

國家教育研究院

國民中學健體領域學生手冊

主題：運動欣賞 -
經驗、驚豔、獵豔、體驗與饗宴
(跨體育與視覺藝術)

計畫主持人：國家教育研究院楊俊鴻助理研究員

教案設計者：

國立臺灣師範大學體育學系林靜萍教授

國立臺灣師範大學體育學系陳信亨助理教授

臺北市立長安國民中學程峻教師

臺北市立長安國民中學林淵岳教師

新北市立光榮國民中學黃瀚揚教師

中華民國 107 年 12 月

目錄

第 1 節

美感經驗

一、運動欣賞向度指引表：P. 2-P. 5

運動驚豔

一、田徑運動 - 接力：P. 6-P. 8

二、運動攝影：P. 9-P. 11

第 2 節

第 3 節

獵豔高手

一、攝影測驗：P. 12

活力體驗

一、創作任務單：P. 13

二、攝影超級任務：P. 14

三、小組互評表：P. 15

第 4-5 節

第 6 節

美的饗宴

一、經驗、驚豔、獵豔、體驗與饗宴 -

總學習單：P. 16-P. 19



運動欣賞向度指引表

體育運動是人的頭腦與身體所創造而成的技巧之活動，不論是主體或客體、靜態或動態，皆離不開以人為主的相互作用關係上，所以，如果將欣賞運動之美的內容要點區分為人、事、地和物等四個向度來分類，並分項條列欣賞的具體要點（如下表），作為引導欣賞運動美感之參考，相信會更有助於進行美的饗宴。



類別要項	序號	欣賞要點描述
個體	外表	1 運動員肌肉線條、身材比例之美。
		2 運動員比賽專注的眼神之美。
		3 運動員喜、怒、哀、樂臉部表情變化之美。
		4 運動員盡情比賽揮灑汗水之美。
		5 運動員獨特的肢體動作之美。
		6 運動員獨特臉孔，或陰柔或陽剛之美。
	精神	1 運動員散發出的自信之美。
		2 運動員展現君子風度的運動員精神之美。
		3 運動員臨危不亂、神情若定的大將風範之美。
		4 運動員勇往直前，不服輸的精神之美。
		5 運動員無畏失敗、挫折的勇者精神之美。
		6 運動員承受生理、心理痛苦煎熬的毅力之美。
他人	隊友	1 默契搭配巧妙之美。
		2 戰術、隊型運用變化之美。
		3 團隊凝聚向心、團結合作之美。
		4 比賽成敗與共，相互支持之美。
		5 教練指揮調度、戰術運用的智慧之美。
	觀眾	1 裁判、運動員、觀眾優雅手勢、肢體語言的專業之美。
		2 觀眾竭力叫喊、拍掌鼓舞之美。
		3 觀眾融入情境，感同身受之美。
		4 啦啦隊舞動現場，青春活力之美。
		5 欣賞觀眾人數眾多，數大之美。
		6 觀眾臉上彩繪圖騰之美。
		7 播音員帶動現場氣氛，巧語如珠之美。
		8 親子互動所呈現的親情之美。
9 賽事代言、開賽名人、明星偶像之美。		

事

類別要項	序號	欣賞要點描述
事	1	爆發力、柔軟度、敏捷性、耐力、彈跳力等所呈現的體能之美。
	2	跑、跳、投、打、傳、接等動作所展現的技能之美。
	3	韻律、節奏、動作流暢之美。
	4	快慢、遠近、高低所展現成績紀錄的數量之美。
	5	波浪舞此起彼落動感之美。
	6	動作與時間巧妙配合之美。
	7	等待比賽與期待成功等心情之美。
	8	美的饗宴，欣賞心情愉悅之美。
	9	滿足好奇心，驚奇之美。
	10	運動過程中所展示的儀式動作之美。
	11	公益贊助活動善心之美。

地

類別要項	序號	欣賞要點描述
地	1	炫美的燈光效果之美。
	2	搭配氣氛撼動人心音樂之美。
	3	競技場地壯麗堂皇碩大之美。
	4	周遭環境美化、綠化之美。
	5	周遭環境衛生、整潔之美。
	6	舒適座椅、良好視線角度享受觀賞之美。
	7	當地特殊人文景觀文化之美。
	8	當地傳統藝術活動風俗之美。

