

單元五 跑跳武動秀

單元名稱		第 1 課 身體管理員	總節數	共 5 節，200 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	領域核心素養	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。		
	所融入之學習重點	1. 認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。 3. 擬定體適能提升運動計畫。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。 2. 了解促進體適能的運動種類與建議。 3. 擬定體適能提升運動計畫。 4. 了解運動相關營養知識。 5. 擬定配合運動的飲食習慣計畫。 6. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。 7. 倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。 8. 養成規律運動習慣，維持動態生活。		
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5 上)單元五		
教學設備/資源		1. 教師和學校健康中心配合，準備身高體重計。		

	2.教師準備坐姿體前彎測定器、馬錶、第 218 頁「體適能檢測與促進計畫」學習單。 3.課前確認教學活動空間，例如：操場跑道、室內活動中心或室外平坦的地面。 4.教師準備第 219 頁「運動樂分享」學習單、第 220 頁「規律運動好健康」學習單。 5.教師請學生準備彩色筆、色鉛筆等上色的用具。	
教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
《活動 1》體適能檢測 (一)教師說明體適能檢測方式： 1.身體組成：身體中各結構成分所占的比例。 (1)檢測方式：測量身高、體重，計算身體質量指數，$BMI = \text{體重（公斤）} / \text{身高（公尺）} \times \text{身高（公尺）}$。 (2)檢測目的：了解身體的肥胖程度，指數過高或過低都不健康。 2.心肺耐力：心臟、肺臟、血管與組織細胞有氧能力的指標。 (1)檢測方式：計算跑走 800 公尺所花的時間。 (2)提升心肺耐力可以使工作或學習更久、更有效率。 3.肌力與肌耐力：肌肉能持續用力的時間或反覆收縮的次數。 (1)檢測方式：計算一分鐘屈膝仰臥起坐的次數。 (2)提升肌力與肌耐力，能有較好的運動表現。 4.柔軟度：人體關節所能伸展與活動的最大範圍。 (1)檢測方式：測量坐姿體前彎的距離。 (2)提升柔軟度使運動效率佳，不易發生運動傷害。 (二)教師指導學生進行體適能檢測。 (三)教師發下「體適能檢測與促進計畫」學習單，請學生將各體適能項目檢測的結果記錄於學習單。 (四)重點歸納：了解個人體適能表現。	60'	1.操作：完成體適能檢測。 評量原則：能了解體適能測驗項目的意義與檢測方式。 2.發表：分享個人體適能待加強與表現優異的項目。 評量原則：能完整表達個人的體適能表現與適合的運動項目。 3.實作：完成「體適能檢測與促進計畫」學習單。 評量原則 (1)能記錄個人體適能檢測結果。 (2)了解個人體適能表現、促進體適能的運動類型與適合的運動場地。
《活動 2》促進健康體適能的運動建議 (一)教師請學生分享個人待加強和表現優異的體適能項目。 (二)教師說明促進各項體適能的運動種類： 1.身體組成：以有氧運動為主，重量訓練為輔。 2.心肺耐力：跑步、快走、游泳、單車、跳繩、登階運動等。 3.肌力與肌耐力：單槓、仰臥起坐、引體向上、伏	20'	

地挺身等。 4. 柔軟度：伸展操、傳統健身運動、體操等。 (三)教師請學生選擇一項個人待加強的體適能要素，分享適合自己的運動項目，以及社區中適合的運動場地，並記錄於「體適能檢測與促進計畫」學習單。 (四)重點歸納：認識可促進各體適能要素的運動種類。 《活動 3》改善體適能運動計畫 (一)教師配合課本第 122 頁說明：綜合提升各項體適能的運動設計原則，包含運動類型（運動方式）、運動頻率（每週運動次數）、運動時間（每次時長）、運動強度（運動時身體承受度），整理出以下運動原則： 1. 改善心肺耐力 (1)運動類型：以有氧運動為主的運動，例如：跑步、跳繩等。 (2)運動頻率：每週至少規律運動 3 次。 (3)運動時間：每次至少運動 20 分鐘。 (4)運動強度：稍流汗，並自覺有點喘又不會太喘。 2. 改善肌力與肌耐力 (1)運動類型：重量訓練或肌肉用力性的運動，例如：單槓等。 (2)運動頻率：每週至少規律運動 2 次。 (3)運動時間：每次至少運動 1~3 回合，每回合間休息 2~3 分鐘。 (4)運動強度：以每回合反覆 10~20 次，並能產生輕微疲勞為原則。 3. 改善柔軟度 (1)運動類型：動態或靜態伸展操等。 (2)運動頻率：每週規律運動 3~5 次。 (3)運動時間：肌肉緊繃狀態持續 15~30 秒；每一部位反覆 1~3 次。 (4)運動強度：伸展至關節附近肌肉明顯繃緊，但不至於感到疼痛。 (二)教師帶領學生了解自己的體適能檢測結果，選擇要改善的體適能要素，擬定改善計畫，並說明：規畫時，先從符合自己目前體適能的運動開始做，循序漸進慢慢來，體適能才能穩定提升。 (三)教師請學生回家後確實執行體適能改善運動計畫。 (四)重點歸納：規畫個人體適能改善計畫。 《活動 4》健康的運動飲食習慣	40' 40'	1. 實作：完成課本第 123 頁的改善體適能運動計畫。 評量原則：能擬定改善體適能的運動計畫，記錄於課本 123 頁。 2. 實踐：落實體適能改善運動計畫。 評量原則：能在生活中落實改善體適能運動計畫。 1. 問答：說出運動飲食的原
---	-----------------------	---

