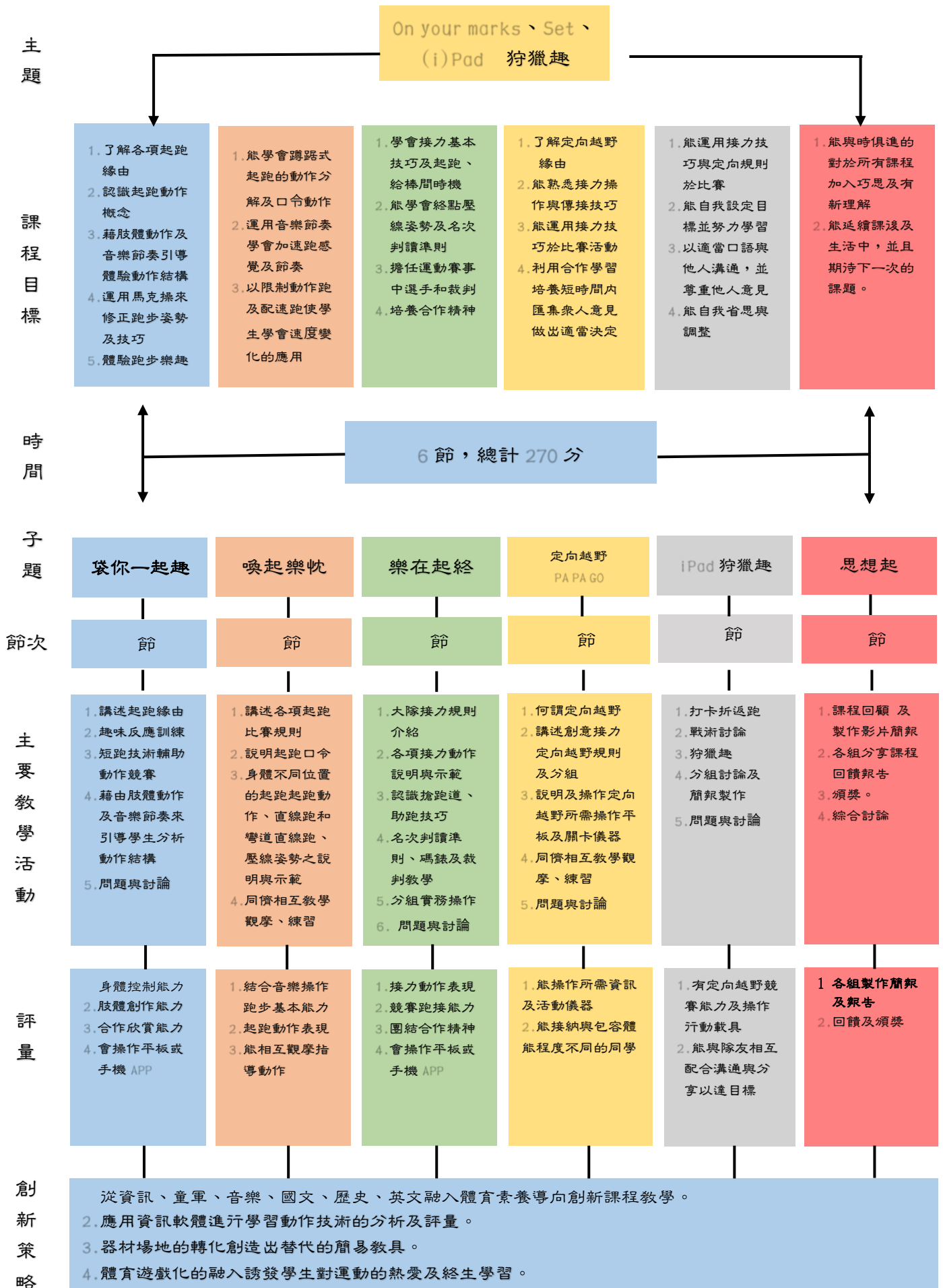




新北市立重慶國民中學「資訊融入-健體課程跨領域教學」

教學領域	健體領域	教學時間	6 節 總計 270 分鐘 (每節 45 分鐘)
教材來源	自編	教學設計 演示者	陳淑娟、洪秋玉、王奕涵
單元名稱	On your marks、Set、iPad 狩獵趣。		
設計理念	<p>一、樂趣化體育教學:藉由運動(起跑、接力、定向越野)規則簡化與改變,結合音樂、資訊、閱讀、定向設計創意遊戲活動,讓孩子從遊戲中提升學習興趣,增進身體動作學習。</p> <p>二、合作學習:透過學生能力與性別進行異質性分組,再營造分組合作定向越野競賽活動,使小組成員間彼此協助、相互支持、共同合作,以提高個人的學習成效,並達成團體目標。</p> <p>三、TPSR 模式教學:上課過程透過「關係時間」、「認知對話」、「身體活動」、「小組會議」、「自省時間」等流程,透過體育活動中不同的經驗操作,協助他們能理解責任,賦予學生更多的責任,培養其正確的責任態度,並且試著關懷別人與幫助別人,反省自己的表現,進而在其他生活領域上也能表現出相似的行為,以發展出良好的個人與社會之責任行為。</p>		
主要目標	<p>一、認知</p> <p>(1) 能知道蹲踞式起跑、接力、定向越野的歷史緣由。</p> <p>(2) 能認識及分析蹲踞式起跑、接力的動作概念及結構。</p> <p>(3) 能知道踞式起跑、接力、定向越野的比賽規則及比賽流程。</p> <p>(4) 能知道如何改善蹲踞式起跑、接力動作及定向越野團隊技能策略的問題。</p> <p>(5) 具備基本的資訊科技、音樂、閱讀知能。</p> <p>二、情意</p> <p>(1) 能與隊友相互配合、溝通與分享以達成目標。</p> <p>(2) 能接納與包容體能程度不同的同學。</p> <p>(3) 享受徒步及跑步運動的樂趣,建立運動習慣。</p> <p>(4) 養成樂於閱讀的學習態度進而能在音樂中學到情感與欣賞態度並從中培養其美感與氣質。</p> <p>(5) 透過團體練習誘發學習動機,積極參與活動以促進個人體適能,並透過漸進式練習策略在不同的情境運用各項技巧及認知提昇團體成績。</p> <p>(6) 行動科技融入教學活動,增進學習經驗的廣度及深度。</p> <p>三、技能</p> <p>(1) 能學會蹲踞式起跑中「各就位」、「預備」、「槍聲後」之中英文的口令動作。</p> <p>(2) 能學會分析蹲踞式起跑動作結構並會運用在練習或競賽之中。</p> <p>(3) 能熟悉接力傳接口訣接棒者「看」、「跑」、「伸」、「收»;傳棒者「送」、「壓」之口訣並運用在練習或競賽之中。</p> <p>(4) 具備基本資訊技能,如:資料的搜尋、處理、分析、展示、應用與拍攝的能力。</p>		
能力指標	學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	

