確的「助跑預備姿勢」可以節省縮短許多時間，應提醒學生練習正確的助跑預備姿勢。</p>	20
183		<p>三、出奇制勝、堅持到底</p> <p>回饋：1. 引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作，以及團隊可以改善的方法。 2. 引導學生思考，分析選擇接力賽跑策略的優劣，並做策略上適當的調整。</p>	10

開啟跑步動能的協調性：馬克操

一、高抬腿跑

1. 手臂隨著行進方向作擺動。
2. 將大腿提起，提起高度至少與地面呈平行。
3. 行進時，利用前腳掌著地來增加高抬腿的頻率。
4. 在實作時不要跨大步，重點在於腿部提起的高度及頻率。

二、抬腿下壓

1. 將腿部提起，並嘗試向前方跨大步。
2. 將步伐跨出後，腳掌下壓向下抓地，在抓地的瞬間，腿部要打直。
3. 隨著步伐的跨出，手臂跟著擺動。
4. 要促進跑步動作的協調性，左、右兩腳皆需要實作。

三、跨步跑

1. 雙手隨行徑路線向前擺臂。
2. 以後腳的推蹬，前腳跨步，將身體向前及向上彈躍前進。
3. 可以盡量將步伐跨出。

四、收腿跑（踢臀部跑）

1. 在跑走時腳跟後收，接近臀部的位置。
2. 我們可將雙手手掌放在臀部後方，以腳跟踢到手掌心，來感受收腿動作的重要性。

增進起跑動作的練習

一、原地碎步+向前衝刺

肩膀放鬆，雙手自然垂放，墊起腳尖在原地小碎步，由慢至快。（僅以前腳掌著地可加快步伐頻率），在聽到開始哨聲時，立即跨出腳步向前衝。

二、起跑的推蹬練習

以雙手伸直支撐牆面或是可抓握的欄杆，身體軀幹保持向前傾斜約莫60度，並以前腳掌著地（不要整個腳掌踩實），雙腳做快速的交叉推蹬（前腳需抬腿提起，後腿要儘量伸直）。

三、三點式的起跑動作練習

以任一隻手臂支撐地面，另一隻手臂自然向後擺，臀部自然提起，雙腳膝關節自然彎曲，並以雙腳前腳掌著地，呈現預備發力的狀態。聽到哨聲響起時，前腳蹬地、後腳迅速向前跨步，雙手臂配合

跨步向前擺動。

四、以單膝跪姿練習起跑

以任一腳單膝著地，上半身軀幹挺胸保持微微前傾，並維持擺臂的預備姿勢。聽到哨聲響起時，前腳蹬地、後腳迅速向前跨步，雙手臂配合跨步向前擺動。

蹲踞式起跑

蹲踞式起跑是短距離賽跑必須採用的出發起跑方式。其類型依據雙腳及手之間的位置差異，可再分為短式、中式及長式三種蹲踞式起跑法。

1. 短式起跑法：站立時，後腳腳趾放置於前腳腳踵旁（手腳間無一定距離）。
2. 中式起跑法：後腿著地後，膝蓋約與前腳腳尖齊（手與前腳距離介於短式與長式之間）。
3. 長式起跑法：後腿著地後，膝蓋置於前腳足弓前。

一、短距離跑動作要領——中段加速跑

1. 直道加速跑：軀體前傾約15度、頭正、眼睛目視正前方、雙手自然擺動、支撐腳推蹬伸直、擺動腳屈膝抬高、重心水平向前移動。
2. 彎道加速跑：軀體向內傾約15度、頭微內傾、雙手自然擺動、右手擺幅加大、支撐腳推蹬伸直、擺動，腳屈膝抬高向左側擺動、重心左傾。

二、高速跑

軀體略前傾、頭微前傾、雙手自然擺動、腳部擺動注意維持節奏感、重心配合腳步前移。

三、終點衝刺壓線

距離終點約3~4步時衝刺，軀體微前傾、頭前伸下壓、雙手維持擺動節奏、支撐腳向前推蹬伸直、擺動腳屈膝前上舉、重心前移並逐漸下降。當距離終點最後1~2步時，頭前伸下壓、軀體前壓，做最後壓線動作。

四、蹲踞式起跑動作要領檢視要點表

部位	動作要領檢視要點
一、各就位	1. 手臂伸直並置於起跑線後，雙手間的距離適當。 2. 前後腳放置適當距離、位置，其中一腳膝蓋著地。 3. 眼睛注視起跑線前1公尺處。
二、預備	1. 臀部抬高微超過肩。 2. 重心前移至兩臀和前腳上。 3. 就定位後保持靜止狀態。
三、出發	1. 雙手、雙腿協調配合做前後擺動及推蹬動作。 2. 身體保持前傾。

