

七

跑跳遊戲

主題	挑戰類型運動	教學時間	七節課，280 分鐘
學習表現	1c-I-1、2d-I-1、3c-I-1、3d-I-1、 4c-I-2、4d-I-2	學習內容	Ga-I-1
核心素養	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		
教學流程	課前準備→快樂紅綠燈→折返跑→彈力精靈→預告下一節課程		
學習目標	一、認知 (一) 認識折返、曲線跑。 (二) 認識單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 二、情意 (一) 能快樂的參與遊戲。 (二) 能表現專注觀賞的態度。 三、技能 (一) 能做出折返、曲線跑。 (二) 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 (三) 能模仿他人的動作表現。 四、行為 (一) 能在遊戲中表現出適合自己的追逐跑方式。 (二) 能選擇安全的學校或社區場地，從事追逐跑遊戲。		



跑跳遊戲

學習表現

2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。

4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。

學習內容

Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。

教學準備

哨子、平坦安全的場地、素養評量單。

快樂紅綠燈

一起來玩紅綠燈遊戲，紅燈停，綠燈行，看誰最先被捉到。



活動 1 快樂紅綠燈

一、重點

- (一) 認識紅綠燈遊戲，並能在遊戲中遵守規則。
- (二) 能在紅綠燈遊戲中，仔細觀察他人的動作表現。
- (三) 能在紅綠燈遊戲中，選擇適合自己的追逐跑方式。

二、活動（建議節數：第一節）

(一) 課前準備

1. 教師於活動前帶領學童做暖身運動，請加強腳部肌肉及踝關節的伸展。
2. 教師於活動前確認場地安全。

(二) 發展活動

1. 教師說明紅綠燈遊戲規則。
 - (1) 先畫定遊戲的範圍。

- (2) 選出一人當「鬼」去捉其他同學，其他同學跑給「鬼」追。
- (3) 一開始每個學童都是「綠燈」的狀態，當有人快被追到喊「紅燈」並蹲下時，鬼便不能捉他。
- (4) 當「綠燈」的人中任何一人拍到「紅燈」的人，該人則變回「綠燈」並能自由移動。
- (5) 若場中只剩一個「綠燈」的人時，則他不能再喊「紅燈」，他必須去拍「紅燈」的人。
- (6) 當「綠燈」狀態的人被鬼捉到時，就輪到他當鬼。

遊戲規則

- ① 一人當鬼，其他人員跑給「鬼」追。
- ② 當快被鬼碰到時，喊「紅燈」並蹲下，鬼便不能捉他。
- ③ 來不及喊或是在「綠燈」狀態的人被鬼捉到即淘汰出局。

學習目標

- 一、認識並遵守遊戲規則。
- 二、專注觀察他人動作表現。
- 三、在「紅綠燈遊戲」中表現適合自己的追逐跑方式。

參考資料

- 一、會表現出遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。
- 二、能專注觀察他人的動作表現。
- 三、能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。

