

普通高級中學新課程體育科教學資源研發單元

設計者：田珮甄／景美女中

設計理念架構

一、單元名稱：田徑（中長距離）

二、適用對象：高一

三、教學節數：3 節（150 分鐘）

四、教學目標

透過本課程能瞭解田徑中長距離的規則及動作要領；並能做出中長距離跑步時擺臂及提腿動作，及其中的動作差異；同時完成自我檢測 12 分鐘跑走；最後能瞭解到從事規律運動對人類生理健康的影響，並能與友伴利用課餘時間主動參與慢跑活動。

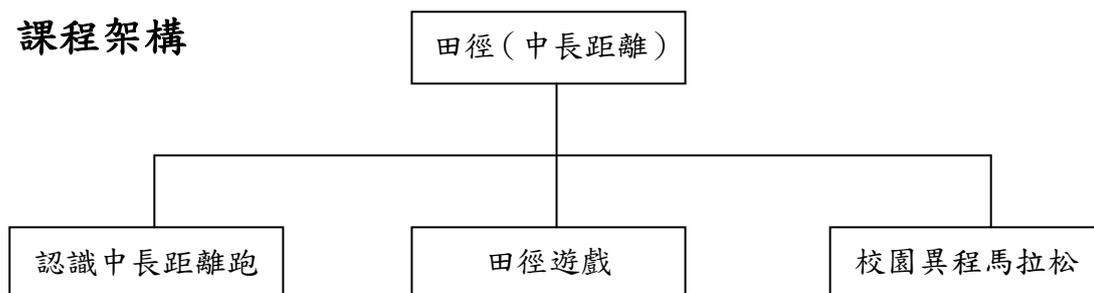
五、設計理念

「跑、跳、擲」除了是日常生活中基本能力外，也是各項運動學習技術前所必備的基本條件，因此，田徑乃被稱之為運動之母。本單元是以田徑項目的中長距離跑為主要內容，透過追逐跑、異程接力跑、障礙跑及折返跑等活動，讓學生在學習過程中培養良好的體能，並藉由多元的活動，降低中長距離跑所產生的枯燥感。

由於跑為人類基本能力之一，為避免課程過於單調乏味，而在體育課程活動設計採以樂趣化教學為主軸，讓學生能提升學習動機而不易產生排斥，且在活動中真正享受到運動的樂趣，進而對跑步產生好感而自發性地參與校內外路跑活動，養成終身規律運動的好習慣。

本單元課程設計以團體互動方式進行，透過小組模式配合競賽情境，使學生在團體競賽中，更能充分實現自我、挑戰自我、超越自我、肯定自我，培養學生在團體中學會責任與團隊榮譽的重要性，同儕間的互動和彼此尊重，以及分工合作相互學習的能力。

六、課程架構



七、教材設計內容

(一) 認識中長距離跑

- 1.介紹田徑項目中長距離跑的歷史背景。
- 2.學習中長距離跑的基本動作。
- 3.教師引導討論慢跑運動對健康的影響有哪些益處。
- 4.請學生自我評估設計一份慢跑運動計畫。

(二) 田徑遊戲

- 1.練習田徑運動中起跑、變速跑、折返跑、敏捷跑等活動。
- 2.透過團體小組分別設計出一套跑格子遊戲。
- 3.教師引導討論跑格子對跑者的影響及跑完格子遊戲的心得感想。
- 4.自我完成 12 分鐘跑走成績並對應常模瞭解體適能狀況。

(三) 校園異程馬拉松

- 1.介紹馬拉松運動的起源。
- 2.男女分成小組進行校園馬拉松關卡設計。
- 3.說明及討論關卡的可行性及工作分配。
- 4.分組進行校園異程馬拉松接力賽。
- 5.教師引導討論比賽中團隊合作互動的過程。

