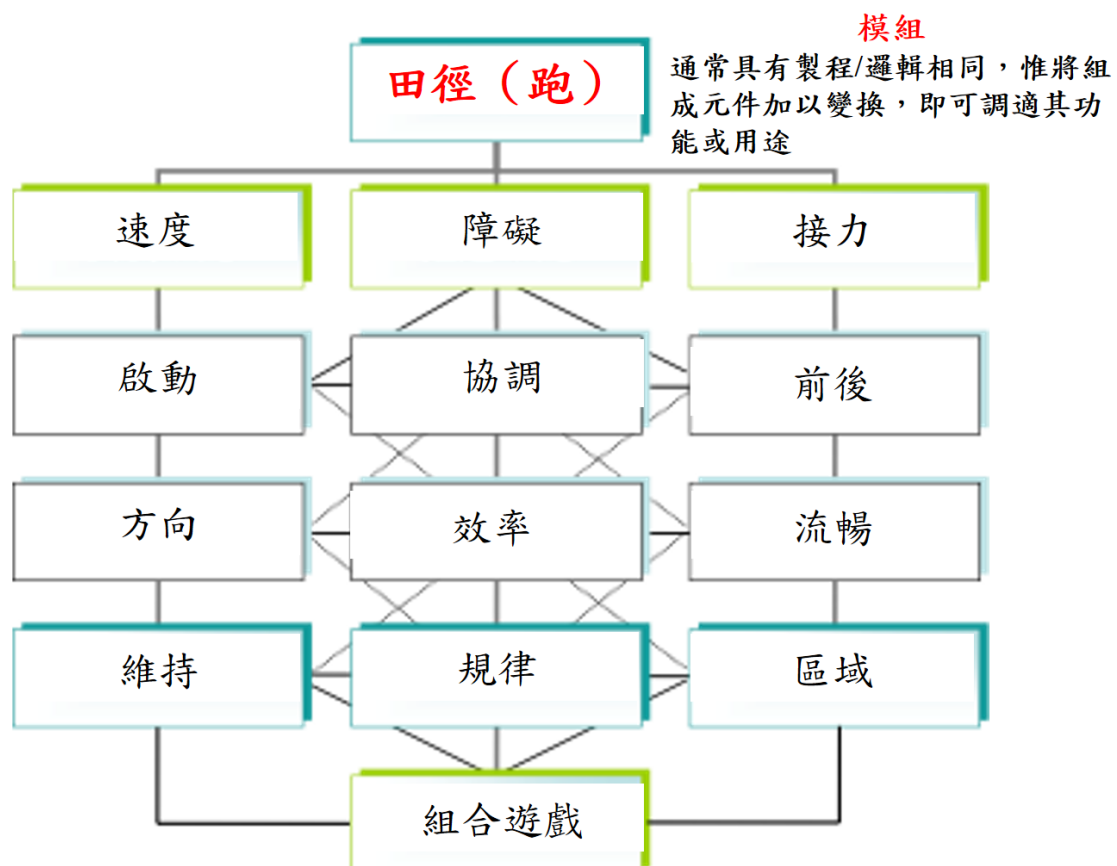


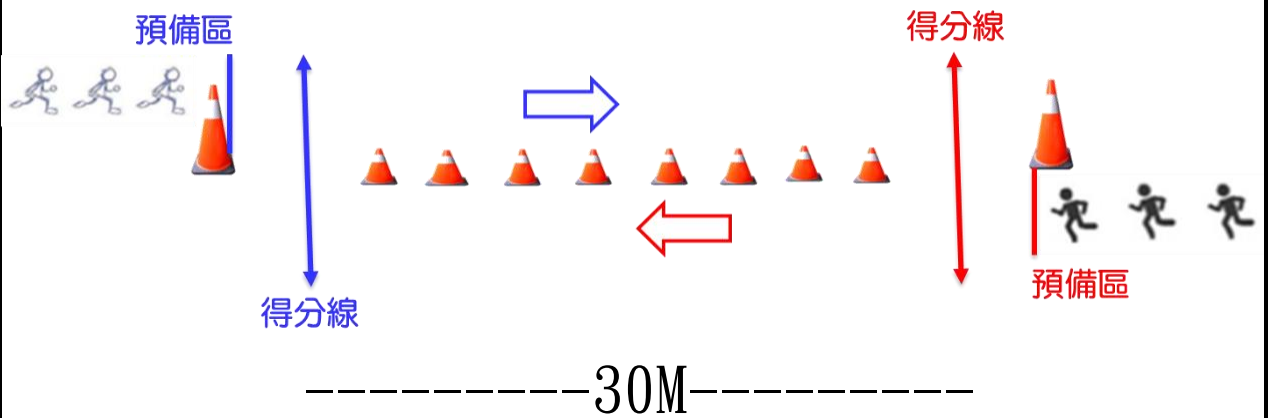
田徑(跑)教學模組/高年級

「田徑教學模組」結構與素養導向教學之關聯



速度跑（奔跑吧！孩子）

攻城堡

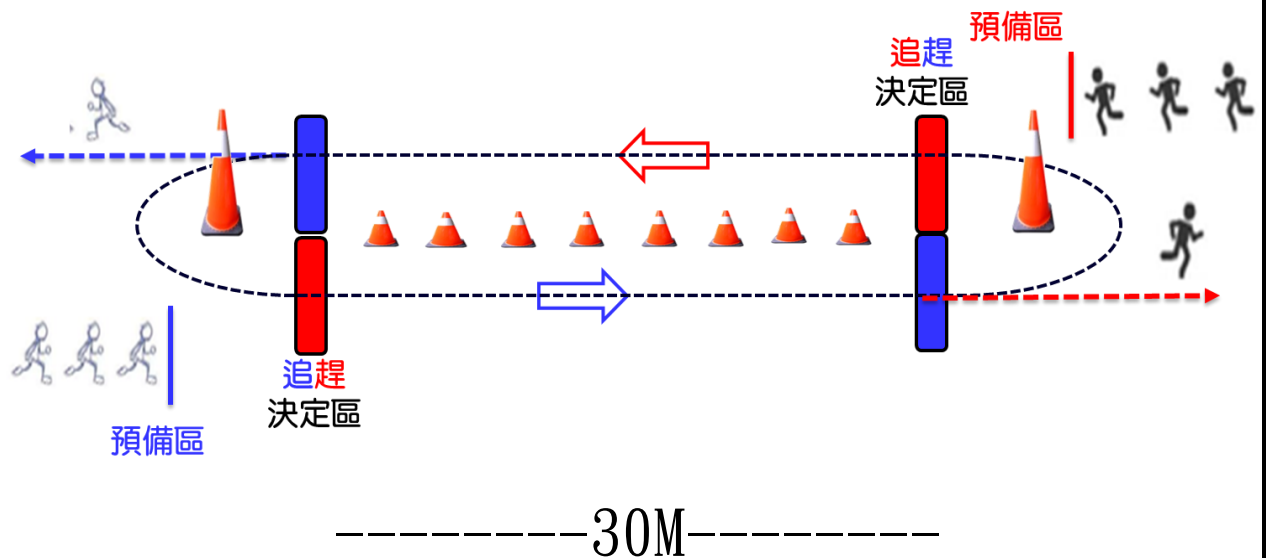


規則說明：

- (1) 依照班級人數分成二到四隊。
- (2) 啟動進攻時，各隊派一人從起點出發，沿著指定路線跑向對隊區域。
- (3) 兩人在跑動路線中途相遇時，雙方須減速到停止跑動（避免正面衝撞及拉扯）。
- (4) 停止的雙方進行猜拳，猜贏者繼續跑向前進攻，猜輸者舉手向隊友示意，輪替到的下一位隊員即可出發阻擋對方，進攻隊員進入我方區域，再遇上時重複前述勝負方式。
- (5) 兩隊進攻者，在對方沒有被阻擋到時踩到對隊指定區域得一分，限時五分鐘。