(一)教師提問：平時運動前後，你會吃哪些食物呢？請學生討論與分享。 (二)教師說明：運動的前、中、後分別有相對適合的飲食原則，依照這些原則進食，可以幫助我們補充身體所需的熱量，原則如下： 1. 運動前 (1)運動前 2 小時，吃高醣類、低脂肪且易消化的營養食物。例如：蘋果、全麥吐司、香蕉等。 (2)運動前 30 分鐘補充適量水分。 2. 運動中：每 20 分鐘補充 120~150c. c. 的水。 3. 運動後 (1)多補充水分。 (2)運動後 1 小時內，可以補充含醣類和蛋白質的營養食物，幫助身體恢復體力。例如：牛奶、豆漿、優酪乳、香蕉、鮭魚三明治、地瓜、雞蛋、雞胸肉等。 (三)教師舉例說明「運動後的飲食搭配」，例如：鮭魚三明治搭配低脂牛奶、香蕉搭配優酪乳等。 (四)教師帶領學生依照運動飲食原則，完成課本第 125 頁針對運動前、中、後的飲食時間和食物種類的建議。 (五)教師提醒：上體育課時，只要適時、適量的喝白開水就好，不要喝含糖的飲料來補充水分呵！ (六)重點歸納：了解運動前、中、後的飲食原則。		則。 評量原則：能正確說出運動前、中、後的飲食原則。 2. 實作：完成課本第 125 頁運動飲食建議。 評量原則：能擬定運動前、中、後的飲食時間和食物種類的建議。
《活動 5》運動樂分享 (一)教師提問：執行體適能改善運動計畫的過程中，你遇到哪些問題呢？請學生分享。 (二)教師配合課本第 126 頁，舉例說明執行計畫遇到困難時可行的解決方式： 1. 一個人運動覺得無聊：找到運動夥伴，可以良性互動或相互監督，促成運動習慣的養成。 2. 覺得很累懶得動：有偷懶的念頭時，就想想運動的好處，運動後可以放鬆心情、提振精神，如果能堅持運動身體會更健康。 3. 沒時間運動 (1)每天在固定的時間運動，讓運動自然融入生活。 (2)只要有機會就多動，例如：上下樓走樓梯、不搭電梯。 (三)教師發下「運動樂分享」學習單，請學生 2 人一組，針對各自遇到的困難討論解決方法，並記錄下	25'	1. 發表：分享執行體適能改善運動計畫時遇到的困難。 評量原則：能清楚說明執行計畫時遇到的困難。 2. 實作：完成「運動樂分享」學習單、「規律運動好健康」學習單。 評量原則 (1)能針對執行運動計畫所遇到的困難找到解決方法。 (2)能設計一張規律運動宣導海報，並向他人推廣建立運動習慣的好處。 3. 運動撲滿：下課後，設計

來。 (四)重點歸納：解決執行運動計畫時的困難。 《活動 6》養成規律運動習慣 (一)教師引導學生討論與分享：養成規律運動習慣的好處有哪些？例如：增強身體免疫力；強健骨骼與肌肉力量；使心情愉悅；改善心肺功能；認識運動好夥伴。 (二)教師發下「規律運動好健康」學習單，請學生下課後，針對建立運動習慣的好處，設計一份推廣養成規律運動的海報。 (三)教師提醒：規律運動好處多多，請持續執行運動計畫，並養成規律運動習慣。 (四)重點歸納：了解養成規律運動習慣的好處，養成規律運動習慣。	15'	一個個人運動習慣養成計畫並執行。 評量原則：能於課後設計運動習慣養成計畫並執行，完成指定的運動實踐事宜。
教學提醒	1. 教師可運用電子書數位資源「BMI 計算機」幫助學生計算身體質量指數，或指導學生運用計算機計算 BMI。 2. 教師應鼓勵學生多喝白開水，不喝含糖飲料，避免造成身體的負擔。	
網站資源	1. 教育部體育署體適能網站 https://www.fitness.org.tw 2. 衛生福利部國民健康署——促進健康體能的方法 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=882 3. 照護線上——運動前、中、後，各該怎麼吃？（懶人包） https://www.careonline.com.tw/2019/07/diet.html 4. 健談——如何養成規律運動習慣（上） https://www.havemary.com/article.php?id=4241	
關鍵字	體適能檢測, 運動建議, 運動計畫, 運動飲食原則, 規律運動	