八、教學重點

- (一) 跑步運動容易使學生覺得索然無味，教師應以樂趣化方式教學，儘量運用比賽增加競爭性，提高學生學習動機。
- (二) 由於中長距離跑需具備良好的心肺適能，故課程應以漸進式教學進行，並於課前評估學生體適能狀況，避免過於疲勞發生危險，必須小心防範。
- (三) 教師於課前先調查學生身體狀況，並提醒學生在課程進行中須衡量自身能力，並應注意安全，避免過度逞強以致發生意外。
- (四) 課程中以學生為主體，由學生思考設計活動及學習如何擬定運動計畫，並藉由競賽工作分配中學習領導統馭及團隊合作的重要性，教師應適時給予協助及引導。

九、評量

(一) 認知 (佔 15%)

依據本單元教學內容，蒐集田徑運動相關資料，設計體能遊戲活動，隨堂報告活動

實施後心得感想及學習擬定運動計畫等。

(二) 技能 (佔 60%)

- 1.能正確地做出中長距離跑的基本動作。
- 2.能清楚分辨中長距離跑與短距離跑的動作差異。
- 3.能自我檢測 12 分鐘跑走。

(三) 情意 (佔 25%)

1.運動精神：

- (1) 守法—遵守競賽規則、班級常規。
- (2) 負責—善盡職責、勇於自我省思檢討。
- (3) 合作—同儕互助、相互砥礪、共同達成目標。

2.學習態度：

- (1) 專心—注意力集中、上課專心認真、注意安全、書寫體育筆記。
- (2) 自發性練習—課後自我加強練習、主動參與運動團體、參加校內外體育活動。

十、輔助教具

(一) 圖示掛報：各小組以圖示掛報方式，報告該組設計之遊戲活動，及校園異程馬拉松關卡。

(二) 簡報及影片教學：介紹中長距離跑基本動作、相關規則和歷史背景，並透過影片介紹台灣超級馬拉松好手林義傑先生相關背景及訓練甘苦談。

十一、學習單

(一) 我的慢跑實施計畫

田徑—中長距離跑 (活動學習單)					
跑是一個有益於身心健康的活動，你不需愁你的裝備不夠，只要有毅力。雖然並非每個人都是天生跑者，但也可以做個健康的運動員。在各式各樣的健身運動種類中，慢跑可說是最方便最簡單的運動方式，隨時隨地都可進行我們的慢跑健身活動。而跑步的距離又可分為短距離、中長距離和馬拉松，中長距離和馬拉松為耐力跑，它需要具備良好的心肺適能、肌耐力和意志力。如何可以獲知自己的耐力跑能力，其實可透過 12 分鐘跑走能力來檢測耐力跑的能力。正所謂萬事具備，只欠東風，看完了以上的介紹不妨從現在開始著手計畫，呼朋引伴一起來運動吧！					
我的慢跑實施計畫					
一、慢跑前應先做的自我評估					
身高 (cm)		體重 (kg)		脈搏 (次/分)	
我的疾病史 (例如：患有氣喘)					
目前檢測的成績 (男：1600m;女：800m)					
預計兩個月後達成目標 (秒)					
慢跑實施日期 (週)		實施運動場地			
二、我的慢跑計畫 (週計畫)					

星期	一		二		三		四		五	
每次跑的成績										
每次跑的距離										
測量運動 前後脈搏	前		前		前		前		前	
	後		後		後		後		後	
每次運動時間										
每週進行慢跑計畫之心得與感想										
三、嘗試參與校外機關團體所舉辦之健康路跑賽並撰寫一份 1000 字心得報告。										

十二、教學叮嚀

- (一) 課前建議先了解學生身體狀況，針對學生個別差異來編撰設計適合的教材內容。
- (二) 課前建議先分組並以異質性分組較佳，以利課程順利進行，可減少分組時間的浪費。
- (三) 慢跑前應請同學測量脈搏，學生對心跳數的變化會產生預期效應，使慢跑更為積極主動。
- (四) 動作示範時應注意學生面向，並以多面向來示範，使學生看完動作後在腦中呈現完整的動作圖像。
- (五) 適時給予學生正面回饋及鼓勵，提升學生學習動機。
- (六) 教師每次提問不宜太快給予答案，並且應提供多元的思考方向，腦筋激盪培養學生獨立創造思考的能力。
- (七) 遊戲活動進行中，儘量避免中斷以減少管理及等待的時間。