速度跑（奔跑吧！孩子）

你追我跑



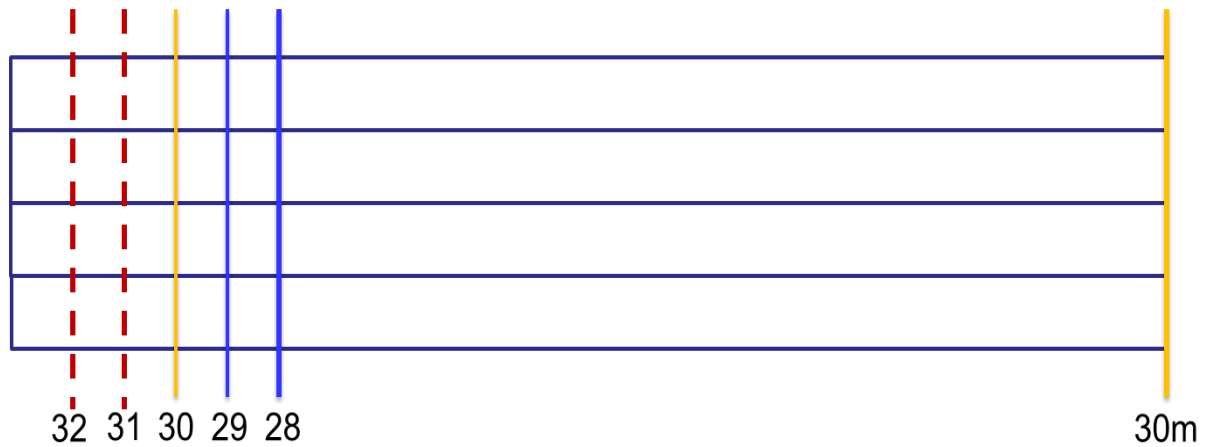
規則說明：

- (1) 依照班級人數分成二到四隊。
- (2) 各隊於預備區後列隊準備輪流出發。
- (3) 發令啟動時由 A 隊第一位隊員先出發，目標是繞過 B 隊角錐後返回 A 隊區域。
- (4) 在 A 隊員繞過 B 隊角錐至追趕決定區後，B 隊輪派一人開始追 A 隊員。
- (5) 若 A 隊員抵達 A 隊區域前被 B 隊追到，B 隊得分，反之沒追到則 A 隊得分。
- (6) 無論得分與否，B 隊員通過 A 隊角錐後返回，離開 A 區域後，A 隊另一隊員開始追 B 隊員。以此反覆。

N

速度跑（奔跑吧！孩子）

我跑我最行

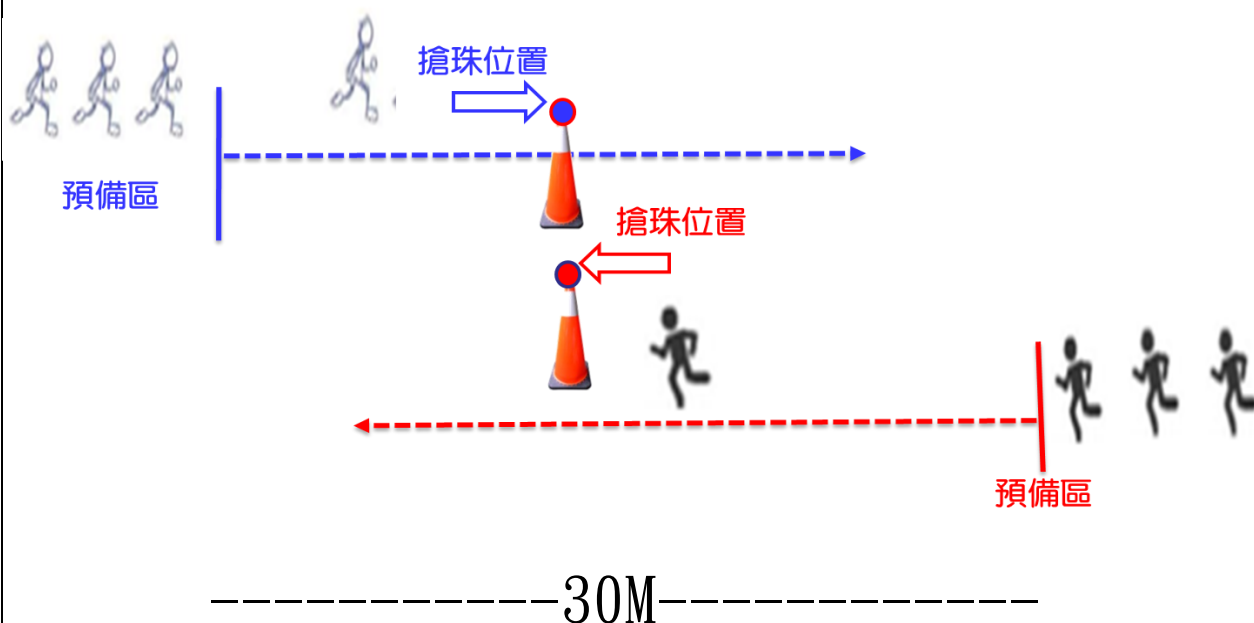


規則說明。

- (1) 以7秒或9秒時間為依據進行速度跑。
- (2) 依據自己的能力選擇「出發線」。
一般距離為30公尺；簡單距離為28或29公尺，困難距離為31或32公尺。
- (3) 依照自行選擇的難易度，在時間內抵達終點則可往上增加難度，若無法達成，即選擇適合自己難度（降低距離）的出發線。
- (4) 每位同學的跑步成績，由下一位同學做紀錄，並觀察同學跑步的動作表現。
- (5) 每位同學都跑完3趟後，開始觀察自己學習紀錄表的狀況。