單元名稱		第 2 課 跑跳無阻	總節數	共 6 節，240 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	領域核心素養	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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2. 了解接力跑時搶跑道的要領。 3. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 4. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。 5. 在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 6. 遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。 7. 了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 8. 了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。 9. 在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。 10. 比較與檢視個人的跳遠技能表現。 11. 學會測量跳遠距離。 12. 願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。		
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5上)單元五		
教學設備/資源		1. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。 2. 教師準備兩人 1 根接力棒。		

	3. 教師準備接力賽影片。 4. 教師準備哨子、馬錶、第 221 頁「試跑體驗」學習單。 5. 教師準備接力棒、哨子、馬錶、角錐、號碼衣。 6. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面或沙坑。 7. 教師準備粉筆、皮尺、圓盤、平沙器。 8. 教師準備第 222 頁「助跑跳遠體驗」學習單。 9. 教師準備粉筆、圓盤（數量為每 2 人共用 3 個）、平沙器。 10. 教師準備皮尺、粉筆、旗子、平沙器。	
教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
《活動 1》傳接棒動作要領檢核 (一)教師提問：還記得傳接棒的注意事項與技巧有哪些嗎？並請學生分享。 (二)教師配合課本第 128～129 頁，說明傳接棒的動作要領： 1. 傳棒者全力衝刺，交棒前盡量不減速。 2. 傳棒者跑至適當位置時，接棒者開始起跑。 3. 傳棒者接近接棒者時喊「接」；接棒者聽到「接」的瞬間，立即伸出接棒手準備接棒。 4. 傳棒者保持衝刺速度，直到交棒給接棒者為止。 5. 接棒者感覺接力棒在手上後，迅速握棒並向前衝刺。 (三)教師說明「傳接棒動作要領檢核」活動進行方式： 1. 4 人一組，分為傳接組與觀察組，傳接組的 2 人相隔 5 公尺站立，觀察組的 2 人站在一旁觀察並記錄。 2. 傳接組依照課本第 128～129 頁動作要領練習傳接棒，接棒者接棒後，向前跑 5 公尺再停下；觀察者的兩人分別觀察傳接棒兩人的動作，將觀察結果記錄在課本第 128～129 頁。 3. 兩兩角色交換，再練習一次。 (四)教師提醒： 1. 傳棒者若左手傳棒，接棒者伸右手接棒；若右手傳棒，則接棒者左手接棒。 2. 傳接棒要在 20 公尺的「接力區」內完成。 (五)重點歸納：練習傳接棒動作。	20'	1. 操作：練習傳接棒動作。 評量原則：能正確做出傳接棒動作。 2. 實作：完成課本第 128～129 頁傳接棒動作檢核。 評量原則：能觀察同學傳接棒的動作，將結果記錄下來。 3. 觀察：與同學友善互動，合作完成任務。 評量原則：能與同學順暢的完成傳接棒動作，並與同學互相觀察和討論。
《活動 2》前伸數與搶跑道 (一)教師播放接力賽影片，並提問：為何接力比賽中，第一棒的選手的起跑位置有前有後呢？引導學生討論。 (二)教師說明：由於越外側的跑道越長，為了比賽公平，所以在不同位置起跑。各跑道由原起跑位置向前延伸的距離，就叫作「前伸數」。如果起跑的	20'	1. 操作：練習切換跑道。 評量原則：能以斜線內切的方式搶跑道。 2. 發表：分享在活動中觀察到的活動技巧。 評量原則：能分享活動觀察到的切換跑道注意事