	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。
議題融入	實質內涵	性 J11 去除性別刻板與性別偏見情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。
總綱核心素養		J-A1 具備良好身心發展知能與態度，展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體互動關係。 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。
課程大綱		1. 動姿動滋 - 「袋」你 - 「起」「體」驗「趣」。 2. 喚「起」「樂」忱 - 各式起跑練習、起跑的姿勢及終點壓線動作。 3. 「樂」在「起」「終」- 終點壓線姿勢及名次判讀準則。 4. 定向越野 PA PA GO - 認識定向越野、熟悉活動規則及流程、討論活動策略。 5. iPad 狩獵趣 - 狩獵趣定向活動。 6. 思想「起」- 分享各組所製作活動回饋報告。
英語融入相關單字句子		單字：We, are, wonderful, team(s), Orienteering, Is, fun. 句子 I can do it. Go for it. Keep it up. Dynamite. On your marks /Set/GO. A-March. A-Skip. B-March. B-Skip. Heel to Bum. Quick Step. quick step High Knee Lift. Carioca Drill. Hip Rotation. jumping jack coordination trainiag
教學法		■講述 ■討論 ■問答 ■發表 ■實作 ■練習 ■分組合作 ■啟發式 ■探究式 ■個別 ■協同教學
教具		如教案內容之教學資源。

課程架構



學習活動的歷程 (時間 /評量方式)	跨領域 融 入	教學 資源	評量
<p style="text-align: center;">【第一節】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●本節重點：「袋」你 一「起」趣。 ●教學目標：認識起跑動作概念，並藉肢體動作及音樂節奏、平板引導、體驗、觀察起跑動作結構。 <p>一. 預備活動(10分) 折返跑(跟隨音樂節奏速度跑)+伸展操。</p> <p>二. 主要活動(30分)</p> <p>(一)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：有人知道起跑啟動像哪一種動物跳躍嗎？(學生回饋) 2. 袋鼠跳躍為何與起跑有相關聯？ <p>蹲踞式起跑動作的發明者，各個說法不一。其中一種說法是，來自袋鼠國——澳大利亞的短跑運動員舍裡爾研發出來的。從古時起，各種運動會中，短跑運動員都是站著起跑。隨著奧林匹克運動會的舉辦，全球運動員的運動水準逐漸提升，成績也一次次提高。尤其在短跑比賽中，競爭都在毫秒之間。幾毫秒的提升，可能就有新記錄的產生，所以只要有可改變速度的人事物，都會努力嘗試。</p> <p>舍裡爾是澳大利亞運動員舍裡爾，他在備戰奧運會時，始終無法突破自己，成績進入瓶頸期，他為此十分苦惱，一天他來到野外，看到兩隻袋鼠，似乎在那裡賽跑。只見一隻袋鼠蹲在地上，猛的一跳，一下子竄出去好遠，然後飛快地向前跑去。舍裡爾被這隻袋鼠的起跑動作震住了，不禁想：要是我也能像袋鼠那樣起跑，第一步就搶先別人，就可減少不少時間。這麼想著時，舍裡爾就立刻蹲在地上，雙手撐地仿照袋鼠的樣子練起來。回到訓練場後，他繼續模仿袋鼠的樣子起跑，這樣一試，果然起跑快了好多。於是在1896年的奧運會上，舍里爾在短跑比賽中採用了這種起跑方式，得到了第一名。從此，蹲踞式起跑就在運動員裡傳開了。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p style="text-align: center;">【音樂】 自創節奏</p> <p style="text-align: center;">【資訊】 平板觀看影片</p> <p style="text-align: center;">【國文】 閱讀</p> <p style="text-align: center;">【社會】 起跑緣由</p> <p style="text-align: center;">【英文】</p>	<p style="text-align: center;">平板 標筒 音響</p> <p style="text-align: center;">平板</p>	<p style="text-align: center;">能做出</p> <p style="text-align: center;">能說出</p> <p style="text-align: center;">能欣賞</p>

<p>3. 袋鼠跳(配合音樂節奏操作動作並以英文說出 Jump Jump run、平板協助拍照攝影))</p> <p>(1) 教師簡要說明動作要領。 雙腳呈蹲姿，兩手伸直擺至身體後方哨音響起腿往前蹬跳雙腳呈蹲姿，手部往 45 度施力擺動。</p> <p>(2) 同學操作 1：袋鼠跳 x6 個呼拉圈 x2。 (各組自行利用平板攝影)</p> <p>(3) 教師提問：剛在操作袋鼠跳時，你發現了哪些問題讓你操作不順？那手和腳要怎麼用力比較好？而且要往哪個方向施力？ (學生觀看影片討論說明-每組 2-3 回饋)</p> <p>(4) 教師提問：請同學利用平板互相修正動作，手和腳動。(各組再操作一次)</p> <p>(5) 教師提問：你剛的問題都解決了嗎？</p> <p>(6) 教師歸納學生對動作分析的重點，並鼓勵同學歸納學生對動作分析的重點，並鼓勵同學歸納重點再次操作動作。</p> <p>(7) 同學互評動作(使用平板表單)： 袋鼠跳 x6 個呼拉圈 x2。</p> <p>4. 終極密碼：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●以音樂當計時器。 ●操作出動作並說出傳接密碼。 <p>(1)傳接密碼 傳接密碼① I can do it! 你行的! 傳接密碼② Go for it! 努力去做吧! 加油! 傳接密碼③ Keep it up! 保持下去! 傳接密碼④ Dynamite! 太屌/狂了! (平板拍照攝影)</p> <p>(2)活動流程： ①藥球投準(投中目標後, 向前跑至第一呼拉圈內繼續投目標 2 呼拉圈) ②跳房子(敵隊設計房子樣式-8 個呼拉圈) ③呼拉圈抬腿跑(6 個呼拉圈)→翻密碼→回起點將密碼告知下一棒。(最後一棒一起喊)</p> <p>三、綜合活動 (5 分)</p> <p>(一)請學生分享今天活動與起跑相關的動作。</p> <p>(二)請同學利用平板預習各項起跑起源與動作技術。</p>	<p>Jump run</p> <p>【音樂】 自創節奏</p> <p>【資訊】 平板 攝影、拍照</p> <p>【音樂】 自創節奏</p> <p>【英文】 I can do it Go for it Keep it up Dynamite</p>	<p>音響 平板</p> <p>呼拉圈</p> <p>音響 平板</p> <p>藥球 呼拉圈 密碼卡 (英文)</p>	<p>能跟節奏 做出</p> <p>能說出</p> <p>能做出</p> <p>能說出</p> <p>能做出</p> <p>能說出</p>
---	--	---	---

