

【格式 B】適用：社團/技藝類

校訂課程類別：社團/技藝類

課程種類：●社團活動 ○技藝課程

課程名稱：田徑隊

課程目標：學習跑、跳、投技巧與個人專項練習

總綱核心素養/領綱核心素養：健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

課程總節數：40

設計者：朱宏恩

教學年級：七-九年級

課程選修規定：透過聯課活動的選課機制，選擇學生專長(如校隊)或感興趣的社團。

教學規劃/進度表：

單元/主題名稱	教學重點 (或學習重點)	學習目標	教學活動 概述	教學 節數	教學 資源	評量方式	議題融入 實質內涵	備註
跑、跳、投技巧個人專項練習	清楚的了解針對不同距離的徑賽項目，選擇不同的跑步策略	<ol style="list-style-type: none"> <li>了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</li> <li>體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</li> <li>引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</li> <li>引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</li> </ol>	<p>長短距離大不同說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。</li> <li>長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。</li> </ol>	2	教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體	<ol style="list-style-type: none"> <li>問答：能夠比較出短跑、中長跑的動作上的差異。</li> <li>實作：能作出短距離跑的動作要領。</li> <li>實作：能作出長距離跑的動作要領。</li> </ol>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

<p>跑、跳、投技巧個人專項練習</p>	<p>了解在跑步時上半身擺手技巧的重要性</p>	<p>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。  2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。  3. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。  4. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</p>	<p>1. 手臂的擺動：以肩為支點，屈肘約 90 度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。  2. 軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。  3. 以擺臂帶動下肢：手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。  2. 活動「擺臂動作練習」操作：  1. 須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。  2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。  3. 活動「擺臂必要性體驗」操作：  1. 可將學生分為六人一組，要求學生跑 30 公尺的距離，前 10 公尺是以手插腰部去快跑，後 20 公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調性。  2. 要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。  3. 要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作並能夠比較出擺臂的差異性。</p>	<p>2</p>	<p>教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體</p>	<p>1. 觀察：學生能理解擺臂的動作要領。  2. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。</p>	<p>【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
----------------------	--------------------------	---	--	----------	---------------------------------------	---	---	--

<p>跑、跳、投技巧個人專項練習</p>	<p>了解在跑步時上半身擺手技巧的重要性。</p>	<p>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。 3. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 4. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</p>	<p>2. 說明擺臂動作要領 1. 手臂的擺動：以肩為支點，屈肘約 90 度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。 2. 軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。 3. 以擺臂帶動下肢：手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。 3. 活動「擺臂動作練習」操作： 1. 須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。 2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。 4. 活動「擺臂必要性體驗」操作： 1. 可將學生分為六人一組，要求學生跑 30 公尺的距離，前 10 公尺是以手插腰部去快跑，後 20 公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調性。 2. 要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。 3. 要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差</p>	<p>2</p>	<p>教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體</p>	<p>1. 觀察：學生能理解擺臂的動作要領。 2. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
----------------------	---------------------------	--	---	----------	---------------------------------------	--	--	--

			異性。					
跑、跳、投技巧個人專項練習	了解蹲踞式起跑、直立式起跑的動作要領及其重要性。	<p>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p> <p>3. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</p> <p>4. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</p>	<p>1. 蹲踞式起跑說明：</p> <p>1. 說明起跑的短距離起跑前 10 公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。</p> <p>2. 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。</p> <p>操作：</p> <p>1. 蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。</p> <p>2. 可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。</p> <p>2. 活動「絕佳拍檔」說明：</p> <p>1. 2 人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。</p> <p>2. 在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。</p> <p>操作：2 人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。</p> <p>三、活動「沒有最快，只有更快」說明：以訓練個人起跑動作的反應時間為主。</p>	2	教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料 與網路資源等相關教學媒體	<p>1. 實作：學生能做出蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>2. 實作：學生在操作蹲踞式</p> <p>3. 起跑時調整自己適合的起跑姿勢。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