「前伸數」是兩個彎道多出來的距離，則跑完兩個彎道，並通過「搶跑道線」後，才可以搶跑道。 (三)教師帶領學生討論：為什麼要搶跑道呢？例如：搶跑道對比賽獲勝有利，內側跑道的距離較短，可以縮短跑步時間。 (四)教師說明「內切搶跑道」活動進行方式： 1. 6 人一組，其中 3 人分別在三個跑道上跑步前進，另外 3 人在旁邊觀察。 2. 外側跑道同學以與跑道線垂直的路線，直線跑進最內側跑道，向前跑 5 公尺後，再由目前在外側跑道同學往斜前方跑進最內側跑道，三人再一起跑 5 公尺後停下，與觀察的同學角色互換，再進行一次。 (五)教師帶領學生討論：搶跑道時，「垂直內切搶跑道」和「斜線內切搶跑道」哪種方式比較安全？為什麼？ (六)教師提醒：搶跑道時應隨時注意其他跑道上的人，避免碰撞受傷。 (七)重點歸納：認識前伸數與搶跑道的路線。		項。 3. 問答：認識前伸數。 評量原則：能正確說出前伸數的定義。
《活動 3》試跑體驗 (一)教師說明「試跑體驗」活動規則： 1. 4 人一組，每次 3 組進行，各派 1 人上場，分別跑 100 公尺，並記錄秒數。 2. 觀察並分析每個人的速度與特長，例如：爆發力、持續力等，進行棒次安排。 3. 排完棒次後，嘗試依該棒次接力跑，接著調整棒次安排，反覆幾次後，找出跑得最快的排列順序，並將時間與討論結果記錄在「試跑體驗」學習單。 (二)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (三)活動結束後，教師帶領學生討論：怎樣安排可以搭配出最適合的排列順序？例如：強棒排在前面，先將領先距離拉開；強棒排在最後，有助於追趕；強弱棒穿插，四平八穩，不致落差太大，希望穩中求勝。 (四)應用討論的結果安排棒次，與其他組同學進行友誼賽。 (五)重點歸納：練習安排棒次，討論獲勝策略。	40'	1. 操作：透過討論與體驗學習安排接力棒次。 評量原則：能依組員的速度與特長思考策略，進行棒次安排。 2. 發表：分享接力賽中棒次安排的策略。 評量原則：能找出最適合小組的棒次排列順序。 3. 實作：完成「試跑體驗」學習單。 評量原則：能將安排棒次的討論過程與結果記錄下來。
《活動 4》大隊接力大賽 (一)教師布置「大隊接力大賽」活動場地，安排起始點	40'	1. 操作：進行「大隊接力大賽」活動。

與單數號、雙數號接力區。雙數號接力區後的彎道進入直道後，以角錐標示「搶跑道線」位置。 (二)教師說明大隊接力比賽的注意事項與規則： 1. 比賽前，由各隊第一棒跑者抽籤或猜拳決定起跑的跑道。 2. 起跑前第一棒跑者在起跑線就位，腳不可踩線、手不能壓線。 3. 第二棒跑者跑完彎道即將進入直道時，通過「搶跑道線」的標註線或角錐後，才可以搶跑道。之後的跑者可以按照各隊名次的先後，從最內側跑道依序排列預備接棒。 4. 接力區長度為 20 公尺，傳接棒過程的起跑、助跑、接力棒傳接都必須在接力區內完成，以接力棒位置判定是否超出接力區。 5. 比賽時欲超越前方跑者時，應由外側跑道超越（即被超越者的右邊）。 6. 最後一棒跑者可以以身體任何部位觸及終點，最先抵達終點的隊伍獲勝。 (三)教師說明「大隊接力大賽」活動進行方式： 1. 12 人一隊，賽前與隊友溝通並安排棒次。 2. 遵守競賽規則，和隊友一同努力爭取勝利，完成大隊接力大賽。 3. 比賽結束後，討論比賽中失誤或可以改進之處，作為將來接力跑時改進的參考。 (四)活動結束後，教師帶領學生討論：比賽時各棒次的安排是否適當？有沒有更好的傳接棒方法呢？還有哪些需要改進的地方？ (五)應用討論的結果再次進行活動。 (六)重點歸納：進行大隊接力大賽。 《活動 5》踏一步跳起 (一)教師布置「踏一步跳起」活動場地，用粉筆在地面繪製長方形起跳區域。 (二)教師說明並示範「踏一步跳起」動作要領： 1. 一腳踏出，身體重心跟上，以整個腳掌踩板。 2. 起跳時，踩板腳向下推蹬。 3. 眼睛平視前方，雙手向上揚起。 (三)教師提醒：跳遠時，習慣用來踩板的腳是你的起跳腳。 (四)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (五)重點歸納：練習踏一步跳起動作。	10'	評量原則 (1)能與隊友溝通並安排棒次。 (2)能在競賽中遵守比賽規則、發揮運動家精神。 2. 發表：分享團隊比賽中可以改進的地方。 評量原則：能針對團隊大隊接力賽中的表現，說出待改進的地方。 3. 運動撲滿：下課後找同學組隊，和其他組進行接力對抗賽。 評量原則：能在課後進行接力對抗賽，完成指定的運動實踐事宜。 1. 操作 (1)做出踏一步跳起、助跑後跳起的動作。 (2)進行「助跑 6、11、13 公尺」活動。 評量原則 (1)能以慣用腳踩板後跳起。 (2)能運用助跑後跳起動作，嘗試助跑不同距離後跳起。 2. 實作：完成「助跑跳遠體驗」學習單。
--	------------	--