學習活動的歷程 (時間 /評量方式)	跨領域 融 入	教學 資源	評量
<p style="text-align: center;">【第二節】</p> <p>●教學重點： 喚起樂忱-結合音樂節奏了解起跑及壓線技術。</p> <p>●教學目標：</p> <p>①了解各項起跑比賽規則 ②能用英文喊出起跑口令(on your marks、Set、GO) ③可做出起跑動作。 ④可做出壓線姿勢。</p> <p>一、預備活動(10分)</p> <p>1. 伸展操 2. I do~童軍棍!(配合音樂節奏口號) (1)圍一圓圈童軍棍*1 放中間-喊數字。 (2)圍一圓圈每人一隻童軍棍-左一右一。 3. 跳跳蛙：(分兩組)(結合音樂) (1) 1、2 號各持童軍棍的一端，棍子高度越低越好，兩人持棍往後跑。 (2)其他隊友排成一排，當 1、2 號持童軍棍由前排向後排移動時，經過人須雙腳跳過棍子。 (3)棍子跳過最後一位時，1 號排在最後一位，2 號拿棍子跑至前排 3 號重複(1)流程動作，以此類推。 (4)勝負：1 號回到原位。</p> <p>二、主要活動(30分)</p> <p>(一)引起動機：(起跑歷史)</p> <p>早於公元前 776 年的第一屆古代奧運會，就已經有短跑比賽。當時的跑道是一條直道，長度為 1 個斯他德，相當於 200 碼或 192.27 米。</p> <p>初期的短跑比賽採用「站立式」起跑，直至 1887 年，美國的教練員 Charles H. Sherrill(查爾斯·H·謝里爾)到澳洲旅行的時候，從袋鼠起動時的準備姿勢得到啟發，於是發明了「蹲踞式」起跑。接續在 1928-1929 年間，美國的教練員 George Breshnahan(喬治·布雷希納漢)及 William Tuttle (威廉·塔特爾)發明起跑器，而國際田聯亦於 1937 年認可採用起跑器。</p> <p>(二)學生活動：</p> <p>1. 決定起跑架上前後腳 Hop-Hop Start：(2分鐘) (1) 跳、跳、跑(Hop-Hop Start)：(決定前後腳)</p>	<p style="text-align: center;">【英文】</p> <p>On your marks Set GO</p> <p style="text-align: center;">【音樂】</p> <p>自創音樂</p> <p style="text-align: center;">【童軍】</p> <p>童軍棍遊戲</p> <p style="text-align: center;">【歷史】</p> <p>起跑歷史</p> <p style="text-align: center;">【國文】</p> <p>閱讀</p> <p style="text-align: center;">【資訊】</p> <p>平板觀看影片</p> <p style="text-align: center;">【音樂】</p>	<p style="text-align: center;">音響</p> <p style="text-align: center;">童軍棍 10 支</p> <p style="text-align: center;">音響</p>	<p style="text-align: center;">能做出</p> <p style="text-align: center;">能欣賞</p> <p style="text-align: center;">能跟節奏做出</p>

跟著音樂節奏，雙腳打直，用腳踝的力量向上跳兩次後在第三次跳起後把身體重心往前移，並往前跑，跨出在前第一步那側的腳就是後踏板腳。

(2)把兩手交叉在前，在裡面的手的同側腳就是在後踏板的腳。



2. 教學活動：

(1)學生分組及各組分工確認起跑前後腳。

第1組協助拍照、攝影。

第2組操作動作，確認個人起跑前後腳。

(2)活動流程：

操作者離起跑線5公尺→雙手交叉在胸前(拍一張照片，手即可放下)→向前走至起跑線→聽口令做跳、跳(雙手一起配合動作向上下起動)、跑(跑步擺臂動作)(須配合動作喊出 Hop-Hop Start)

●需攝影協助確認哪一隻腳先踏出。

(3)完成後交換職務。

(4)結束後經討論後確認並登記每個人前後腳。

(三)調整起跑架：

由於每個人的身體條件(身長腳長)都不一樣，所以要依各別差異調整最符合起跑力學的方式調整，蹲踞式起跑是依自己身材條件的調整方式分成短、中、長式腳距，以下是分成3部分教學：

1. 放置起跑架

起跑中心桿的前後會有釘子使之能固定在跑道上，將起跑架放置於跑道兩邊線的中心，放置時前端不得超過起跑線的內緣，並用腳踩有釘子的區域(如下圖)，使中心桿能固定在跑道上。



●脚踩有釘子的區域，固定起跑架。

2. 調整前踏板離起跑線的距離：

以往的是以兩個或一個半腳掌的距離，但最新的量法是以膝蓋於起跑線到腳掌(腳尖稍觸地且腳掌必須屈足踏

自創節奏
【英文】
Hop-Hop Start

【音樂】
自創節奏
【資訊】
平板
攝影、拍照

【資訊】
平板
觀看影片操作

能選出

能做出

紀錄單
起跑架
*6組
能做出

板上)的距離放置前踏板。(如下圖)



●調整前踏板位置，以膝蓋於起跑線到腳之距離放置前踏板。

3. 調整前踏板及後踏板的距離：

先把後踏板的高度調整至與地面約成 30 至 45 度之間，之後將調整與前踏板的距離，直至後腳踩在踏板上時腳掌與腳踏板的表面約成 80 至 90 度。



●調整後踏板距離至腳掌與腳踏板的表面約成 80 至 90 度。

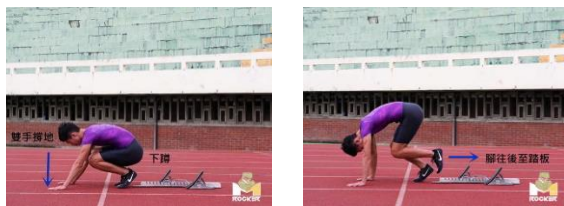
(四)起跑：

1. 三步驟依序：

各就位(On your marks)、預備(Set)、鳴槍。

(1)各就位(On your marks)