			<p>操作：6 人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑 20-30 公尺。</p>					
<p>跑、跳、投技巧個人專項練習</p>	<p>了解蹲踞式起跑、直立式起跑的動作要領及其重要性。</p>	<p>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。 3. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 4. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</p>	<p>2. 蹲踞式起跑說明： 1. 說明起跑的短距離起跑前 10 公尺 距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。 2. 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。 操作： 1. 蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 2. 可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。 3. 活動「絕佳拍檔」說明： 1. 2 人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。 2. 在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。 操作：2 人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。 三、活動「沒有最快，只</p>	<p>2</p>	<p>教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體</p>	<p>1. 實作：學生能做出蹲踞式起跑的動作要領。 2. 實作：學生在操作蹲踞式 3. 起跑時調整自己適合的起跑姿勢。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

			<p>有更快」說明：以訓練個人起跑動作的反應時間為主。</p> <p>操作：6 人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑 20-30 公尺。</p>					
<p>跑、跳、投技巧個人專項練習</p>	<p>讓學生體驗不同的起跑練習技巧，增進在實際操作起跑動作時的反應時間。</p>	<p>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p> <p>3. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</p> <p>4. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</p>	<p>1. 站立式起跑說明：</p> <p>1. 說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。</p> <p>2. 直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。</p> <p>操作：</p> <p>1. 準備動作：雙臂下垂，身體保持自然前傾。</p> <p>2. 各就位：上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。</p> <p>3. 起跑：後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。</p> <p>2. 活動「起跑瞬間的加速度練習」：</p> <p>1. 感受起跑瞬間加速度的重要性。</p> <p>操作：提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。</p> <p>3. 活動「起跑姿勢大比拚」</p>	<p>2</p>	<p>教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體</p>	<p>1. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤，需要修正。</p> <p>2. 實作：能做直立式起跑的動作要領。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

			<p>說明： 1. 在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。</p> <p>1. 2人一組，實際跑60公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。</p> <p>2. 全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。</p> <p>3. 提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。</p> <p>4. 讓學生去觀察他人起跑的動作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己的起跑動作。</p>				
跑、跳、投技巧個人專項練習	熟練傳接棒動作技能，培養學生團隊的默契及團隊精神。	<p>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p> <p>3. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</p> <p>4. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</p>	<p>同心協力-接力賽跑引導：「9秒58(100公尺世界紀錄)x4棒&gt;38秒42(400公尺接力世界紀錄)」：問題的原因為何？</p> <p>接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完並說明傳接棒需要注意的事項。</p> <p>1. 傳接棒秘訣：介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。</p> <p>1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。</p> <p>2. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑</p>	2	教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體	<p>1. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。</p> <p>2 實作：能清楚4x100公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。</p> <p>3. 實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。</p>	<p>【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			式接棒。					
跑、跳、投技巧個人專項練習	熟練傳接棒動作技能，培養學生團隊的默契及團隊精神。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</li> <li>2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</li> <li>3. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</li> <li>4. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</li> </ol>	<p>同心協力-接力賽跑引導：「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)x4 棒&gt;38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄？」問題的原因為何？接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完並說明傳接棒需要注意的事項。</p> <p>2. 傳接棒秘訣：介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。</li> <li>2. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒。</li> </ol>	2	教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。</li> <li>2. 實作：能清楚 4x100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。</li> <li>3. 實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。</li> </ol>	<p>【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
跑、跳、投技巧個人專項練習	了解如何選擇傳接棒的策略以及傳接棒的安排等策略的應用，藉由活動讓學生體驗策略選擇對於接力賽跑的重要性。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</li> <li>2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</li> <li>3. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</li> <li>4. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚</li> </ol>	<p>1. 活動「使命必達」：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。</li> <li>2. 分人四個人一組，將全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。</li> </ol> <p>實作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 人一組，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。</li> <li>2. 每組可自行決定該組別的傳接棒方式。</li> <li>3. 同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再</li> </ol>	2	教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作：能做出正確的傳接棒動作。</li> <li>2. 實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。</li> <li>3. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。</li> </ol>	<p>【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	



