

## 教學活動設計

單元名稱	田徑—蹲踞式起跑	班級	一年級	人數	40 人	
教材來源	康軒教師手冊、自編	教師	盧英娟	時間	50 分鐘	
教材研究	蹲踞式起跑基本動作包含各就位、預備、鳴槍出發。					
學生條件分析	1.具備走、跑、跳等基本能力之學生。 2.適合於初學起跑者。					
教學方法	講述法、示範法、練習教學法。					
教學資源	田徑場、起跑架、哨子、發令槍、標示筒。					
教學 目 標	單元目標		具體目標			
	<p>一、認知方面</p> <p>1-1 了解蹲踞式起跑的方法及規則。</p> <p>1-2 了解蹲踞式起跑的基本動作要領。</p> <p>二、技能方面</p> <p>2-1 培養身體空中不同位置的起跑能力。</p> <p>2-2 學會蹲踞式起跑的基本動作要領。</p> <p>三、情意方面</p> <p>3-1 遵守規則及欣賞能力。</p> <p>3-2 培養認真學習的良好態度。</p> <p>3-3 養成互助合作的精神。</p>		<p>1-1-1 能說出蹲踞式起跑的規則。</p> <p>1-2-1 能說出蹲踞式起跑的基本動作要領。</p> <p>2-1-1 能從不同速度中完成起跑的動作。</p> <p>2-1-2 能從不同位置、方向、高度完成起跑動作。</p> <p>2-2-1 能做出正確的蹲踞式起跑動作。</p> <p>3-1-1 做到守秩序遵守規則。</p> <p>3-1-2 能觀察及鑑賞他人表現。</p> <p>3-2-1 做到認真學習。</p> <p>3-3-1 能與他人溝通及合作學習。</p>			
教學活動						
教學 目 標	教學流程	教學要點		時間	評量	備註
3-1-1  1-1-1 1-2-1 3-1-1	課程開始 準備活動   暖身活動	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 集合點名，記錄出缺席狀況。</p> <p>(二) 了解學生的身心狀況，確定是否有不適於參與學習活動的學生。</p> <p>(三) 說明本課內容及學習目標。</p> <p>(四) 暖身活動</p> <p>1.伸展操：充份伸展頸、肩、肘、腕、髖、膝、踝關節及下肢肌群等伸展動作。</p> <p>2.慢跑操場 2 圈。</p>		10 分	能確實	

<p>2-1-1 2-1-2</p>	<p>引起動機  主要活動</p>	<p>(五) 引起動機 說明蹲踞式起跑的功能及在運動中的運用時機。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 身體不同位置起跑</p> <p>1. 屈膝坐、正向起跑 雙腳屈膝坐於地面上，兩手自然置於身體兩側，手掌平貼地面，聞哨聲後，立刻以手撐地，雙腳用力蹬起，起身向前跑。</p> <p>2. 直膝坐、反身起跑 背向起跑方向，雙腳打直併攏，軀幹伸直，兩手自然置於身體兩側，手掌平貼地面，聞哨聲後，以手撐地推撐，屈膝起身，並向後轉起跑。</p> <p>3. 仰臥、反身起跑 仰臥平躺於地面上，聞哨聲後，隨即以手推撐地面，屈膝起身，並向後轉起跑。</p>	<p>27分</p>	<p>能認真</p>	
<p>3-1-1 2-2-1</p>	<p>講述教學  示範教學</p>	<p>(二) 蹲踞式起跑動作講解與示範</p> <p>1. 集合學生說明蹲踞式起跑的方法要領。</p> <p>(1) 各就位</p> <p>a. 聽到各就位時，快速走至起跑線後，成就位姿勢。</p> <p>b. 雙手間距與肩同寬，雙手拇指與其他四指分開，置於起跑線後。</p> <p>c. 頸部自然下垂，身體放鬆。</p> <p>(2) 預備</p> <p>a. 預備時把臀部緩緩抬高且高過雙肩。</p> <p>b. 雙臂伸直，重心往前移。</p> <p>c. 身體保持穩定不動，兩眼直視起跑線前面一公尺處，等候鳴槍起跑。</p>		<p>能專心</p>	