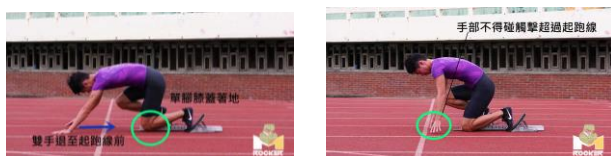
a. 當選手聽到各就位時，由起跑架後往前至起跑架就位，蹲下後由雙手支撐身體，準備將腳放置於踏板。



b. 腳往後一一踩至踏板，腳尖觸碰地板。



c. 單腳跪地(至少需有單腳膝蓋著地)，手部退至起跑線前，不得觸碰到起跑線。



能調整

發令槍
哨子
音響

能做出

【英文】

On your marks

Set

GO

d. 手臂打直，手掌置於約與肩同寬或稍寬的地面以手指撐起支撐跑道，重心約落於雙手和後膝之間（臀部不能坐在腳跟）。



e. 背部微弓放鬆，頸部依個自然下垂或與身體呈一直線，眼睛可注視正下方，對於起跑加速時重心會過於前傾的選手會建議注視起跑線後方，使頭部稍微抬起。



f. 核心穩定，骨盆後旋，注意聽「預備」口令。



(2) 預備(Set)：

- 前腳大腿及腳腿約成 90 度
- 後腳大腿及腳腿約成 120 度至 140 度之間
- 髖部高於肩膀
- 重心位於前踏板處
- 依能力可選擇：肩膀超過手的位置或肩膀平行於起跑線。



預備姿勢

能調整

(3)鳴槍(Start 開始)、跑(run)：(搭配音樂節奏)

●前 10 公尺口訣：推推推→膝拉高→臀前推。

從加速期到轉換期至高速期的動作是截然不同，加速期由 0 公尺加速至約 20 公尺的階段，選手在此階段身體前傾向下；轉換期由 20 公尺至約 40 公尺，選手在此階段逐漸將身體回正挺直，並將速度轉換至最高速。

a. 第一步的重點

- 腿部及軀幹形成一直線，確保力量不流失。
- 以髖關節的力量向前帶，膝蓋及腳尖(屈足)的位置向前。
- 主動著地技術(於重心正下方)。
- 第一步跨出時腳部的軌跡能靠近地面，著地時小腿與大腿應成 90 度。
- 跨出第二步需更大步幅，收腿動作幾乎一樣。



第一步的重點

b. 加速度重點：

在高速時著地時間約在 0.07-0.09，在起跑後，因為向前的速度還很低，所以著地時間較長(約為 0.12-0.18 秒)，在此時必須將膝蓋及腿部向前拉，當速度慢慢增加時，在 15 公尺之後慢慢將軀幹拉回正直，著地時間慢慢變短。此階段必須用「推推推」的感覺使速度到達一定程度。

- 腿部靠近地板，以”推”的方式主動下踩。
- 頸部與軀幹成一直線，忌提早抬起。
- 手臂拉大並快速擺臂帶動腿部。



圖：加速度時。



圖：轉換期

音響

能說出

【音樂】
自創節奏

能做出

c. 壓線：

(a)教師提問-「徑賽項目抵達終點是依據身體哪個部位來判讀名次？」

(b)教師以田徑場上的案例來說明終點判讀名次。

(c)動作說明：

在接近終點線的幾步，身體逐漸前傾，最後一步加大前傾，用胸部或肩部加速鞭打終點線做衝刺動作；太遠或太近衝刺都不好。



(4)教學活動：

a. 學生分組及各組分工。

第1組：協助拍照、攝影（起跑全程、壓線動作）

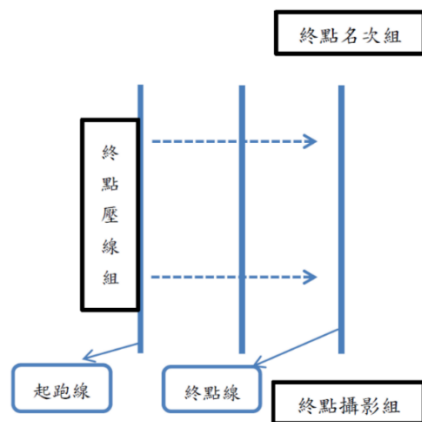
第2組操作起跑全程動作→跑10公尺→壓線。

b. 活動流程：

操作者離起跑線5公尺→依口令及音樂節奏做動作(聽到各就位(On your marks)、預備(Set)、口頭喊開始(Start)→跑(run)10公尺(標筒處)→過標筒做壓線。

c. 完成後交換職務。

d. 利用平板小組討論動作缺失。



三、綜合活動：(5分)

- (一)提問各組同學動作要領優缺動作以及注意事項。
- (二)請同學在下一節上課前，根據班級人數平均分成四組，各組準備平板電腦(同學至資訊組借用)。
- (三)預告下次介紹接力及檢測100公尺的課程單元。