十三、參考資料

- (一) 黃正全 (1997)。運動智商。臺北：聯廣。
- (二) 省教育廳 (1993)。樂趣化體育教材編彙。臺北：師大體育研究與發展中心。
- (三) 王林 (2005)。田徑遊戲大全。北京：北京體育大學出版社。
- (四) <http://www.400m.idv.tw/>

十三、教案內容

體育課程綱要之 教材類別	競技運動類—田徑（中長距離）
-----------------	----------------

教學單元名稱	認識中長距離跑	教學總節數	三節（150分鐘）
教材編選根據	自編		
學生起點行為分析	高一學生已具備跑、跳、擲等基本能力		
融入議題	性別平等教育、法治教育、生命教育		
課前準備	蒐集近年來國內外田徑中長距離好手相關資料		
參考資料	樂趣化體育教材編彙		

教學目標	具體目標	分項指標
一、能瞭解田徑中長距離的規則及基本動作。	1.能做出中長距離跑步時擺臂及提腿動作。 2.能做出中長距離跑和短距離跑的動作差異。	1-1 能說出體育活動的意義。 1-3 能辨別不同體育活動的方法與技術。
二、能與友伴利用課餘時間主動參與慢跑活動。	1.能自我檢測12分鐘跑走。	1-4 能規律性的參與身體活動。 1-5 能與友伴和樂地從事體育活動。
三、能愉悅地參與活動並認真學習。 四、能指出從事規律運動對人類生理健康的影響。	1.能主動參與活動設計並認真執行之。 2.能學會主動欣賞他人運動能力之表現，積極參與各項運動，並相互討論，分享經驗。	2-1 利用活動的挑戰性，發展運動能力。 2-2 能依據訓練和調節原理原則，設計安全的個人體適能活動。 2-6 能對所選擇身體活動，知道其規則、策略及合適的行為。

教學過程	教學設計內容及圖示	時間
準備活動	<p>【第一節課程】：</p> <p>一、教學準備</p> <p>（一）課前應了解學生程度及身體狀況，依據學生能力設計適合的課程。</p> <p>（二）檢視教學環境的安全性。</p> <p>二、準備活動</p> <p>（一）上課集合點名確實掌握人數。</p> <p>（二）說明今日上課單元內容。</p> <p>（三）教師依據學生程度和能力作異質性分組。</p> <p>三、暖身活動</p>	5

- (一) 慢跑：分成六小組，每組組員排成一縱排，繞著場地慢跑五分鐘，慢跑過程中凡輪為該排最後一位者必須加速跑至排頭，以此類推。慢跑時應配合呼吸調節二吸二呼或二吸一呼，依據個人狀況來做調配。慢跑完後不應感到疲憊，應感到舒服愉悅才是真正體會到慢跑的功效。
- (二) 各小組圍成一圈，分組帶開每人設計三個伸展動作輪流帶操，並隨著音樂作靜態局部伸展，聽到教師給予指令後，在原地做出向前、後、左右移位跑、跨跳步等動作，之後再持續做伸展操。



圖 3-1



圖 3-2



圖 3-3

發展活動

四、主要活動

- (一) 透過簡報介紹田徑中長距離跑的歷史背景並播放一段田徑運動比賽中的精采實況。
- (二) 藉由學生崇拜偶像心理，列舉國內外優秀運動選手並從中介紹國內知名超級馬拉松選手林義傑先生的精采故事來進行討論。
- (三) 教師指定各小組討論出中長距離跑與短距離跑相異處並由各組組員透過肢體動作來表達
- (四) 跑的基本動作練習：

教師將學生分為男女一組，前後排站立，前排者原地作擺臂動作，後排者將雙掌立於前排手肘後方，前排者於擺臂時以手肘觸碰後排手掌，每人做三十下並仔細觀察對方擺臂時的動作。