		<p>(3) 鳴槍出發</p> <p>a.聽到槍聲後，雙手迅速擺動。</p> <p>b.前腳同側的手臂迅速向前擺，另一側手臂則用力向前擺，同時，雙腳用力蹬推。</p> <p>c.使身體以前傾姿勢往前衝跑。</p> <p>2. 同儕示範教學：由動作較佳的學生代為示範，以加深學生的學習印象。</p>			
3-1-1 3-1-2 3-2-1 3-3-1	分組練習	<p>(三) 分組練習</p> <p>1.分組練習時先兩人一組，當一操作者實施時，另一助理員負責輔助指導、糾正及發令工作。</p> <p>3. 各組練習二次後，做集體練習，一排八人，由教師發令，做蹲踞式起跑練習。</p>		能做出	
2-2-1	評量	<p>(四) 評量</p> <p>評量蹲踞式起跑:各就位、預備、鳴槍出發連結動作要領。</p>	8分	能熟練	
3-1-2	整理活動	<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 欣賞與講評</p> <p>1.提出同學常犯錯誤，加深學生學習印象。</p> <p>2.講解同學優缺點及複習上課內容。</p> <p>3.挑選動作較好同學分別示範並給予講評、鼓勵。</p> <p>(二) 整理活動</p> <p>1.集合整隊清點人數。</p> <p>2.清點、整理並歸還器材。</p> <p>3.預告下次上課內容，歡呼解散。</p>			
	結束				

教學活動設計

單元名稱	田徑—接力跑	班級	一年級	人數	40人	
教材來源	自編	教師	盧英娟	時間	50分鐘	
教材研究	1.接力賽是田徑運動唯一的團隊項目。 2.以接力棒為媒介，在接力區內完成交接棒。 3.傳接棒技術教學，旨在養成良好默契。					
學生條件分析	1.學生已學過短跑、蹲距式及站立式起跑動作。 2.學生已學過短跑基本動作及大隊接力的經驗。 3.學生參加比賽均有強烈獲勝心。					
教學方法	講述、示範、實際分組練習、實際分組競賽					
教學資源	400公尺運動場、接力棒5支、發令槍1個、哨子1個、貼布1捲					
教學目標	單元目標		具體目標			
	一、認知方面： 1.瞭解傳接棒動作要領及規則。 2.瞭解傳接棒技巧之重要性。 二、技能方面： 3.學會在接力區域以較快速完成傳接棒的要領。 4.學會傳接棒的動作技巧。 三、情意方面： 5.培養團隊互助合作的精神。 6.培養同儕間相互觀摩學習的精神。 7.養成積極奮鬥爭取榮譽之精神。		1-1 能說出傳接棒要領及接力規則。 2-1 能說出接力賽的傳接要領及正確動作。 3-1 能在接力區域以快速、平順的動作完成傳接棒。 4-1 能順暢做出傳接棒之動作技巧。 5-1 能依團隊實力、安排棒次、迅速就分配定位。 6-1 能藉著傳接棒的小組合作，來觀摩他人的正確動作，養成良好互動關係。 7-1 能認真學習，為團隊榮譽全力以赴。			
教學活動						
教學目標	教學流程	教學要點		時間	評量	備註
1-1	開始  熱身運動  引起動機	一、準備活動 (一)集合學生，確實清點班級人數。 (二)瞭解學生身心狀況。 (三)熱身活動 1.伸展操：充份伸展頸、肩、肘、腕、髖、膝、踝關節及下肢肌群等伸展動作。 2.慢跑操場2圈 (四)教師說明本單元的教學目標及教學內容。		10'	能做到	
2-1	說明及示範傳接棒動作要領	二、發展活動 (一)講解及示範 1.教師說明接力的簡史、規則、跑道上、接力區、傳接超越他人及掉棒的規則與處理方式。		8'	能正確說出並瞭解要領	

7-1	分組練習原地傳接棒動作要領	<p>2.教師示範握棒要領。 3.教師示範傳棒要領。 4.教師說明傳棒口令技巧。 5.教師示範接棒要領。</p> <p>三、主要活動 (一)8人一組分5組進行練習</p> <p>1.原地傳每位學生間隔1大步接棒練習。 (1)傳棒者：以右手傳棒，由上而下，輕敲接棒者的左手。 (2)接棒者：左手後伸；反掌接棒，虎口張開，四指併攏，為向內灣。 (3)站立位置要錯開，右手拿棒站左，左手拿棒站右。 (4)傳接完後，全體向後轉，反方向再練習。</p>	5'	能正確做出	
4-1	練習在接力範圍內完成交接棒分組比賽	<p>2.慢跑傳接棒練習 (1)接棒者：略做助跑在接棒。 (2)傳棒者：當距離接棒者一大步時，喊”接”。 (3)傳完後，返回原地再練習。</p>	5'	能順暢	
3-1		<p>3.兩人一組以接力範圍練習轉身加速跑後完成交接棒。</p>	7'	能熟練做出	
5-1		<p>4.分五組進行一次400M*8人大隊接力 (1)傳棒者：以右手傳棒。 (2)接棒者：以左手接棒。 (3)速度較快者盡量安排在第 二、四棒。 (4)各組棒次及場地分配。</p>	8'	能做到團隊合作精神	
6-1	檢討、整理活動  結 束	<p>四、結束活動 (一)整理隊伍做緩和運動。 (二)由老師指定動作較好的同學示範，並請同學發表優缺點。 (三)清點器材、點名、交待下次上課內容、下課。</p>	5'	能欣賞並說出優缺點	