

### 能力指標

3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。

3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。

### 學習目標

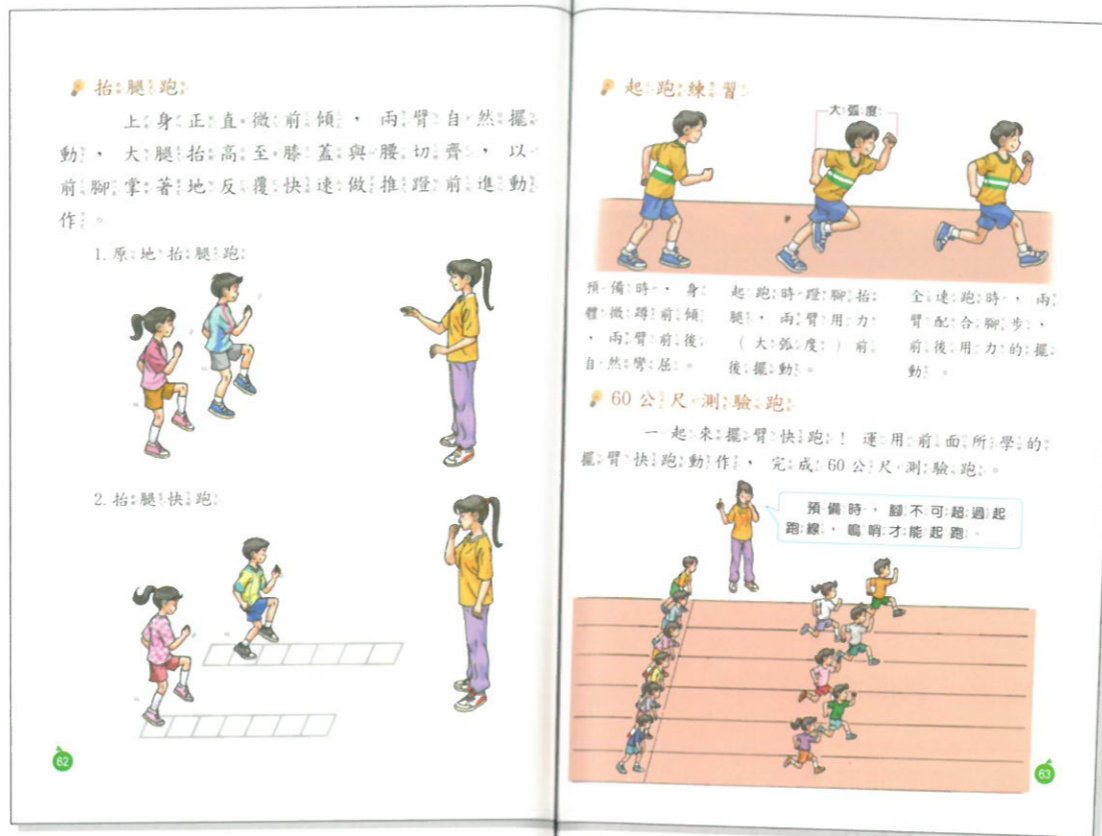
能學習擺臂動作與腿部走跑動作的配合。

### 學習評量

- 一、能做出擺臂動作與不同走跑組合動作。
- 二、能以正確的擺臂動作完成 60 公尺快速跑。

### 教學準備

哨子、粉筆或畫線器、操場跑道。



### 注意事項

進行跑步運動前，要確實了解學童的體能狀況及疾病狀況，避免因激烈運動導致昏倒與休克等危險現象。

#### 抬腿跑

- (一) 抬腿跑動作要訣：上身正直微前傾，兩臂自然擺動，大腿抬高至膝蓋與腰切齊，以前腳掌著地反覆快速做推蹬前進動作。
- (二) 原地抬腿跑：將學童分成數組，先在原地做高抬腿跑動作。
- (三) 抬腿快跑：等待學童熟悉原地高抬腿跑韻律節奏後，等候教師鳴哨後，以擺臂抬腿跑方式向前跑 30 公尺。

#### 起跑練習

- (一) 跑步過程中的速度會由起跑步前的靜止到加速跑及全速跑，因此擺臂動作也會有一些不同，讓我一起來認識與練習。
- (二) 起跑擺臂動作指導
  1. 預備時：身體微蹲前傾，兩臂前後自然彎屈。
  2. 起跑時蹬腳抬腿，兩臂用力（大弧度）前後擺動。
  3. 中途全速跑時：兩臂正常擺弧，配合腳步前後用力擺動。

#### 60 公尺測驗跑

- (一) 等待：尚未輪到的學童於預備線後排隊等待。

- (二) 各就位：聽聞「各就位」口令時，往前至起跑線。
- (三) 預備：聽聞「預備」口令時，兩腳前後站立、膝蓋微彎，上身前傾，重心放在前腳，如課本圖示。
- (四) 聽到哨音，即刻起跑，運用所學的擺臂動作配合跑步速度完成擺臂快跑。