

國家教育研究院

高級中等學校健體領域學生手冊

主題：

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

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

臺北市立松山高級中學陳菘慈教師

臺北市大理高級中學楊廣銓校長

臺北市景美女子高級中學田珮甄教師

新北市立鶯歌高級工商職業學校李玉齡教師

中華民國 107 年 12 月



圖片：由萩慈老師提供

你/妳對於田徑運動了解嗎？

你/妳對於游泳項目知道多少嗎？

本課程以田徑與游泳為主體，結合體育專業知能，課程中設計仿古奧林匹克運動會與小鐵人競賽為，讓你/妳可以自我挑戰運動潛能與隊友相互團隊合作，達成終身運動好習慣。

跑跳人生，泳出生命 -體現新自我

目 錄

單元一：跑跳人生～「Run」出自信-1.....	1
單元二：跑跳人生～「Run」出自信-2.....	4
單元三：泳出生命～「勇」不放棄-1	7
單元四：泳出生命～「勇」不放棄-2	9
單元五：體現新自我-小鐵人接力競賽.....	13
單元六：體現新自我-仿古奧林匹克運動會	15
附 件.....	18

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

跑跳人生～「Run」出自信-1

單元一

●運動家精神

古代希臘人認為「健全的心靈，寓於健全的身體」，運動競賽可以發展大家對於自己學校的感情和忠心，培養團體內部的共同意識和生活，自從十九世紀末葉以來，西方將古希臘奧林匹克運動會的風氣轉變成現代奧運，開始產生各項國際運動賽會。

養成運動家的風度 (Sportsmanship)，首先要認識「君子之爭」，「君子無所爭，必也射乎。揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」這是何等的光明，何等的重要，英文中 (Fair play) 起源於運動；運動是要守著一定的規律，在眾目睽睽的監視之下，從公開競爭而求得勝利的；所以一切不光明的態度，暗箭傷人的舉動，和背地裡佔小便宜的心理，都當排斥。犯規的行動，雖然可因此得勝，且未被裁判者所覺察，然而這是有風度的運動家所引為恥辱而不屑採取的。

本課程將帶領同學學習如何擔任運動場中團隊間角色扮演，同學們可以依照自己的興趣選擇不同類型角色，並在課程安排下進行任務執行，各角色間之特色，請看貼心小常識，並完成團隊分組表。

貼心小常識：

- 1.教練：指揮隊員與戰術指令之人物。
- 2.隊長：比賽過程中擔任之領袖。
- 3.副隊長：協助隊長任務之角色。
- 4.精神領袖：規劃團隊之口號與製作精神牌子。
- 5.記錄員(裁判)：紀錄團隊之競賽得與成績。
- 6.隊員：團隊報告之核心人物。

●團隊分組表：

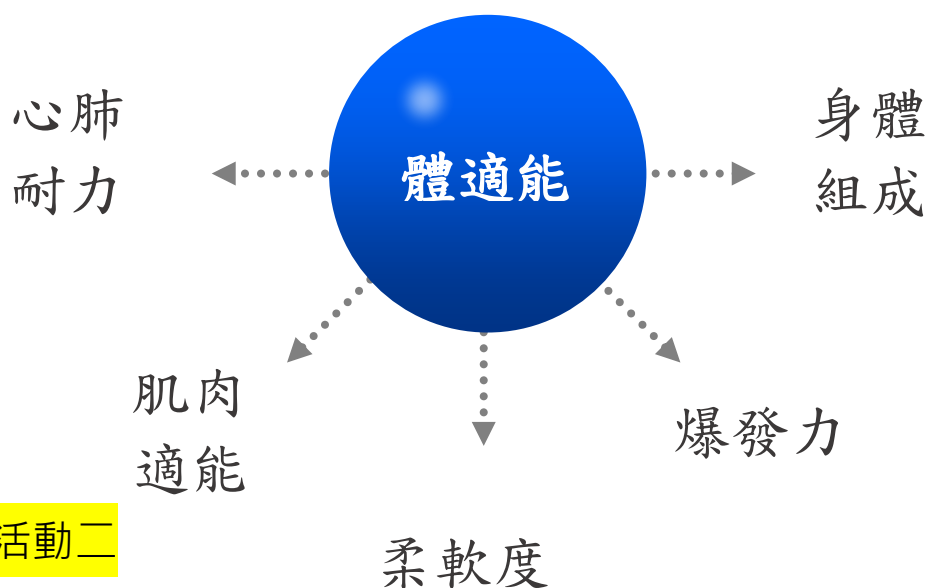
班級						
組別	教練	隊長	副隊長	精神領袖	記錄員	隊員
姓名						
座號						

