

健康與體育課程五上主題參單元7教案

領域/科目	健康與體育	設計者	
實施年級	五上	教學時間	160分鐘
主題名稱	參、活力滿分		
單元名稱	7. 我是飛毛腿		
設計依據			
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	
融入議題與其實質內涵	●人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。		
與其他領域/科目的連結	無		
教材來源	●南一版健康與體育五上主題參單元7		
教學設備/資源	一、書面教材： 許義雄等（民88年），兒童發展與身體教育，臺北：美商麥格羅希爾國際股份有限公司。 二、軟、硬體資源： 跑道、一面牆、畫線器、哨子、跑道或畫線的場地、樂樂棒球壘包。		
學習目標			
1. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。			

2. 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。
3. 能學習正確的起跑後加速跑與全速跑動作。
4. 能做出起跑後擺臂與腿部的動作配合。
5. 能學習終點衝刺跑與完成 100 公尺短跑賽。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>【活動 1：跑的方法】</p> <p>一、重點：能了解並做出跑步時身體各部位的正確動作。</p> <p>二、活動（建議節次：第一至二節）</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉的伸展。</p> <p>(二)學童在跑道分成矩陣隊形，教師示範並講解：依序由上向下或由下向上說明跑步時身體各部位應保持或做出的動作，邊說明邊示範，並請學童原地模仿。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部動作：頭、頸自然挺直，不可前傾或後仰，眼睛正視前方。 2. 肩部動作：肩膀自然放鬆，以肩關節為軸心，手臂前後擺動。 3. 手臂及手掌：手臂彎屈成 L 形，手掌輕握成拳狀。 4. 身體姿勢：身體保持挺直，勿前傾或後仰。 5. 腿部動作：大腿抬至水平高度，小腿向前跨出。 <p>(三)教師觀察學童動作後，適時修正與調整學童的姿勢。</p> <p style="text-align: center;">～第一-二節結束/共 4 節～</p> <p>【活動 2：蹲踞式起跑】</p> <p>一、重點：能了解並做出蹲踞式起跑的正確動作。</p> <p>二、活動（建議節次：第二至三節）</p> <p>(一)教師說明：蹲踞式起跑是正式短跑運動賽事規定的起跑方式，也是能發動最快起跑的姿勢，正確的起跑動作可以使起跑速度加快，我們一起來練習。</p> <p>(二)蹲踞式起跑步驟與動作指導。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各就位 <ol style="list-style-type: none"> (1)單腳膝蓋跪地，左右腳均可，先取好前腳位置並固定，端視個人習慣。 (2)再取好後腳位置並固定。 (3)最後固定雙手位置，雙手觸地，虎口與起跑線平行，但不可觸線。 2. 預備 <ol style="list-style-type: none"> (1)原跪地膝蓋離地，手臂撐直，臀部提起略高於肩。 (2)視線保持在前方地面約 60 公分處。 	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">15</p>	<p style="text-align: center;">●實作表現</p> <p style="text-align: center;">●教師示範</p> <p style="text-align: center;">●教師示範 ●實作表現</p>

<p>3.槍響起跑（在此以哨音代替）</p> <p>(1)前腳用力後蹬。</p> <p>(2)後腳用力迅速屈膝抬腿。</p> <p>(3)兩臂前後用力擺。</p> <p>(三)請學童原地練習，教師巡視指導，觀察後適時修正與調整學童姿勢。</p> <p>(四)起身快跑：帶學童熟練起跑姿勢與動作後，將學童分為數組，每組三人分立三道，教師以哨音代替鳴槍進行5公尺起身快跑，透過競賽遊戲練習起跑動作。</p>	<p>10</p> <p>20</p>	<p>●實作表現</p> <p>●練習競賽</p>
<p>◎加速跑與全速跑</p> <p>(一)動作說明與指導：跑步過程中的速度會由起跑步前的靜止到加速跑及全速跑，因此身體姿勢與擺臂、步幅動作也會有一些不同，讓我一起來認識與練習。</p> <p>1.預備。</p> <p>2.起跑後第一步：起跑初時身體保持前傾，第一步步幅不宜太大，兩臂用力擺高，加大擺臂弧度，如圖所示。</p> <p>3.加速跑：起跑第一步後，身體繼續保持傾斜，不要立即挺身，兩腳快速交互抬腿及向下蹬地，兩臂回復正常擺弧，步幅由小逐漸加大。</p> <p>4.中途全速跑：隨著跑步的速度逐漸增快，身體姿勢會由傾斜而逐漸挺直。</p> <p>5.終點衝刺跑：此時應加大跑步步伐，盡全力以最快的速度往終點邁進。</p> <p>(二)加速跑練習</p> <p>1.單人推牆抬腿跑：雙手撐牆，身體保持前傾，雙腳原地做抬腿跑的動作，由慢逐漸加速跑，如圖所示。</p> <p>2.雙人互推練習：兩人先各自以弓箭步，雙手互搭互推，吹哨後，一人原地做抬腿加速跑，一人保持以弓箭步姿勢不動撐著對方，如圖所示。</p> <p>3.原地抬腿跑：上身保持挺直，雙腳原地做抬腿跑，如圖所示。</p> <p>4.行進抬腿跑：上身保持挺直，以抬腿跑方式跑過每一小格，如圖所示。</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>●教師示範</p> <p>●實作表現</p> <p>●教師示範</p> <p>●實作表現</p>
<p style="text-align: center;">～第二-三節結束/共4節～</p> <p>【活動3：終點衝刺跑】</p> <p>一、重點：能做出起跑走前、中、後的擺臂動作。</p> <p>二、活動（建議節次：第三至四節）</p> <p>(一)終點前衝刺是求得最後勝利的重要關鍵，當跑步來到終點線前2公尺時即準備最後的衝刺，以最高速度及挺胸姿勢通過，讓我一起來認識與練習。</p> <p>1.原地跨步壓線練習</p> <p>(1)先於原地弓箭步，假想前方有終點拉線，用力向前跨步並壓肩，兩</p>	<p>5</p>	<p>●實作表現</p>

