

國小健體領域第七冊(四上)單元五 跑跳過招大進擊

單元名稱		第 1 課 跑動活力躍	總節數	共 8 節，320 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
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. 認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。 2. 認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 3. 描述自己和他人快速跑動作的正確性。 4. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 5. 表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 6. 表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 7. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。		
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4 上)單元五		
教學設備/資源		1. 教師課前蒐集運動員相關故事、新聞。 2. 教師準備第 214 頁「運動家精神」學習單。 3. 教師準備哨子、粉筆、3 條尼龍繩（1 公尺長）、每人 1 條帶子（長 30 公分、寬 5 公分），以及紅、橘過關卡各 2 張。 4. 教師準備第 215 頁「五色關挑戰」學習單。 5. 教師準備哨子、粉筆、6 個角錐、2 個呼拉圈、20 顆樂樂棒球、12 個圓盤（6 種不同顏色，每種顏色 2 個），以及黃、綠過關卡各 2 張。 6. 教師準備哨子、4 種顏色的粉筆、2 套數字卡（數字 0~9）、2 套運算符號		

	卡（加卡、減卡、乘卡、除卡、等號卡），以及藍色過關卡 2 張。 7. 教師準備第 216 頁「快速跑觀察」學習單。 8. 教師準備哨子、粉筆、數個圓盤和角錐。 9. 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。 10. 教師準備粉筆、數個小欄架、小箱子、寶特瓶、呼拉圈，或其他適合當作障礙物的物品。 11. 教師準備粉筆、數個角錐、3 個小欄架，以及過關字卡（就、是、愛、運、動）各 4 張。 12. 教師準備第 217 頁「闖五關集字卡」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》轉身追逐跑 (一) 教師提問：你曾經看過哪些運動賽事？欣賞哪位運動員？為什麼？ (二) 教師配合影片和相關專題報導，介紹田徑選手 <u>楊俊瀚</u> 參與的運動賽事、運動表現，以及曾遭遇的挫折和為比賽付出的努力，並請學生分享心得感想。 (三) 教師鼓勵學生課後欣賞運動賽事，查詢欣賞的運動員故事，並完成「運動家精神」學習單。 (四) 重點歸納：欣賞運動賽事，向運動員學習運動家精神。	10'	實作：完成「運動家精神」學習單。 評量原則：能搜尋欣賞的運動員曾參與的賽事、運動表現，以及付出的努力，並寫下想向運動員學習的運動精神。
《活動 2》轉身追逐跑 (一) 教師說明活動情境：和同學合作完成五色關，拿到紅、橘、黃、綠、藍過關卡。將過關情形記錄在「五色關挑戰」學習單。 (二) 教師布置「轉身追逐跑」活動場地，在第一、三、五跑道各用粉筆畫兩條線，代表預備線，兩線間距 1 公尺。分別在預備線外側 30 公尺處用粉筆畫線，表示目標區。 (三) 教師說明「轉身追逐跑」活動規則： 1. 6 人一隊，每隊取一個隊名。 2. 每人腰部後方夾著 1 條帶子，約留 25 公分的帶子在褲外。 3. 一次 2 隊上場，各推派 3 人，其中一隊的 3 人站在第一、三、五跑道的預備線後，另一隊的 3 人站在第一、三、五跑道的另一條預備線後，全部呈站立式起跑姿勢。 4. 各跑道的兩人面對面站立，分別說出自己的隊名。 5. 教師喊出其中一個隊名，聽到自己隊名的人立即轉身跑，另一人追逐對手。 6. 抵達目標區前，追逐者拉下前方跑者的帶子即得	15'	1. 操作：完成「轉身追逐跑」、「牽繩追逐跑」活動。 評量原則：能在追逐跑活動中，練習快速跑。 2. 發表：分享在活動中觀察到的快速跑方法。 評量原則：能清楚表達在追逐跑活動中觀察到的快速跑方法。 3. 實作：完成「五色關挑戰」學習單。 評量原則：能記錄「轉身追逐跑」、「牽繩追逐跑」活動情形，並寫下得分策略或改進方法。

分。 7. 兩隊隊員都上場後，累積得分較高的隊伍可獲得紅卡。 (四) 教師提醒：拉下帶子時，須注意控制速度，不要撞到前方跑者。 (五) 活動結束後，教師帶領學生討論得分策略，例如：注意聆聽教師口令，以迅速起跑；跑步時以正確的方式擺臂（雙臂前後交替擺動）；加快步伐交換速度。 (六) 重點歸納：聽令起跑，練習快跑追逐。 《活動 3》牽繩追逐跑 (一) 教師布置「牽繩追逐跑」活動場地，在起跑線 30 公尺處用粉筆標示目標區。 (二) 教師說明「牽繩追逐跑」活動規則： 1. 6 人一隊，每人在腰部後方夾著 1 條帶子，約留 25 公分的帶子在褲外。 2. 一次 2 隊上場，各隊推派 3 人，一隊在前，一隊在後。一隊分別站在第一、三、五跑道，一隊分別站在第二、四、六跑道。 3. 相鄰跑道不同隊的兩人手握尼龍繩一前一後站立，聽到哨聲一起向前慢跑。慢跑時手中的尼龍繩要盡量保持緊繃，不垂下。 4. 再次聽到哨聲時，兩人鬆開手中尼龍繩，全力向前跑。 5. 後方跑者在抵達目標區前拉下前方跑者的帶子即得分。 6. 每個人都跑過一次後，兩隊角色互換再進行一次。 7. 累積得分較高的隊伍可獲得橘卡。 (三) 重點歸納：練習快跑追逐。 《活動 4》曲折跑取球 (一) 教師布置 2 組「曲折跑取球」活動場地，用粉筆在地面標示起跑線，距離起跑線 10、15 公尺各擺放 1 個角錐，距離起跑線 20 公尺擺放呼拉圈，呼拉圈中放置 10 顆樂樂棒球。 (二) 教師說明「曲折跑取球」活動規則： 1. 6 人一隊，一次 2 隊上場，分別在起跑線後預備。 2. 聽到哨音後，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。	15' 10'	1. 操作：完成「曲折跑取球」、「抬腿跑疊盤」活動。 評量原則：能與同學合作完成曲折跑、抬腿跑活動。 2. 發表：分享五色闖關活動的改進方法。 評量原則：能清楚表達五
---	-----------------------	--