《活動 6》助跑後跳起 (一)教師布置「助跑後跳起」活動場地，用粉筆在地面繪製長方形起跳區域，在起跳區前 4 公尺標示起跑線。 (二)教師說明並示範「助跑後跳起」動作要領：從起跑線開始跑 3 步，起跳腳踩板並向前上方跳起。 (三)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (四)重點歸納：練習助跑後跳起動作。	10'	評量原則：能將跳遠活動過程記錄下來，完成學習單。
《活動 7》助跑 6、11、13 公尺 (一)教師布置「助跑 6、11、13 公尺」活動場地，依次在起跳區前 6 公尺、11 公尺、13 公尺標示起跑線，本活動的場地為沙坑。 (二)教師說明「助跑 6、11、13 公尺」活動進行方式：每人 3 次機會，分別助跑不同的距離後跳起，第一次助跑 6 公尺，第二次助跑 11 公尺，第三次助跑 13 公尺，記錄每次落地的位置。 (三)教師請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (四)重點歸納：練習助跑不同距離後跳起。	20'	
《活動 8》助跑 5、9、11 步 (一)教師布置「助跑 5、9、11 步」活動場地，用粉筆在地面標示助跑區和繪製長方形起跳區域，本活動的場地為沙坑。 (二)教師說明並與同學示範「助跑 5、9、11 步」活動進行方式： 1. 2 人一組，一人練習，一人協助。練習者先面向起跑方向，起跳腳在後，前腳對齊起跳板前緣站立。往回跑，分別跑 5 步、9 步、11 步。另一人幫忙在最後一步的位置放置圓盤，作為助跑起點。 2. 找到助跑起點位置後試跳，確認距離是否適當。 3. 在沙坑分別練習助跑 5 步、9 步、11 步後起跳，找出最適合自己的距離與步數，並記錄在課本第 139 頁上。 4. 兩人角色互換，再練習一次。 (三)教師提醒：預備時，前腳不超過圓盤，起跳腳在後。起跑後，若起跳腳踩不到起跳板，可以將助跑起點往前移；若起跳腳超出起跳板，可以將助跑起點往後移。 (四)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適	40'	1. 操作：進行「助跑 5、9、11 步」活動。 評量原則：能找到最適合自己的助跑步數與距離。 2. 實作 (1)完成「助跑跳遠體驗」學習單。 (2)完成課本第 139 頁的助跑練習記錄。 評量原則：能將跳遠活動過程記錄下來，完成學習單。 3. 觀察：與同學友善互動，合作完成任務。 評量原則：能觀察並提醒同學跳遠活動的要領與起跳位置。

時給予指導與協助。 (五)重點歸納：找到適合自己的助跑距離，熟悉助跑後起跳的連續動作。 《活動 9》跳遠挑戰 (一)教師配合課本第 140～141 頁，說明並示範正確的跳遠動作要領： 1. 起跳前保持衝刺速度，最後兩步快速踏出。 2. 重心朝前，用整個腳掌踩板，踩板時起跳腳用力蹬地。 3. 跳起後眼睛平視前方，雙手自然向上揚起。 4. 落地時雙手向前，收腹屈膝緩衝，身體前傾。 (二)教師說明並找學生一起示範跳遠距離的測量方式：跳遠的成績，是丈量從身體部位在沙坑落地的痕跡中，距離起跳板前緣最近的垂直距離。 (三)教師說明「跳遠挑戰」活動進行方式： 1. 3 人一組，一人先練習跳遠，另兩人擔任觀察者與測量者，依照課本第 140～141 頁動作要領，針對練習者的動作進行檢核，並提出待改善的部分。 2. 進行正式挑戰，並測量跳遠距離。 3. 完成練習、跳遠挑戰與測量後，三人角色互換，每人都要練習跳遠與測量。 (四)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (五)重點歸納：完成跳遠連續動作，正確測量跳遠距離。	40'	1. 操作 (1)做出完整的跳遠動作。 (2)學會測量跳遠距離。 - 評量原則 (1)能做出跳遠助跑、踩板、起跳的連續動作。 (2)能與同學合作，完成跳遠距離的測量。 2. 觀察：與同學友善互動，合作完成任務。 評量原則：能觀察並提醒同學跳遠的要領與起跳位置。 3. 實作：完成課本第 140～141 頁跳遠動作檢核。 評量原則：能觀察同學跳遠的動作，將結果記錄下來。 4. 運動撲滿：下課後，找同學練習跳遠，彼此觀察姿勢、互相指導。 評量原則：能在課後練習跳遠，完成指定的運動實踐事宜。
教學提醒	1. 本課引導學生探索不同組合棒次安排的影響，教師亦可進一步引導學生嘗試「接棒後換手」和「接棒後不換手」的接棒方式，找出最適合的傳接棒方式。 2. 在《活動 7》助跑 6、11、13 公尺中，可能有的學生助跑奇數步，有的學生助跑偶數步，教師宜提醒學生若習慣助跑奇數步，出發時起跳腳在後預備；若習慣助跑偶數步，則出發時起跳腳在前預備。 3. 本課以助跑奇數步為例引導學生探索助跑最佳步數，若學生習慣助跑偶數步，則以助跑 6、10、12 步引導學生探索（出發時須改為起跳腳在前預備）。	
網站資源	1. YM 體育教學網站——田徑接力 https://sites.google.com/go.pymhs.tyc.edu.tw/sport/%E7%94%B0%E5%BE%91%E7%94%B0%E5%BE%91-%E6%8E%A5%E5%8A%9B 2. 愛學網——田徑（二）跳遠 https://stv.naer.edu.tw/watch/1041	
關鍵字	體適能, 運動參與, 運動計畫, 登山, 健走, 登階	