注意事項

紅綠燈遊戲是快速追逐跑遊戲，遊戲前要加强腳部肌肉及關節的熱身活動。

試一看

你覺得哪些方式適合你？

- ☐ 直線加速跑擺脫
- ☐ 曲線跑擺脫
- ☐ 使用紅燈停規則
- ☐ 其他_____

79

2. 遊戲過程中，教師請場外的學童觀察場內學童的動作表現，並引導學童發表觀察後的心得。

- (1) 為什麼容易被捉到？
- (2) 除了跑步的速度外，有什麼方法可以減少被捉到的機會？

3. 教師歸納：學童觀察心得，說明在遊戲中可善用紅燈停遊戲規則及改變跑的方向，來避免被捉到。

- (1) 在快被捉到時喊「紅燈」。
- (2) 可以曲線跑或折返跑的方式，減少被捉到的機會。

(三) 綜合活動：教師引導學童思考並回答在遊戲中哪些方式適合你。

1. 直線加速跑擺脫。
2. 曲線跑擺脫。
3. 使用紅燈停規則。
4. 其他。

學習表現

1c-I-1 認識身體活動的基本動作。

學習內容

Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。

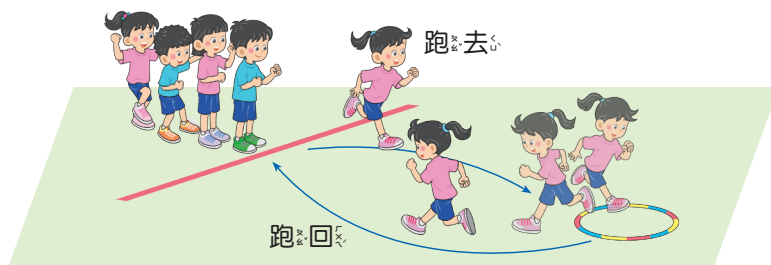
教學準備

平坦安全的場地、樂樂棒球壘包、呼拉圈、圓錐、畫線器、素養評量單。

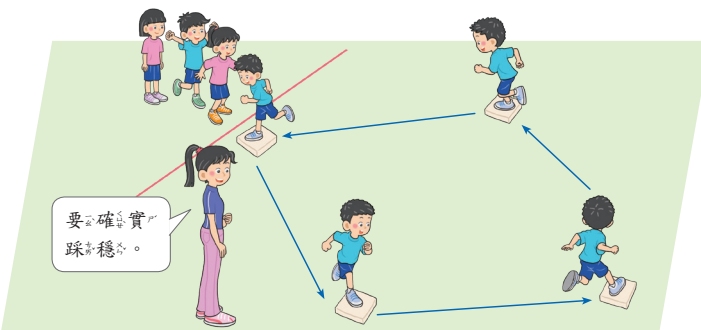
2 折返跑

折返跑跑練習可以讓我們熟悉練習曲線跑及變向跑的技巧，一起來練習看看。

玩法 1 跨進呼拉圈後再折返跑。



玩法 2 踩到壘包後，繼續往下下一個壘包。最後跑回原地，排到隊伍後面。



80

活動 2 折返跑

一、重點：能用跑、急停和方向改變的反應，完成折返跑的動作。

二、活動（建議節次：第二至三節）

（一）熱身活動：教師帶領學童做暖身運動，特別加強腳部肌肉及踝關節的伸展。

（二）發展活動：折返跑

1. 玩法 1

（1）場地布置：起點與終點距離約 20 公尺，在終點放置一個呼拉圈。

（2）動作說明：從起點出發跑到終點，跨進呼拉圈後，再跨出呼拉圈，折返跑回起點隊伍後面。

（3）重點：跑至終點利用跨進、跨出呼拉圈的動作，讓學童適應方向的改變，再折返跑回。

2. 玩法 2

（1）場地布置：事先以四方形方式布置 4 個壘包，各壘包間約距離 10 公尺（如課本圖示）。

（2）從起點出發依序踩中 4 個壘包後，回到隊伍中排隊。

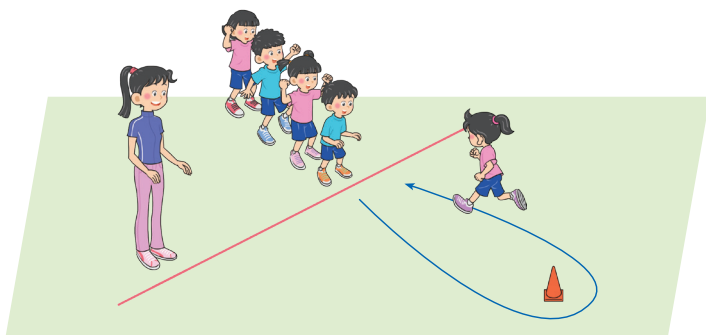
（3）重點：利用踩壘包動作，讓學童適應方向改變的折返跑。

3. 玩法 3

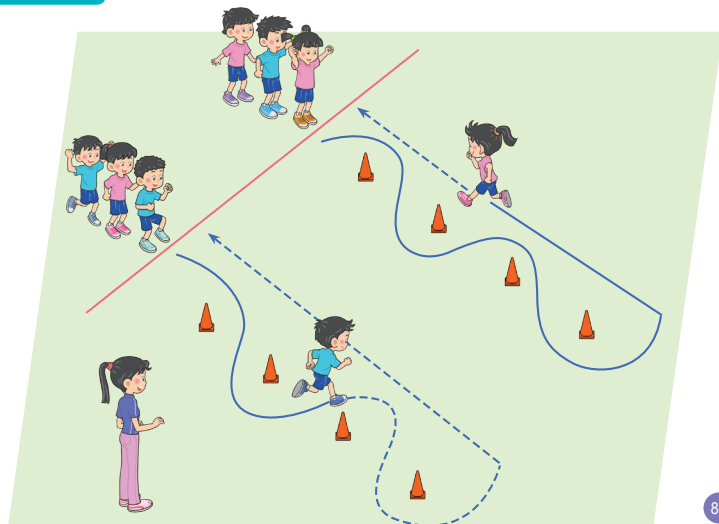