類別要項	序號	欣賞要點描述
物	1	物體（球或器材）在空中展現拋物線之美。
	2	運動員炫麗服裝、佩帶飾品等時尚之美。
	3	廣告看板行銷的印象之美。
	4	加油精神標語、標誌的文字圖騰之美。
	5	場館結構、外觀的建築設計之美。
	6	場館大小、色彩等所呈現的視覺之美。
	7	資訊、交通網路便捷之美。
	8	賽會推出之紀念品或吉祥物之美。



田徑運動 - 接力

歷史源起 - - - - -

本頁圖片來源：

臺灣創用 CC 素材搜尋

田徑運動中包含了跑、跳、擲三個動作，在所有的運動項目中，可以說是最基本，所以稱田徑運動稱為是運動之母。田徑項目大多為個人項目，只有接力跑，是田徑運動中惟一的集體項目。

以隊為單位，每人跑相同的距離，我們常藉由接力項目來提升團隊中的合作的能力，也希望能夠在課堂上學習到問題解決與思考的能力，讓同學瞭解與參與一件事情的過程中，每個人都扮演著重要的角色。

其起源有多種說法，有的認為起源於古代奧運會祭祀儀式中的火炬傳遞；有的認為與非洲人在茂密的森林中砍伐木料後，道路崎嶇，運送困難，於是採用了接力的方法搬運，過程中，彼此進行速度比賽，看誰搬得快，運的多之遊戲；也有的認為是從傳遞信件文書的郵驛演變而來；另一種說法是在十七世紀時，葡萄牙一艘軍艦外出，水兵上岸遊玩，發現當地居民聚在一起進行一種有趣的遊戲。參加者分成若干組，每組 4 人，每組有一人拿空罐，比賽開始後，持空罐的人迅速跑向 50 公尺外的水罐，將水倒入空罐，然後拿空罐跑回交給本組第二人。如此循環往返，直到全組跑完，最先跑完者獲勝。後來葡萄牙水兵將這種遊戲帶入歐洲，並加以改變，以木棒代替空罐，很快就成為學校中的一項活動，以後又演變成田徑運動中的接力賽。



接力規則 — — — — —

接力賽跑，正式按照標準距離設立男子 4X100 公尺和 4X400 公尺兩項接力賽，女子接力賽跑進入奧運會的時間要比男子晚些，分別於 1928 年第九屆奧運會和 1972 年第廿屆奧運會設立女子 4X100 公尺和 4X400 公尺接力賽跑。其簡要規則條列如下：

1. 短跑屬於徑賽項目必須分道且須使用起跑架。
2. 比賽時選手可以赤腳，但所穿著的鞋子構造不得對選手有其他額外的幫助（釘鞋防滑鞋除外）。但在一般學校舉行的大隊接力比賽時，是嚴禁赤腳（磨破腳）與穿釘鞋（踩到腳）比賽的。
3. 釘鞋每支釘子數量不可多於 11 支，長度則不能長於 0.3 公分。
4. 選手故意阻擋或衝撞視為犯規，必須淘汰資格。
5. 400 公尺接力、1600 公尺接力之發令為一各就位—預備—然後鳴槍。選手必須使用蹲距式起跑法，在發令槍未響之前，選手之手或腳若離開位置則以犯規論。
6. 掉棒時，需由前一棒跑者把棒子拿起來交給下一棒。
7. 接力區為 20 公尺交棒及接棒必須在 20 公尺內完成否則會犯規。但田徑規則並未針對大隊接力訂定相關規則，因此，一般引用 4X400M 規則為大隊接力規則。
8. 依跑道的距離，300 公尺後才得以搶跑道，因此，1 至 3 棒為分道次，需循固定道次傳接棒，跑至其他跑道之狀況，屬於違規行為。
9. 第 4 棒需通過彎道標誌物延線（弧線）後，開始搶跑道。如提前進入內側或觸及標誌物，屬於違規行為。
10. 第 4 棒搶跑道以後為不分道次比賽，輪到接棒的選手應在裁判員的指導下，依上一棒隊友進入彎道標誌處前的順序，由內而外排列，每班使用一個跑道。一但選手跑過彎道標誌處後，接棒選手不得改變原來排列的順序。接棒選手可在領先隊伍通過後，依序移向內道。
11. 傳完棒後，跑者當沿著自己的跑道向前放慢腳步，待所有跑者都超越自己後，才得以向內離開跑道。倘因離開時碰撞或妨礙到跑者，都視為是犯規行為。
12. 所有人均不得有陪跑的動作，否則視為犯規行為。