橡皮筋
X2條

能說出

【資訊】
平板
觀看影片操作

平板
X10台
音響

能做出

【資訊】
平板-終點攝影

標筒
X10個

【音樂】
自創節奏

能說出

學習活動的歷程 (時間 /評量方式)	跨領域 融入	教學 資源	評量
<p style="text-align: center;">【第三節】</p> <p>●教學重點：樂在起終-接力、終點名次判讀。 ●教學目標:接力技術、檢測 100 公尺、終點裁判判讀。</p> <p>一、預備活動：(15 分)</p> <p>(一) 馬克操緣由</p> <p>常言：田徑為運動之母。而馬克操則是田徑運動基礎中的基礎動作，沒練好馬克操不可能有好的田徑成績。而馬克操的發明人--傑洛·馬克 (JALO-MARK)，原波蘭人，1972 年入籍加拿大，第一次世界大戰期間及後期以競賽跑姿發展出的基本操，造就無數的短距離賽跑好手。</p> <p>馬克操的設計是依照跑步的動作過程，將其分解成無數個單項動作，從每一個單項動作裡面糾出不正確的地方再加以修正，從而讓跑姿更趨於完美，亦可訓練到了協調和節奏控制等方面，更增加了每一步幅的效率。</p> <p>1. 教師說明示範動作：(配合音樂節奏)</p> <p>(1)馬克 A 抬腿 (A-March)：身體-大腿-小腿 - 腳掌前後互相呈現 90 度的抬腿訓練，同時間至少一隻腳在地上。</p> <p>(2)馬克 B 墊步抬腿 (A-Skip)：馬克 A 抬腿動作中在一隻腳抬起時另一隻腳順勢小小離地 (墊步)。</p> <p>(3)抬腿夾/伸腿 (B-March / B-Skip)：馬克 A 抬腿動作中，抬起角落下時，由前向後擦地 (耙地)。</p> <p>(4)馬克 C (Heel to Bum)：後腳跟踢臀部，腳跟抬到臀部下方，盡可能接近臀部。</p> <p>(5)三步一抬腿 (Quick Step)：一樣從 A-March 衍伸而來，差別是 A-March 每步都抬腿，quick step (快步)則是每三步抬腿一次。</p> <p>(6)抬腿跑 (High Knee Lift(高抬膝))：快速換腳，抬起的腳儘量高抬腿。</p> <p>(7)側向交叉 (Carioca Drill)：由右向左 (由左向右也要，先介紹其一)，右腳輪流在左腳前後側向行進，向前的時候動作與跨部盡量大。</p> <p>(8)扭髖小跳 (Hip Rotation)：雙腳向上跳起，同時左右輪流利用髖關節力量扭轉雙腳 (以及腳踝)。</p> <p>(9)開合跳 (jumping jack)：雙手雙腳的開合跳動，算完成一次動作。</p> <p>(10)協調訓練(coordination trainiag)：墊步前踢右</p>	<p>【資訊】 平板 觀看影片</p> <p>【社會】 馬克操緣由</p> <p>【英文】 A-March A-Skip B-March B-Skip Heel to Bum Quick Step quick step High Knee Lift Carioca Drill Hip Rotation jumping jack coordination trainiag</p> <p>【音樂】 自創節奏</p>	<p>平板 數台</p> <p>音響</p>	<p>能了解</p> <p>能做出</p>

<p>腳→踢左腳→單手摸(前後不同腳腳掌)雙手側摸(腳掌外側、內側)</p> <p>2. 分組操作 x 20 公尺 x 1 趟。</p> <p>3. 課後討論並編一組馬克操作為下一堂課熱身。需攝影(並用英文介紹動作名稱)</p> <p>二、主要活動：(25 分)</p> <p>(一)接力歷史：</p> <p>接力賽跑是利用接力棒作為傳接的工具，規定每名運動員均須持棒跑完各自的距離。接力賽的起源，大概有三種說法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 古希臘祭典中已有火炬接力跑，因此延續至現今，成為自古以來最傳統的比賽方式，這點應該也是較為可信的。 2. 現代接力跑說是起源於美國南北戰爭傳令兵的聯絡方式；其次有認為是非洲人砍木後的搬運過程中，彼此以接力方式相互競賽。 3. 最後還有一種說法認為是葡萄牙水兵將外地土著傳水接力的競賽帶回歐洲，並加以改良，使用木棒代替水瓶而成盛行於學校中的活動。 <p>(二)接力技巧說明及示範：</p> <p>現代田徑競賽規則規定，正式接力比賽為 400 公尺(4x100)接力和 1600 公尺(4x400)接力。跑第一棒的運動員必須採用蹲踞式起跑並使用起跑器，並在接力區內完成傳接棒。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 握棒： <ol style="list-style-type: none"> (1)握棒時，以拇指和食指圈住接力棒，其餘三指順著輔助握棒。 (2)原則上握在接力棒 1/3 端的位置。 (3)傳棒時以前 1/3 端傳給接棒者。 2. 傳接棒方式： <ol style="list-style-type: none"> (1)下壓式： <ol style="list-style-type: none"> ①接棒的同學：手臂向後方伸出，與軀幹形成 55 度左右的角度，手腕向內旋轉，掌心朝上，四指併攏，大拇指張開，虎口自然張開並朝後。 ②傳棒人的同學：將棒的 1/3 前端由上向下傳到接棒人的手中。 (2)上挑式 <ol style="list-style-type: none"> ①接棒人的同學：手臂向後方伸出，手臂與軀幹角 	<p>【資訊】 平板、手機 製作影片</p> <p>【歷史】 起跑歷史</p> <p>【國文】 閱讀</p> <p>【資訊】 平板觀看影片</p> <p>【資訊】 平板 觀看影片 攝影</p>	<p>平板 數台</p> <p>接力棒 數支</p>	<p>能說出 能編輯</p> <p>能了解</p> <p>能做出</p>
--	--	---------------------------------------	--

<p>度控制在四十五度左右，掌心朝向後方，四指併攏，大拇指張開，虎口朝下。</p> <p>②傳棒人的同學：將棒由下向前上方送入接棒人的手中。(接棒者握棒位置在棒子 3/2 處)</p> <p>③採用此種方式進行傳接棒，可降低接棒人預備姿勢的難度。但它的缺失是接棒人握於棒的中間位置，不利於下一棒的傳遞，容易造成掉棒及影響跑速。為了避免此類現象，跑者需要在跑進的過程中進行換握棒手或倒棒。</p> <p>④傳接棒傳或接棒的高度，須視傳棒者與接棒者的身高而調整手向後之高度，約於臀肩之間。</p> <p>⑤傳棒者須等接棒者手伸出穩定後才將棒子傳出，可避免兩人手碰撞，造成掉棒狀況。</p> <p>•學生利用平板影片及老師示範說明互相討論及操作，並錄製學習影片，確認每位同學都會正確動作。</p> <p>3. 傳接棒的時機及站位：</p> <p>(1)在接力賽中，跑者需要在 20 公尺的接力區內完成傳接棒的動作。傳接的最佳時機是兩個隊員都處於高速跑進狀態。一般來說，傳接棒時大約在接力區前端約 4.5 公尺的地方，這時傳棒隊員依然處於高速跑階段，而接棒隊員也完成了加速跑動作，開始高速跑。</p> <p>(2)接棒同學的預備姿勢：(以右手接棒來說明) 接棒者，沿著跑道的左側線，把兩腳的間隔距離取為 1 個至 1.5 個腳板之長度，兩膝彎曲腰部放低，上身深深向前傾斜，要接棒的右手向後方伸直，臉也向後方，由右肩上面清楚的看著正在跑來的前跑者而等候著。</p> <p>(3)接棒同學的起跑時機：(以右手接棒來說明) 當前跑者跑到了記號的瞬間，臉轉向前面用兩臂很強的擺動開始疾跑而增加速度，當傳棒者喊「接」時，右臂才向後方伸出接棒，這時右手不能左右擺振，不然前跑者很難交棒。</p> <p>(4)傳棒者傳棒時機：(以右手接棒來說明) 靠近接棒者 2 個手臂+1 個接力棒距離時，才伸出左手向前傳棒。</p> <p>4. 換手或不換手之傳接棒法： 為避免接力傳接時互撞或跌倒的情況時，應在該道</p>	<p>【資訊】 平板 觀看影片 攝影</p>	<p>標筒 數個</p>	<p>能錄製 能做出</p> <p>能做出</p>
--	------------------------------------	------------------	-------------------------------