速度跑（奔跑吧！孩子）

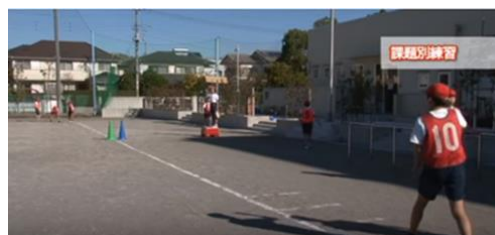
龍珠爭奪賽



規則說明：

J

- (1) 全班分為四組，分別列隊在左右兩邊的預備區後方。
- (2) 每回合各組輪派一人進行競賽。
- (3) 聽到發令哨音，由左右兩邊出發進行衝刺競賽，以中間的角錐為終點，最先拿到角錐上的球(龍珠)者獲勝。
- (4) 競賽中隨時提醒個人及小組隊員要專注於活動中，並能觀察同學競賽場上時的表現。



速度跑（奔跑吧！孩子）

我跑我最行

Q1. 起跑時要注意什麼？

Q2. 加速時要注意什麼？

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之遊戲中，
要如何啟動才能比別人快？

Q2. 請說出在跑步時，自己與同學姿勢
有何不同？

障礙跑（飛躍的羚羊）

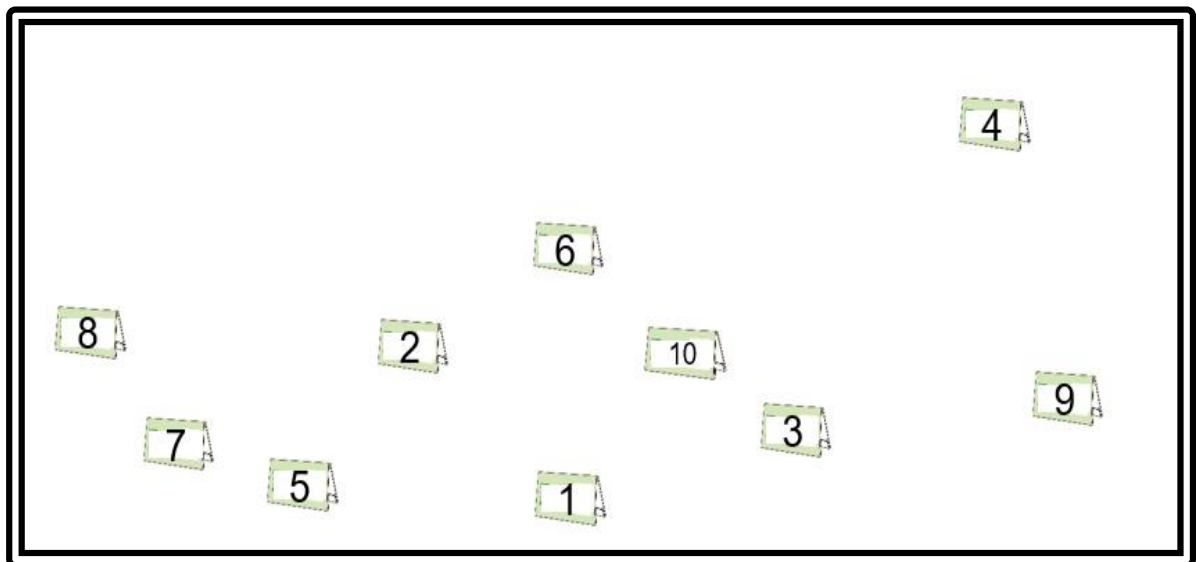
活動說明：

- (1) 將貼有編號的障礙物隨意放置活動場地中(須注意彼此間距)。
- (2) 站立在自己編號的障礙物旁，聽候老師發令。
- (3) 發令後，在場中跑動並依號碼順序進行跨越障礙物的動作(從自己編號到最後一號，再回到自己編號)。

如：7號同學的順序(全班10人)