4. 當呼拉圈中已無球時，可至其他隊的呼拉圈中取球。 5. 5 分鐘內取回較多球的隊伍可獲得黃卡。 (三)重點歸納：練習曲折跑。 《活動 5》抬腿跑疊盤 (一)教師布置 2 組「抬腿跑疊盤」活動場地，用粉筆在地面標示起跑線，距離起跑線 10 公尺擺放 6 個不同顏色的圓盤。 (二)教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則： 1. 6 人一隊，一次 2 隊上場，分別在起跑線後預備。 2. 聽到哨音後，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，疊好圓盤後下一人才能出發。 4. 較快取回全部圓盤，並妥善疊盤的隊伍可獲得綠卡。 (三)重點歸納：練習抬腿跑。	15'	色闖關活動的改進方法，並認真聆聽他人分享。 3. 實作：完成「五色關挑戰」學習單。 評量原則：能記錄「曲折跑取球」、「抬腿跑疊盤」活動情形，並寫下得分策略或改進方法。
《活動 6》折返跑運算 (一)教師布置 2 組「折返跑運算」活動場地，用粉筆在地面標示起跑線，距離起跑線 5 公尺用粉筆在地面畫綠線，接著間隔 5 公尺在地面畫線，再畫上藍線和黃線。黃線後方放置數字卡和運算符號卡。 (二)教師說明「折返跑運算」活動規則： 1. 6 人一隊，一次 2 隊上場，分別在起跑線後預備。 2. 聽到哨音後，從起跑線向藍線跑，摸到藍線後跑向綠線摸綠線，再跑向黃線摸黃線。 3. 摸到黃線後，取一張數字卡或運算符號卡。接著換下一人出發。 4. 每人每次拿一張卡，較快正確完成算式的隊伍可獲得藍卡。 (三)活動結束後，教師帶領學生分享「五色關挑戰」學習單的活動紀錄，並提問：你們這隊一共蒐集到幾個顏色的卡片？哪個顏色沒蒐集到？可以如何改進呢？ (四)重點歸納：練習折返跑，討論五色闖關活動的改進方法。	15'	1. 操作：完成「折返跑運算」活動。 - 評量原則：能與同學合作完成折返跑活動。 2. 發表：分享折返跑活動的改進方法。 - 評量原則：能清楚表達在折返跑活動中觀察到的改進方法，並認真聆聽他人分享。 3. 實作：完成「五色關挑戰」學習單。 - 評量原則：能記錄「折返跑運算」活動情形，並寫下得分策略或改進方法。
《活動 7》快速跑觀察 (一)教師布置「快速跑觀察」活動場地，在起跑線 30	20'	1. 操作：完成快速跑競賽。 - 評量原則：能掌握快速跑

公尺處用粉筆標示終點。 (二)教師說明「快速跑觀察」活動規則： 1. 6 人一組，各組在操場兩側各自排列。 2. 教師喊「第一人預備」，各組第一人從組別出列至各組的跑道位置。 3. 聽到哨聲後，快速跑向終點。 4. 其他組員觀察同學的快速跑情形，注意起跑姿勢、擺臂方式和步伐，將觀察結果記錄在「快速跑觀察」學習單。 5. 以此類推，全組組員完成快速跑後，即完成活動。 (三)活動結束後，教師帶領學生討論：快速跑時，同學有哪些需要調整的地方？有哪些值得你學習的地方？ (四)重點歸納：觀察同學快速跑情形，調整個人快速跑動作。		的方法，完成快速跑競賽。 2. 發表：說明同學快速跑時需要調整或值得學習的地方。 評量原則：能清楚表達同學快速跑時需要調整或值得學習的地方。 3. 實作：完成「快速跑觀察」學習單。 評量原則：能觀察同學快速跑情形，將觀察結果記錄在學習單。
《活動 8》60 公尺快跑 (一)教師布置「60 公尺快跑」活動場地，在起跑線 60 公尺處用粉筆標示終點。 (二)教師說明「60 公尺快跑」活動規則：6 人一組，各組每次派 1 人比賽 60 公尺快跑，最快跑到終點得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。 (三)重點歸納：進行 60 公尺快速跑競賽。	20'	
《活動 9》彎道跑體驗 (一)教師布置 4 組「彎道跑體驗」活動場地，每組用粉筆在地面標示起跑線，擺放數個圓盤或角錐設置彎道。 (二)教師說明「彎道跑體驗」活動規則： 1. 6 人一組，第一人繞著圓盤外側向前跑，跑回起點。 2. 與下一人擊掌接力，下一人出發。 3. 每人皆完成彎道跑，活動即完成。 (三)活動結束後，教師帶領學生討論：在直道跑步和在彎道跑步時，身體的感覺和姿勢有什麼不同呢？例如：跑彎道時，速度比較慢；跑彎道時，兩隻手臂擺動的幅度不一樣；跑彎道時，身體會傾斜。 (四)重點歸納：體驗彎道跑，覺察直道跑和彎道跑的姿勢差異。	10'	1. 操作：做出彎道跑動作。 評量原則：能掌握彎道跑的方法，完成彎道跑競賽。 2. 發表 (1)分享直道跑和彎道跑時身體感覺和姿勢的不同之處。 (2)說明同學跑彎道時動作需要調整或值得學習的地方。 評量原則 (1)能清楚說明直道跑和彎道跑時身體感覺和姿勢的不同之處。 (2)能清楚表達同學跑彎道時動作需要調整或值得學習的地方。
《活動 10》彎道跑姿勢 (一)教師說明並示範「彎道跑姿勢」動作要領：	10'	