		<p>如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</p>	<p>操作一次。</p> <p>2. 活動「絕佳夥伴」說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以實際200公尺或400公尺的田徑場地讓學生實際操作。</li> <li>2. 不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。</li> <li>3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。</li> </ol> <p>實作：請學生以實際接力賽跑做計時比賽。</p> <p>三、出奇制勝、堅持到底</p> <p>教師回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作，以及團隊可以改善的方法。</li> <li>2. 引導學生思考，分析選擇接力賽跑策略的優劣，並做策略上適當的調整。</li> </ol>					
<p>跑、跳、投技巧個人專項練習</p>	<p>了解跳躍在生活中運用範疇，嘗試挑戰各式跳躍動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。</li> <li>2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。</li> <li>3. 瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。</li> <li>4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。</li> <li>5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。</li> <li>6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵</li> </ol>	<p>一、情境式教學引導</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以生活中需要使用到跳躍的情境出發，例如：採摘水果時需要垂直跳躍、跳躍障礙物時，需要左右前後變化著跳、由高處跳水的跳…等，引導學生了解跳躍的不同軸向之變化性及重要性。</li> <li>2. 跳躍可廣泛地運用在各種運動項目，如：三步上籃的最後一步的單腳起跳、排球扣球的最後一步的雙腳垂直跳、手球射門的最後一步單腳跨跳…等，引導學生了解跳躍在運動中的重要性。</li> </ol> <p>二、立定跳遠說明：立定</p>	<p>2</p>	<p>教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。</li> <li>2. 問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。</li> <li>3. 實作：學生能做出立定跳遠的動作。</li> </ol>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		<p>及包容他人。</p> <p>7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>8. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p>	<p>跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。</p> <p>操作：</p> <p>1. 引導學生在預備姿勢過程中，能協調地做出雙手前後助擺，並搭配腿部屈伸，擺幅愈來愈大，速度愈來愈快，力量愈帶愈強的身體感受。</p> <p>2. 藉由提問來引導學生體會起跳瞬間，下肢瞬間爆發，透過重心由全腳掌轉移到腳尖的快速推蹬。</p> <p>3. 藉由提問來引導學生體會在最高點快速雙手向後壓擺，維持身體重心前傾，延遲空中時間。</p>					
<p>跑、跳、投技巧個人專項練習</p>	<p>了解立定跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。</p>	<p>1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。</p> <p>2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。</p> <p>3. 瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。</p> <p>4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。</p> <p>5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。</p> <p>6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。</p> <p>7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>8. 能跑出助跑之三個</p>	<p>一、古代奧運立定跳遠賽說明：古代選手在參加跳遠比賽時，必須手持 1.5~4.5 公斤的石制或金屬製啞鈴，古希臘人認為這些重物可以讓選手更精確地掌握擺臂的幅度，更增強推力及保持身體平衡，進而讓選手跳得更遠；比賽中，還會在笛聲的伴奏之下進行，目的在激發選手情緒及掌握節奏。</p> <p>操作：</p> <p>1. 引導學生由輕量開始適應手持重物助擺動作。</p> <p>2. 提問引導學生思考身體在活動中的體會與感受。</p> <p>二、跳躍的變化性說明：</p> <p>1. 講解 20 公尺的跳躍關卡設計理念，引導學生思</p>	<p>2</p>	<p>教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體</p>	<p>1. 實作：學生能在手持重物之擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。</p> <p>2. 問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。</p> <p>3. 觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計出跳躍多樣組合動作。</p> <p>4. 觀察：學生是否能鼓勵他人，共同完成挑戰。</p>	<p>【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		<p>時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p>	<p>考生活情境中所能用到的跳躍，組合出5種以上的跳躍動作提供其他組同學挑戰。</p> <p>2. 教師舉例說明並示範多樣化的跳躍動作，提供學生參考。</p> <p>3. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。提醒：引導學生以動作示範或口語表達來相互合作，並能正向鼓勵彼此。</p>					
<p>跑、跳、投技巧個人專項練習</p>	<p>了解跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。</p>	<p>1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。</p> <p>2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。</p> <p>3. 瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。</p> <p>4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。</p> <p>5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。</p> <p>6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。</p> <p>7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>8. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p>	<p>一、運動欣賞——規則聽我說說明：</p> <p>1. 引導學生討論何謂成功的一次試跳？進而介紹跳遠場地（含起跳板）。</p> <p>2. 提問方式讓學生思考及討論跳遠比賽評比方法、規則及比賽流程。</p> <p>3. 跳遠距離測量；人工丈量及電子儀器丈量方法介紹。</p> <p>操作：教師可透過學習單或口語問答方式，讓學生實際觀看比賽或網路觀賞影片後，教師透過提問讓學生思考並確認是否理解並能活用規則。</p> <p>二、跳遠說明：</p> <p>1. 以鮑勃·貝蒙的完美一跳造就貝蒙障礙一詞的故事，開啟本堂課跳遠的介紹。</p> <p>2. 引導學生是否觀看過跳遠比賽？以提問方式讓學生討論對於跳遠的助跑、起跳、空中、落地動作4個階段的認知，再</p>	2	<p>教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體</p>	<p>1. 說明：學生能夠清楚瞭解跳遠規則。</p> <p>2. 發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。</p>	<p>【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