五、衝線動作

短距離跑競爭相當激烈，往往同一速度前進，抵達終點時靠著衝線技術，而判定勝負。因此，衝線技術之重要性可見一斑。應抱有衝線後繼續保持最高速度向前數公尺的觀念，目的在確保以最高速度衝線。衝線之姿勢有跳躍式、舉臂挺胸直衝式、舉臂直衝式及擺臂直衝式四種。其中以擺臂直衝式最佳，因此跑者在抵達終點時保持原來姿勢，將觸線時稍轉身體，以胸部一側觸線。稍轉體動作可縮短觸線距離，而胸部中心點則未改變。

六、短距離跑動作要領檢視要點表

部位	動作要領檢視要點
直道加速跑	1. 頭正目視前方。 2. 身體微前傾，雙手前後擺動。 3. 眼睛注視起跑線前1公尺處。
彎道加速跑	1. 頭和上體左傾約15度。（重心左傾） 2. 左手擺幅小右手擺幅大。 3. 就定位後保持靜止狀態。
終點衝刺壓線	1. 重心前移並下降。 2. 速度不減。 3. 頭前伸，上體向前壓線。

徑賽項目

一、短跑及中、長跑

在國際賽事中，所有400公尺或以下的徑賽項目，必須採用蹲踞式起跑及使用起跑架。在「各就位」及「預備」口令之後，參賽者應馬上完成有關動作，任何參賽者不能在合理時間內完成有關動作，則屬起跑犯規。除此以外，在「各就位」後，以聲音或動作擾亂他人，得判以起跑犯規。在槍聲響起前有任何起跑動作，亦屬起跑犯規。對起跑犯規的參賽者，發令員應予以警告，再犯則取消其參賽資格（此例不適用於男子十項全能及女子七項全能比賽）。400公尺以上的競賽項目，口令只有「各就位」，當所有參賽者均準備妥當及靜止後，便可鳴槍開始比賽。在畫分線道進行的徑賽項目或其部分中，參賽者不得越出其指定之賽道，否則會被取消資格。在任何徑賽項目中，若衝撞、突然切入或阻礙其他參賽者，亦會被取消資格。反過來說，若任何參賽者被推或逼離指定之賽道，只要未獲得實際利益，不必取消其參賽資格。同樣情況，任何參賽者在直道中越出其跑道或在彎道中越出其跑道之外側，只要沒有得益及未有阻礙他人，亦不算犯規。

二、跨欄

各參賽者必須在自己的線道內完成比賽，而且當參賽者跨越欄架時，若其腿或足從低於欄架頂的水平線跨越，或跨越並非自己賽道上的欄架，均應被取消資格。若裁判員認為參賽者故意以手或足撞倒任何欄架，亦應取消其參賽資格。

三、接力跑

4×100公尺接力跑是分道進行，接棒者可以在接棒區前10公尺內起跑。在4×400公尺接力跑中，第一棒全程及第二棒的第一彎道是分道跑，第二棒運動員要跑至搶道線後方可自由搶道。第一棒的傳接必須在參賽者指定的線道內進行，其餘各棒的傳接，裁判員會根據第二及第三棒運動員通過200公尺起點處之先後，按次序讓其第三及第四棒的隊友在接棒範圍內，由內至外排列等候接棒。所有接棒者均不可以在接棒區外起跑。接力棒必須拿在手上，直到比賽結束為止。任何人掉了棒，必須由其本人拾回，而且要在不影響別人的情況下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。所有接力賽事，必須在接棒區內完成交接棒。

傳接棒注意事項

1. 傳接棒時，需於接力區內完成，若發生掉棒的情況，必須由原來持棒的傳棒者將棒子撿起，再將棒子遞給下一棒的接棒者，完成傳接棒的動作（中華民國田徑協會裁判規則，2018）。
2. 接棒區範圍由原來20公尺增加至30公尺及取消助跑區，運動員要站在接棒區內方可助跑及接棒，原來接棒區結束線及跑程線（Scratch Line）的位置不變。將接棒區開始線向後伸延10公尺，取代舊有的助跑線，距離跑程線（Scratch Line）20公尺（中華民國田徑協會裁判規則，2018）。
3. 指導學生設定具體的助跑時間點，可放置角錐或定位點提醒接棒者，當傳棒者到達設定位置時（例如：離接棒者5步距離）即加速助跑。