（1）場地布置：兩端起點（終點）到中間線間各約為 10 公尺，放置一圓錐。

（2）全班分成數組進行比賽，分別自兩端起點出發，跑至中間圓錐處再折返回起點。

玩法 3 繞過圓錐後，趕快轉身跑回去。



玩法 4 曲線跑過去，直線回來。



81

學習目標

能完成折返、曲線跑的動作。

參考資料

能做出改變方向的折返跑與曲線跑的動作。

注意事項

- 一、進行折返跑遊戲，應選擇平整安全場地。
- 二、熱身活動要加強腿部肌肉及腳踝關節的伸展。
- 三、玩法 2 折返跑的壘包可用各種代替物，但應注意其固定性不易滑動，以確保活動安全。

筆記欄

4. 玩法 4

- (1) 場地布置：起點與終點距離約 20 公尺，在場中等距放置 4 個圓錐。
- (2) 動作說明：全班分成數組進行比賽，從起點出發繞著圓錐曲線跑到終點，再直線跑回隊伍後面排隊。



學習表現

1c-I-1 認識身體活動的基本動作。

4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。

學習內容

Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。

學習目標

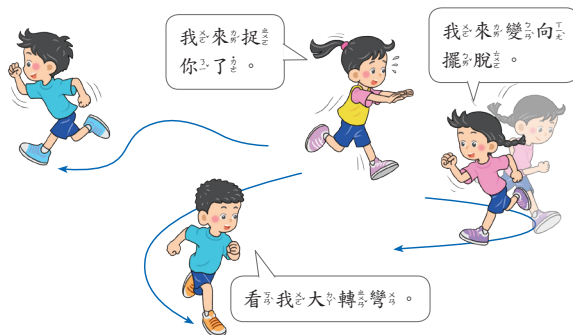
- 一、明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。
- 二、能選擇安全的遊戲場地。

參考資料

- 一、能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑的遊戲上。
- 二、能選擇安全的學校或社區場地從事追逐跑遊戲。

驗收時刻

經過練習後，你有沒有更掌握曲線跑及變向跑的動作技巧？下課時，選擇空曠安全的地方，運用擺脫追逐方法和同學一起玩紅綠燈遊戲。



課後練習紀錄表

時間	地點	扮演角色	成功次數	見證人
10月2日	學校操場	鬼 (1) 次	捕獲 (4) 人	王小德
		人 (3) 次	逃脫 (2) 次	
		鬼 () 次	捕獲 () 人	
		人 () 次	逃脫 () 次	
		鬼 () 次	捕獲 () 人	
		人 () 次	逃脫 () 次	

82

筆記欄

(三) 綜合活動：驗收時刻

1. 教師詢問學童：經過練習後，你有沒有更掌握曲線跑及變向跑的動作技巧了？
2. 提醒學童可將學到的折返跑、曲線跑的動作，運用在追逐跑遊戲中。
3. 鼓勵學童下課時與同學一起試試看，並要選擇平坦空曠的安全場地來玩遊戲。