			進一步的說明介紹。 3. 引導學生討論空中動作大致有 3 種方式：蹲踞式、挺胸式及走步式（剪腿式），其中走步式是時下選手最常使用，也是本課程要學習的方式。				
跑、跳、投技巧個人專項練習	能瞭解提升助跑速度的重要性。	<p>1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。</p> <p>2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。</p> <p>3. 瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。</p> <p>4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。</p> <p>5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。</p> <p>6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。</p> <p>7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>8. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p>	<p>一、助跑練習說明：學生要清楚知道自己的起跳慣用腳，以左腳為例，每次都要以左腳踩到角錐參考點。</p> <p>示範：助跑重點在於果決並流暢的跑出速度，啟動後之過程不要算步伐，專注在身體姿勢因速度不同而產生的角度之變化。</p> <p>操作：能精準地跑出助跑的速度，多次練習下，能穩定步幅，固定助跑距離並體會到身體姿勢的改變。</p> <p>二、起跳動作練習說明：起跳時，注意身體仰角，起跳慣用腳在踩蹬瞬間及雙臂加速帶動上提的動作要領。</p> <p>操作：1. 引導學生單腳起跳至最高點時，體會足部由腳跟到腳尖快速推蹬下，力量的轉移的過程。</p> <p>2. 引導學生在起跳的最高點拍球過程中，體會這段空中時間的存在，以便將來銜接空中走步的動作。</p>	2	教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體	<p>1. 說明：活動中學生能瞭解並自行調整角錐距離。</p> <p>2. 實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。</p> <p>3. 實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。</p> <p>4. 觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。</p>	<p>【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
跑、跳、投技巧個人專項練習	能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。	1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。	一、起跳動作練習二說明：利用彈力帶增加阻力，訓練學生單腳起跳的	2	教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關	1. 實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護

		<p>2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。</p> <p>3. 瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。</p> <p>4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。</p> <p>5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。</p> <p>6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。</p> <p>7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>8. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p>	<p>爆發力。</p> <p>操作：踩蹬時，注意起跳腳由腳跟到腳尖的重心轉移，推蹬的時間愈快愈好。</p> <p>二、起跳動作練習三</p> <p>說明：增加高度延長空中時間，體會空間感及保持身體姿勢的平衡。</p> <p>操作：能夠做出協調的1、3及5步踩蹬動作，踩蹬愈重，高度愈高，空中時間就愈長。</p> <p>三、空中走步式動作練習</p> <p>說明：學生清楚了解手腳協調的輪動動作模擬走步式動作內容。</p> <p>若能熟練此兩種動作，對於跳遠在空中瞬間要能控制我們的身體有很大的幫助。</p>		<p>教學媒體</p>	<p>2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p>	<p>自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
<p>跑、跳、投技巧個人專項練習</p>	<p>能了解並做出起跳動作的動作要領。</p>	<p>1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。</p> <p>2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。</p> <p>3. 瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。</p> <p>4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。</p> <p>5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。</p> <p>6. 活動中能展現自我</p>	<p>一、落地動作練習說明：</p> <p>1. 藉由椅子能模擬接近地面的空中感，坐在椅子上核心肌群要用力，才能保持身體的平衡，不可癱軟或歪斜。</p> <p>2. 果決流暢地向後擺手及向前伸腿，上半身愈接近腿部愈好，維持此時身體角度愈接近地面愈好。</p> <p>3. 落地時，核心肌群需要用力才能讓腿部快速屈膝及臀部前移。</p> <p>二、成果發表會</p> <p>1. 2人一組，1位同學跳，另1位協助攝影；先跳的同學排成一列給予序</p>	<p>2</p>	<p>教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體</p>	<p>1. 實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。</p> <p>2. 實作：能正確地做出落地動作。</p> <p>3. 發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。</p> <p>4. 觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。</p>	<p>【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣</p>	