活動一

●體適能-心智圖：

心智圖法 (Mind mapping) : 從一些中心概念、問題入手。非常典型的是一些與中心概念線形連接關鍵字、短語或圖像。

體適能：身體活動足以應付日常生活作息包括工作等勞動服務，同時能在不疲勞的情況下享受休閒活動，並有隨時應付突發狀況的能力。



活動二

●馬克先生馬克操：

馬克操的由來：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。

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，請看貼心小叮嚀。

※活動任務：一組動作 30 公尺 x2

貼心小叮嚀：

馬克先生馬克操動作內容

1. 跨步走
2. 跳動抬腿走
3. 三步一抬腿
4. 麻花步
5. 側併步
6. 老牛推車
7. 高抬腿跑
8. 跨步跳
9. 抬腿跑衝刺
10. 反應訓練

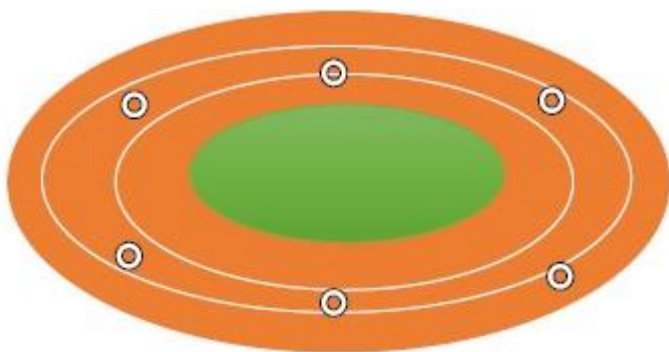
活動三

●環環相扣-循環訓練：

循環訓練是依動作的順序繼續不斷的從事一連串性質不同的運動。

※活動任務：操場畫分六個區域，以小組為單在不同關卡同時出發

每組 4 圈，關卡間以慢跑進行



圖片：由菽慈老師提供

貼心小叮嚀：

循環訓練動作內容

- 1.交換腿 30 下
- 2.波比 10 下
- 3.角錐(單邊左右雙邊)
- 4.小碎步 1 分鐘
- 5.折返跑 5 趟
- 6.繩梯抬腿來回 x3。

活動四

●報告主題：體育專業知能主題，上傳地點至 Google Classroom。



●貼心小思考：

問題 1：請問田賽與徑賽之間最大的差異點有哪些？

問題 2：健康體適能與競技體適能的不同點是什麼？

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

跑跳人生~「Run」出自信-2

單元二

●田徑項目介紹：

田賽-跳躍、投擲兩類項目，跳躍：包括跳高、撐竿跳高、跳遠、三級跳

投擲：包括推鉛球、擲鐵餅、擲壘球、標槍

徑賽-短跑、中跑、長跑、接力、跨欄和障礙賽

貼心小常識：

田徑為古奧林匹克運動會重要項目之一，人人常說「田徑為運動之母」，可見田徑基礎能力是非常重要的唷!

活動一

●關關難過關關過：

本單元活動將有六個關卡，每組依照體適能基本要素設計各關卡，包含體育專業知能、敏捷、肌力/肌耐力、心肺耐力、爆發力、柔軟度，同學們須以團隊合作一起闖關，關卡之間以慢跑進下一關。

※活動任務：團隊完成每關卡，展現各隊呼，依照裁判規定，並符合運動家精神。

將三種顏色的角錐分別放3、5、7公尺處，學生三次立定跳遠，若在3m內得1分，跳2次，取最高，以此類推，六人加總。

柔軟度

整隊排成一排，在50m的跑道將球向後傳，看完成時間，以時間計時成績。

認知力

體育認知比手畫腳，兩分鐘。

- (1)臺北世界大學運動會
- (2)體適能
- (3)馬拉松
- (4)田徑賽
- (5)跳高
- (6)陳彥博
- (7)重量訓練
- (8)立定跳遠
- (9)安靜心跳率
- (10)100公尺。