傳接棒技巧 — — — — —



傳棒者：

握住棒子前端，奮力的向前衝，當快追到接棒者時喊出接或者是伸，看準接棒者的手用力的順勢向前推，當追不到接棒者時需叫喊他的名字提醒他我已經追不到了叫他慢一點。

接棒者：

量好步點（第一次練習使用 3 大步約 6 公尺，之後再慢慢調整適當的距離），再依照速度快慢，當傳棒者速度越快，就應該增加腳掌避免衝撞，反之則減少。當傳棒者快到步點時開始助跑，等傳棒者的口號在伸出手，伸手的高度盡量與自己的胸口平行，當傳棒者喊出慢一點或者是已經快要超出接力區時，需放慢自己的速度，避免犯規。

本頁圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋



在正常的 400 公尺比賽中，因為單數棒為彎道，雙數棒為直道，為了爭取較有利的跑法，因此，單數棒以右手持棒與交棒；而雙數棒則以左手接棒與交棒的方式為之。

過程中，為了減少掉棒的機會，通常不換手。然在學校舉行的班際大隊接力，因為有許多的變通性、特殊性與技術熟練性等因素，所以，採取的策略各有不同，因此，得以靈活採用選擇適合自己的方式為之。

*參考資料：中華民國田徑協會頒之 2014-2015 年國際田徑規則。



運動攝影 - 基本概念

常見標誌符號 - - - - -

轉盤模式



錄影模式



近拍模式



手動模式



快門優先



光圈優先



一般模式



攝影模式



檢視模式



情境模式

情境模式



運動



人像



風景



夜景



夜間人像



煙火



雪景

閃光燈模式



強制不閃燈



自動閃燈



強制閃燈

插圖來源：
編輯團隊自行繪製

白平衡模式



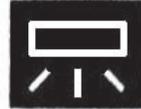
晴天



陰天

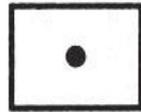


鎢絲燈

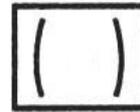


日光燈

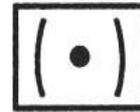
測光模式



單點測光



中央測光



多點測光

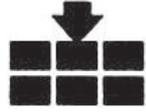
其他



防手振



連拍



相片畫質



感光度



白平衡



測光補償



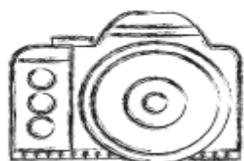
數位視野



數位影像坊

插圖來源：
編輯團隊自行繪製

常用名詞 / 數值	說明	延伸說明
DC	數位相機	DIGITAL CAMERA
DSLR	單眼數位相機	DIGITAL SINGLE-LENS REFLEX CAMERA
40-150MM	常用鏡頭焦距	常用值：24~80MM
F=5.6	常用光圈值	常用值：2.8~22 A：光圈 APERTURE
1/125	常用快門值（單位：秒）	常用值：2~1/2000 S：快門 SHUTTER SPEED
ISO 100	常用感光度	常用值：50~25600
AWB	自動白平衡	AUTO WHITE BALANCE
JPG	相片常用儲存格式	JOINT PHOTOGRAPHIC CODING EXPERT GROUP
CCD	感光元件	感光耦合 元件 CHARGE COUPLED DEVICE
CMOS	感光元件	互補性氧化金屬半導體 COMPLEMENTARY METAL-OXIDE SEMICONDUCTOR
EXPOSURE	測光	
SD (SDHC. SDXC)	常見記憶卡格式	SECURE DIGITAL CARD，容量可至 128GB
CF	常見記憶卡格式	COMPACT FLASH CARD，容量可至 256GB
LCD	液晶螢幕	常見大小：2.5~3 吋
EVF	電子式觀景窗	ELECTRONIC VIEWFINDER
AE-L	自動曝光鎖定	AUTOMATIC EXPOSURE - LOCK
SCN	情境模式	SCENE
FN	功能鍵	FUNCTION、QUICK（快速選單）
MENU	選單鍵	