		<p>挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。</p> <p>7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>8. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p>	<p>號，給予練習一次後就開始試跳3次；攝影的同學在沙坑兩側準備攝影及觀察給予建議。</p> <p>2. 教師以紅白旗評定成功與否，安排固定同學丈量距離，開始進行正式檢測，教師以口令「1號跳，2號預備」及「成功，丈量」的指令讓學生流程進行。</p> <p>3. 檢測結束後，讓學生分享一次自身的經驗及觀察他人的想法。</p>				
<p>跑、跳、投技巧個人專項練習</p>	<p>能了解長距離的項目及具體內容。</p>	<p>1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。</p> <p>2. 了解長距離跑的項目及內容。</p> <p>3. 了解長距離跑的技術分析。</p> <p>4. 了解並做出長距離跑起跑技術。</p> <p>5. 了解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。</p> <p>7. 了解中間跑的動作要領。</p> <p>8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。</p> <p>9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。</p> <p>11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。</p>	<p>1. 情境式教學引導</p> <p>1. 利用小琳與小翰對話的例子，引導學生思考長距離跑的意義，它不單單只是比賽性質，重點不在快慢，而是對生活的一種挑戰、一種堅持、一種興趣、一股熱情。</p> <p>2. 讓學生分享自己的長跑經驗或生活中所看見他人的長跑經驗。</p> <p>2. 長距離跑介紹說明：</p> <p>1. 介紹田徑比賽的長距離跑項目。</p> <p>2. 講解長距離跑技術內容。</p> <p>3. 講解長距離跑的起跑動作要領。</p> <p>三、起跑及加速跑</p> <p>1. 說明：講解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>2. 操作：</p> <p>(1) 示範以腳跨步的啟動與身體碰壞重心後的啟動動作，讓全班觀察兩</p>	<p>2</p>	<p>教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體</p>	<p>1. 問答：能說出對長距離跑的印象與想法。</p> <p>2. 說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。</p> <p>3. 實作：能做出長距離跑的動作。</p> <p>4. 說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>5. 實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。</p> <p>6. 說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>7. 實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。</p> <p>8. 說明：學生能夠分享在活動中的體會。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

			<p>者的差異性並分享觀察心得。</p> <p>(2)教師統整重點，讓學生實際操作，引導學生用心體會啟動的差異性並修正身體跑步姿勢。</p> <p>四、中間跑</p> <p>1. 說明：講解中間跑的動作要領。</p> <p>2. 實作：設計三趟 50 公尺跑步，分別要求學生以腳跟、全腳掌及前腳掌著地的三種方式去跑，並用心感受其差異性。</p> <p>3. 發表：藉由提問，讓學生以自身體驗去說明上述三者的差異性。</p> <p>4. 統整：腳跟著地對於膝蓋衝擊最大，不建議使用；全腳掌受力面積較大，衝擊力量較小；前腳掌著地的方式，衝擊力較全腳掌大，但向前推進效率也較佳，因此建議學生可以從全腳掌著地開始，待跑步姿勢穩定後，為了更快更有效率，進而再以前腳掌著地的方式跑。</p>				
跑、跳、投技巧個人專項練習	能了解長距離跑技術分析及動作要領。	<p>1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。</p> <p>2. 了解長距離跑的項目及內容。</p> <p>3. 了解長距離跑的技術分析。</p> <p>4. 了解並做出長距離跑起跑技術。</p> <p>5. 了解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>6. 能做出起跑及加速</p>	<p>一、彎道跑</p> <p>1. 講解：講解彎道跑的動作要領。</p> <p>2. 操作：</p> <p>(1)引導學生直道進彎道跑，為對抗離心力，身體須向內傾斜，此時不宜加速。</p> <p>(2)引導學生彎道進直道跑時，順應離心力，身體順勢向外，此時宜加速前進。</p>	2	教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體	<p>1. 問答：能說出對長距離跑的印象與想法。</p> <p>2. 說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。</p> <p>3. 實作：能做出長距離跑的動作。</p> <p>4. 說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>5. 實作：學生能做出</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