爆發力

肌力/肌耐力

利用排球雙人同心協力，進行腹肌肌力訓練，30s看傳球幾次，五人加總。

心肺耐力

以登階(約96公分)，連續登階2分鐘，休息30s後開始量心跳，計算恢復心跳率(15秒x4)，五人心跳加總，分數少得分高。

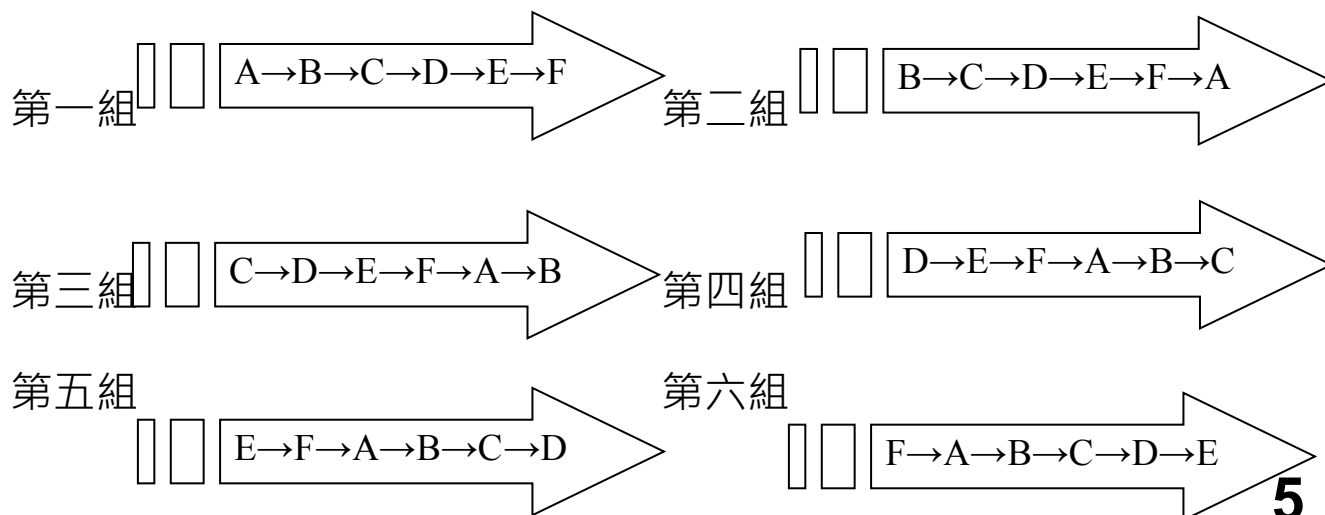
敏捷力

整隊排成一排，在50m的跑道將球向後傳，最後一人往前跑排隊，看完成時間，以時間計時成績。

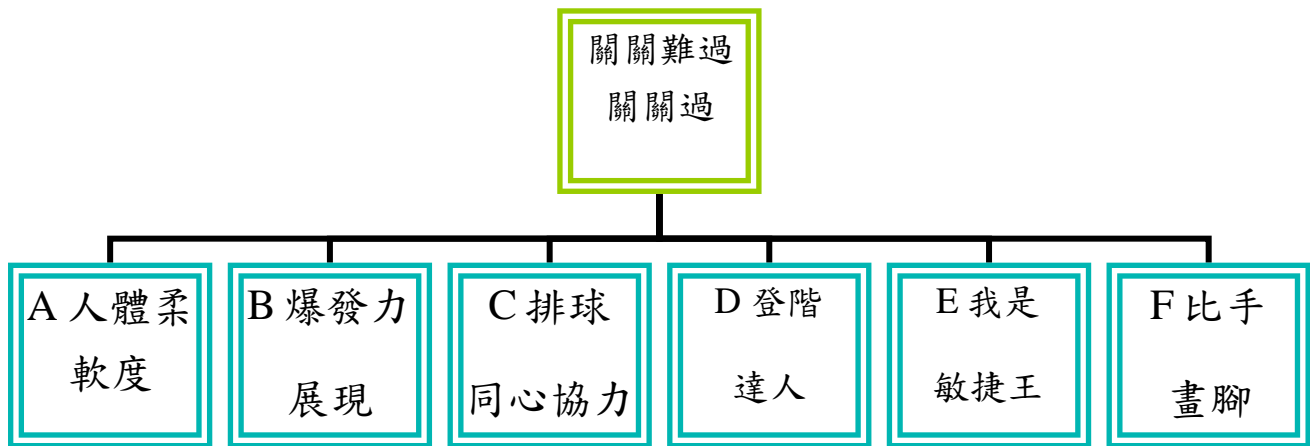
活動二

● 跑關順序：

※活動任務：從不同關卡出發，由教師統一吹哨換組。



●各關名稱：



●貼心小思考：

問題 1：各項田徑中包含體適能要素有哪些？

問題 2：體適能在日常生活中之重要性？

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

單元三

泳出生命～「勇」不放棄-1

●游泳姿勢介紹：自由式(捷式)、蛙式、仰式、蝶式



1.入水～手臂向前伸，且以拇指先入水。

2.壓水～自入水開始，手掌向下壓水。

3.划水～自壓水後，改為划水，手肘不動，向身體中心線划動。

4.推水～手掌划至身體平面垂直下方時，用手臂的力量，用力推水，推至底，且要擦過大腿。

5.提臂～推水，推至底之後，使用上臂的力量提出水面，且需保持高手肘。

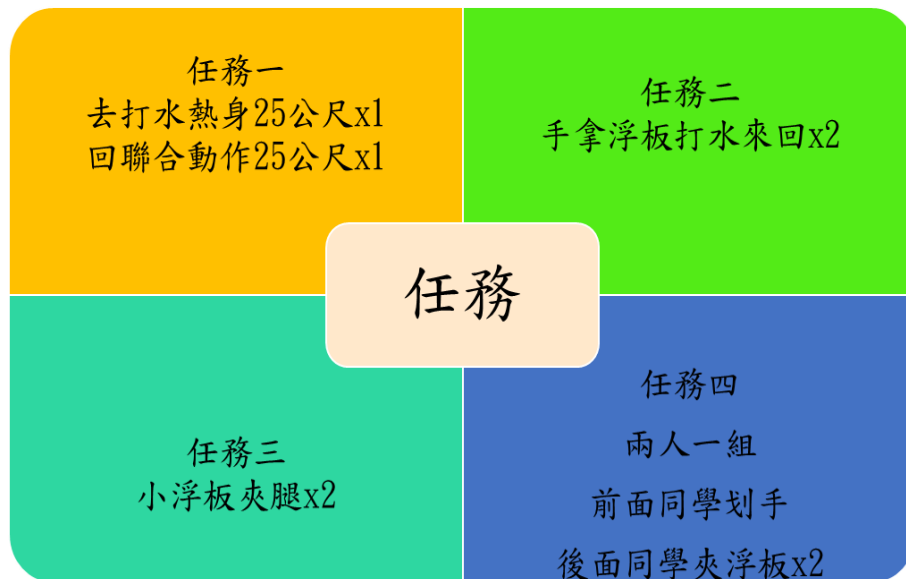
6.揮臂～是指手臂出水面之空中動作，以肩為軸，將小臂手掌由外側往正前方中心線處揮動，此時是拇指向下，手掌心向外，順序往前伸展。

