

# 最實用！課本操作指南

## 伸展運動

【伸展運動（腳踏車式）】  
 以手肘撐地為起始，身體正面向前  
 伸展的方式，通常用於腳底。  
 (圖 1-4)



圖 1-4 腳踏車式

【伸展運動（腳踏車式）】  
 以手肘撐地為起始，身體正面向前  
 伸展的方式，通常用於腳底。  
 (圖 1-4)



圖 1-4 腳踏車式

## QRcode

課文搭配教學影片  
 輕鬆掃描，觀看操作影片！



←  
 掃掃看

## 小試身手Game

隨堂練習，快樂學習！

## 關卡設計

規則圖示清楚明瞭，  
 操作簡單又好玩～

## Q：從事室外拔河活動有哪些注意事項？

### Q1 天氣

- 天氣、氣溫適宜，避免過熱或過冷的情況。
- 穿著：穿著舒適、吸汗且具備彈性的衣服，穿著防滑且具良好抓地力的鞋子，穿著運動手套，避免手部受傷。
- 避免在潮濕或不平整的地面進行活動，以免增加受傷風險。
- 活動前，應先進行適當的熱身運動，以放鬆肌肉。
- 活動中，應注意參與者的狀況，並及時提供協助。
- 活動後應補充水分，並進行適當的伸展。



### Q2 場地

- 選擇平坦、乾燥且具備適當緩衝的地面。
- 避免在潮濕或不平整的地面進行活動，以免增加受傷風險。



### Q3 參與者

- 應力於選擇技巧精良、具備良好團隊精神的參與者。
- 應先進行適當的熱身運動，以放鬆肌肉。
- 活動中，應注意參與者的狀況，並及時提供協助。
- 活動後應補充水分，並進行適當的伸展。



### Q4 教練

- 教練應具備適當的指導技巧，並及時提供協助。
- 活動後應補充水分，並進行適當的伸展。

### Q5 安全

- 應確保活動區域的安全，並及時提供協助。
- 活動後應補充水分，並進行適當的伸展。

### Q6 總結

- 應總結活動的經驗，並及時提供協助。
- 活動後應補充水分，並進行適當的伸展。

## 生活化邊欄

將運動中的大小事  
 化繁為簡，輕鬆解惑！

## 比賽欣賞

認識比賽規則，  
 提升欣賞比賽的能力！

## Activity 3

### 前置學習檢核

#### Level 1 規則：V-Cu 遊戲 (30min)

平均每位學生：1 組單線長度 10m。

功能：此學習單中，可以清楚說明教師人機協作的功能，並從應用檢核表的功能。

- 1. 根據圖示在指定時間內完成 V-Cu 遊戲的動作。
- 2. 學生將完成遊戲後將 V-Cu 遊戲單。
- 3. 將遊戲單放入袋中，每位學生一位，將遊戲單放入袋中，放入袋中。
- 4. 將遊戲單放入袋中。



- 1. 在 V-Cu 遊戲中，教師將遊戲單放入袋中，每位學生一位，將遊戲單放入袋中。
- 2. 在 V-Cu 遊戲中，學生將遊戲單放入袋中。
- 3. 將遊戲單放入袋中，每位學生一位，將遊戲單放入袋中。

說明：此學習單中，可以清楚說明教師人機協作的功能，並從應用檢核表的功能。

急行跳遠

急行跳遠的規則與技術要領：

- 1. 急行跳遠的規則與技術要領：
- 2. 急行跳遠的規則與技術要領：
- 3. 急行跳遠的規則與技術要領：
- 4. 急行跳遠的規則與技術要領：
- 5. 急行跳遠的規則與技術要領：
- 6. 急行跳遠的規則與技術要領：
- 7. 急行跳遠的規則與技術要領：
- 8. 急行跳遠的規則與技術要領：
- 9. 急行跳遠的規則與技術要領：
- 10. 急行跳遠的規則與技術要領：