圖 4-1



圖 4-2

競賽活動

五、競賽活動：失能慢跑

教師將班上同學分為六至七組，每小組以三男三女為一組，每次以兩人輪流用毛巾或手帕矇眼跑步，而另一人將透過聲音引導矇眼者，從起點順利跑向指定終點端，待小組內六人同心協力完成，最快抵達終點者方得獲勝。

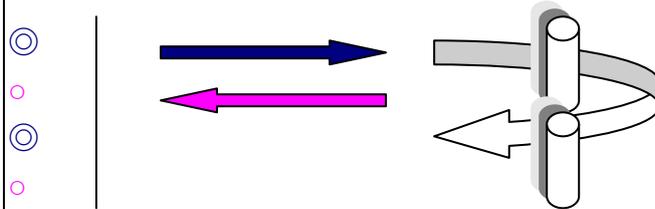


圖 5-1



圖 5-2



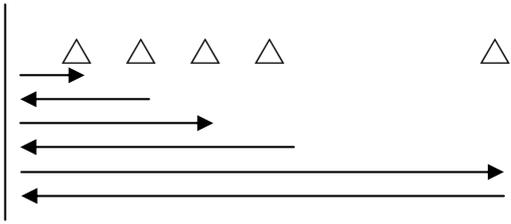
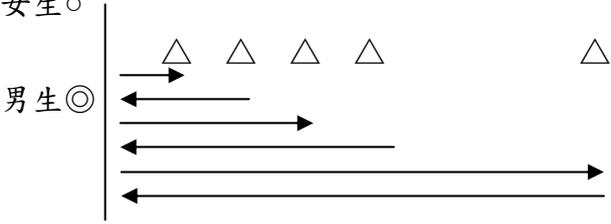
圖 5-3

綜合活動

六、整理活動

- (一) 在比賽活動中讓學生學習觀察欣賞與團隊合作學習的重要性，並於賽後給予正向回饋與鼓勵。
- (二) 請各小組分別擬定一份慢跑運動計畫，並於下次上課上台報告。
- (三) 預告下次上課內容，叮嚀體育課值日生做好器材清點歸還工作。
- (四) 督促學生於運動後應做好個人衛生管理。

5

教學過程	教學設計內容及圖示	時間
<p>準備活動</p> <p>發展活動</p>	<p>【第二節課程】</p> <p>一、教學準備</p> <p>(一) 課前應了解學生程度及身體狀況，依據學生能力設計適合的課程。</p> <p>(二) 檢視教學環境的安全性。</p> <p>二、準備活動</p> <p>(一) 上課集合點名確實掌握人數。</p> <p>(二) 說明今日上課單元內容。</p> <p>(三) 教師依據學生程度和能力作異質性分組。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一) 慢跑：分成六小組，每組組員排成一縱排，繞著場地慢跑五分鐘，慢跑過程中凡輪為該排最後一位者必須加速跑至排頭，以次類推。慢跑時應配合呼吸調節二吸二呼或二吸一呼，依據個人狀況來做調配。慢跑完後不應感到疲憊，應感到舒服愉悅才是真正體會到慢跑的功效。</p> <p>(二) 伸展操：各小組為成一圈，分組帶開每人設計三個伸展動作輪流帶操，並隨著音樂作靜態局部伸展，聽到教師給予指令後，在原地做出向前、後、左右移位跑、跨跳步等動作，之後再持續做伸展操。</p> <p>四、主要活動</p> <p>※透過田徑運動中的輔助動作，加強學生敏捷性及協調性。</p> <p>(活動一)：折返跑</p> <p>跑三角錐練習步伐，男女一組各組進行比賽女生先跑一趟，男生再跑兩趟並於最後一趟將所有角錐折返跑收回起點為完成。起點至最後一個角錐距離約 30 公尺</p> <p>女生○</p>  <p>男生◎</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div> <p style="text-align: center;">圖 4-1a 圖 4-1b 圖 4-1c</p>	<p>2</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>5</p>

