

## 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	

	引起動機	(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。			
2-1-1	主要活動	二、發展活動	27分	能認真	
2-1-2		<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>			
3-1-1	講述教學	(二) 蹲踞式起跑動作講解與示範		能專心	
2-2-1	示範教學	<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>(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	