1. 身體向內側傾斜。 2. 內側手臂的擺動幅度小。 3. 外側手臂的擺動幅度大。 (二)教師布置「彎道跑姿勢」活動場地，在操場中間空地擺放角錐，設置起點和終點，起點和終點距離約操場跑道半圈。 (三)教師說明「彎道跑姿勢」活動規則： 1. 6 人一組，各組在起點排成一行縱隊。 2. 全組一起以慢跑、快速跑的方式練習跑操場彎道（可練習不同跑道的彎道）。 3. 跑到終點後，走回起點，接續練習。 (四)重點歸納：練習彎道跑。 《活動 11》彎道跑競賽 (一)教師布置「彎道跑競賽」活動場地，在操場第一跑道直道部分用粉筆畫兩條線，兩線間距約 5 公尺，作為起跑線；在操場第二跑道直道部分用粉筆畫兩條線，兩線間距約 7 公尺，作為起跑線。操場另一側的兩條跑道直道部分用粉筆畫兩條線，兩線間距約 5 公尺，作為終點線，並在操場中間空地擺放角錐，與兩線對齊標示終點。 (二)教師說明「彎道跑競賽」活動規則： 1. 全班分成 2 組，每次每組派 2 人進行。一組的 2 人分別在操場右側的第一、二跑道預備，另一組的 2 人分別在操場左側的第一、二跑道預備。 2. 聽到哨聲時起跑，運用彎道跑的技巧跑操場彎道。 3. 第一跑道和第一跑道的人比，第二跑道和第二跑道的人比，先到達角錐位置的終點線就得 1 分。 4. 最後累積得分較高的組別獲勝。 (三)活動結束後，教師帶領學生討論：跑彎道時，同學有哪些動作需要調整？有哪些值得你學習的地方？ (四)教師提醒：在操場順時針方向跑為本活動的特殊設定，平時在操場跑道活動時，不可順時針方向跑，避免衝撞他人。 (五)重點歸納：進行彎道跑競賽。	20'	
《活動 12》跑跨障礙物 (一)教師布置 3 組「跑跨障礙物」活動場地，每組活動場地設置「跑 3 步跨越」、「跑 5 步跨越」的場地。「跑 3 步跨越」場地：用粉筆在地面標示起始線，距離起始線約 2.5 公尺擺放小欄架，起始線和小欄架間的地面用粉筆畫 3 個圓圈（直徑約 70 公	10'	1. 操作：跑固定步數後跨跳，連續跨越障礙物。 評量原則：能跑固定步數後跨跳，連續跨越障礙物，至少成功跨越二個障礙物。

分)。「跑5步跨越」場地：用粉筆在地面標示起始線，距離起始線約3.5公尺擺放小欄架，起始線和小欄架間的地面用粉筆畫5個圓圈（直徑約70公分）。 (二)教師說明「跑跨障礙物」活動規則：8人一組，慣用腳在後準備起跑，練習跑3步跨越欄架、跑5步跨越欄架。 (三)重點歸納：練習以穩定的步距跑步跨越障礙物。 《活動13》連續跑跨障礙物 (一)教師布置3組「連續跑跨障礙物」活動場地，每組活動場地用粉筆在地面標示起始線，第一活動場地距離起始線每間隔約2.5公尺擺放小欄架，共擺放2個小欄架；第二活動場地距離起始線每間隔約3.5公尺擺放小欄架，共擺放2個小欄架。 (二)教師說明「連續跑跨障礙物」活動規則：8人一組，慣用腳在後準備起跑。練習以下動作： 1. 固定跑3步跨越，連續跨越2個欄架。 2. 固定跑5步跨越，連續跨越2個欄架。 (三)重點歸納：練習跑固定步數後跨跳，連續跨越欄架。 《活動14》跑跨障礙賽 (一)教師安排3組活動場地，每組活動場地用粉筆在地面標示起始線，距離起始線約10公尺的地面用粉筆在地面標示終點線，起始線和終點線之間的地面用粉筆畫2條置物線，置物線間距約3.5公尺。 (二)教師說明「跑跨障礙賽」活動規則： 1. 8人一組，各組在置物線的位置擺放各種障礙物，例如：小欄架、小箱子、寶特瓶、呼拉圈等。 2. 慣用腳在後準備起跑。 3. 跑固定步數後跨越障礙物。 4. 活動進行時，若沒有維持固定步數跨越障礙物，須回到起點排隊，調整步距後重新挑戰。 5. 最快完成的組別獲勝。 (三)活動進行前，教師請各組學生分享自己預計固定跑幾步跨越障礙物。活動進行時，互相觀察是否維持固定步數跨越障礙物。 (四)教師請學生變換場地中的障礙物，再次進行活動，或可增加障礙物，挑戰連續跨越3個障礙物。 (五)重點歸納：練習跑固定步數後跨跳，連續跨越障礙物。	10' 20'	2. 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。 評量原則：能與同學友善互動，合作完成「跑跨障礙賽」活動。
---	-----------------------	--