單元名稱		第 3 課 小套路輕鬆學	總節數	共 7 節，280 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	領域核心素養	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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Bd-III-1 武術組合動作與套路。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。 5. 願意在課後從事武術活動的練習。		
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5 上)單元五		
教學設備/資源		1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師準備第 223 頁「武動三人行」學習單。 3. 教師準備第 224 頁「快打六招祕笈」、第 227 頁「演武活動」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》拳掌進攻 (一)教師帶領全班熱身後，進行手部動作練習。 (二)教師說明並示範「拳掌進攻」動作要領： 1. 衝拳：立定抱拳於腰，接著拳眼向上朝前出拳。 2. 撐掌：立定抱拳於腰，接著立起手掌朝前出掌。 3. 劈掌：掌心轉向身體外側、向後方伸掌，接著由後向前高舉手臂，垂直劈落，劈落的高度約與肩			20'	操作：做出拳掌進攻，並搭配弓馬步轉換進攻動作。 評量原則：能運用各種手部的拳掌進攻（衝拳、撐掌、劈掌、劈拳）搭配弓步、馬步的轉換練習進攻動作。

齊。 4. 劈拳：一手握拳向後出拳，接著由後向前高舉手臂，垂直劈落，劈落的高度約與肩齊。 (三) 教師提醒：劈拳和劈掌時，都要由上而下垂直下擊，正對身體中間線。 (四) 教師示範後帶領學生練習，並適時給予動作指導與協助修正。 (五) 重點歸納：練習手部進攻動作。 《活動 2》弓馬互換進攻 (一) 教師說明：進攻時除了手部動作，還可以搭配學過的弓步與馬步，來進行步伐轉換。 (二) 教師帶領學生複習弓步、馬步轉換的動作要領：弓步轉換馬步時，前腳以腳跟為軸心、後腳以腳掌為軸心，同時向側邊轉身；馬步轉換弓步時，轉身那側腳為前腳，以前腳腳跟、後腳腳掌為軸心，同時向側邊轉身。 (三) 教師說明並示範「弓馬互換進攻」活動進行方式： 1. 左弓步右衝拳，向右側轉身，進行馬步左衝拳。 2. 左弓步右劈拳，向右側轉身，進行馬步左劈拳。 3. 馬步右劈掌，向右側轉身，進行右弓步左劈掌。 4. 馬步右撐掌，向右側轉身，進行右弓步左撐掌。 (四) 教師示範後帶領學生練習，並適時給予指導與協助修正。 (五) 重點歸納：練習以手部進攻動作搭配弓、馬步轉換。	20'	
《活動 3》連續進攻 (一) 教師說明：手部攻擊動作加上步樁的助力，能更增強攻擊的力道。「順步」是指以同手同腳進攻；「拗步」則是以不同側手腳進攻。 (二) 教師說明並示範活動進行方式： 1. 順步連續進攻：順步衝拳（右弓步右衝拳）→順步劈掌（左弓步左劈掌）→順步撐掌（右弓步右撐掌）。 2. 拗步連續進攻：拗步衝拳（右弓步左衝拳）→拗步劈掌（左弓步右劈掌）→拗步撐掌（右弓步左撐掌）。 (三) 教師示範後帶領學生練習，並適時給予動作指導與協助修正。 (四) 重點歸納：練習順步連續進攻與拗步連續進攻。	20'	操作 (1) 做出連續進攻動作。 (2) 做出手部防守動作，並搭配弓、馬步互換練習防守。 評量原則 (1) 能正確演練順步、拗步連續進攻動作。 (2) 能運用手部防守動作搭配弓步、馬步的轉換練習防守。
《活動 4》弓馬互換防禦	20'	