絲徑馬路、荷女馬路、狗仔馬路、丹豐馬路與 鄉宴



第一關 - 認識相機符號

圖案選擇 (共十題, 每題5分)



第二關 - 認識攝影

攝影概念 (共十題)





活力體驗小組創作任務單

入門款加油口號 ~ 參考示例

- ★ 瘋接力，獲全勝「801」（在這都不怕）台語
- ★ 7654321，我們「8年1班」是第一
- ★ 12345，我們「1班」是猛虎
- ★ 團結見證，「1班」必勝
- ★ 全力以赴，必能奪勝
- ★ 炸雞就要肯德基，「801」是第一



請特別注意創作口號時，需考量：押韻、簡潔有力、節奏、肢體變化…等。

切記不得有人身攻擊、詆毀名譽、低俗不雅…等詞語出現。

我們自創款的加油口號 & 加油棒敲打節奏

我們自編的動作示意圖



數位攝影超級任務

Super Mission

請各組的攝影高手們共同在下課前完成下面三項重要的攝影任務，然後立刻找到託負任務給你的老師，小心的將照片交給老師看過並簽認，就可以完成這次的任務，整組還能獲得加 2 分的獎勵喔！

任務一：

搭配校園最美一景，拍出一張自己與另一位同學的合照。

◎提示：

注意拍攝時的構圖和角度喔！還有頭別擋到後面的景物，而且拍攝時手臂一定要伸直喔！



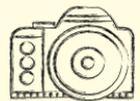
難度指數：★★☆☆☆

任務二：

尋找運動中的一組夥伴，將這組夥伴同心協力或是互相競爭的畫面呈現出來！

◎提示：

調整焦距至廣角端，使畫面可以容納更多人！



難度指數：★★★★☆

任務三：

觀察球場上進行活動的夥伴們，看哪一位的肢體動作幅度最大，將這一瞬間的畫面拍攝下來！注意主角要清晰不可以模糊喔！

◎提示：

適當調整焦距至望遠端，先半按快門對焦完成後再全按快門鍵；快門時間不要太久以免照片模糊，光圈及感光度調大！



難度指數：★★★★☆



活力體驗小組互評單

一、小組自評與互評表

小組成員姓名	自己					
參與討論與合作	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
一起發想與創作	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
鼓勵與幫助組員	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
積極投入練習	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
所獲總星數 /20						

◎ 5 星：典範標準 4 星：做得很棒 3 星：還算不錯 2 星：再多加油 1 星：請多用心

二、對於加油口號課程學習，夥伴們給了我☆☆☆☆☆，我覺得理由是：

三、班級口號互評

原因 \ 組別	我們這組	第 組	第 組	第 組
符合我們班風	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
94 新潮 94 狂	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
容易朗朗上口	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
節奏輕快	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
所獲總星數 /20				