《活動 15》線梯創意跑跳 (一)教師布置 4 組「線梯創意跑跳」活動場地，用粉筆在地面繪製線梯，線梯每格長、寬 40 公分。 (二)教師將全班分成 4 組，說明並示範各種結合線梯場地的跑跳動作後，請各組分別練習。 1. 跨越一格跑。 2. 側向跑。 3. 開合跳向前。 4. 單腳前跳 2 次後開合跳向前。 (三)教師請學生結合線梯場地，發明創意的跑跳方法，和同學分享後一起試著做做看。 (四)活動結束後，教師請學生分享個人發明的線梯創意跑跳動作，並可參考影片《32 種速度梯訓練》，帶領學生練習其他線梯跑跳動作。 (五)重點歸納：做出不同的線梯跑跳動作。	20'	1. 操作：結合線梯做出各種跑跳動作。 評量原則：能結合線梯做出各種跑跳動作，至少完成四種。 2. 發表：分享創意的線梯跑跳動作。 評量原則：能運用肢體和語言和同學分享創意的線梯跑跳動作。
《活動 16》線梯追逐賽 (一)教師布置「線梯追逐賽」活動場地，在地面繪製 4 組線梯（線梯每格長、寬 40 公分，每組至少 7 格），圍成四邊形。 (二)教師說明「線梯追逐賽」活動規則： 1. 6 人一組，教師指定在各區線梯的移動動作，例如：開合跳向前；單腳前跳 2 次後開合跳向前；快速跑；側向跑。 2. 各組每次推派 1 人，站在各區線梯的起始位置。 3. 聽到哨音後，在線梯上分別以指定動作朝逆時針方向移動。 4. 3 分鐘內追上前一人並輕拍他的肩膀得 1 分。 5. 每人都上場後，累積得分較高的組別獲勝。 (三)教師提醒：活動進行時須確實做出指定動作；追上對手後不可以推擠或拉扯，避免發生危險。 (四)重點歸納：熟練各種線梯跑跳動作。	20'	
《活動 17》立定跳遠 (一)教師布置 4 組「立定跳遠」活動場地，用粉筆在地面繪製線梯，線梯每格長、寬 40 公分（每組至少 4 格）。 (二)教師將全班分成 4 組，在線梯前預備，嘗試以下 3 種雙腳起跳、雙腳落地的跳躍方式： 1. 不擺臂、屈膝後跳起。 2. 直膝、擺臂後跳起。 3. 雙臂前擺、膝伸直，接著雙臂後擺、屈膝後跳	15'	1. 操作：做出立定跳遠動作。 評量原則：能掌握立定跳遠動作技巧。 2. 發表：說出練習立定跳遠時遇到的問題，並和同學討論解決方法。 評量原則：能清楚說明練習立定跳遠時遇到的問

起。 (三)教師請學生分享3種方式中跳最遠的方式，引導學生覺察立定跳遠時擺臂、膝屈伸的重要性。 (四)教師說明並示範「立定跳遠」動作要領： 1. 雙腳張開與肩同寬，手後擺、微蹲。 2. 雙臂前擺，向上伸展身體。 3. 雙臂後擺、身體自然屈膝下蹲。 4. 雙腳蹬起向前跳，騰空時，雙臂與雙腳盡量伸展。 5. 落地時膝蓋微蹲、雙腳同時著地。 (五)教師提醒：2.和3.的動作可以反覆多做幾次，待全身動作協調後再跳起。 (六)教師請學生分組練習立定跳遠的動作要領。練習後請學生分享練習時遇到的問題，與同學討論如何調整動作。 (七)重點歸納：學習立定跳遠動作。 《活動18》跳遠跳近來觀察 (一)教師布置4組活動場地，同《活動17》。 (二)教師說明「跳遠跳近來觀察」活動規則：6人一組，用立定跳遠姿勢分別練習跳2格和4格線梯。 (三)教師引導學生討論跳不同距離時，動作有哪些不同，例如：跳2格線梯時，雙臂擺動幅度比較小，屈膝下蹲的幅度比較小；跳4格線梯時，雙臂擺動和膝屈伸的幅度比較大。 (四)重點歸納：以立定跳遠動作跳不同距離，動作幅度不同，能跳出的最遠距離也不同。 《活動19》立定跳遠加加樂 (一)教師布置4組活動場地，同《活動17》。 (二)教師說明「立定跳遠加加樂」活動規則：2人一組，輪流進行立定跳遠，兩人跳的格數加總最多的組別獲勝。 (三)活動結束後，教師請獲勝組別的學生分享立定跳遠的方法，各組學生運用分享的方法嘗試調整立定跳遠動作。 (四)運用討論的結果再次進行活動。 (五)重點歸納：挑戰跳出個人最遠距離。 《活動20》闖五關集字卡 (一)教師布置「闖五關集字卡」活動場地，安排5個關卡的活動場地，每個關卡旁設置過關字卡擺放區，過關字卡（就、是、愛、運、動）可隨機擺放在各	10' 15' 40'	題，並積極和同學討論解決方法。 1. 操作：挑戰「闖五關集字卡」活動。 評量原則：能成功挑戰「闖五關集字卡」活動，
--	----------------------------------	---