<p>上分兩側跑，例如：接棒者跑內側，則傳棒者跑外側。跑者可視個人習慣及隊友之間的默契，選擇換手或不換手之傳接棒法。換手傳接法在傳接時較為穩定；不換手傳接法則在速度上優於換手傳接法。其方式如下：</p> <p>(1)換手傳接法：</p> <p>第1棒以左手攜棒出發到達接力區，第2棒將右手後伸，接棒後就將接力棒換至左手握棒，其他棒次均同上述接棒方式。</p> <p>(2)不換手傳接法：</p> <p>第1棒以右手攜棒出發，交與第2棒左手，單數棒右手接，雙數棒左手接，以此類推。</p> <p>5. 接力賽起跑時接力棒的持法：</p> <p>起跑的姿勢和短距離賽跑的起跑姿勢一樣，而接力棒拿在左手或右手，所以接力棒的拿法和拿接力棒的手之著地法，雙手是放在起跑線後，而接力棒接觸到起跑線或線前地面，都不被視作違例。</p> <p>起跑時接力棒的持法有下列幾種：</p> <p>(1)接力棒的近端用食指捲起，棒的遠端向上舉，用其他的手指支撐身體，構成起跑時拿棒的方法。</p> <p>(2)用中指與無名指捲起接力棒的一端，用其他手指支撐身，構成起跑時拿棒的方法。</p> <p>(3)用中指捲起接力棒的一端，用其他手指支撐身體構成起跑時拿棒的方法。</p> <p>(4)接力棒的一端用中指、無名指、小指捲起，大拇指與食指著地，支撐身體構成起跑時拿構的方法。</p> <p>•學生利用平板影片及老師示範說明互相討論及操作，並錄製學習影片，確認每位同學都會正確動作。</p> <p>6. 學生操作之活動：</p> <p>(1)各組討論並操作所有接力動作技巧，並決定使用哪一種接力技巧及練習。</p> <p>(2)各組小競賽：分2小組(攝影組，操作組)，各組實施後交換職務。</p> <p>(三)碼錶及終點裁判教學</p> <p>1. 引起動機：教師提問-「徑賽項目抵達終點是依據身體哪個部位來判讀名次？」</p> <p>2. 教師以奧運會田徑場上的案例來說明終點判讀名次。(觀看平板影片)</p>	<p>【資訊】 平板攝影</p> <p>【資訊】 平板 觀看影片 判讀</p>	<p>起跑架 接力棒</p> <p>平板 數台</p> <p>接力棒 數支</p> <p>碼錶 紀錄單 影片</p>	<p>能確認</p> <p>能做出</p> <p>能錄製 能做出</p> <p>能競賽</p> <p>能說出 能判讀</p>
---	---	--	--

3. 教師分別說明「終點壓線組」、「發令檢查組」、「終點攝影組」、「終點名次組」四組的任務工作，介紹田徑比賽的裁判工作，帶領同學分組實作練習。
4. 上一節請同學根據班級人數平均分成「終點壓線組」、「終點攝影組」、「終點名次組」、「發令檢查組」四組，每一組根據分配表進行實作分組練習，透過行動設備輔助終點判讀。(判讀平板影片名次)

令檢查組」四組，每一組根據分配表進行實作分組練習，透過行動設備輔助終點判讀。

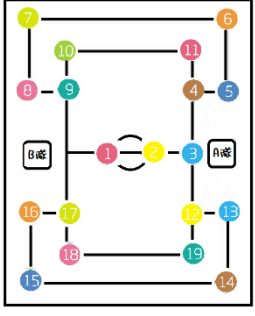
組別	終點 壓線組	終點 攝影組	終點 名次組	發令 檢查組
A	1	2	3	4
B	2	1	4	3
C	3	4	1	2
D	4	3	2	1

三、綜合活動：(5分)

- (一) 提問同學接力動作要領及各組終點裁判注意事項。
- (二) 請同學在下一節上課前，根據班級人數平均分成四組，上課前置資訊組界平板電腦。
- (三) 預告下次主要的課程單元及預告各組事先排好接力棒次。

能操作

能說出

<p>在站點角錐表面上之英文單字，並重組成符合文法之完整句構，耗時最少又正確者為優勝。</p> <p>2. 職務分配：方位判定、抄錄、掃 QR Code、拍照（攝影）、彙整與重組句子…等工作。</p> <p>3. 出發順序：各組會被安排一起出發，每組的路線皆不相同，但賽程距離一樣，因此，各組不能依靠跟隨對手完成賽事。</p> <p>4. 分組競賽活動提供之英文單字及放置點如下(不公布)：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●名詞：We、Orienteering、team。 ●動詞：are、is、a。 ●形容詞：great、fun。 <p>➤ We are a great team. Orienteering is fun. (我們是很棒的團隊。定向運動很有趣。)</p> <p>➤ Orienteering is fun. We are a great team. (定向運動很有趣。我們是很棒的團隊。)</p> <p>5. 場地配置圖如下：</p>  <p>6. 比賽開始~結束！…核對成績！</p> <p>(三)定向越野-定向越野-舉棋不定(好漢)</p> <p>1. 比賽方式：(積分賽)</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)抄錄事先放置於站點角錐底下之國文成語，並組合寫作成合理之短文。 (2)每組 5 位同學同時出發，共 19 個收集點，並賦予每個檢查點不同分數(成語文意數量)，活動不需依檢查點序號到各檢查點，但須在限定的時間內(5 分鐘) (3)凡能以最短時間獲取至少 5 個成語抵達終點及完成 5 個成語組合寫作，以積分最高且組合寫作合理者為優勝。 	<p>【英文】 造句</p> <p>We are wonderful team(s) Orienteering is fun</p>	<p>標筒數個</p> <p>QR Code</p> <p>平板數台</p> <p>題目標籤</p> <p>碼錶</p> <p>成績表格</p> <p>號碼標示</p>	<p>能做出</p>
---	--	--	------------

2. 活動前相互放置成語標誌後再行開始活動。

表2 成語放置店與積分對照表

放置點	1/2	3/4	5/6	7/8
成語(積分)	一貧如洗(1)	三番二次(2)	五福臨門(3)	七葷八素(4)
放置點	9/10	11/12	13/14	15/16
成語(積分)	八面玲瓏(5)	十全十美(6)	百戰百勝(7)	千里迢迢(8)
放置點	17/18	19/20		
成語(積分)	萬劫不復(9)	千山萬水(10)		