◎ 如所獲總星數相同時，以全班舉手投票表決，票數高者入選之方式決定。



經驗、驚豔、獵豔、體驗與饗宴

總學習單

對於運動賽事的欣賞，我會藉由三方面的途徑去獲得欣賞之資訊如下：

利用欣賞指引要點，我覺得對欣賞運動賽事有很大的助益，在校慶運動會各項比賽中，我會特別注意的地方？舉三例說明之。

在操作數位相機時，對於靜態與動態物體的拍攝技術上，我發現不同的地方如下：

我所使用的數位器材是那種？
它能夠滿足我捕捉美麗景象的慾望嗎？
我知道要去那尋找相關的資訊？

簡要回答如下：

器材：

滿足？

尋找：

我們這一組同學對於美感的體驗，是如何討論？合作時，有衝突或不愉快的事情發生，我們如何解決彼此的紛爭？我擔任何項工作？簡單概述如下：

討論：

解決之道：

擔任角色：

如果我是運動選手，卻發現場邊空無一人，
我的感受是…？

很開心 很難過 很挫折

沒感覺 其他_____

如果我是觀眾，卻發現場上選手漫不經心，
我的感受是…？

很生氣 很無言 很開心

沒感覺 其他_____

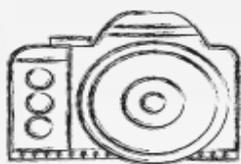
如果我是教練，卻發現場上選手賣力衝刺，
場邊觀眾吶喊鼓舞，我的感受是…？

很欣慰 很開心 很榮耀

沒感覺 其他_____

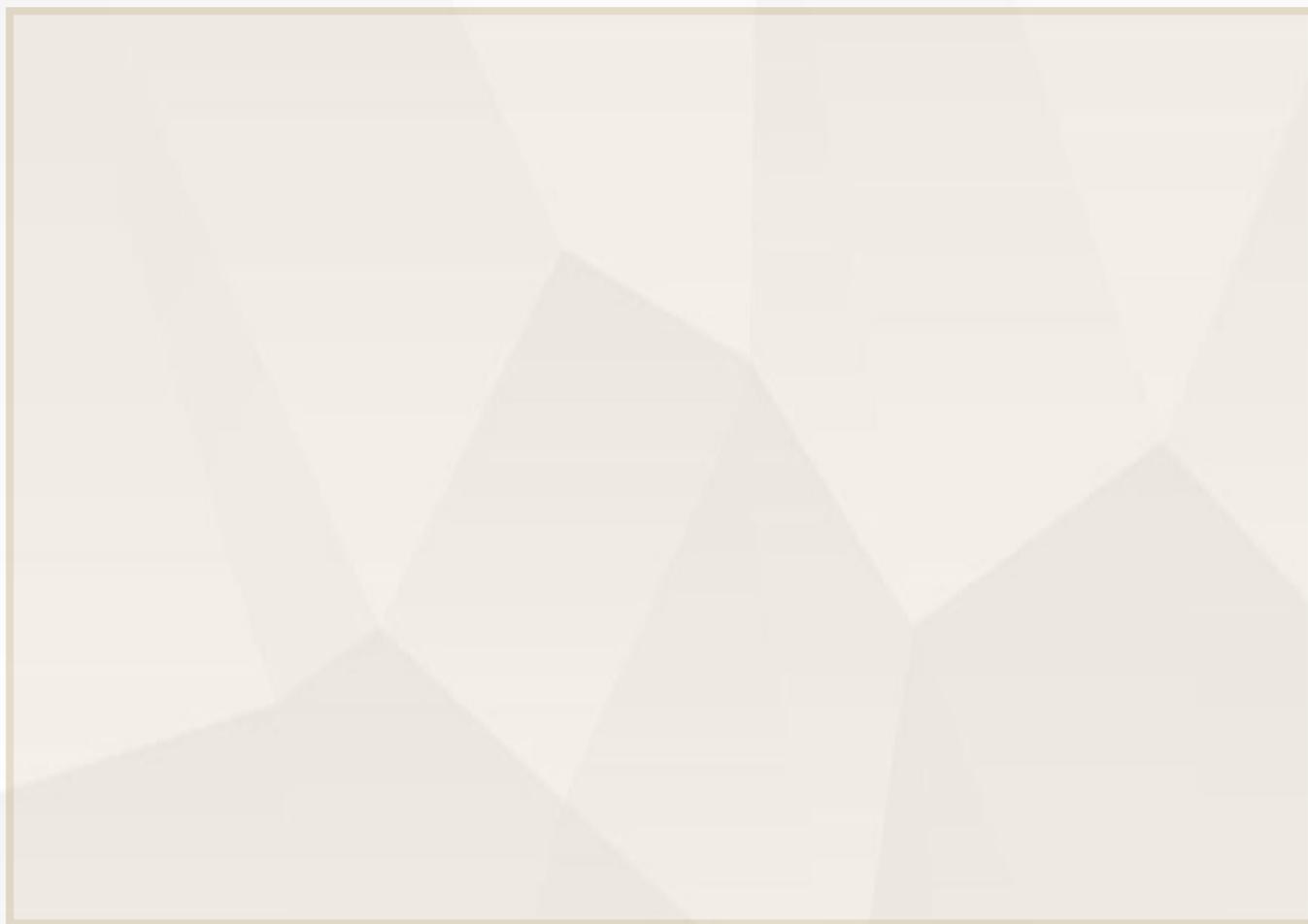
我認為接力比賽時，最重要的應該是哪個部分（輸贏、過程、團結合作或其他…）？為什麼？

