

<p>圈，呼拉圈中放置 6 顆球。</p> <p>(二)教師說明「曲折跑取球」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 12 人一隊，一次 2 隊上場，分別在起跑線後預備。 2. 原地開合跳再繞角錐跑，到呼拉圈中取球後，繞角錐跑回起點。 3. 與下一人擊掌接力，接續進行。 4. 最快全部取回球的隊伍獲勝。 <p>(三)重點歸納：練習曲折跑。</p> <p>教師詢問:此關獲得分數者起立，給予掌聲鼓勵！</p>		<p>評量原則：能與同學合作完成曲折跑、抬腿跑、折返跑活動。</p>
<p>《活動 2》抬腿跑疊盤</p> <p>(一)教師布置 2 組「抬腿跑疊盤」活動場地，在地面標示起跑線，距離起跑線 12 公尺擺放不同顏色的圓盤。</p> <p>(二)教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 12 人一隊，一次 2 隊上場，分別在起跑線後預備。 2. 抬腿跑向前取圓盤，再抬腿跑回起點。 3. 取回圓盤放在固定位置，疊好圓盤後擊掌接力，下一人才能出發。 4. 較快全組人員完成抬腿跑，並妥善疊盤的隊伍獲勝。 <p>(三)重點歸納：練習抬腿跑。</p> <p>教師詢問:此關獲得分數者起立，給予掌聲鼓勵！</p>	10'	
<p>《活動 3》折返跑運算</p> <p>(一)教師布置 2 組「折返跑運算」活動場地，在地面標示起跑線，距離起跑線 4 公尺用綠色條在地面標示綠線，接著間隔 8 公尺在地面標示，用藍色條標示藍線。12 公尺後方放置數字卡和運算符號卡。</p> <p>(二)教師說明「折返跑運算」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 6 人一隊，一次 2 隊上場，分別在起跑線後預備。 2. 從起跑線向前跑摸藍線，摸藍線後跑向綠線摸綠線，再跑向 12 公尺處取卡，拿到卡片後，再反向跑摸綠線後再摸藍線再跑回起點。 3. 每人每次可拿一張卡（數字卡或運算符號卡）。 4. 較快正確完成算式的隊伍獲勝。 5. 難度逐漸增加，將使用過的運算符號卡抽掉。 <p>(三)重點歸納：練習折返跑</p> <p>教師詢問:此關獲得分數者起立，給予掌聲鼓勵！</p>	12'	
<p>三、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三關都獲得分數者起立，教師表揚表現好的學童，給予鼓勵。 2. 討論闖關活動的改進方法。 3. 統整並回饋上課內容。 4. 預告下次上課內容。 	4'	<p>發表：分享闖關活動的改進方法。</p> <p>評量原則：能清楚表達闖關活動的改進方法，並認真聆聽他人分享。</p>
<p>參考資料 康軒版健康與體育四上教師手冊</p>		