教學過程	教學設計內容及圖示	時間
<p>綜合活動</p>	 <p>圖 4-1a 圖 4-1b 圖 4-1c</p>	<p>2 5</p>
	<p>※介紹中長距離站立式起跑的動作要領 (活動二)：敏捷跑 30 公尺 於起跑線後以站立式起跑，俟指令後由起點往前跑至終點。過程中教師指定動作以交叉跑、踮腿跑、跨步跑或小碎步跑完成。</p>  <p>圖 4-2a 圖 4-2b 圖 4-2c 圖 4-2d</p>  <p>圖 4-3a 圖 4-3b 圖 4-3c 圖 4-3d</p>	
	<p>※說明心肺適能與中長距離跑的關係 (活動三)：12 分鐘跑走檢測 分組進行 12 分鐘跑走活動，於施測前先量脈搏並於跑後立即測量，透過常模分析，藉以了解個人心肺耐力狀況。</p> <p>五、整理運動：</p> <p>(一) 緩和運動 全班分為六組，分別帶開自成一圓，每組每人均須設計一個伸展緩和的動作，並於圓中輪流帶操。</p> <p>(二) 問題討論 T：請同學於本學期內主動報名，參加校內外所舉辦之路跑賽，並撰寫一篇心得報告。</p> <p>(三) 概述下次上課內容並提醒學生各組設計闖關關卡，並於下次上課利用掛報圖示報告。</p>	<p>3 25 5</p>

教學過程	教學設計內容及圖示	時間
<p>準備活動</p> <p>發展活動</p>	<p>【第三節課程】</p> <p>一、教學準備</p> <p>(一) 課前應了解學生程度及身體狀況，依據學生能力設計適合的課程。</p> <p>(二) 檢視校園環境的安全性並評估馬拉松路線。</p> <p>二、準備活動</p> <p>(一) 上課集合點名確實掌握人數。</p> <p>(二) 說明今日上課單元內容。</p> <p>(三) 教師依據學生程度和能力作異質性分組。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一) 慢跑：分成六小組，每組組員排成一縱排，繞著場地慢跑五分鐘，慢跑過程中凡輪為該排最後一位者必須加速跑至排頭，以次類推。慢跑時應配合呼吸調節二吸二呼或二吸一呼，依據個人狀況來做調配。慢跑完後不應感到疲憊，應感到舒服愉悅才是真正體會到慢跑的功效。</p> <p>(二) 伸展操：各小組為成一圈，分組帶開每人設計三個伸展動作輪流帶操，並隨著音樂作靜態局部伸展，聽到教師給予指令後，在原地做出向前、後、左右移位跑、跨跳步等動作，之後再持續做伸展操。</p> <p>四、主要活動：校園馬拉松異程接力賽</p> <p>(一) 介紹馬拉松的由來</p> <p>(二) 教師介紹校內馬拉松路線圖及安全注意事項，由各組學生報告校內異程馬拉松接力賽關卡</p> <p>(三) 校園異程馬拉松接力賽：</p> <p>全班分為六組，每組三個女生三個男生，男女為一小組，女生先跑校園一圈再由男生接力跑校園兩圈進行各組比賽。途中必須穿越三角錐障礙物、跳繩、紙箱等重重關卡。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖 4-3a</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 4-3b</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 4-3c</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 4-3d</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖 4-3e</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 4-3f</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 4-3g</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 4-3h</p> </div> </div>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>25</p>

教學過程	教學設計內容及圖示	時間
<p>綜合活動</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="text-align: center;">圖 4-3i 圖 4-3j 圖 4-3k</p> <p>五、緩和活動：</p> <p>（一）緩和運動</p> <p> 全班分為六組，分別帶開自成一圓，每組每人均須設計一個伸展緩和的動作，並於圓中輪流帶操。</p> <p>（二）整理活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.綜合討論各組參與校園馬拉松後的心得分享。 2.預告下次上課內容，叮嚀體育課值日生做好器材清點歸還工作。 3.請於本學期末繳交一篇參與校外路跑賽的心得報告並於報告內容中填貼一至兩張參加照片。 	5