針對本課程單元我有其他建議？提出供老師做為改善的參考。

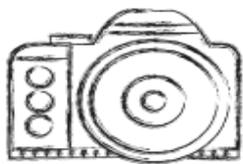


貼上我所欣賞的畫面或拍下之照片

（並說明其內容與感覺合乎美的原則之處）

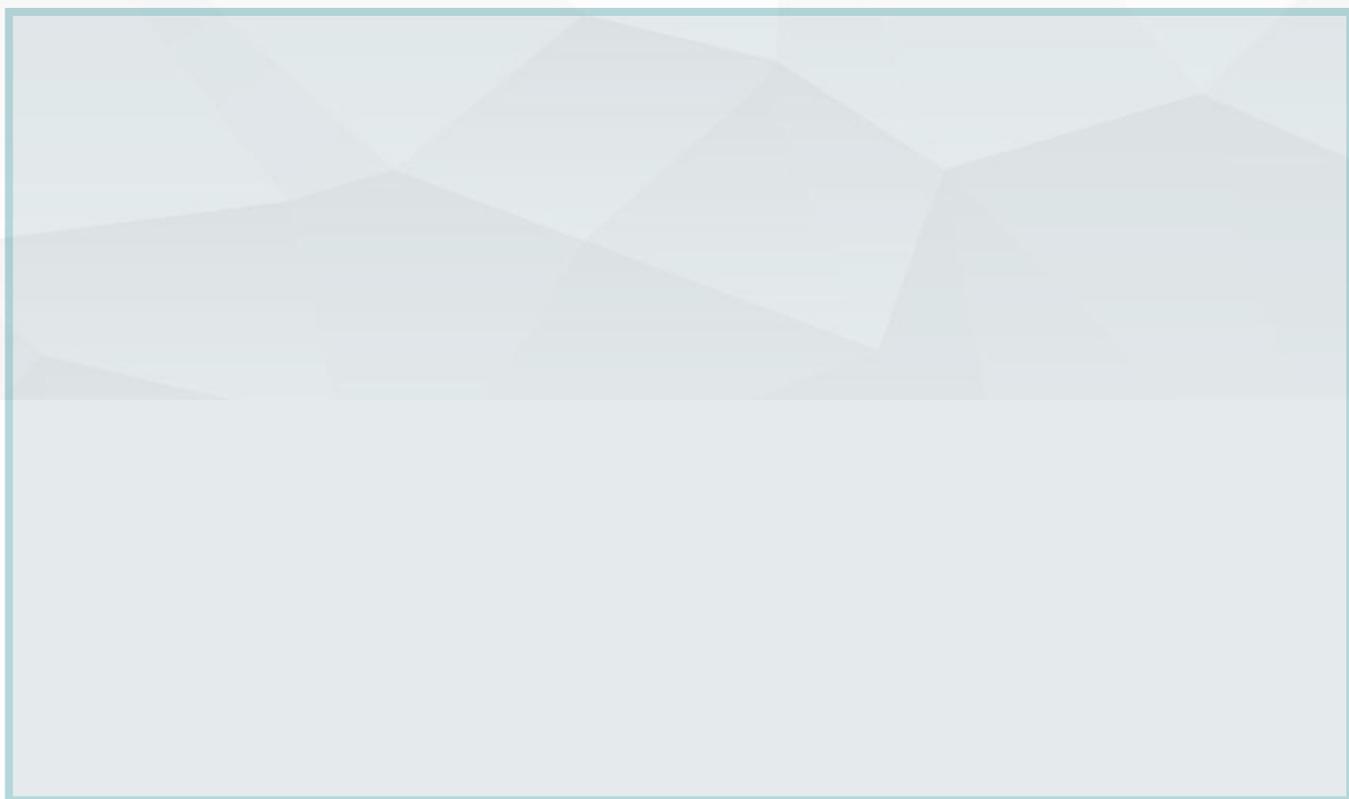
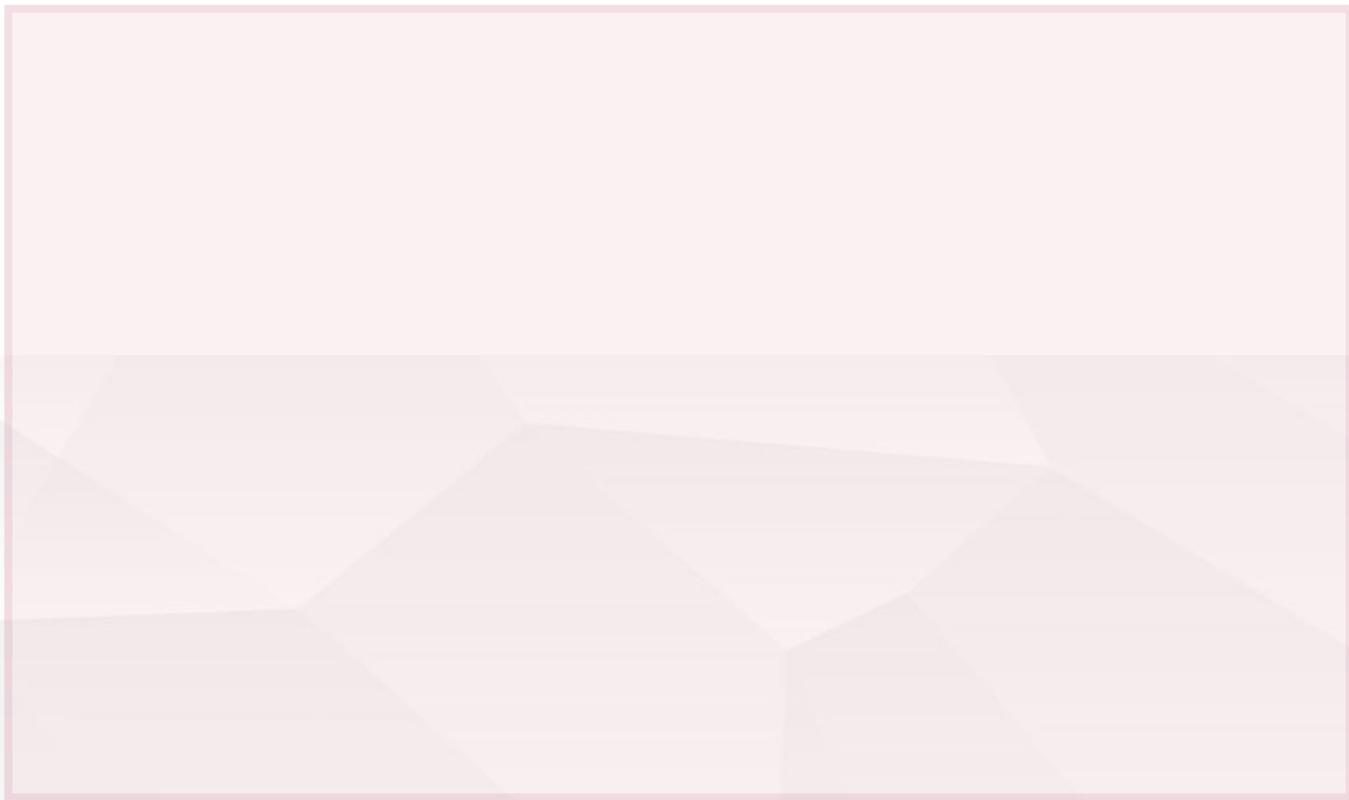


請注意：照片可以嘗試多拍幾張，拍好的照片千萬不要刪除喔!!!



貼上我所欣賞的畫面或拍下之照片

(並說明其內容與感覺合乎美的原則之處)



書目資料

書名：國家教育研究院國民中學健體領域學生手冊

單元：運動欣賞－經驗、驚豔、獵豔、體驗與饗宴

計畫主持人：國家教育研究院－楊俊鴻助理研究員

作者團隊：

- 國立臺灣師範大學體育學系－林靜萍教授
- 國立臺灣師範大學體育學系－陳信亨助理教授
- 臺北市立長安國民中學－程峻教師
- 臺北市立長安國民中學－林淵岳教師
- 新北市立光榮國民中學－黃瀚揚教師

美編人員：

- 國家教育研究院鄭任君助理

圖片來源：

- 臺灣創用 CC 計畫－素材搜尋：
[HTTP://CREATIVECOMMONS.TW/](http://creativecommons.tw/)
- FLATICON
[HTTPS://WWW.FLATICON.COM/](https://www.flaticon.com/)
- ICONFINDER
[HTTPS://WWW.ICONFINDER.COM/](https://www.iconfinder.com/)
- 本書作者群與國家教育研究院鄭任君助理拍攝 / 繪圖