圖片：由萩慈老師提供

活動一

●基本捷式練習：

※活動任務：基本捷式練習，分成六道，每組一道，讓教師選擇上述練習方式，自主訓練，並且回報記錄員作為一次訓練紀錄，完成上述任務。



●貼心小思考：

問題 1：請同學計算划手次數與換氣次數？

問題 2：划手跟速度之間的關係；換氣跟速度間的關係？

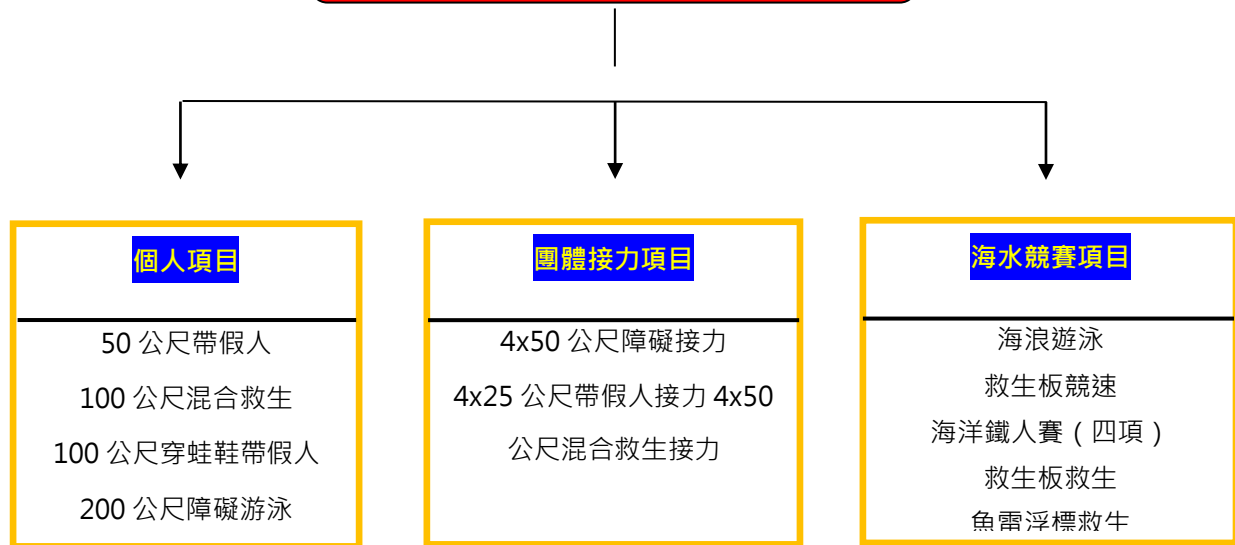
跑跳人生，泳出生命-體現新自我

泳出生命~「勇」不放棄-2

單元四

●水上救生項目介紹：

世界運動會水上救生競賽項目



貼心小常識：

水上救生是一種包含游泳及救生技巧的競技運動，為世界運動會競賽運動種類之一。

活動一

●水上救生-自救法：

水母自救法		
第一組 15 秒	第二組 20 秒	第三組 30 秒+換氣一次 (重複兩次循環)
水母漂自救法動作要領：先深吸一口氣，悶氣在胸腔內，然後做低頭、收下顎、臉向下埋在水中，雙腳與雙足向下自然伸直，身體前驅、雙手下垂，雙膝自然彎曲，身體像刀字型，向像水母狀之漂浮。		
口訣：肩膀入水→頭、身體慢慢往後倒→手放鬆在身體旁邊。		

活動二

●水上救生-仰漂自救法：

※活動任務：第一組 15 秒、第二組 20 秒、第三組 30 秒+換氣一次(重複兩次循環)

仰漂自救法	
大字漂自救法	仰式漂浮站立
大字漂自救法動作要領： 不用拘於要把手腳伸直或者浮水面，頭、胸在水面做動作之前要先吸氣→將頭置於水面→再用腳稍稍蹬一下池底將軀幹挺在水面。練習過程注意要吸氣之後輕輕憋著、吐氣再吸氣之後輕輕憋著，反覆做。	仰式漂浮站立動作要領： 當你要站立之前，先吸氣→大腿與身體靠近呈捲曲狀→收下巴將頭壓進水裡使身體下沉(邊沉鼻子邊吐氣)→腳著地，將雙手抱膝。 口訣：腳往肚子收→屁股往水裡面坐→腳踩地板→眼睛看到腳踩好了→頭才抬出水面。

活動三

●水上救生-抽筋自解法：

※活動任務：分成六道，每組分別站在水道中間，一起面對池壁，由教師統一吹哨換動作。

大腿前側股四頭肌抽筋自解

- (1) 前大腿抽筋自解：將抽筋的腿向後彎曲，另一腳向前伸直，以平衡身體。
- (2) 用手扳著抽筋腿背，用力向臀部為拉前大腿肌伸展，即可紓解抽筋的情況

小腿後側比目魚肌抽筋自解

- (1) 將抽筋的小推向前，另一腳向後伸，以平衡身體。
- (2) 一手抓腳掌長向後拉，膝蓋盡量打直使小腿肌肉伸展，另一手按捏抽筋的小腿肌肉，即可紓解抽筋的情況。

足趾抽筋自解

- (1) 用手抓住抽筋的腳趾，上下左右伸展，或用雙手持續按壓腳心韌帶，即可紓解抽筋的情況。

活動四

●水上救生-自製浮具：

※活動任務：單手拍打進行充氣。

步驟一

單手拍打進行充氣：將兩褲管的尾端相互打結綁在一起，接著將頭穿過兩個褲管的中間空洞，使兩褲管確實的套在脖子上，將褲子腰間轉向前方。

步驟二

將褲子腰間轉向前方，一手抓著腰間，另一手從水面上向水面下**連續拍打**以進行充氣動作。

步驟三

充氣完成後，將**褲腰抓緊**，避免空氣流失，全身放鬆，浮在水面上，靜止不動兩分鐘，身體沒下沉，即為成功。

※活動任務：雙手進行快速充氣。

步驟一

將兩褲管的尾端相互打結綁在一起，接著將頭穿過兩個褲管的中間空洞，使兩褲管確實的套在脖子上，將褲子腰間轉向前方。

步驟二

使用兩手抓著褲腰間的兩邊，並且由上往下快速的套進水中，使空氣在一瞬間充滿兩個褲管。

步驟三

將褲腰抓緊，避免空氣流失，全身放鬆，浮在水面上，以形成浮具，動作完成後，靜止五分鐘身體沒下沉，即為成功。

●貼心小思考：

問題 1：請同學分享水上救生之情況？

問題 2：為什麼會造成抽筋現象發生？

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

單元五

體現新自我-小鐵人接力競賽

●鐵人三項：

鐵人三項 (triathlon)，是由三項運動組成的比賽。現代比賽通常由游泳、自行車、短程馬拉松三個項目組成，運動員需要按順序一氣呵成三項運動，轉換項目時更換衣服和鞋的時間亦計算在比賽時間之內。