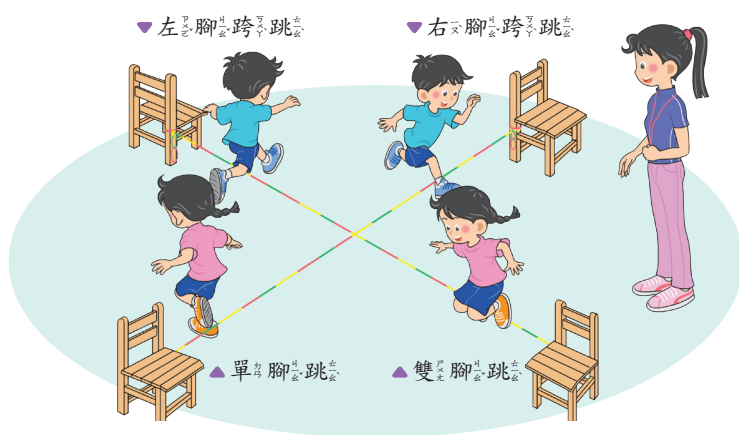
(四) 課後練習紀錄表：教師引導學童利用課後練習曲線跑及變向跑，再將練習結果記錄下來。

③ 彈力精靈

跑跑跳跳真有趣，一起來挑戰，
越跳越高，越跳越遠。



試看看，輪流用左腳跨跳、右腳跨跳、雙腳跳、單腳跳一圈。



83

學習表現

1c-I-1 認識身體活動的基本動作。

學習內容

Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。

學習目標

- 一、認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。
- 二、能完成跳、跨的組合動作。

參考資料

能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳的組合動作。

教學準備

平坦安全的場地、橡皮筋繩（彈性繩）、學童椅子。

活動 3 彈力精靈

一、重點

- (一) 能在遊戲中展現單腳跳、雙腳跳及跨跳的動作。
- (二) 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。
- (三) 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。

二、活動（建議節次：第四至七節）

- (一) 熱身活動：教師帶領學童做暖身運動，特別加強腳部肌肉及踝關節的伸展。
- (二) 發展活動
 1. 將橡皮筋繩固定在學童椅子上，起跳高度從 10 公分漸進增加，教師先示範並指導學童跨跳、雙腳跳及單腳跳的動作。

- (1) 跨跳：起跳時，一腳往前跨跳過橡皮筋繩，另一腳跟著跨過去。
 - (2) 雙腳跳：起跳時，兩腳同時彎曲跳過橡皮筋繩，再膝蓋微彎的落地。
 - (3) 單腳跳：起跳時，一腳彎曲另一腳跳過橡皮筋，再膝蓋微彎的落地。
- ### 2. 十字跨跳遊戲
- (1) 場地布置：將兩條橡皮筋繩以十字交叉方式固定在學童椅子上。
 - (2) 學童輪流用左腳跨跳、右腳跨跳、雙腳跳、單腳跳一圈，完成活動。