(一)教師說明：防守時，以手部防守動作搭配弓步、馬步的步伐轉換，形成密不透風的防守。 (二)教師說明並示範防守動作要領： 1. 上架：一手屈肘前伸，拳心向下，接著手移至頭部上方，手腕向上轉，拳心向外。 2. 下截：由身體向斜下方出拳，拳心向下，靠近膝蓋。 3. 橫肘：豎肘、拳心面向自己並與鼻齊高，手臂由身體外側身體向前方橫打，正對身體的中間線。 (三)教師說明並示範「弓馬互換防禦」動作，例如：弓步上架→馬步下截→弓步橫肘→馬步橫肘。 (四)教師示範後帶領學生練習，並適時給予動作指導與協助修正。 (五)重點歸納：搭配步伐轉換練習手部防守動作。		
《活動 5》獨立式換步樁 (一)教師帶領學生複習步樁動作要領，例如：獨立式、仆腿式、騎馬式、弓箭式、前虛式、坐盤式。接著帶領學生練習從獨立式轉換成各種步樁姿勢。 (二)教師說明並示範「獨立式換步樁」動作要領： 1. 獨立式：抱拳於腰，一腳踏地站穩，另一腳屈膝、抬高與腰齊，腳尖下壓。 2. 獨立式轉騎馬式：獨立式預備，抬起的腳向側邊跨，兩腳開立稍比肩寬，屈膝下蹲成騎馬式。 3. 獨立式轉仆腿式：獨立式預備，抬起的腳向側邊伸直下蹲成仆腿式，兩腳平貼地面。 4. 獨立式轉前虛式：獨立式預備，抬起的腳向前落下，腳尖輕輕點地、屈膝下蹲成前虛式，重心在後腳。 5. 獨立式轉坐盤式：獨立式預備，抬起的腳落下並稍前伸，屈膝下蹲，後腳頂住前腳小腿側邊成坐盤式。 6. 獨立式轉弓箭式：獨立式預備，抬起的腳向前跨，重心前移，後腿伸直成弓箭式。 (三)教師示範後帶領學生練習，並適時給予動作指導與協助修正。 (四)重點歸納：練習從獨立式轉換不同的步樁姿勢。	20'	操作：搭配轉換步樁演練攻防。 評量原則：能靈活轉換步樁，搭配手部動作演練攻防招式。
《活動 6》換步樁勤攻防 (一)教師說明：除了轉換步樁姿勢，再加上手部的進攻和防守動作，能變換出更多進攻與防守招式。 (二)教師說明「獨立式勤攻防」活動進行方式： 1. 將全班分為兩組，一組練習，另一組負責出題，	20'	

例如：出題動作「攻→防→防」。 2. 配合口令分別進行3次不同的攻防轉換動作，例如： (1)獨立式→進攻：騎馬式右劈拳。 (2)獨立式→防守：騎馬式左上架。 (3)獨立式→防守：仆腿式左下載。 3. 教師請學生自己設計最後一個結尾動作，防守或進攻皆可，再進行一次活動。 4. 接著由出題組同學輪流出題，搭配自己設計的結尾動作；出題後兩組角色互換。 (三)教師提醒：連續轉換步樁動作時，都要先回到獨立式再繼續下一個動作。 (四)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予動作指導與協助修正。 (五)重點歸納：練習不同步樁轉換，搭配進攻與防守的手部動作。 《活動7》腿部基本功 (一)教師帶領全班學生進行熱身活動後，複習腿部基本動作。 (二)教師說明並示範「腿部基本功」動作要領： 1. 踢腿：立定抱拳，先提膝，再以腳尖向前彈踢，腳的高度低於腰部。 2. 蹬腿：立定抱拳，先提膝，再以腳跟向前蹬出，腳的高度低於腰部。 3. 高踢：一腳踢高、腳尖下壓，腳的高度高於腰。 4. 轉身踢：立定抱拳，一腳抬起向後轉身，腳尖順勢向前踢。 5. 轉身蹬：立定抱拳，一腳抬起向後轉身，腳跟順勢向前蹬。 (三)教師示範後帶領學生練習，並適時給予動作指導與協助修正。 (四)重點歸納：練習腿部攻擊基本動作。 《活動8》踢蹬連環腿 (一)教師說明「踢蹬連環腿」活動進行方式： 1. 將三個腿部動作組合，練習「踢蹬連環腿」進攻，例如： (1)右腿前踢→左腿蹬→轉身踢。 (2)右腿高踢→左腿高踢→轉身蹬。 2. 2人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出動作調整建議，接著兩人角色互換，再練習一次。	20' 20'	1. 操作：運用腿部基本功動作，演練腿部連環招式。 評量原則：能完成「踢蹬連環腿」活動，演練腿部連環進攻動作。 2. 觀察：針對同學表現提出修改建議。 評量原則：能觀察並提醒同學活動操作時需要調整
--	-----------------------	--