活動一

貼心小常識：

鐵人三項於 2000 年的雪梨奧運首次成為奧運比賽正式項目 (1500m 游泳、40 公里單車、10 公里跑步)。

●小鐵人接力競賽：

本單元為團體接力賽，每組選手可依自身興趣或專長選擇棒次，包含田徑與游泳等課程融合，同學們須以團隊合作一起闖關。

※活動任務：團隊完成接力時，展現各隊呼，依照裁判規定，並符合運動家精神。

●各關卡介紹：

1

跑步樓梯階梯 5 樓 x2 趟：將信物放在頂樓(橡皮筋)。

2

跑步 200 公尺操場 x3 趟：跑內側跑道。

3

游泳 200 公尺捷泳：換上泳衣戴上泳具。

4

游泳 100 公尺捷泳+水上救生：大腿前股四頭肌抽筋自解 10 秒。

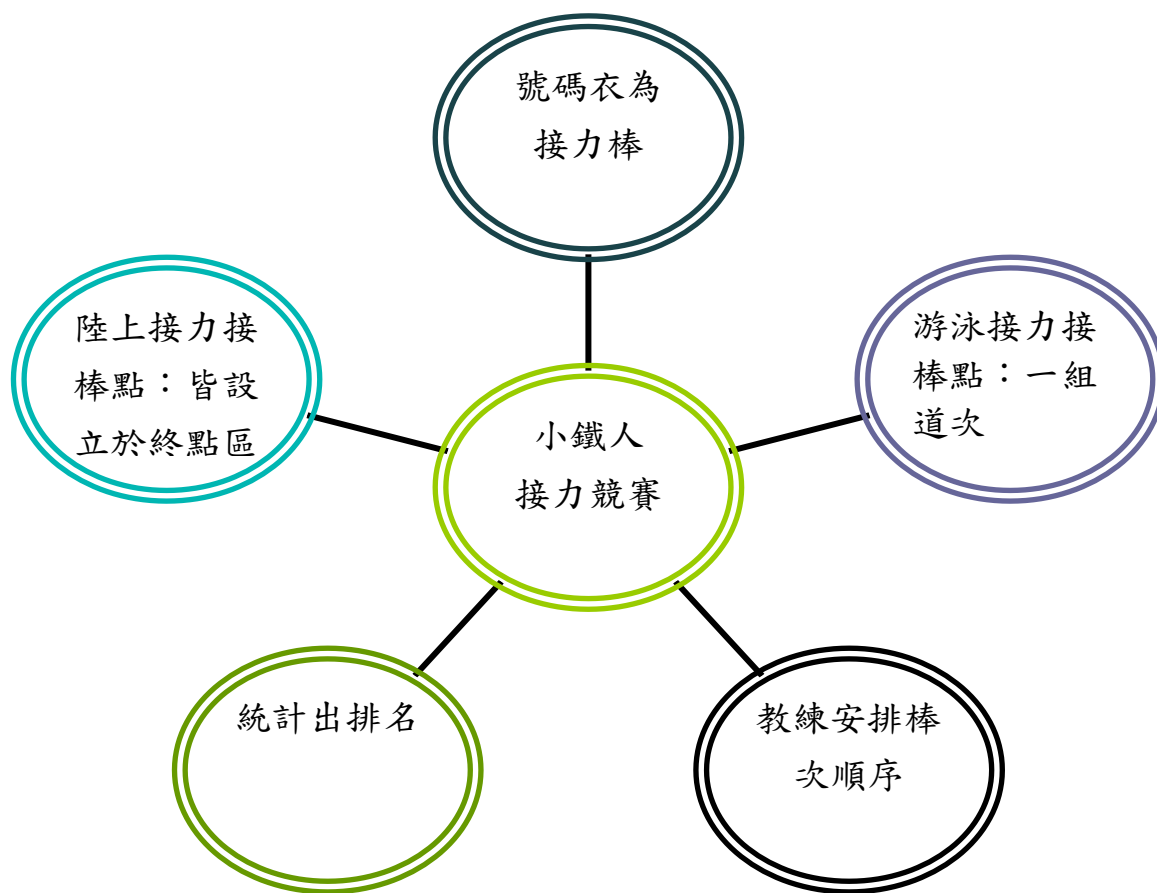
5

游泳 100 公尺捷泳+自製浮具。

6

跑步 200 公尺操場障礙賽 x2 趟：跑到的外側設計出兩個連續角錐請學生往上跳，另一邊設計出三個連續角錐。

●接力活動注意事項：



活動二

●接力計分表：

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	備註
得分	7	5	4	3	2	1	
組別							
秒數							

●貼心小思考：

問題 1：小鐵人接力賽決定棒次的關鍵點？

問題 2：你/妳對於團隊精神的看法？

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

單元六

體現新自我-仿古奧林匹克運動

●奧林匹克運動會：

奧林匹克運動會(Olympic Games)，簡稱奧運會、奧運，是國際上最主要的綜合型體育賽事，由國際奧林匹克委員會主辦；之後因有別冬季奧林匹克運動會，又稱為「夏季奧林匹克運動會」，每4年舉行一次。