7→8→9→10→1→2→3→4→5→6→7

- (4) 跑動及跨越的過程中不可推拉及碰撞他人，保持活動禮儀。
- (5) 完成者離開場地，回到指定地點。

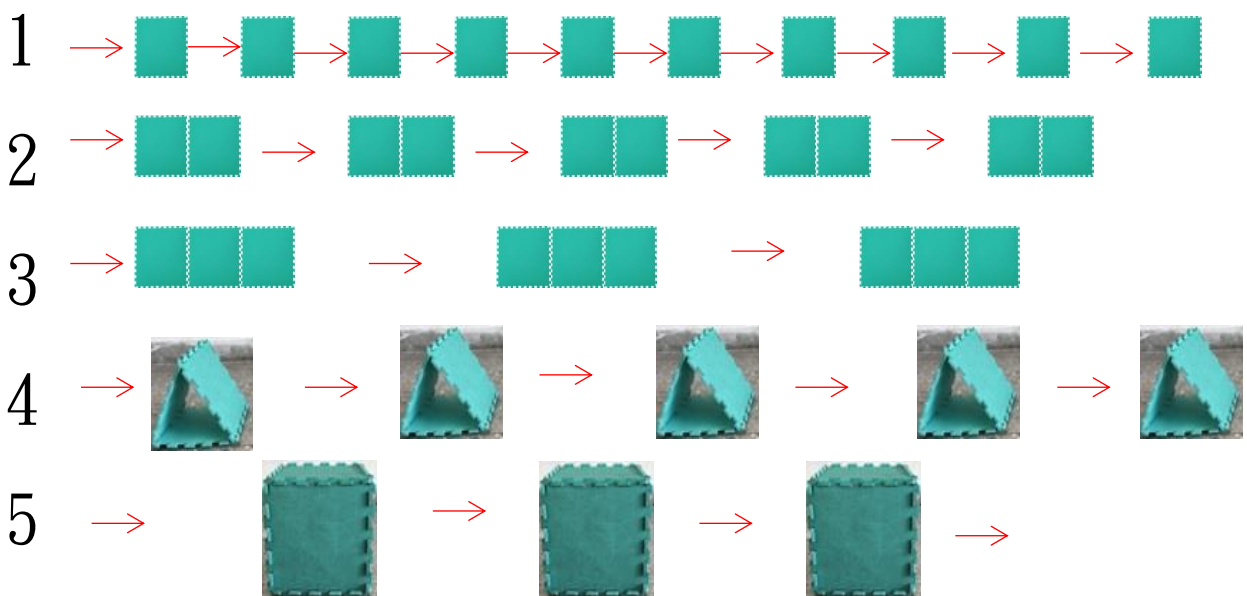


障礙跑（飛躍的羚羊）

活動說明：

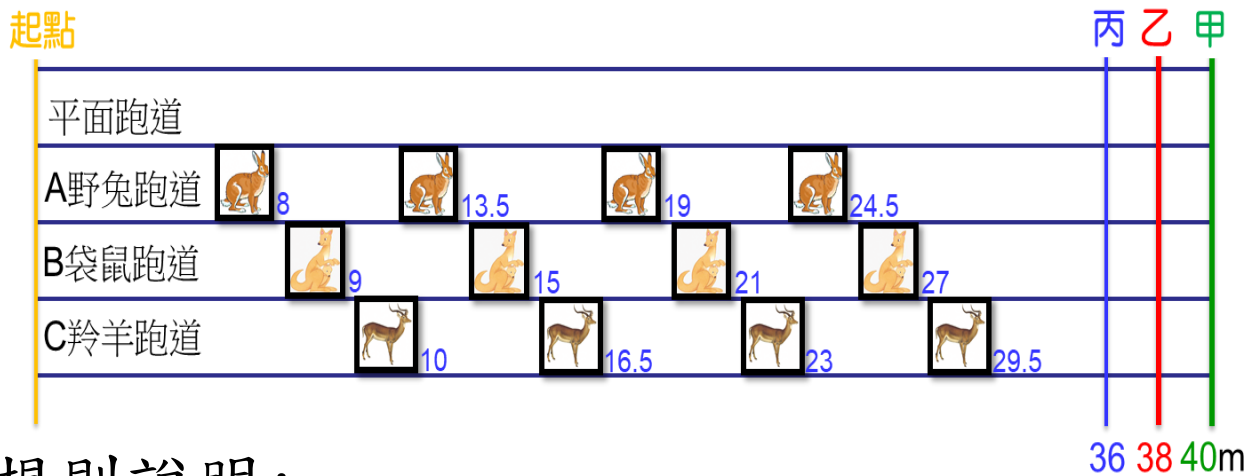
- (1) 跨越障礙物練習過程中不要衝刺。
- (2) 先以 1、2、3 平面障礙物跑道練習跨跑動作，直到熟練。
- (3) 再以 4、5 立體障礙物跑道練習，做跨越障礙物練習動作，直到熟練。
- (4) 反覆練習中隨時保持行進安全距離，並能掌握跨跳動作流暢及穩定性。

N



障礙跑（飛躍的羚羊）

I can 飛躍



規則說明：

(1) 8秒固定時間內進行40m 的平面跑與障礙跑，看可以抵達至哪一區。

(甲 40m、乙 38m、丙 36m)

(2) 選擇「最適合自己的 ABC 跑道」進行挑戰，跑道上共有四個障礙物（4步後跨越）。

A 野兔跑道：起點出發至8公尺，放置第一個障礙物，每個障礙物間距離5.50公尺

B 袋鼠跑道：起點出發至9公尺，放置第一個障礙物，每個障礙物間距離6公尺。

C 羚羊跑道：起點出發至10公尺，放置第一個障礙物，每個障礙物間距離6.50公尺。

障礙跑（飛躍的羚羊）

I can 飛躍(延伸變化)