(三)教師示範後帶領學生練習，並適時給予動作指導與協助修正。 (四)重點歸納：練習二起腳動作。 《活動 12》武動三人行 (一)教師將場地分為五個區域，分別標示關卡順序。教師指定每關關主，以檢核闖關者動作。 (二)教師說明「武動三人行」活動進行方式： 1. 3 人一組，依照關卡順序與要求，互動協力完成武俠闖關的挑戰任務，內容如下： (1)第一關：3 人一起設計並演練四個連續進攻動作，例如：右弓步右劈拳→左弓步左劈掌→馬步左衝拳→馬步右撐掌。 (2)第二關：3 人各負責一組弓馬互換動作，手部攻擊動作須包含拳型、掌型、拳掌型，例如：左弓步右衝拳→馬步左衝拳（拳型）；左弓步右劈掌→馬步左劈掌（掌型）；左弓步左劈拳→馬步右撐掌（拳掌型）。 (3)第三關：3 人各負責一組步樁轉換防守動作，例如：獨立式→騎馬式左上架；獨立式→仆腿式右下載；獨立式→坐盤式左橫肘。 (4)第四關：3 人一起設計並演練三連環腿部踢蹬動作，例如：右腿前踢→左腿蹬→轉身踢。 (5)第五關：3 人一起做出內擺、外擺、二起腳動作。 2. 學生帶著「武動三人行」學習單闖關，完成關卡後由關主蓋章。 (三)教師提醒：以組為單位至各關卡闖關，闖關時不必求快，要確實完成動作。 (四)重點歸納：完成各關卡的任務。	40'	1. 操作：挑戰「武動三人行」闖關活動。 評量原則：能與同學合作，協力完成「武動三人行」所有關卡。 2. 實作：完成「武動三人行」學習單。 評量原則：能將闖關情形記錄在學習單上。
《活動 13》快打六招 (一)教師說明「快打六招」活動進行方式：6 人一組，每人設計一個武術動作串連在一起，編纂屬於你們獨特的武學祕笈。 (二)教師請學生輪流上臺展示各組的動作，其他人觀摩，並分享其他組表現的優缺點。 (三)教師發下「快打六招祕笈」學習單，請學生記下各組編排的武術動作。 (四)重點歸納：分組合作，設計一套武術動作。	20'	1. 操作 (1)進行「快打六招」武術編撰活動。 (2)進行「演武活動」武術設計活動。 評量原則 (1)能發揮創意編排武術動作。 (2)能結合所學的武術基本動作，設計一套十八招的武術動作。
《活動 14》演武活動 (一)教師將全班分成 6 人一組，請學生結合學過的各種	20'	2. 實作：完成「快打六招祕

進攻、防守、腿部、手部動作，各組編出一套十八招的武術動作。 (二)教師請學生輪流上臺進行演武，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現的動作需要調整或值得學習的地方。 (三)教師發下「演武活動」學習單，請學生記錄各組編排的武術動作，並完成學習單。 (四)重點歸納：運用不同的腿部與手部動作，設計一套武術動作。		笈」學習單、「演武活動」學習單。 評量原則：能將活動過程記錄下來，完成學習單。 3. 發表：分享觀賞武術表演的心得。 評量原則：能專心欣賞同學的武術表演，並分享值得學習的地方。 4. 運動撲滿：下課後，和其他組互換武學祕笈，演練對方組合的招式。 評量原則：能於課後演練其他組別的武術招式，完成指定的運動實踐事宜。
教學提醒	1. 教師應提醒學生注意保持適當距離、控制力道避免與他人碰撞受傷。 2. 教師布置活動場地時，應規畫適當的跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，既可達到運動效果，又能避免運動傷害。 3. 「快打六招」、「演武活動」的動作可參考教師手冊第 225～226 頁的「武術小紙牌」。	
網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox. sa. gov. tw/	
關鍵字	武術, 手部攻擊, 順步進攻, 拗步進攻, 步樁轉換, 手部防禦, 腿部進攻, 內擺, 外擺, 二起腳, 攻防	