奧林匹克運動會最早起源於古希臘，因為舉辦地在奧林匹亞而得名；但隨著古希臘的沒落，奧運停辦了近1,500年，直到19世紀末由法國的古柏坦創立了有真正奧運精神的現代奧林匹克運動會，奧林匹克運動會現在已經成為了全世界和平與友誼的象徵。

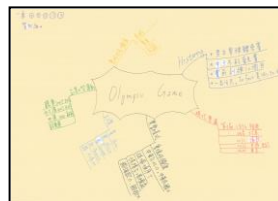
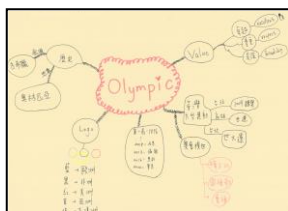


●五環旗介紹：

奧林匹克五環 (The Olympic Rings 或稱五環會徽、奧林匹克運動會會徽)，是五個互扣的環圈，五環的顏色自左至右為藍、黃、黑、綠、紅，也可用單色繪製，而底色為白色。現代奧林匹克運動會創始人古柏坦設計，因以五色能概括各會員國國旗的顏色而選定，但之後對五環賦予更多內涵。1979年，國際奧委會出版的《奧林匹克評論》中指出：五環象徵五大洲的團結，全世界的運動員以公正、坦率的比賽和友好的精神在奧運會上相見。

活動一

●奧林匹克-心智圖：※活動任務：畫出主題為「奧林匹克運動會」或「跑跳人生，泳出生命-體現新自我」，上台分享1分鐘。※範例介紹：



圖片：由菽慈老師提供

活動二

● 仿古奧林匹克運動會：

※活動任務：畫出主題為「奧林匹克運動會」或「跑跳人生，泳出生命-體現新自我」，上台分享 1 分鐘。

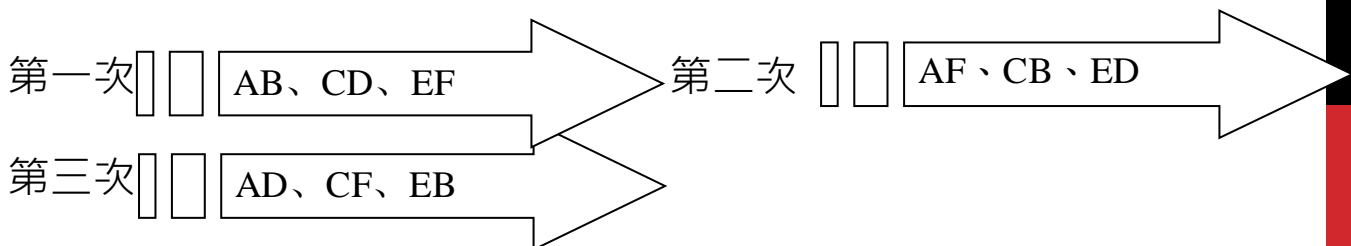
關卡一(跳遠)：拿裝滿水的水瓶，立定三次跳，一人兩次。成績計算：六人相加為小組成績。

關卡二(短距離接力)：總長為 192m，在 96m 放角錐折返，接力棒為角錐反過來上面放足球(像是聖火)。成績計算：為時間越短越好。

關卡三(擲遠)：海綿條擲遠，一人兩次相加，六人成績加總。成績計算：越遠成績越高。

● 對抗順序：

※活動任務：雙方隊伍對抗，由教師統一吹哨換組。



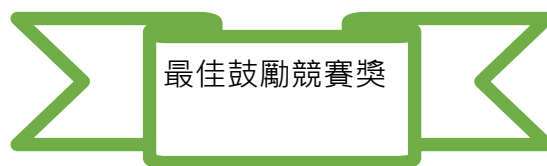
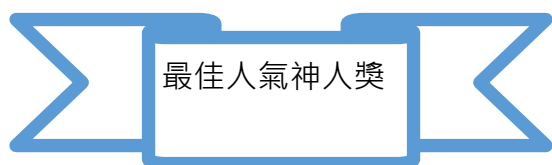
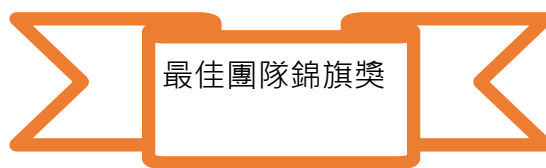
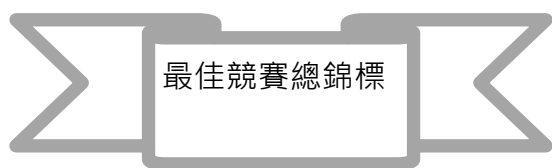
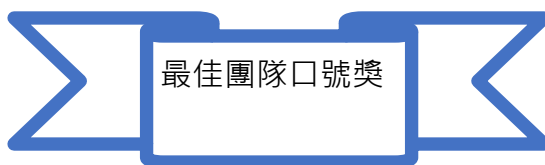
關主(由記錄員擔任)

關卡	姓名	姓名
第一關		
第二關		
第三關		

活動三

●慶祝活動：

※活動任務：成績統計，頒獎活動。



●貼心小思考：

問題 1：跑跳人生，泳出生命-體現新自我課程想法？

問題 2：奧林匹克精神如何實踐於日常生活中？

MEMO

附件

【附件 1】跑跳人生·泳出生命-體現新自我 分組表

班級							報告主題
第一組	教練	隊長	副隊長	精神領袖	記錄員	隊員	
姓名							
座號							
第二組	教練	隊長	副隊長	精神領袖	記錄員	隊員	
姓名							
座號							
第三組	教練	隊長	副隊長	精神領袖	記錄員	隊員	
姓名							
座號							
第四組	教練	隊長	副隊長	精神領袖	記錄員	隊員	
姓名							
座號							
第五組	教練	隊長	副隊長	精神領袖	記錄員	隊員	
姓名							
座號							
第六組	教練	隊長	副隊長	精神領袖	記錄員	隊員	
姓名							
座號							