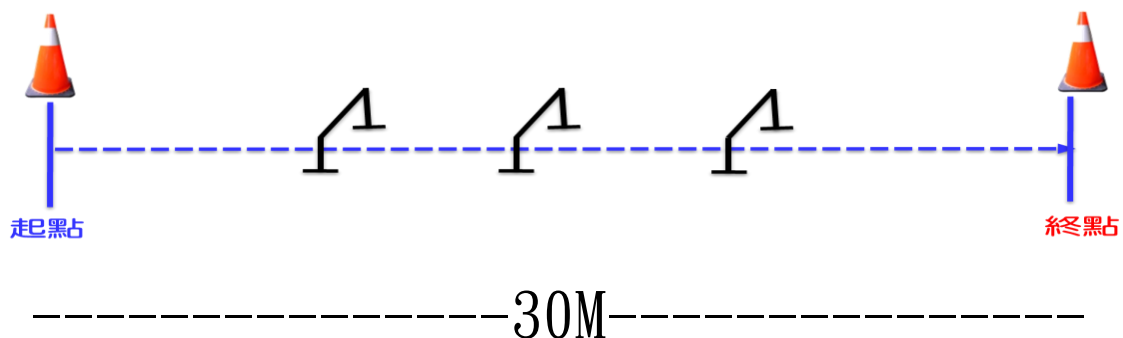
(1) 六～七人為一組，進行任務分工：

(每項任務須輪流操作並互相觀察協助記錄)

- ✓ 競賽員：接受測試挑戰者。
- ✓ 計時員：手執碼錶接受發令員指示按碼表計時，並告知成績。(右手-右按右停左歸零)
- ✓ 記錄員：填寫成績觀察紀錄表及文字描述競賽員操作過程之動作。
- ✓ 觀察員：將競賽員起跳（跨）及落地位置畫記在跑道上。(可利用膠帶或粉筆於跑道路線上編號畫記¹²³)

(2) 依照分工實際進行活動及執行任務。掌握時間及安全規範，切勿嬉戲打鬧。

(3) 成員進行任務輪替結束後返回集合。



障礙跑（飛躍的羚羊）

I can 飛躍

0 Q1：如何做能縮減平面跑與障礙跑之間的時間差距？

Q2：跨越障礙時要注意什麼？

Q3：如何做才能避免踢到障礙物？

障礙跑（飛躍的羚羊）

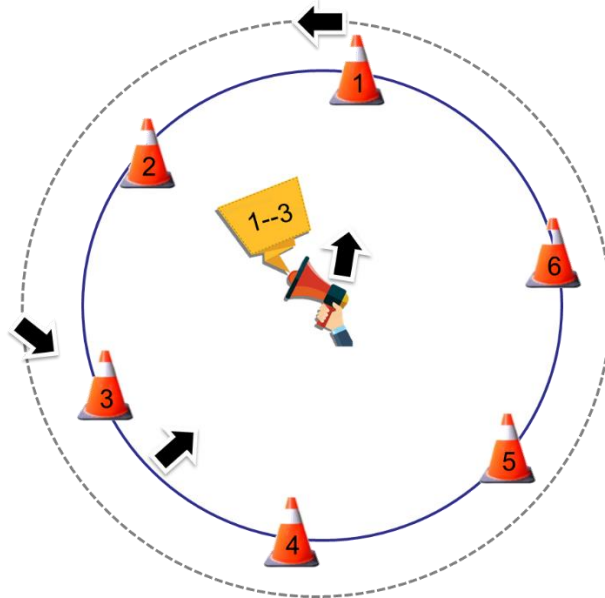
I can 飛躍(延伸變化)

0 Q1：活動中你發現跨欄動作的流暢性，須具備哪些重要條件？

Q2：如何改善才能達成個人及各組最佳成績？

接力跑（同心協力一起行）

團隊大風吹（圓形版）



E
備
用

- (1) 小組圍成一個圓，站於指定位置。
- (2) 發令者於圓心位置，大聲指定2個號碼（下一輪不與前一輪相同）並發令
- (3) 聽發令後，第一指定編號須跑動繞行一圈至第二指定編號的位置。（發令者到第一指定編號位置）
- (4) 擊掌後第二位指定編號需跑動繞行一圈後回到發令位置。
- (5) 指定完成三次者蹲下。