個關卡。 1. 第一關：擺放 5 個角錐，角錐間距 2 公尺。 2. 第二關：在操場中間空地擺放角錐，設置起點和終點，起點和終點距離約操場半圈跑道。 3. 第三關：用粉筆在地面標示起始線，距離起始線每間隔約 3.5 公尺擺放小欄架，共擺放 3 個小欄架。 4. 第四、五關：用粉筆在地面繪製 1 個線梯，線梯每格長、寬 40 公分。 (二)教師說明「闖五關集字卡」活動規則： 1. 6 人一組，依序完成各關卡： (1)第一關：曲折跑（繞角錐曲折跑）。 (2)第二關：彎道跑（跑半圈操場）。 (3)第三關：障礙跑（跑固定步數後跨越小欄架，連續跨越 3 個小欄架）。 (4)第四關：創意線梯動作（運用線梯做出創意跑跳動作，同組每人的動作須不同）。 (5)第五關：立定跳 4 格線梯。 2. 以組為單位至下一關闖關，闖關時不必求快，以確實完成動作為主要目標。 3. 學生帶著「闖五關集字卡」學習單闖關，完成後各組取 1 張過關字卡，各關取不同的字卡，將得到的過關字卡寫在學習單。 (三)活動結束後，教師帶領學生討論： 1. 你們組蒐集到哪些字？把這些字拼成一個句子，這個句子是什麼？ 2. 你覺得你在哪一關表現得最好？和同學分享你的訣竅。 (四)運用討論的結果再次進行活動。 (五)重點歸納：完成各種跑跳闖關任務。		蒐集過關字卡，拼成一個句子。 2. 發表：分享個人闖關的表現。 評量原則：能分享個人表現最好的關卡以及過關訣竅。 3. 實作：完成「闖五關集字卡」學習單。 評量原則：能與同學完成闖關並記錄自己的闖關表現，完成學習單。 4. 運動撲滿：下課後，和同學練習 60 公尺快跑。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。
教學提醒	1. 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。 2. 進行追逐跑活動時，將前後跑者的位置錯開，例如：前面跑者站跑道右側，後面跑者站跑道左側，避免追逐時衝撞。 3. 教師應注意學生是否遵守活動規則，隨時提醒學生運動安全的重要。 4. 活動後宜安排分享與討論時間，鼓勵學生分享學習心得，並適時給予回饋。 5. 運用線梯輔助教學，可以訓練學生腳步移動的速度與動作的敏捷與協調性。	
網站資源	1. 體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/ 2. 影片：台灣最速男 楊俊瀚 https://www.youtube.com/watch?v=JoiFTSwoqQQ 3. 影片：跑步靠努力而非天賦 楊俊瀚的運動科學解析 https://www.youtube.com/watch?v=U-A09NeTxxw 4. 影片：32 種速度梯訓練 https://www.youtube.com/watch?v=xAU1x0eJ9eQ 5. 運動筆記——跑者必學的六種繩梯訓練法	

	https://running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=104078&fbclid=IwAR0vNjWdr_HGyNRYOCbbcG23x230dQHExvtPqKLTbWLVgx-tIK2Zm_JGhks
關鍵字	運動員, 運動家精神, 田徑, 跑, 跳, 快速跑, 彎道跑, 障礙跑, 立定跳遠, 線梯

單元名稱		第 2 課 健康體適能	總節數	共 4 節，160 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-Ⅱ-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	領域核心素養	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-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。		
	所融入之學習重點	4. 透過健走活動、登階，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 5. 描述參與模擬登山活動的感覺。 6. 課後參與登山健行活動，增進體適能。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 2. 了解運動能幫助生長。 3. 了解影響運動參與的因素，運用社區運動活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。 4. 透過健走活動、登階，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 5. 描述參與模擬登山活動的感覺。 6. 課後參與登山健行活動，增進體適能。		
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4 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、軟墊、揚聲器、立定跳遠墊、馬錶、角錐和膠帶，並請學生每人準備 1 臺計算機。 3. 課前確認教學活動空間，例如：健康中心、操場跑道、室內活動中心或室外平坦的地面、資訊教室。 4. 教師蒐集學校所在社區的運動場地照片，例如：學校操場、公園、社區運動中心或游泳池，製作成教學簡報。		

	5.教師課前請學生完成第 218 頁「增進運動參與」學習單第一部份「運動參與調查」。	
	6.教師準備 2 具低平衡木、4 塊安全軟墊、數個巧拼、2 個跳箱。	
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：體適能是身體適應生活的綜合能力，擁有良好的體適能比較不易生病，學習也能更專注。 (二)教師帶領學生進行暖身，說明各體適能檢測項目的測驗目的、測驗方法和注意事項，帶領學生練習後進行檢測。 1. 身體質量 (1)測驗目的：評估個人體重屬於過瘦、正常、過重或肥胖。 (2)測驗方法：測量身高與體重時須穿著輕便服裝，脫去帽子、厚重衣物和鞋子，站上身高體重計後，兩腳合併打直，背部、臀部和腳緊貼量尺。 (3)記錄身高、體重，計算身體質量指數（BMI）。 2. 坐姿體前彎 (1)測驗目的：評估個人柔軟度。 (2)測驗方法：坐在地面，雙腿張開約與肩同寬，雙腿伸直、腳尖朝上；雙腳腳底對齊測定器 25 公分處，雙手上下相疊，身體自然向前下壓與伸展；記錄指尖觸及測定器上的數字。 (3)注意事項：身體向前伸時須慢慢下壓，膝蓋應保持伸直、不彎曲。 3. 仰臥捲腹 (1)測驗目的：評估個人腹部的肌力與肌耐力。 (2)測驗方法：仰躺，雙手平放在身體兩側，指尖對齊第一條標記線，雙腿屈膝約呈 90 度，腳底平貼地面，頭微抬預備；聽到指示音後，腹部用力使上身捲曲，雙手沿著地面前滑，須碰到第二條標記線（兩條標記線相距 11.4 公分），再次聽到指示音後回到預備動作，即完成一組動作（計為一次）；記錄連續成功完成動作的次數。 (3)測驗結束條件：無法跟上節拍、無法再多做一次、腳跟離開地板、達成上限 75 次。 (4)注意事項：測驗時不聳肩、腳跟不離地，並注意後躺回到預備動作時，後腦勺不可著地。	80'	1. 操作：完成體適能檢測。 評量原則：能了解各體適能檢測項目的測驗目的和測驗方法。 2. 實作：完成課本第 135 頁「體適能檢測紀錄」。 評量原則：能記錄個人體適能檢測結果，並運用<u>教育部體育署體適能網站</u>查詢「體適能常模」，寫下測驗結果的等級。