【附件 2】跑跳人生·泳出生命-體現新自我 團隊口號設計單

第_____組 隊名_____

設計概念

隊員	口號
參考資料	

【附件 3】跑跳人生，泳出生命-體現新自我 海報

課程主題：跑跳人生～「Run」出自信-2

【關關難過關關過】

A、B、C、D、E、F，第一名 7 分 第二名 5 分 3 分 2 分 1 分。

關卡一：柔軟度

整隊排成一排，在 50m 的跑道將球向後傳，最後一人往前跑排隊，看完成時間，以時間計時成績。

關卡二：爆發力

將三種顏色的角錐分別放 3、5、7 公尺處，學生三次立定跳遠，若在 3m 內得 1 分，以此類推，每人跳兩次取最高，六人加總。

關卡三：肌力/肌耐力

利用排球雙人同心協力，進行腹肌肌力訓練，30s 看傳球幾次，五人加總，強調團隊合作重要性。

關卡四：心肺耐力

以登階(約 96 公分)，連續登階 2 分鐘，休息 30s 後開始量心跳，計算恢復心跳率(15 秒 x4)，五人心跳加總，分數少得分高。

關卡五：敏捷力

完成跑到五道折返跑 3 分鐘，完成一趟換一人，計算次數。

關卡六：認知力

體育認知比手畫腳，兩分鐘。

(1)臺北世界大學運動會(2)體適能(3)馬拉松(4)田徑賽(5)跳高
(6)陳彥博(7)重量訓練(8)立定跳遠(9)安靜心跳率(10)100 公尺

課程主題：跑跳人生～「Run」出自信-2 跑關卡

第一組 跑關順序 A→B→C→D→E→F

A:人體柔軟度 B:爆發力展現 C 排球同心協力 D:登階達人 E:我是敏捷王 F:比手畫腳

關主(簽名)

A	B	C	D	E	F

第二組 跑關順序 B→C→D→E→F→A

A:人體柔軟度 B:爆發力展現 C 排球同心協力 D:登階達人 E:我是敏捷王 F:比手畫腳

關主(簽名)

A	B	C	D	E	F

第三組 跑關順序 C→D→E→F→A→B

A:人體柔軟度 B:爆發力展現 C 排球同心協力 D:登階達人 E:我是敏捷王 F:比手畫腳

關主(簽名)

A	B	C	D	E	F

第四組 跑關順序 D→E→F→A→B→C

A:人體柔軟度 B:爆發力展現 C 排球同心協力 D:登階達人 E:我是敏捷王 F:比手畫腳

關主(簽名)

A	B	C	D	E	F

第五組 跑關順序 E→F→A→B→C→D

A:人體柔軟度 B:爆發力展現 C 排球同心協力 D:登階達人 E:我是敏捷王 F:比手畫腳

關主(簽名)

A	B	C	D	E	F

第六組 跑關順序 F→A→B→C→D→E

A:人體柔軟度 B:爆發力展現 C 排球同心協力 D:登階達人 E:我是敏捷王 F:比手畫腳

關主(簽名)

A	B	C	D	E	F

課程主題：跑跳人生～「Run」出自信-2 關主卡

<p>關主一 柔軟度 關主姓名_____</p>	<p>整隊排成一排，在 50m 的跑道將球向後傳，最後一人往前跑排隊，看完成時間，以時間計時成績。</p>
<p>關主二 爆發力 關主姓名_____</p>	<p>將三種顏色的角錐分別放 3、5、7 公尺處，學生三次立定跳遠，若在 3m 內得 1 分，以此類推，每人跳兩次取最高，六人加總。</p>
<p>關主三 肌力/肌耐力 關主姓名_____</p>	<p>利用排球雙人同心協力，進行腹肌肌力訓練，30s 看傳球幾次，五人加總，強調團隊合作重要性。</p>
<p>關主四 心肺耐力 關主姓名_____</p>	<p>以登階（約 96 公分），連續登階 2 分鐘，休息 30s 後開始量心跳，計算恢復心跳率（15 秒 x4），五人心跳加總，分數少得分高。</p>
<p>關主五 敏捷力 關主姓名_____</p>	<p>完成跑到五道折返跑 3 分鐘，完成一趟換一人，計算次數。</p>
<p>關主六 認知力 關主姓名_____</p>	<p>體育認知比手畫腳，兩分鐘。 (1)臺北世大運(2)體適能(3)馬拉松(4)田徑賽(5)跳高 (6)陳彥博(7)重量訓練(8)立定跳遠(9)安靜心跳率 (10)100 公尺。</p>