學習表現

1c-I-1 認識身體活動的基本動作。

3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。

學習內容

Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。

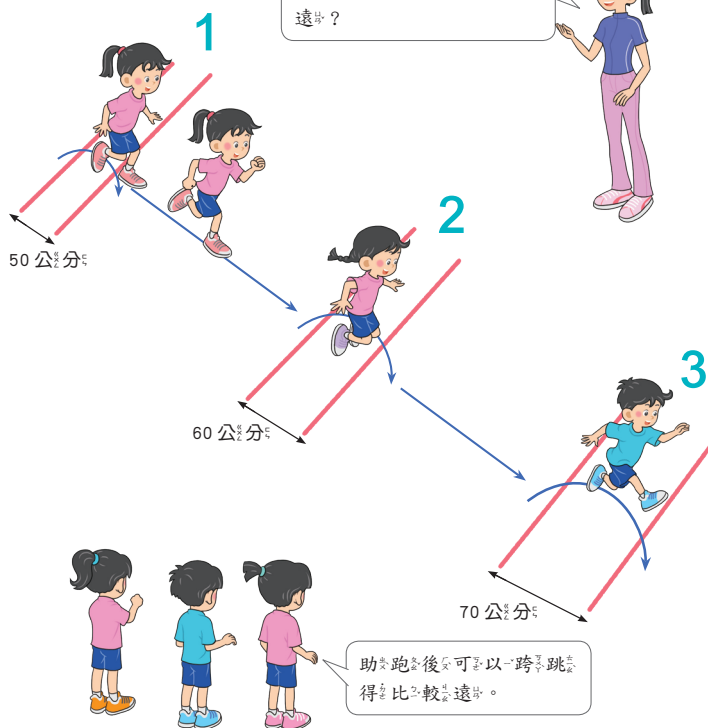
教學準備

粉筆、哨子、平坦安全的場地、3 個高低梯欄架、素養評量單。

過三關

一起來挑戰，用學到的跳躍方式闖關。

跨越河溝



84

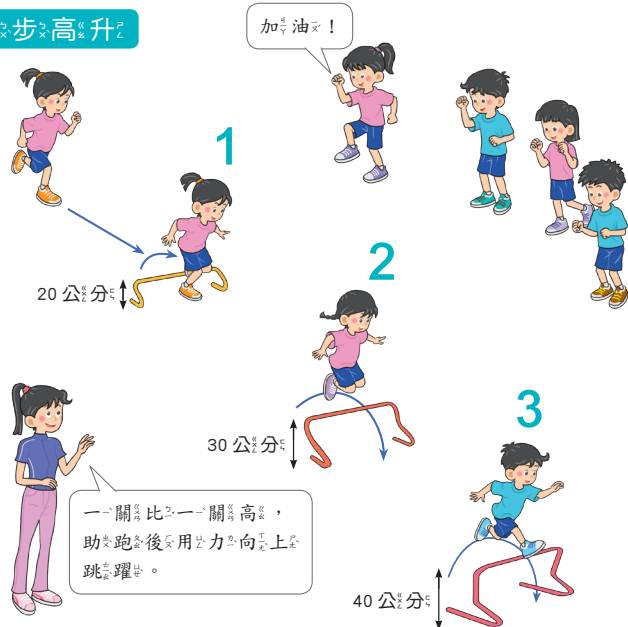
筆記欄

(三) 綜合活動：過三關（第五節）

1. 跨越河溝

- (1) 場地布置：在平坦場地上以粉筆畫出不同寬度的河溝，約以 50 公分、60 公分、70 公分逐漸加寬。
- (2) 讓學童挑戰由起點出發，以連續單腳跳、雙腳跳及跨跳的組合動作，依序跨越 3 個不同寬度的河溝完成活動。
- (3) 活動中，教師提醒學童加上助跑，可以跳得更遠。

步步高升



跑一跑，跳一跳，一起成為最厲害的彈力精靈。

精靈等級	初級精靈 (通過 1 關)	中級精靈 (通過 2 關)	高級精靈 (通過 3 關)
跨越河溝			
步步高升			

學習目標

- 一、能完成跳、跨的組合動作。
- 二、體會助跑可增加跳躍能力。

參考資料

- 一、能做出單腳、雙腳跳跨的組合動作。
- 二、能做出助跑，以增加跳躍表現。

注意事項

跳、跨的高度應考量學童的能力，由低至高循序漸進增加，提高學童成功的機會。

85

2. 步步高升

- (1) 場地布置：將 3 個高低梯欄架依序排列，約以 20 公分、30 公分、40 公分逐漸加高。
- (2) 學童由起點出發以連續單腳跳、雙腳跳及跨跳的組合動作，依序跨越 3 個不同高度的高低梯欄架，完成活動。