※創意組合寫作示例：

我本一貧如洗之人，靠著八面玲瓏的社交手腕，以及十全十美的行事規劃態度，所以，在商場上常常能百戰百勝，無往不利，因此，也就能成就諸多好事，五福臨門了。(積分共 234 分)

3. 每組以 4 小組同時進行，出發前給予各組 3 分鐘之策略討論、擬定行動方案時間。

4. 競賽場地圖示同前活動~開始→結束→核對成績。

三、綜合活動：(5 分鐘)

(一)公布獲勝的隊伍，並進行頒獎活動。

(二)請各組隊伍分享該組成員進行活動成功與失敗的原因與心得。

(三)鼓勵同學對定向越野運動有興趣者，可以利用時間參與，並透過相關協會網站查詢與了解其活動辦理的情形等訊息，以豐富休閒生活。

(四)發放與說明下節課欲進行之校園酷跑活動相關資料，請每組依活動辦法之職務單上的角色，填寫好負責事項，並事先了解與熟悉工作內容、可準備 1-2 支能有穩定 Wi-Fi 可上網的手機和自拍棒(視各組需求)或平板等參與活動。

【國文】
成語
組合成文章

獎品

能說出

能查詢

能準備

活動的歷程（時間 / 評量方式）	跨領域融入	教學資源	核心素養																					
<p style="text-align: center;">【第五節】</p> <p>●教學重點：I 狩獵趣 - 引導同學分組進行定向活動。 ●教學目標：引導同學完成定向越野活動。</p> <p>一、預備活動：(10 分)</p> <p>(一)達文西密碼遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各小組有一份 6 組密碼，每位同學需依密碼數字觸數字線折返跑， 2. 每觸一次數字線，需回原點一次。 3. 每完成一組密碼後，須將數字加總後「喊出」加總後數字，答對才可解第 2 次密碼。 <p>二、主要活動：(30 分)</p> <p>(一)慶中美力~校園酷跑</p> <p>【課前準備】</p> <p>1. 學生： 原子筆、每組 1-2 支手機或平板(站點拍照打卡用)、自拍棒(視各組需求決定)、可計時手錶 1 支、攜帶飲用水，並且先行做好任務分工。</p> <p>●職務分配表</p> <table border="1" data-bbox="148 1155 893 1624"> <thead> <tr> <th>座號/姓名</th> <th>職務</th> <th>任務職掌</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>小組長</td> <td>穿著號碼衣背心，為小組行動之總指揮</td> </tr> <tr> <td></td> <td>站點紀錄</td> <td>負責記錄各美學作品之站點特色及相關內容關鍵字</td> </tr> <tr> <td></td> <td>掃描員</td> <td>進行 QR code 掃描並將各美學作品之站點內容回報給紀錄員</td> </tr> <tr> <td></td> <td>團拍員</td> <td>團拍員 負責小組至各美學作品站點時之團體拍照事宜</td> </tr> <tr> <td></td> <td>心跳計時</td> <td>負責小組至各站點時之心跳脈搏測量計時 10 秒統一發令</td> </tr> <tr> <td></td> <td>其他</td> <td>小組內其他特殊任務事項之執行(如成果 ppt...)</td> </tr> </tbody> </table> <p>2. 教師： 平板 1 台、碼錶 1 只、設計活動職務單、校園酷跑美學地圖、記錄板數個、活動相關記錄單、單元學習單、製作景點文字、活動內容與 QR code 掃描圖檔及場地探勘與張貼、小獎品...等事宜。</p> <p>(二)引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師檢查與核對各組相關器材、物件與表單任務等事宜後，引導學生舉手並覆誦活動任務執行之忠誠宣言如下： 我○○○誓以至誠，恪遵活動規定，以公平、誠實 	座號/姓名	職務	任務職掌		小組長	穿著號碼衣背心，為小組行動之總指揮		站點紀錄	負責記錄各美學作品之站點特色及相關內容關鍵字		掃描員	進行 QR code 掃描並將各美學作品之站點內容回報給紀錄員		團拍員	團拍員 負責小組至各美學作品站點時之團體拍照事宜		心跳計時	負責小組至各站點時之心跳脈搏測量計時 10 秒統一發令		其他	小組內其他特殊任務事項之執行(如成果 ppt...)	<p>【數學】 密碼加總</p> <p>【童軍】 定向跑酷 忠誠宣言 歡呼</p> <p>【藝術】 校園美感</p> <p>【資訊】 平板 掃描 攝影、拍照</p> <p>【社會】 校園地圖</p>	<p>粉筆 筆 紙</p> <p>平板 手機 自拍棒 碼錶 筆 景點 QR code 掃描圖檔 紀錄表格 學習單 獎品 號碼衣 校園美感 教育 ppt 宣誓詞 校園地圖</p>	<p>能做出</p> <p>能做出</p>
座號/姓名	職務	任務職掌																						
	小組長	穿著號碼衣背心，為小組行動之總指揮																						
	站點紀錄	負責記錄各美學作品之站點特色及相關內容關鍵字																						
	掃描員	進行 QR code 掃描並將各美學作品之站點內容回報給紀錄員																						
	團拍員	團拍員 負責小組至各美學作品站點時之團體拍照事宜																						
	心跳計時	負責小組至各站點時之心跳脈搏測量計時 10 秒統一發令																						
	其他	小組內其他特殊任務事項之執行(如成果 ppt...)																						