		<p>跑的身體驅動。</p> <p>7. 了解中間跑的動作要領。</p> <p>8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。</p> <p>9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。</p> <p>11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。</p>	<p>(3)發表：引導學生發表自己參與過程的情形。</p> <p>二、長距離跑步姿勢注意事項</p> <p>1. 說明：講解長距離正確姿勢與常見錯誤姿勢的不同。</p> <p>2. 統整：引導學生能理解並說出正確姿勢，其應具備頭部注視前方、擺臂的位置、身體體姿須成一直線。</p>			<p>起跑及加速跑及中間跑的動作。</p> <p>6. 說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>7. 實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。</p> <p>8. 說明：學生能夠分享在活動中的體會。</p>		
跑、跳、投技巧個人專項練習	了解法克雷克 Fartlek 訓練法原則並能應用於生活環境中。	<p>1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。</p> <p>2. 了解長距離跑的項目及內容。</p> <p>3. 了解長距離跑的技術分析。</p> <p>4. 了解並做出長距離跑起跑技術。</p> <p>5. 了解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。</p> <p>7. 了解中間跑的動作要領。</p> <p>8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。</p> <p>9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。</p> <p>11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。</p>	<p>法克雷克 Fartlek 訓練法</p> <p>1. 說明：(1)學生清楚了解訓練法定義與具體內容。</p> <p>(2)教師分別以距離類、時間類及地形類舉例說明，引導學生融會貫通並能活用。</p> <p>操作：讓學生嘗試設計活動，並能結合資訊能力呈現成果，運用口語能力表達想法，並能帶領同學參與其中。</p>	2	教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體	<p>1. 實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。</p> <p>2. 實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。</p> <p>3. 觀察：學生能與他人討論與合作。</p>	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
跑、跳、投技巧個人專項	了解馬拉松的範疇與	1. 認運用生活實例重	一、上下坡跑	2	教師教學、電腦、單	1. 實作：能結合學校	【國際教育】	



練習	內涵。	<p>新定義長距離跑的價值。</p> <p>2. 了解長距離跑的項目及內容。</p> <p>3. 了解長距離跑的技術分析。</p> <p>4. 了解並做出長距離跑起跑技術。</p> <p>5. 了解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。</p> <p>7. 了解中間跑的動作要領。</p> <p>8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。</p> <p>9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。</p> <p>11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。</p>	<p>1. 說明：講解人為了在不同地形中跑步，該如何調整身體姿勢去適應地形。</p> <p>2. 操作：</p> <p>(1) 引導學生在連續上坡跑及下坡跑時，去感受身體姿勢的變化。</p> <p>(2) 引導學生針對在上坡與下坡時的地形變化下，身體姿勢、頻率及步幅要如何調整，進行討論與分享。</p> <p>二、馬拉松的起源說明：</p> <p>(1) 「馬拉松」名詞由來的典故。</p> <p>(2) 馬拉松列入奧林匹克運動項目，距離由 40 公里到 42.195 公里的演變。</p>		<p>槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體</p>	<p>生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。</p> <p>2. 實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。</p> <p>3. 觀察：學生能與他人討論與合作。</p> <p>4. 說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。</p> <p>5. 說明：學生能了解並說出馬拉松距離為 42.195 公里的由來。</p>	<p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>	
跑、跳、投技巧個人專項練習	學會配速的基礎概念並能實際操作。	<p>1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。</p> <p>2. 了解長距離跑的項目及內容。</p> <p>3. 了解長距離跑的技術分析。</p> <p>4. 了解並做出長距離跑起跑技術。</p> <p>5. 了解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。</p> <p>7. 了解中間跑的動作要領。</p> <p>8. 能參與小組討論並</p>	<p>一、兔子的故事</p> <p>1. 問答：以課文圖片或相關蒐集的照片去提問，引導學生了解兔子的由來與職責。</p> <p>問題舉例如下：</p> <p>(1) 圖片中的人去為何要背著汽球？</p> <p>(2) 為何氣球上面要寫數字？</p> <p>(3) 氣球上數字代表什麼意思？</p> <p>(4) 兔子在路跑當中的使用時機為何？</p> <p>2. 說明：</p> <p>(1) 講解賽犬追兔子的故</p>	2	<p>教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體</p>	<p>1. 問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。</p> <p>2. 說明：學生能了解並說出兔子的由來。</p> <p>3. 說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。</p> <p>4. 實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。</p> <p>5. 觀察：學生能認真參與活動。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>	