動作要領檢視要點

1. 第一棒採用蹲踞式起跑。
2. 採用適當的傳接棒方式。
3. 接棒者預備時頭側向後目視傳棒者。
4. 助跑位置標示清楚、適當。
5. 傳、接棒者的路線適當。
6. 傳接棒時，兩者保持速度前進。
7. 是否在接力區完成接力。

田賽和徑賽的分類

類別	男子組	女子組
田賽	跳高、跳遠、三級跳遠、撐竿跳高、推鉛球、擲鐵餅、擲標槍、擲鏈球	跳高、跳遠、三級跳遠、撐竿跳高、推鉛球、擲鐵餅、擲標槍、擲鏈球
徑賽	短距離	100公尺、200公尺、400公尺
	中距離	800公尺、1500公尺
	長距離	5000公尺、10000公尺、馬拉松（42.195公里）
	其他	110公尺跨欄、400公尺跨欄 3000公尺障礙賽 4×100公尺接力賽 4×400公尺接力賽
全能競賽	十項	七項
	第一天：100公尺、跳遠、推鉛球、跳高、400公尺 第二天：110公尺跨欄、擲鐵餅、撐竿跳高、擲標槍、1500公尺	第一天：100公尺跨欄、跳高、推鉛球、200公尺 第二天：跳遠、擲標槍、800公尺
競走	20公里、50公里	10公里
備註	1. 田賽項目通常在跑道之外的田賽場中進行，是以距離的遠近或高度的高低來決定勝負。 2. 徑賽項目通常在跑道上進行，是以時間的快慢來決定勝負。	

相關資訊

1. 中華民國田徑協會
<http://www.athletics.org.tw/>（查詢日期：110.5.19）
2. 跑者廣場
<http://www.taipeimarathon.org.tw>（查詢日期：110.5.19）
3. 運動生理學網站
<http://www.epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp>（查詢日期：110.5.19）
4. 世界田徑男子100M的10大重要賽事紀錄
<https://www.youtube.com/watch?v=NEuJ5b4FDXA>（查詢日期：110.5.19）
5. 佐佐木秀幸（1995）。《陸上競技（田賽篇）》。臺北市：益群出版。
6. 張保羅（2001）。《田徑》。臺北市：國家出版社。
7. 刁明芳、謝其濬（2003）。《永遠向前－紀政的人生長跑》。臺北市：天下文化。

第2章 街舞

學習目標

1. 街舞運動知識（簡介、分類）。
2. Hip-hop基本動作組合。
3. 舞蹈創作與展演。

昨天學校舉行社團成果發表會，小琳在街舞社的演出中表現優異，深獲讚賞。班上同學都很好奇，她學業成績優異，平時一定花很多時間在課業上，為什麼還有時間練舞。

小琳說她之前選擇街舞社就是希望能訓練肢體的動感，享受跳舞時身心愉悅的感覺。而且街舞的動作並沒有想像中的難，掌握音樂的節奏，常練習身體的律動和協調性，就可以展現變化多端的舞步。

聽了她的經驗分享，很多人也心動了，想要加入熱舞社的行列。



體育好讚



街舞簡介

教學目標

1. 了解Hip-Hop舞蹈的運動技能相關概念。
2. 認識與欣賞街舞的文化意涵和價值。
3. 表現Hip-Hop舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。
4. 了解舞蹈創作和展演的技巧，展現Hip-Hop舞蹈創作能力。

評量方式

- 問答** 能說出Hip-Hop舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。
- 實作** 能正確表現Hip-Hop舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。
- 實作** 能和同儕進行舞蹈創作和展演。

街舞簡介

街舞（street dance）起源於美國紐約黑人區的路邊嘻哈文化，舞動時，肢體所做的動作亦較其他舞蹈誇張，展現年輕人精力旺盛和熱情澎湃的感覺。



■ 圖6-2-1 很多學校裡都有街舞（熱舞）社團或是校隊，在學校校慶或運動會，街舞常是最受歡迎的表演節目。

初期的街舞是以霹靂舞（breaking）為主，搭配嘻哈音樂的節奏，舞步的技巧性較高，常出現翻滾、倒立和彈跳的高難度動作。1990年代發展出動作較小，但更注重音樂節奏性的舞蹈形式，以擺臀和單腳跳為主的 Hip-Hop 就成為流行的街舞風格。

