

單元名稱	田徑—蹲踞式起跑教學	班級	彰泰國中二年級	人數	30
教材來源	自編	設計者	許雅筑	時間	45分
教材研究	1. 本教學適用於初學者 2. 蹲踞式起跑的基本動作包括：各就位、預備、後蹬、加速等四階段。 3. 蹲踞式起跑要點：各就位→預備→鳴槍。				
學生條件分析	1. 具備跑、跳等基本能力之學生。 2. 學習對象適合於初學者。 3. 依學生程度調整教材難度及活動時間。				
教學方法	1. 講解 2. 示範 3. 分組練習				
教學資源	1. 場地：田徑場 2. 器材：起跑架 4 架				
核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
教學流程	教學要點	時間	評量	教學資源	
<pre> graph TD Start([開始]) --> Motivation[引起動機] Motivation --> Reaction[反應式起跑] Reaction --> Instruction[講解與示範運用起跑架] style Motivation stroke-width:2px style Reaction stroke-width:2px style Instruction stroke-width:2px </pre>	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 指導學生佈置場地設備及器材。 (二) 集合整隊點名，確認學生人數。 (三) 了解學生的身心狀況，若有不適者，可於一旁見習。 (四) 說明運動安全注意事項。 (五) 暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 慢跑田徑場一圈。 靜態伸展操：手指、手腕、肘、肩、膝、踝等關節充分伸展。 詢問是否看過短跑比賽？Bolt 知道是誰嗎？世界 100m 記錄 9"58，國內 10"29。(picture) 起跑種類：蹲踞式(短距離)、站立式(中長距離)。 <p>二、主要活動</p> <p>(一) 反應式起跑： 小碎步起跑、跳躍起跑、正坐姿起跑、反坐姿起跑、躺、趴</p> <p>(二) 集合，講解如何使用起跑架及起跑指令。</p> <ol style="list-style-type: none"> 起跑架使用→慣用腳？量兩腳位置距離？ 起跑要點→ <p><u>各就位</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 聞各就位口令。 走向起跑線於跑到中央，依序前腳(離起跑線一個腳掌)，後腳(離前腳跟一個腳掌)蹲下。 	<p>15'</p> <p>20'</p>		<p>起跑架</p>	



c. 兩手臂與肩同寬，雙手虎口成V字朝下，於起跑線後端，伸直撐地。(臀部勿坐於腳跟上)

d. 頸部自然下垂，身體放輕鬆。

- 預備：**
- a. 聞預備口令。
 - b. 將臀部緩緩抬高，並至肩比腕前(重心前移，雙手伸直)。
 - c. 眼睛看起跑線前1公尺處。
 - d. 身體靜止，專注鳴槍。
- 鳴槍：**
- a. 聞鳴槍後，雙腳立即推蹬出，雙手迅速擺臂。
 - b. 第一步距小，以身體前傾姿勢衝跑出去。



(三) 分組練習：讓同學練習調整起跑架(在旁給予協助與指導)

4 架起跑架用 2~5 道進行分組練習。

(四) 競賽遊戲：50M 起跑競賽，依人數進行男女混合分組。

三、綜合活動

(一) 講評：提醒同學動作要領，以加深學生課堂學習印象。

(二) 獎勵：競賽第一名愛的鼓勵。

(三) 結束：整理場地並歸還器材，預告下節上課內容。

5'

分組練習

4

分組
競賽遊戲

5

預告下節
課程教材

6

結束