

速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行

Q1. 起跑時要注意什麼？

速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行

Q1. 起跑時要注意什麼？

速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行

Q1. 起跑時要注意什麼？

速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行

Q1. 起跑時要注意什麼？

速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行

Q2. 加速時要注意什麼？

速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行

Q2. 加速時要注意什麼？

速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行

Q2. 加速時要注意什麼？

速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行

Q2. 加速時要注意什麼？

速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行

Q3. 維持速度時要注意什麼？

速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行

Q3. 維持速度時要注意什麼？

速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行

Q3. 維持速度時要注意什麼？

速度跑（奔跑吧！孩子）我跑我最行

Q3. 維持速度時要注意什麼？

速度跑（奔跑吧！孩子）龍珠爭奪賽

Q1. 在結合衝刺及反應敏捷的遊戲中，要如何啓動才能比別人快？

速度跑（奔跑吧！孩子）龍珠爭奪賽

Q1. 在結合衝刺及反應敏捷的遊戲中，要如何啓動才能比別人快？

速度跑（奔跑吧！孩子）龍珠爭奪賽

Q1. 在結合衝刺及反應敏捷的遊戲中，要如何啓動才能比別人快？

速度跑（奔跑吧！孩子）龍珠爭奪賽

Q2. 請說出在跑步時，自己與同學的  
跑步姿勢有何不同？

速度跑（奔跑吧！孩子）龍珠爭奪賽

Q2. 請說出在跑步時，自己與同學的  
跑步姿勢有何不同？

速度跑（奔跑吧！孩子）龍珠爭奪賽

Q2. 請說出在跑步時，自己與同學的  
跑步姿勢有何不同？

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍

**Q1：如何做能縮減平面跑與障礙跑之間的時間差距？**

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍

**Q1：如何做能縮減平面跑與障礙跑之間的時間差距？**

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍

**Q1：如何做能縮減平面跑與障礙跑之間的時間差距？**

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍

Q2：跨越障礙時要注意什麼？

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍

Q2：跨越障礙時要注意什麼？

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍

Q2：跨越障礙時要注意什麼？

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍

Q2：跨越障礙時要注意什麼？

障礙跑（飛躍的羚羊） I can 飛躍

Q3：如何做才能避免踢到障礙物？

障礙跑（飛躍的羚羊） I can 飛躍

Q3：如何做才能避免踢到障礙物？

障礙跑（飛躍的羚羊） I can 飛躍

Q3：如何做才能避免踢到障礙物？

障礙跑（飛躍的羚羊） I can 飛躍

Q3：如何做才能避免踢到障礙物？



障礙跑（飛躍的羚羊） I can 飛躍（延伸變化）

**Q1：活動中你發現跨欄動作的流暢性，須具備哪些重要條件？**

障礙跑（飛躍的羚羊） I can 飛躍（延伸變化）

**Q1：活動中你發現跨欄動作的流暢性，須具備哪些重要條件？**

障礙跑（飛躍的羚羊） I can 飛躍（延伸變化）

**Q1：活動中你發現跨欄動作的流暢性，須具備哪些重要條件？**

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍（延伸變化）

**Q2：如何改善才能達成個人及各組  
最佳成績？**

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍（延伸變化）

**Q2：如何改善才能達成個人及各組  
最佳成績？**

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍（延伸變化）

**Q2：如何改善才能達成個人及各組  
最佳成績？**

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍（延伸變化）

**Q1：活動中你發現跨欄動作的流暢性，須具備哪些重要條件？**

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍（延伸變化）

**Q2：如何改善才能達成個人及各組最佳成績？**

障礙跑（飛躍的羚羊）I can 飛躍

**Q1：如何做能縮減平面跑與障礙跑之間的時間差距？**

速度跑（奔跑吧！孩子）龍珠爭奪賽

**Q1. 在結合衝刺及反應敏捷的遊戲中，要如何啟動才能比別人快？**

速度跑（奔跑吧！孩子）龍珠爭奪賽

**Q2. 請說出在跑步時，自己與同學的跑步姿勢有何不同？**

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2

**Q1：在進行接力跑的時候，什麼因素是讓傳接動作流暢及團隊成績更進步的關鍵？要如何改善？**

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2

**Q1：在進行接力跑的時候，什麼因素是讓傳接動作流暢及團隊成績更進步的關鍵？要如何改善？**

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2

**Q1：在進行接力跑的時候，什麼因素是讓傳接動作流暢及團隊成績更進步的關鍵？要如何改善？**

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2

**Q1：在進行接力跑的時候，什麼因素是讓傳接動作流暢及團隊成績更進步的關鍵？要如何改善？**

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

- 一、進行傳棒者要做什麼？
- 準備接棒者要做什麼？
- 在傳接棒之間要注意什麼？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

- 一、進行傳棒者要做什麼？
- 準備接棒者要做什麼？
- 在傳接棒之間要注意什麼？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

- 一、進行傳棒者要做什麼？
- 準備接棒者要做什麼？
- 在傳接棒之間要注意什麼？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

- 一、進行傳棒者要做什麼？
- 準備接棒者要做什麼？
- 在傳接棒之間要注意什麼？



接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

## 二、如何在最短的時間內將棒子傳遞至隊友？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

## 三、如何妥善安排隊友間的搭配？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

## 四、隊友間的搭配調整後，在速度上是否有影響？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

## 二、如何在最短的時間內將棒子傳遞至隊友？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

## 三、如何妥善安排隊友間的搭配？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

## 四、隊友間的搭配調整後，在速度上是否有影響？

\

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

## 二、如何在最短的時間內將棒子傳遞至隊友？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

## 三、如何妥善安排隊友間的搭配？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

## 四、隊友間的搭配調整後，在速度上是否有影響？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

## 二、如何在最短的時間內將棒子傳遞至隊友？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

## 三、如何妥善安排隊友間的搭配？

接力跑（同心協力一起行）接力我最行 2（課題）

## 四、隊友間的搭配調整後，在速度上是否有影響？