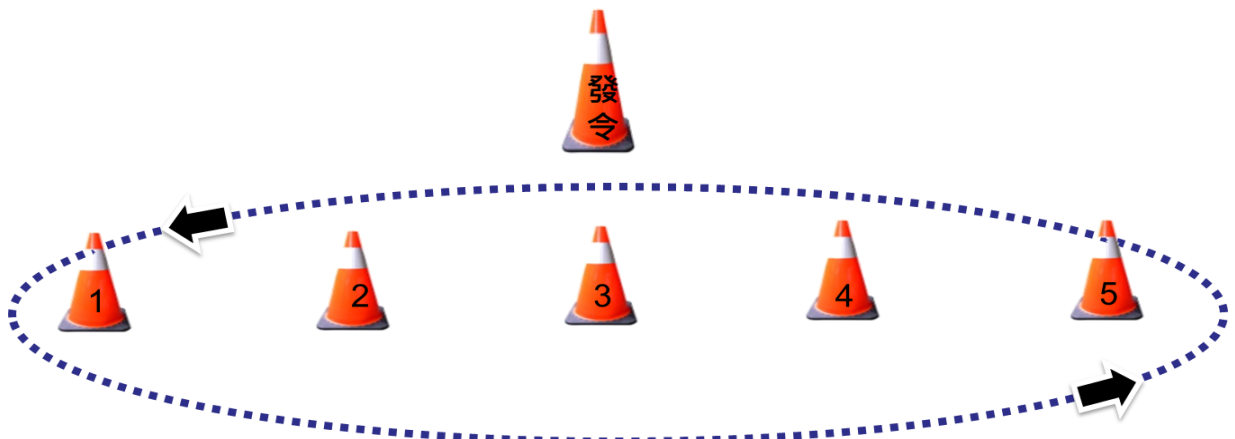
接力跑（同心協力一起行）

團隊大風吹(直線版)

規則說明：

- (1) 全班分為三到四組排一直列，站立於指定位置(角錐編號)，各小組間保持安全活動距離(範圍可由老師訂定)
- (2) 由擔任發令者指定2個號碼(不予前輪相同)及發令。
- (3) 指定的編號的成員聽後發令，依序輪流繞行團隊逆行跑(需經過頭尾端後至下一個成員編號的位置)。
- (4) 活動時請注意跑動路線及避免大力衝撞和推擠。

E
備
用



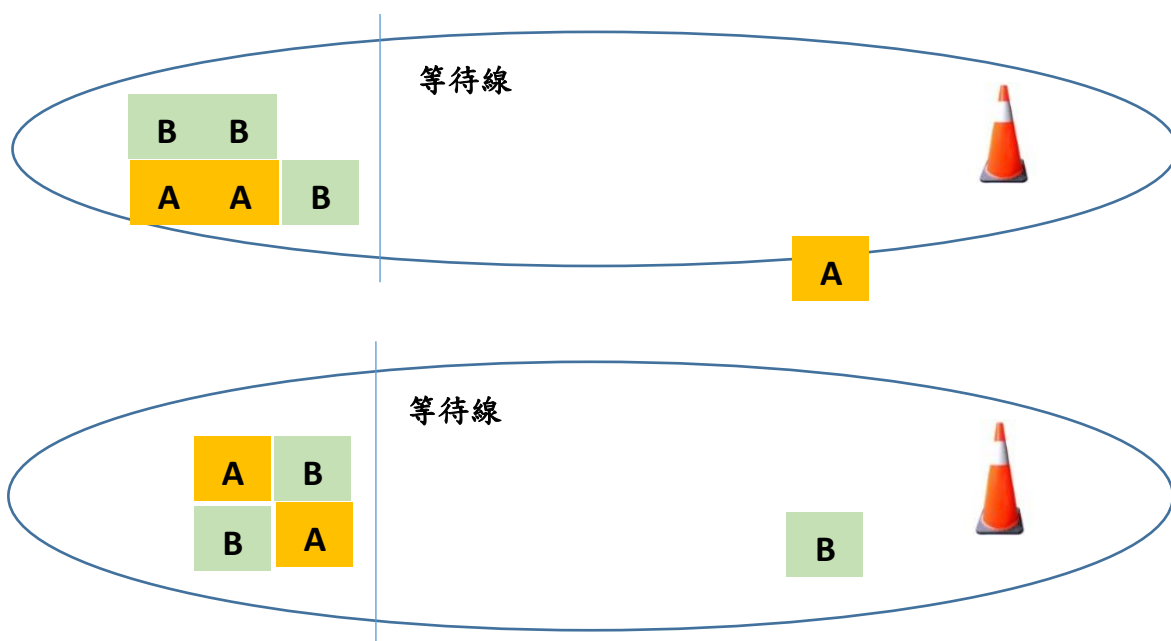
接力跑（同心協力一起行）

牽手接力跑

規則說明：

- (1) 全班分二到四隊，每小隊再分成兩人一組（A 右、B 左）列隊在等待線後方。
- (2) 發令後，每隊的第1小組 A 隊員出發經折返點（角錐），再繞至隊伍尾端，以左手牽同組 B 隊員。返回隊伍等待線，第2小組 A 隊員即可出發（返回的隊伍排在隊伍後方，A、B 隊員交換位置）直到各組完成。
- (3) 活動時，請注意跑動路線及隊友的安全。

