



# 創意教案-射擊跑步接力賽



高雄市立左營高中

全校人數:1562人

教案提供: 林生祥老師

## 目的

- 1.增進體適能
- 2.提專注力
- 3.凝聚向心力
- 4.學習射擊與跑步技巧

## 由來

來自於奧運現代五項運動中跑步射擊聯項之比賽項目

## 人數

一隊6人  
分組進行接力賽

## 教具

- 1.雷射槍組 (槍跟靶)
- 2.沒有雷射槍 可以用丟九宮格或投籃模式來進

## 規則

- 1.跑100公尺→射擊射中五個靶(沒射滿靶，50秒後可以起跑)→跑100公尺→換下一棒
- 2.兩隊分組競賽，誰先到終點得勝。



圖一

跑100公尺  
至射擊區



圖二

射擊射中  
五個靶



圖三

沒射滿靶  
50秒後可以  
起跑繼續



圖四

跑100公尺



圖五

換下一棒