4. 立定跳遠

- (1)測驗目的：評估個人瞬發力。
- (2)測驗方法：雙腳打開約與肩同寬，站立於起跳線後，膝蓋彎曲半蹲，雙臂置於身體兩側後方預備；雙臂自然前擺，雙腳同時躍起並同時落地（一般來說，最近落地點為落地時的後腳跟處，但可能因其他因素而不同，例如：手向後撐地、臀部坐地等等。）；測量起跳線與最近落地點的距離。
- (3)注意事項：準備起跳時，手臂可以多次擺動，但雙腳皆不可離地。

5. 800 公尺跑走

- (1)測驗目的：評估個人心肺耐力。
- (2)測驗方法：從起始線出發，開始跑、走 800 公尺的距離，起步即開始計時，直至抵達終點；記錄 800 公尺跑走成績。
- (3)注意事項：跑走時要注意呼吸的節奏，用鼻子吸氣、嘴巴吐氣，可以以「兩吸一吐」或「一吸一吐」的方式呼吸，並以正確的方式擺臂。

6. 漸速耐力折返跑

- (1)測驗目的：評估個人心肺耐力。
- (2)測驗方法：聽到指示音後，出發跑向另一端線（兩端線相距 20 公尺），在第二聲指示音響前，至少以單腳觸線或越過線；聽到第二聲指示音後，從端線後方出發折返，即完成一組動作（計為一趟）；記錄測驗結束之前成功完成動作的趟數。
- (3)失敗條件：第二聲指示音響前單腳未抵達端線；或第二聲指示音響後雙腳未從端線後方出發；或指示音響前便出發，各計失敗一次，累計失敗兩次即結束測驗。

(三)教師請學生將各項目體適能檢測結果記錄在課本第 135 頁，並指導學生利用教育部 體育署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗結果的等級。

(四)重點歸納：檢測體適能，了解個人體適能表現。

《活動 2》運動參與的因素

- (一)教師請學生分享「增進運動參與」學習單「運動參與調查」結果，說明課後每週運動幾分鐘，經常做的運動項目、經常使用的運動場地。
- (二)教師說明：課後參與運動的時間每週應達 150 分鐘以上，你是否達成呢？如果沒有，請反省自己運動

15'

1. 發表

- (1)說明個人運動量不足的原因。
- (2)分享運動的好處。
- (3)舉例社區運動場地。評量原則

量不足的原因，並和同學討論克服的方法，完成「增進運動參與」學習單「克服運動量不足」。 (三)教師請達成每週運動參與時數的學生分享喜愛運動的原因或運動的好處，鼓勵學生運動參與，完成「增進運動參與」學習單「運動的好處」，例如： 1. 運動可以幫助身體吸收營養，刺激骨骼生長。 2. 運動能讓身心感到放鬆。 3. 運動能認識更多朋友。 4. 運動能增進體適能，幫助維持身體健康。 (四)重點歸納：反省並克服個人運動量不足的原因，思考運動的好處，增進運動參與。 《活動 3》社區運動空間大搜查 (一)教師提問：你居住的社區中，有哪些運動場地呢？和同學分享你使用社區運動場地的經驗。 (二)教師整理學生的回答，利用教學簡報展示社區的運動場地照片。 (三)重點歸納：認識社區運動場地。 《活動 4》規畫運動計畫 (一)教師說明：社區中有許多運動場地可以運用，嘗試運用這些運動場地做運動吧！完成「增進運動參與」學習單「運動計畫」，規畫一週三天的運動計畫，包含運動時間、運動場地、運動項目、一起運動的人。 (二)教師請學生上臺分享運動計畫。 (三)教師請學生課後執行運動計畫。 (四)重點歸納：運用社區運動場地，規畫運動計畫並落實。 《活動 5》登山任務大會串 (一)教師提問：你曾經登過山嗎？說一說你登山的經驗，例如：登山步道的環境、登山時的感覺。 (二)教師說明：登山運動也能增進體適能，現在，一起透過校園中的場地和器材模擬登山的情形吧！ (三)教師布置「登山任務大會串」活動場地，安排 3 個活動空間，包含操場、階梯、室內活動中心。在室內活動中心布置 2 具低平衡木，在平衡木下放置軟墊；交錯擺放數個巧拼；布置 2 個跳箱。 (四)教師說明「登山任務大會串」活動規則： 1. 依序完成各個任務，任務內容如下： (1)任務①：繞操場健走一圈，模擬在登山步道健走。（任務進行前，教師說明並示範「健	10' 15' 40'	(1)能反省並克服個人運動量不足的原因。 (2)能分享運動的好處，至少三個。 (3)能舉例社區運動場地，至少三個。 2. 實作：完成「增進運動參與」學習單。 評量原則：能了解個人運動參與的情況，反省並克服個人運動量不足的原因，思考運動的好處，規畫運動計畫並實踐。 1. 操作：挑戰「登山任務大會串」活動。 評量原則：能成功挑戰「登山任務大會串」活動。 2. 發表：分享挑戰登山任務的感覺。 評量原則：能清楚表達挑戰登山任務的感覺。 3. 運動撲滿：下課後，和家人一起去登山步道健行。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記
--	----------------------------------	---

