

# 彰化縣立員林國民中學公開授課教學活動設計

(授課者填寫)

授課教師：黃芬菁 授課班級：712 授課科目：體育

授課單元：第四 教材來源：課本 授課日期：109年12月18日第一節

學習目標	學會起跑架的技巧		
學生先備經驗 或教材分析	觀賞 100 公尺田徑比賽		
	教學活動	時間	評量方法
	<p>• 短距離跑的技術：起跑與加速跑</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：於課前觀賞田徑 100 公尺徑賽相關影片。</p> <p>(二)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料之內容。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生運動會中 100 公尺比賽，該怎麼測量起跑架，並請同學發表想法。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害及加重病情。</p> <p>(二)由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場 3 圈。</p> <p>(三)關節熱身操(頭至腳)。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)起跑動作講解</p> <p>起跑架的丈量：通常以前腳量兩個腳掌的距離後腳量三個腳掌的距離。</p> <p>1. 各就位姿勢：先在起跑線上蹲下，雙腳先後踏上起跑架，確定雙腳腳跟緊貼起跑架後，後腳的膝蓋著地，雙手與肩同寬，打開手掌的虎口，食指與拇指緊貼起跑線。</p> <p>2. 預備姿勢：將臀部抬起，前腳的角度成 90 度，後腳約 130 度，要注意雙腳緊貼抵足板。</p> <p>3. 出發姿勢：後腳用力往前跨，手往前擺動，身體較貼近地面，眼睛直視前下方的地面。</p> <p>(二)起跑動作練習</p> <p>1. 練習距離為 10~30 公尺。同學分為三~四組，每一組分別使用一起跑架。</p> <p>2. 每組同學依序練習調整起跑架，並讓一旁的同學幫忙發令。發令的口號為「各就位」、「預備」、「GO 或拍手」。發令時要注意在「預備」時要等同學的臀部抬至定點才能拍手出發。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>(一)加速跑練習</p> <p>1. 以 30~60 公尺為練習距離。讓同學三~四個人為一列。</p> <p>2. 由老師或同學幫忙發令。可以配合蹲踞式起跑一同練習。</p> <p>3. 練習時要盡可能的全力加速，隨著步長和速度的增加，上半身逐漸抬</p>		

起。

(二)追逐加速跑

1. 全班分為兩隊。
2. 以 20~30 公尺為距離，於中間擺放兩個標誌物。
3. 兩人一組，手持一長竿的前後，進行慢跑，於第一個標誌物後，將長竿下放，後者追逐前者，直到第二個標誌物。

六、建議事項

- (一)起跑架的使用是以蹲踞式起跑，是以單膝著地的方式起跑。
- (二)加速跑為起跑後的加速度，主要將速度從零發揮至最大，要注意身體的穩定，身體微微的向前傾，以及手腳之間的協調，迅速獲得最快速度。
- (三)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。