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

關主紀錄表

關卡一：柔軟度

整隊排成一排，在 50m 的跑道將球向後傳，最後一人往前跑排隊，看完成時間，以時間計時成績。

組別	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組
成績						
名次						

關主_____

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

關主紀錄表

關卡二：爆發力

將三種顏色的角錐分別放 3、5、7 公尺處，學生三次立定跳遠，若在 3m 內得 1 分，以此類推，每人跳兩次取最高，六人加總。

組別	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組
成績						
名次						

關主_____

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

關主紀錄表

關卡三：肌力/肌耐力

利用排球雙人同心協力，進行腹肌肌力訓練，30s 看傳球幾次，五人加總，強調團隊合作重要性。

組別	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組
成績						
名次						

關主_____

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

關主紀錄表

關卡四：心肺耐力

以登階(約 96 公分)，連續登階 2 分鐘，休息 30s 後開始量心跳，計算恢復心跳率(15 秒 x4)，五人心跳加總，分數少得分高。

組別	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組
成績						
名次						

關主_____

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

關主紀錄表

關卡五：敏捷力

完成跑到五道折返跑 3 分鐘，完成一趟換一人，計算次數。

組別	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組
成績						
名次						

關主_____

跑跳人生，泳出生命-體現新自我

關主紀錄表

關卡六：認知力

體育認知比手畫腳，兩分鐘。

(1)臺北世界大學運動會(2)體適能(3)馬拉松(4)田徑賽(5)跳高
(6)陳彥博(7)重量訓練(8)立定跳遠(9)安靜心跳率(10)100 公尺

組別	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組
成績						
名次						

關主_____

【附件 4】跑跳人生·泳出生命-體現新自我 團隊自主練習表

課程主題：泳出生命~「勇」不放棄-1

第_____組		記錄員：_____	
任務一	去程 打水熱身 25 公尺 x1，回程 聯合動作 25 公尺 x1 統計 1：計算划手次數(單趟 25 公尺) 統計 2：計算換氣次數(單趟 25 公尺)		
任務二	手拿浮板打水 25 公尺來回 x2		
任務三	小浮板夾腿 25 公尺 x2		
任務四	兩人一組，前面同學划手，後面同學夾浮板 25 公尺 x2		
姓名	完成任務記錄內容(寫任務代碼與趟數即可)	換次 次數	划手 次數

【附件 5】跑跳人生·泳出生命-體現新自我 接力練習表

課程主題：泳出生命~「勇」不放棄-2

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	備註
得分	7	5	4	3	2	1	
組別							
秒數							

【附件 6】跑跳人生，泳出生命-體現新自我 棒次表

課程主題：體現新自我-小鐵人接力競賽

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	備註
得分	7	5	4	3	2	1	
組別							
秒數							

第_____組		記錄員：_____	
接力項目	內容	姓名	號碼衣顏色
關卡一	跑步樓梯階梯 5 樓 x2：拿信物（橡皮筋）。		
關卡二	跑步 200m 操場 x3：跑內側跑道。		
關卡三	游泳 200m 捷泳：換上泳衣戴上泳具。		
關卡四	游泳 100m 捷泳+水上救生：大腿前股四頭肌抽筋自解 10 秒。		
關卡五	游泳 100m 捷泳+自製浮具。		
關卡六	跑步 200m 操場障礙賽 x2：跑到的外側設計出兩個連續角錐請學生往上跳，另一邊設計出三個連續角錐。		
總秒數：			

※注意事項

- 一、陸上接力接棒點：設立於終點區，擔任陸上選手皆要在這裡等待接棒。
- 二、游泳接力接棒點：每組安排一道次，並由棒次一選手擔任檢查員，確認皆由完成游泳接力之關卡，並加入水上救生計時。

【附件 7】跑跳人生，泳出生命-體現新自我 關卡表

課程主題：體現新自我-仿古奧林匹克運動會

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	備註
得分	7	5	4	3	2	1	
組別							
秒數							

【體現新自我-仿古奧林匹克運動會】

關卡一 跳遠	關卡二 短距離接力	關卡三 擲遠
拿裝滿水的水瓶，立定三次跳，一人兩次。 成績計算：六人相加為小組成績	總長為 192m，在 96m 放角椎折返，接力棒為角錐反過來 上面放足球(像是聖火)。 成績計算：為時間越短越好。	海綿條擲遠，一人兩次相加，六人成績加總， 成績計算：越遠愈成績越高。

第一次 AB、CD、EF → 第二次 AF、CB、ED → 第三次 AD、CF、EB。

關主(由記錄員擔任)

關卡	姓名	姓名
第一關		
第二關		
第三關		

【附件 8】跑跳人生，泳出生命-體現新自我 評分表

課程主題：體育專業知能報告

日期： 地點： 班級： 座號： 姓名：

組別	優點	缺點	建議
第一組 ()			
第二組 ()			
第三組 ()			
第四組 ()			
第五組 ()			
第六組 ()			

最佳精神 總錦標	最佳競賽 總錦標	最佳團隊 口號獎	最佳團隊 錦旗獎	最佳人氣神 人獎	最佳鼓勵 競賽獎

【附件 9】跑跳人生，泳出生命-體現新自我 慶賀活動

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	備註
組別							
總得分							

獎狀格式

獎狀

體育課程：跑跳人生，泳出生命-體現新自我

最佳_____獎
表現優異，努力不懈。

特頒此狀

中華民國 年 月 日

【附件 10】跑跳人生，泳出生命-體現新自我 慶賀活動

課程反思回饋表

日期： 地點： 班級： 座號： 姓名：

一、自評表：下列各題，請依據你的真實表現，在合適的格子裡打勾並寫出成績。

項目	自我評定					
	非常好	好	普通	不好	非常不好	分數 (1~10分)
1.學習態度 (準時上課、專心聽講、保持清醒...)						
2.課程參與程度 (針對課程內容發言、答題及發問...等)						
3.個人作業表現 (用心撰寫、準時繳交...等)						
4.小組活動表現 (領導或被領導、參與討論、分工合作、完成交辦業務、主動幫忙...等)						
5.分組活動參與程度 (分組競賽、小組討論、分組實習...等)						
6.綜合的整體表現						

二、自我評語

1.這幾堂中，令你印象深刻、收穫較多的二個活動依序是哪二個？原因是什麼？

2.本課程中，哪一個單元（主題）讓你覺得有必要更深入學習（至多寫兩個）？

3.想說的話：

「跑跳人生，泳出生命-體現新自我」-大家辛苦囉！