	走」的動作要領：雙手握拳，手臂自然前後擺動。跨步後腳跟先著地。） (2)任務②：走階梯，完成後原地踏步調整呼吸，模擬走登山的階梯。（教師可自訂登階折返次數，增加任務挑戰性。） (3)任務③：走平衡木保持平衡，模擬走登山的棧道。 (4)任務④：踩巧拼不落地，模擬走登山步道的石塊。 (5)任務⑤：上下跳箱登階 20 下，模擬走登山的石階。 2. 因活動空間不同，進行任務①、任務②時，全班皆完成該任務後，再一起前往進行下一任務。任務③、④、⑤活動空間相同，可請學生完成一項任務後自行進行下一任務。 (五)教師提醒：進行任務時不必求快，應確實完成動作。 (六)活動結束後，教師帶領學生討論：挑戰登山任務時你有什麼感覺？你覺得哪一關最困難？為什麼？ (七)重點歸納：運用校園場地模擬登山情境，練習登山運動基本技能。	錄。
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。 2. 「仰臥捲腹」、「漸速耐力折返跑」兩項測驗為 113 學年新增項目，代替「一分鐘仰臥起坐」測驗來評估個人的腹部肌力與肌耐力。進行心肺耐力測驗時，教師可考量教學現場因素（天氣、場地等等），從「800 公尺跑走」、「漸速耐力折返跑」兩項測驗擇一進行檢測即可。 3. 影響運動參與的因素主要分成兩方面：一為「運動阻礙」，包含心理、同伴、壓力、氣候、時間、體力、場地設備、交通工具等因素；另一為「運動滿意度」，包含心理、生理、放鬆、人際等因素。 4. 透過體適能檢測，了解個人體適能表現後，引導學生思考增進體適能的方法，反思個人運動量不足的原因（運動阻礙），以運動的好處切入，鼓勵學生運動。運用社區運動活動空間，規畫運動計畫。 5. 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。	
網站資源	1. 影片：仰臥捲腹測驗示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=71Ui9G7pRT0 2. 影片：漸速耐力折返跑測驗示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=qmCr1ZTtdAA 3. 教育部體育署體適能網站 https://www.fitness.org.tw	
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 友善對練	總節數	共 3 節，120 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	領域核心素養	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-Ⅱ-1 武術基本動作。		
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. 認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。 2. 認識武術進攻、防守的練習策略。 3. 描述他人進退攻防動作的正確性。 4. 主動參與、樂於嘗試活動。 5. 運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。		
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4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 219 頁「友善對練計畫」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》橫肘防守 (一)教師帶領學生複習武術手部進攻動作（例如：衝拳、劈掌），以及步樁動作（例如：騎馬式、弓箭式、獨立式、仆腿式、前虛式、坐盤式）。 (二)教師說明：武術進攻和防守時，可靈活變化手部動作和步樁動作的移動，例如：前進、後退、步樁轉換。現在，來學新的手部防守動作。 (三)教師說明並示範「橫肘防守」動作要領： 1. 預備：一手握拳、屈肘在身側。 2. 轉腰，手握拳橫移，拳心內轉。 (四)教師帶領學生練習並修正動作。			5'	1. 操作：做出進則攻、退則守的動作。 評量原則：能與同學對練進則攻（弓步向前、衝拳進攻）、退則守（馬步後退、橫肘防守）的動作。 2. 發表 (1)描述同學進則攻、退則守動作的正確性。 (2)分享對練時應表現的友善態度。

(五)重點歸納：學習橫肘防守動作。 《活動 2》進則攻 (一)教師說明：進攻時為了接近對手，所以須配合步樁動作前進。 (二)教師帶領學生配合口令，練習「弓步向前、衝拳進攻」的動作：預備（立定抱拳）→右弓步右衝拳→左弓步左衝拳→右弓步右衝拳→左弓步左衝拳→收式（立定抱拳）。 (三)教師帶領學生練習並修正動作。 (四)重點歸納：練習弓步向前、衝拳進攻。 《活動 3》退則守 (一)教師說明：防守時為了避開攻擊，所以須配合步樁動作後退。 (二)教師帶領學生練習馬步後退：右腳後退一步成馬步，身體面向右側；左腳後退一步成馬步，身體面向左側。 (三)教師帶領學生配合口令，練習「馬步後退、橫肘防守」的動作：預備（立定抱拳）→右退馬步左橫肘→左退馬步右橫肘→右退馬步左橫肘→左退馬步右橫肘→收式（立定抱拳）。 (四)教師帶領學生練習並修正動作。 (五)重點歸納：練習馬步後退、橫肘防守。 《活動 4》合作演練 (一)教師說明「合作演練」活動規則： 1. 4 人一組，一次 2 人進行攻防對練。 2. 兩人面對面，預備（立定抱拳）。一人弓步向前、衝拳進攻，另一人馬步後退、橫肘防守，其他人觀察對練者動作。 3. 觀察者分享對練者動作是否正確。 4. 對練者攻防 4 次後，換另 2 人對練。 (二)教師帶領學生討論：對練時，應表現哪些友善態度呢？ (三)教師整理學生回答，說明：預備時，兩人保持適當距離避免受傷，例如：兩個手臂長的距離；出手時控制力量，不過度用力；對練開始前和結束後互相敬禮。 (四)重點歸納：合作演練進則攻、退則守動作。 《活動 5》步樁轉換攻防招式 (一)教師說明：進攻、防守時，除了前進、後退的步伐	10' 10' 15' 20'	評量原則 (1)能清楚說明同學進則攻、退則守動作須調整之處。 (2)能清楚表達對練時應表現的友善態度。 1. 操作：做出步樁轉換攻防對練。
--	---	---