現今，街舞已發展出多元的舞風，舞步以走、跑、跳組合而成，再結合頭、頸、肩、上肢、軀幹等關節的屈伸、轉動、繞環、擺振、波浪形扭動等，肢體擺動幅度較大，衣著也較寬鬆。



知識 PLUS

街舞

是一種流行舞蹈，1980年代中在美國黑人青年中發展出來，主要是由嘻哈文化組成。因為其表演場地主要為馬路邊、廣場上等非正式場合，而得到了街舞的名稱。

教學注意事項

1. 部分學生對於跳舞的肢體展現缺乏協調性和節奏感，教師應鼓勵學生勇於表現，願意參與最重要。
2. 進行舞蹈創作時，可進行異質性分組，讓能力高的同學進行同儕引導共學，以利創作順利進行。

Hip-Hop簡介

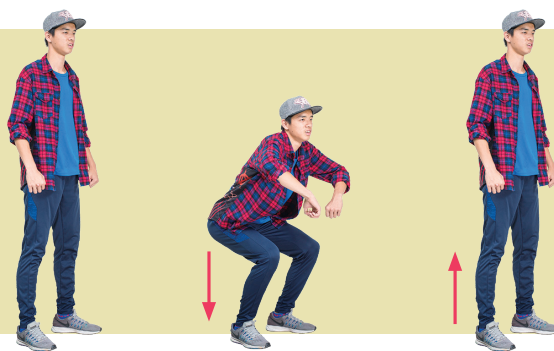
Hip-Hop 這個詞，中文譯作嘻哈，從字面上來看，Hip是臀部，Hop是單腳跳，加在一起就是輕扭擺臀，舞步幅度大且簡單，能夠表現出複雜的舞感。因為容易學習，跳起來也相當好看，所以很受大眾喜愛。

Hip-Hop基本動作

Hip-Hop的舞步著重在律動，簡稱為up down。掌握音樂節奏，利用身體不同部位和方向變化，就可以創造出不同的舞步類型。

律動練習

隨著音樂節奏，練習臀部上下律動。



腿部變化

進行不同方向的踩步律動，變化動作形式。



手部變化

進行不同方向的手部擺動，變化動作形式。



教學目標

1. 了解Hip-Hop舞蹈的運動技能相關概念。
2. 認識與欣賞街舞的文化意涵和價值。
3. 表現Hip-Hop舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。
4. 了解舞蹈創作和展演的技巧，展現Hip-Hop舞蹈創作能力。

評量方式

- 問答** 能說出Hip-Hop舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。
- 實作** 能正確表現Hip-Hop舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。
- 實作** 能和同儕進行舞蹈創作和展演。

臀部變化

進行不同方向的臀部移動，變化動作形式。

**移動變化**

利用腳跟同向或開合的變化，進行左右移動。

**動作組合挑戰**

試一試，如何將三個不同動作流暢地組合在一起。



做動作時，透過腹部核心控制身體的穩定和移動，全身要保持放鬆，才有利於重心順利轉移。

教學注意事項

1. 部分學生對於跳舞的肢體展現缺乏協調性和節奏感，教師應鼓勵學生勇於表現，願意參與最重要。
2. 進行舞蹈創作時，可進行異質性分組，讓能力高的同學進行同儕引導共學，以利創作順利進行。

Hip-Hop創作組合

任何一種舞蹈都是由基本舞步，再加上身體部位、空間、力量、節奏和動作組合等舞蹈要素的變化，進一步發展更多舞蹈技能。練習Hip-Hop的基本舞步後，全班可以分組，發揮團隊創意，選擇喜愛的音樂和主題，參考下列舞蹈要素，動腦、動手和動腳，勇敢表現出自己身體的熱情和動能，體驗跳舞的樂趣。



善用網路資源，欣賞相關表演，就能累積自己更多的創意資訊。先從模仿開始著手，再嘗試一些舞蹈要素的改變，就可以豐富創作的內容。

教學目標

1. 了解Hip-Hop舞蹈的運動技能相關概念。
2. 認識與欣賞街舞的文化意涵和價值。
3. 表現Hip-Hop舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。
4. 了解舞蹈創作和展演的技巧，展現Hip-Hop舞蹈創作能力。

評量方式

- 問答** 能說出Hip-Hop舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。
- 實作** 能正確表現Hip-Hop舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。
- 實作** 能和同儕進行舞蹈創作和展演。