* 左手牽右手的重點 Round1 A-B。Round2 B-A



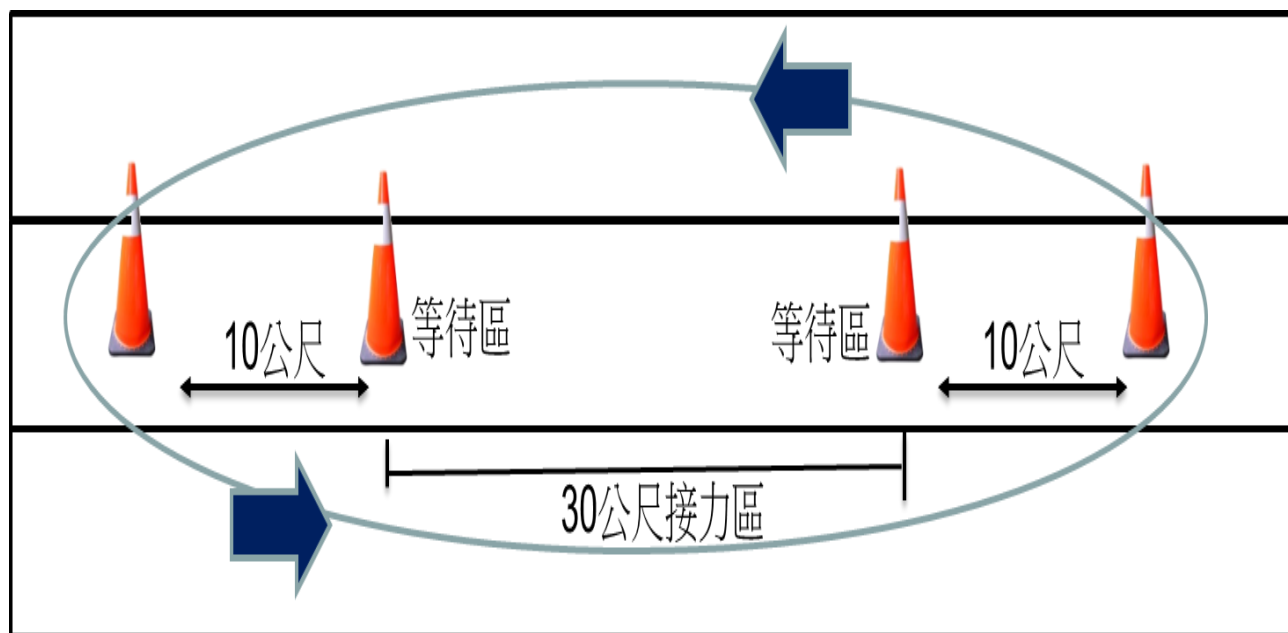
接力跑（同心協力一起行）

接力我最行 1

規則說明：

- (1) 全班分為二到四組，在跑道上進行接力練習。
- (2) 以換手傳接棒(左手傳右手)進行練習。
- (3) 過程中請注意助跑的位置及反應啟動的時間
- (4) 進行傳接棒的同學能配合全速衝刺傳接棒為目標。

N



接力跑（同心協力一起行）

接力我最行 2

(1) 六到七人為一組，進行任務分工：
(每項任務須輪流操作並互相觀察協助記錄)

- ✓ 競賽員：接受測試人員(傳棒員、接棒員)。
- ✓ 發令員：在起點協助挑戰者發號啟動令。
- ✓ 計時員：手執碼錶接受發令員指示按碼錶計時，並告知成績。
- ✓ 記錄員：填寫成績觀察紀錄表及文字描述競賽員操作過程之動作。
- ✓ 觀察員：將接棒員的助跑啟動位置畫記在跑道上。(膠帶或粉筆於跑道路線上編號畫記123)

(2) 依照任務分工實際進行活動及執行任務。
(3) 掌握時間及安全規範，切勿嬉戲打鬧。
(4) 觀察自己及其他同學的學習紀錄表狀況。



接力跑（同心協力一起行）

接力我最行 2

0

Q1：在接力跑時，什麼因素是讓傳接動作流暢及成績更進步的關鍵？要如何改善？

0

- ◇課題一：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？提出改進方式後，設定一下可達成的改善目標，再次挑戰是否可以達成目標。
- ◇課題二：如何在最短的時間內將棒子傳遞至隊友？
- ◇課題三：如何妥善安排隊友間的搭配？
- ◇課題四：隊友間的搭配調整後，速度是否有影響？