(四) 活動過程中，教師可請挑戰失敗的學童觀察同學的表現，並引導其體會以助跑結合跳躍動作，來提升跳躍能力。

(五) 教師讚美學童表現，請學童依過關情形記錄（打✓）自己的精靈等級，並鼓勵未過關的學童繼續練習與挑戰。

跑一跑，跳一跳，一起成為最厲害的彈力精靈。			
精靈等級	初級精靈	中級精靈	高級精靈
跨越河溝			
步步高升			

※ 通過 1 關→初級精靈、通過 2 關→中級精靈、通過 3 關→高級精靈。

學習表現

3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。

3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。

學習內容

Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。

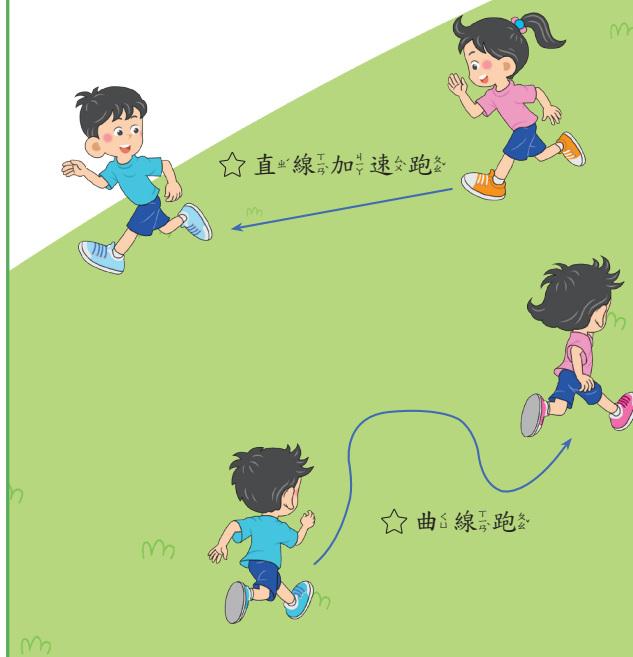
教學準備

平坦安全的場地、哨子、畫線器或粉筆（畫河流）、呼拉圈、素養評量單。

活力存摺

形影不離

運用學會的技巧，和同學合作追、跑、跳，跟著前面的人一起變換方向和跳躍的方式，做到的在☆塗上顏色，未做到的再練習，看看你能得到幾顆☆。



86

筆記欄

• 活力存摺（第六至七節）

(一) 請學童分組合作進行追、跑、跳活動，完成動作後在☆塗上顏色，未做到的再練習，看看自己得到幾顆☆。

1. 形影不離 1

- (1) 以同質分組方式，將學童分成 2 人一組。
- (2) 一人在前面移動並變換方向，一人在 3 至 5 步距離後，如同影子般跟隨著移動。
- (3) 操作後，教師以哨音交換角色，或重新配對分組。



學習目標

- 一、能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。
- 二、能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。

參考資料

- 一、能做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。
- 二、能做到遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。

注意事項

- 一、進行形影不離時應選擇活動空間較大及平坦的活動場地，並規畫好形影不離的遊戲範圍，避免碰撞意外的發生。
- 二、在場地上畫河流圖及放置呼拉圈的位置、間距，都要考量學童的跳躍能力。

2. 形影不離 2

(1) 場地布置

- ① 在地上畫出寬窄不一的河溝，依寬度擺放呼拉圈。
- ② 請注意場地上是否有小石子，須清理乾淨，以避免學童受傷。

(2) 動作說明

- ① 跨跳：請學童以跨跳的方式，直接跨跳過較窄的河溝。
- ② 雙腳跳：請學童以雙腳跳的方式跳入呼拉圈，再跳出去。
- ③ 單腳跳：請學童以單腳跳越過 2 個呼拉圈。

(二) 操作後，教師以哨音交換角色，或重新配對分組。

(三) 教師讚美學童此單元的學習表現，並記錄自己的活力存摺，鼓勵學童繼續練習與挑戰。

教學

省思小札