移位，還可以透過步樁轉換做連續攻防招式。 (二)教師帶領學生複習「弓步、馬步步樁轉換」的動作要領：弓步轉成馬步時，前腳以腳跟為軸心，後腳以腳掌為軸心，向側邊轉身，轉換成馬步。接著複習從馬步轉換成弓步。 (三)教師帶領學生配合口令，練習第一種「步樁轉換攻防招式」的動作：預備：立定抱拳→攻：左弓步右衝拳→防：馬步左橫肘→攻：左弓步右衝拳→防：馬步左橫肘→收式：立定抱拳。接著練習先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。 (四)左、右腳互換，教師帶領學生配合口令，練習第二種「步樁轉換攻防招式」的動作：預備：立定抱拳→攻：右弓步左衝拳→防：馬步右橫肘→攻：右弓步左衝拳→防：馬步右橫肘→收式：立定抱拳。接著練習先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。 (五)重點歸納：練習步樁轉換攻防招式。 《活動 6》步樁轉換攻防對練 (一)教師將全班分成 2 人一組，進行「步樁轉換攻防對練」，一人做出先進攻再防守的步樁轉換攻防招式，另一人做出先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。例如： 1. A：左弓步右衝拳（攻）、B：馬步左橫肘（防） →A：馬步左橫肘（防）、B：左弓步右衝拳（攻）。 2. A：右弓步左衝拳（攻）、B：馬步右橫肘（防） →A：馬步右橫肘（防）、B：右弓步左衝拳（攻）。 (二)教師提醒：對練前先敬禮（拳掌合一：一手握拳、拳心向下；一手五指合併、指尖向上。兩手合一在胸前、兩腳併攏。），表現友善的態度。預備時，兩人保持適當距離。出手時控制力量，不過度用力。 (三)教師請學生上臺進行對練，其他人觀摩，並分享對練者動作需要調整或值得學習的地方。 (四)重點歸納：練習步樁轉換攻防對練。	20'	評量原則：能熟練步樁轉換攻防招式，與同學合作進行步樁轉換攻防對練。 2. 發表：說明同學步樁轉換攻防對練需要調整或值得學習的地方。 評量原則：能清楚表達同學步樁轉換攻防對練需要調整或值得學習的地方。
《活動 7》劈架攻防 (一)教師說明並示範「劈掌」動作要領： 1. 預備：一手出掌，手臂伸直在身體側邊。 2. 由後向前高舉，再由上而下垂直劈落，正對身體中間線。 (二)教師說明並示範「上架」動作要領：	20'	1. 操作：設計劈架攻防招式。 評量原則：能運用不同的步伐與移位，與同學合作設計劈架攻防招式。 2. 發表：說明同學劈架攻防

1. 預備：立定抱拳。 2. 一手屈肘前伸，拳心向下。手移至頭部上方，手腕向上轉，拳心向斜上方。 (三)教師帶領學生練習劈掌、上架並修正動作。 (四)教師請學生嘗試用不同的步伐，搭配劈掌和上架練習，例如：左弓步右劈掌、馬步右上架；馬步左上架、前虛式左劈掌。 (五)教師請學生上臺演練不同步伐的劈掌和上架動作，其他人觀摩。 (六)重點歸納：練習劈掌、上架的動作。 《活動 8》劈架攻防招式設計 (一)教師將全班分成 2 人一組，請學生運用不同的步伐與移位，設計劈掌、上架的攻防招式。 1. 舉例一：結合步伐前進和後退設計劈架攻防招式。 (1)A：向前右弓步右劈掌（攻）、B：右退馬步左上架（防）。 (2)A：向前左弓步左劈掌（攻）、B：左退馬步右上架（防）。 2. 舉例二：結合步樁轉換的方式設計劈架攻防招式。 (1)A：左弓步右劈掌（攻）、B：馬步左上架（防）。 (2)A：馬步左上架（防）、B：左弓步右劈掌（攻）。 (二)教師提醒：對練前先敬禮，表現友善的態度。預備時，兩人保持適當距離。出手時控制力量，不過度用力。 (三)教師請學生輪流上臺進行對練，其他人觀摩，並分享對練者動作需要調整或值得學習的地方。 (四)教師請學生課後 2 人一組練習「衝拳、橫肘攻防招式」與「劈掌、上架攻防招式」，在「友善對練計畫」學習單規畫運動計畫。 (五)重點歸納：運用不同的步伐與移位，設計劈架攻防招式。	20'	招式對練需要調整或值得學習的地方。 評量原則：能清楚表達同學劈架攻防招式對練需要調整或值得學習的地方。 3. 運動撲滿：下課後，和同學練習「衝拳、橫肘攻防招式」與「劈掌、上架攻防招式」。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。
教學提醒	1. 學習初階武術動作時，不須嚴格要求動作精準，能快樂學習、參與體驗就值得鼓勵。 2. 進行對練時，提醒學生注意保持適當距離、控制力道避免受傷。	
網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/	
關鍵字	武術, 橫肘, 劈掌, 上架, 攻防	