活動 舞力全開

活動方式

參考下列舞蹈創作流程圖，分工合作按照步驟完成展演規畫，再利用時間反覆練習，呈現團體舞蹈活力。

計畫

決定想要表現的主題，提出表演名稱，參考下列項目，規畫展演內容。

配樂



選擇適合主題的音樂。

動作



選擇5個以上的基本動作。

組裝動作



依據舞蹈要素，參考主題，變化更多動作。

相關性



配合音樂和主題內容，規畫各段落動作。

團體分工



考量每個同學的能力，分配適合的動作。

展演練習



練習時可以思考整體動作的流暢性、動作、節奏的清晰度。

展演

表演時，想一想如何抓住臺下觀眾的目光，全力以赴。

透過同學互相觀摩與學習，蒐集修正意見，才能讓舞蹈技能不斷提升。

教學注意事項

1. 部分學生對於跳舞的肢體展現缺乏協調性和節奏感，教師應鼓勵學生勇於表現，願意參與最重要。
2. 進行舞蹈創作時，可進行異質性分組，讓能力高的同學進行同儕引導共學，以利創作順利進行。

教學活動流程

配合課本頁數	節數	教學活動流程及實施方式	教學時間(分鐘)
184 ∩ 185	第1節	一、介紹街舞的起源與流行文化 說明：1. 利用課本P158的學習引導內容說明在臺灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂節奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2. 利用課文說明街舞的起源和分類，強調其流行性及音樂的節奏與舞步的特色。 發表：請學生發表對街舞的參與和理解。	20
186		二、進行Hip-Hop基本動作練習（一） 說明：利用課文說明Hip-Hop的來源以及動作特色。 引導：1. 引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種方向變化的下律動。 2. 引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。	20
186		三、小結活動 說明：1. 統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制臀部移動。 2. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。	5
186	第2節	一、進行Hip-Hop基本動作練習（二） 引導：1. 複習律動基本動作。 2. 引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。	20
187		二、進行Hip-Hop基本動作練習（三） 引導：1. 學生進行臀部動作練習，包括左右扭、前後扭。 2. 學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足開合式移動。 3. 引導學生進行勾膝+踢腳+踩步的三段式重心轉移。 說明：HIP-HOP舞蹈動作中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。	20
187		三、總結活動 總結：1. 讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 2. 說明下一節課即將進行舞蹈創作，引導學生分組，並進行工作分配。	5

配合課本頁數	節數	教學活動流程及實施方式	教學時間(分鐘)
188	第3節	一、認識舞蹈相關要素 1. 利用課文進行舞蹈創作前，應具備的舞蹈動作技能相關概念說明，包括五個重要的相關要素：BODY——運用身體哪些部位的變化；SPACE——運用活動空間、方向、高低的變化；ENERGY——運用身體力量的控制變化；ACTION——運用哪些動作組合較流暢；TIME——運用音樂節奏或動作次數的變化。 2. 利用此舞蹈相關要素，引導學生比較前二節學會的基本動作分類。 3. 提醒學生善用網路資源，欣賞相關表演，就能累積自己更多創意資訊，先從模仿開始著手，再將舞蹈要素加以改變，就能豐富創作的內容。	25
189		二、學習舞蹈創作技巧 1. 利用課本頁面，說明舞蹈創作流程，包括撰寫計畫，內容包括：配樂——選擇適合主題的音樂；動作——選擇5個以上的基本動作、組裝動作——依據舞蹈要素，參考主題，變化更多動作；相關性——配合音樂和主題內容，規畫各段落動作；團體分工——考量每位同學的能力，分配適合的動作；展演練習-練習時可思考整體動作的流暢性和動作與節奏的清晰度。 2. 引導學生分組活動，依據個人帶來的資料與他人分享並進行創作。 3. 說明下一節課分組展演流程與注意事項。	20
189	第4節	一、認識展演技巧與同儕評量方法 說明：1. 利用課文說明展演時應表現團隊合作，與觀眾互動的技巧。 2. 利用課文說明評估與欣賞技巧，包括透過同學互相觀摩與學習，蒐集修正意見，才能讓舞蹈技能不斷提升。	10
189		二、分組展演 評量：分組輪流進行展演，其他組別同學利用學習單進行評量。	30
189		三、總結活動 評量：1. 統整Hip-Hop的舞蹈技巧。 2. 鼓勵學生善用網路資源自行練習，也可邀請同學利用課後時間一起練習，以累積更多舞蹈經驗。	5

相關資訊

1. 嘻哈舞蹈介紹

<https://sites.google.com/site/xihalishifazhanyutantao/xi-ha-wu-dao-jie-shao> (查詢日期：110.5.19)

2. 臺灣街舞藝術協會

<https://twsda.com/> (查詢日期：110.5.19)