<p>之態度，盡力完成小組活動任務，絕不徇私作弊，並服從老師之判決，如違誓言，願接受校規處分。</p> <p>謹誓！ 宣誓人○○○。中華民國○年○月○日。</p> <p>2. 各小組圍成圓圈，喊出各小組的精神隊呼，以振奮參與競賽之士氣。</p> <p>(三)發展活動：</p> <p>1. 教師說明競賽活動相關的規定與記錄表單填寫之內容等事項，如下：</p> <p>(1)開始前先量脈搏：按手腕或頸動脈脈搏→計時 10 秒→開始(記次數)→停(先記次數，再利用空檔填寫次數)。</p> <p>(2)全組成員均需跑 200 公尺操場一圈，之後進行測量、記錄脈搏及與學校宣導布置合照，例如：穿堂服務學習或健促宣導…等，完成任務後，拍至大群組 line，關主即傳 QR code 在 QR code 內校景，依地圖站點去闖關。</p> <p>(3)每個景點學找 QR code→團體合照→至 QR code 之表單內，傳送合照並填寫三點文字介紹之關鍵重點內容或特色內容，填寫完成後即可獲得下一站景點圖。</p> <p>(4)每站所有同學均須記錄一分鐘心跳數(出發前先測量，並記錄一分鐘之安靜心跳數)，以利對照心跳率變化之情形。</p> <p>●操作步驟如下：找尋脈搏(頸動脈，約 5 秒)→按壓脈搏→計時 10 秒→開始(數次數)~停→紀錄。</p> <p>2. 宣導可以跑步上樓、緩走下樓、走廊大步走之方式的安全事項，並嚴禁在走廊大聲喊叫，影響其他班上課等情形。</p> <p>3. 發放校園美學探索地圖。各組 1 分鐘進行探索路線規劃與行動策略討論與提問。</p> <p>4. 校園酷跑競賽活動正式開始，計時 20 分鐘。</p> <p>5. 先完成之組將記錄表單交由老師核對成績。若活動時間終了未能完成之組，則由同學將之請回。</p> <p>三、綜合活動：(5 分)</p> <p>(一)請最快與最慢完成小組分享與檢討活動行動策略。</p> <p>(二)請所有同學將各站所記錄之心跳率記錄表畫出心跳變化曲線圖。解說每站間心跳率變化之情形與體適能相關之意義為何？如何增進體適能的方法。</p>		<p>能競賽</p> <p>學習單</p>	<p>能說出</p>
---	--	-----------------------	------------

<p>(三)教師鼓勵各組優異的表現與提醒注意改善之處。</p> <p>(四)發放單元學習單(發放「居家運動趣」之作業，要求學生畫圖與標示出居家地理位置方位與方圓3公里範圍內運動場館之簡要地圖。)</p> <p>(五)規定每小組製作一份小組活動成果ppt檔(3-6頁即可)，下一節各組分享成果。</p> <p>(六)預告下一節課課程重點：公布競賽活動成績、各組分享活動過程簡報、頒發前二名隊伍小獎品。</p>			能製作
---	--	--	-----

活動的歷程（時間 / 評量方式）	跨領域 融入	教學 資源	評量
<p style="text-align: center;">【第 6 節】</p> <p>●教學重點：思想起-分享各組活動回饋報告。。</p> <p>●教學目標：頒獎並分享各組所製作活動回饋報告。</p> <p>一、準備活動：(10 分)</p> <p>(一)對錯考驗跳跳樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正確的” 海底動物，大家就要往” 左跳”，如果錯誤就要往右跳!! 2. 正確舉例：吳郭魚、尼莫、多莉、傑尼龜、派大星、美人魚(可以接” 于” 美人)。 3. 錯誤舉例：宋楚” 瑜”、” 愚” 人節、潛水艇、人生海海、水龍頭。 <p>(二)「搶三十」遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人猜拳決定先後，從數字 1 開始輪流喊數字直到數字 30。 2. 先從 1 開始喊數字，每次可喊 1 個數字、2 個數字，最多可喊 3 個數字。 3. 後手接著依序喊數字，一樣最多喊三個數字，最少喊一個數字兩人輪流一直喊下去，看最後誰喊到 30 這個數字就是勝利者。 <p>二、主要活動：(30 分)</p> <p>(一)引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放學生成果活動影片。 2. 設置幾個問題，讓學生來回答。 <p>(二)報告排序小遊戲。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●擲線上骰子、線上抽籤。 <p>https://tw.piliapp.com/random/dice/</p> <p>(三)各組分享成功與失敗經驗及團隊之間如何相互幫助與面對困難。</p> <p>三、綜合活動：(5 分)</p> <p>(一)教師鼓勵學生能持之以恆，並能從中獲得好處，同時也可以相 約周遭親朋好友一起加入運動的行列。</p> <p>(二)指導學生填寫學習單。</p>	<p>【自然與科技】 海洋生物</p> <p>【國文】 成語</p> <p>【數學】 搶三十</p> <p>【資訊】 製作影片 分享影片 線上排序遊戲</p>	<p>題目卡</p> <p>平板 電腦 投影機</p> <p>獎品 學習單</p>	<p>能做出</p> <p>能做出</p> <p>能說出</p> <p>能寫出</p>



說明:討論任務



說明:掃描任務

教學
成果



說明: 掃描任務



說明: 討論任務



說明:任務執行



說明:彙整任務

教學
心得
與省
思

(含教學調整的脈絡、成效分析、教學省思、修正建議等)

設計On your marks、Set、iPad GO 狩獵趣之課程目的有為：學習和人相處，了解及學會操作蹲踞式起跑、接力、定向越野技術及歷史，進而影能力觀賞相關國際及國內賽事。國中階段的學生們最須要學會如何與他人合作，練習與人和諧互動的方式，並透過這5堂課程之分組活動，進行特定活動，達到共同目標而努力的過程及技術的獲得，學生在這5堂課是有達到課程學習成效。

●本節課自我省思的優點：

1. 本課程根據教材的要求制定較合理的學習目標，故整個課堂流程很順暢。

	<p>2. 課程安排的運動量適中，教學過程採取循序漸進的方法(共分 5 堂課)。</p> <p>3. 課堂秩序良好，學生能表現出較強的組織紀律性並能體現出相互幫助，相互合作的精神。</p> <p>4. 學生對課程安排的學習內容掌握的很好。</p> <p>●本節課自我省思的缺失：</p> <p>1. 前 2 堂是循序漸進基本知能及基本技術分解動作體驗活動，在活動中學生積極性並不高，或需要考慮到學生的能力程度，在課程中樂趣化多於專業化。</p> <p>2. 教學內容除了有不同以往的改變過去只注重對技術動作的學習、教學方式以趣味性和競爭性的方式來設計課程外，還需進行些教案內容微修改及創新。</p> <p>3. 闖關之題目及提示能再簡化，以學生能在 45 分鐘完成或安排兩節課，以兩階段的題目及標題讓學生能在一節課中完成一個任務或目標。</p> <p>4. 原課程表單想紙本化修改成 google 表單，但因學校無線網路不穩定，尤其是活動中心收不太到無線網路，所以將表單改為紙本。</p> <p>每次的反思，都能從中發現不足，希望我能經過不斷地反思自省讓每一堂課都是「好好玩的體育課」。</p>
<p>參考資料</p>	<p>(含論文、期刊、書刊剪報、專書、網路資料、他人教學教案等)</p>
<p>附錄</p>	<p>(學習單或其他相關資料)</p>