		<p>能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。</p> <p>9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。</p> <p>11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。</p>	<p>事。</p> <p>(2) 講解兔子配速的重要性及其影響。</p> <p>二、配速</p> <p>1. 說明：</p> <p>(1) 講解配速內涵及重要性。</p> <p>(2) 講解配速在長距離跑上的重要性及其影響。</p> <p>2. 操作：</p> <p>(1) 讓學生跑三組 200 公尺，分別以課文中三種配速去嘗試。</p> <p>(2) 讓學生分享在不同配速下身體的感受。</p> <p>(3) 統整：了解先快後慢的配速，容易造成後繼無力；先慢後快往往保留體力，以至於成績不容易提升；長距離跑步，還是以均勻的速度跑是最為有效率且省力。</p>				
<p>跑、跳、投技巧個人專項練習</p>	<p>學會結合 3C 產品及相關設備實際運用於長距離跑中。</p>	<p>1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。</p> <p>2. 了解長距離跑的項目及內容。</p> <p>3. 了解長距離跑的技術分析。</p> <p>4. 了解並做出長距離跑起跑技術。</p> <p>5. 了解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。</p> <p>7. 了解中間跑的動作要領。</p> <p>8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的</p>	<p>創新產品與路跑的結合應用</p> <p>1. 說明：講解跑步服裝設備及相關電子產品的功能性及使用方式。</p> <p>2. 提問：</p> <p>(1) 你在跑步過程中，使用過上述那些產品？試著分享你的使用心得。</p> <p>(2) 你在跑步過程中，推薦的其他產品有？產品的功能性為何？</p> <p>四、跑出我的創意圖形</p> <p>1. 說明：如何運用 APP 去定位及記錄軌跡並上傳雲端。</p> <p>2. 說明：</p> <p>(1) 實際示範：首先找出</p>	2	<p>教師教學、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體</p>	<p>1. 問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。</p> <p>2. 說明：學生能了解並說出兔子的由來。</p> <p>3. 說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。</p> <p>4. 實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。</p> <p>5. 觀察：學生能認真參與活動。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

		差異性。 9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。 11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。	你要的圖形，並於地圖上畫出路線。 (2)以手機定位後開始跑步，中途可以電子產品協助確認路線的正確性。 (3)跑步結束後將軌跡下載，可結合照片及文字作為成果報告，上傳雲端。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

※議題融入實質內涵：不能只是填入議題名稱或代碼，應由議題融入說明手冊找出「完整」實質內涵(代碼+實質內涵)填入。

※若「議題融入實質內涵」屬「學習目標」且要「評量」，則該欄位可移至「學習目標」欄位之前。

※考量國中社團開設時，會有技藝教育類屬性課程安排，因此上表中的黑點欄位為課程計畫參考原則中的必要項目，調整學習重點為教學重點，以因應該類課程屬性之課程計畫撰寫需求。