

彰化縣田中鎮內安國民小學

健體領域(5上)單元三(康軒版)教案

單元名稱		單元三 田徑跑跳接 第1課 跑跳變化多	總節數	共3節，120分鐘	
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。			
核心素養呼應說明					
議題融入	實質內涵	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。			
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
摘要					
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解各種跑跳活動的動作要領。 2. 熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力。 3. 從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 4. 了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。 5. 學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。 			
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5上)單元三			
教學設備/資源		學校操場跑道(雨天備案：多功能教室)			
教學活動					
第一節					
【活動一】繞場變化跑跳 20'					
(一)教師說明並示範繞場變化跑跳的方式：					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 側面連續踏併步：身體面向操場外側，左腳踏右腳併，向側面方向移動。 2. 向前碎步踢臀跑：向前小跑步，同時後腳交互踢觸自己的臀部。 3. 轉身向後走 5 步再轉身向前走：先轉身向後走 5 步再轉身向前走 5 步，輪流進行，以走步的動作舒緩運動的強度。 4. 向前提膝碰手跑：兩手屈臂掌心向下，平舉於腰部高度，向前跑時，提膝觸碰兩手掌心。 5. 單腳向前跳：左腳提膝，右腳連續向前跳 6~8 次，再換右腳提膝，左腳連續向前跳 6~8 					

次。

(二)教師帶領學生繞著操場跑道完成上述動作，項目可增減，每一種跑步變化的方式各約 20 公尺。

(三)重點歸納：熟悉各種變化跑跳的動作，練習肢體協調性。

【活動二】直線變化跑跳 20'

(一)教師指導學生利用跑道的直線，設計跑跳變化的活動。

(二)直線變化跑跳的動作設計範例：

1. 直線左右側跑：右腳踩在直線左側後向前跑 2 步，接著左腳踩在直線右側後向前跑 2 步。
2. 左右踏併跑：跑步時，先向直線右側右腳踏左腳併步，接著再向直線左側左腳踏右腳併步。
3. 併腿前後跳躍橫移：雙腳同時向前跳越直線，接著雙腳向後跳越直線，同時往側面移動前進。

(三)教師鼓勵學生嘗試並練習其他創意直線跑跳動作。

(四)重點歸納：熟悉各種變化跑跳的動作，建立迅速敏捷的運動能力。

第二節

【活動三】線梯快速跑 15'

(一)教師於課前準備 1~2 個線梯的場地。

(二)教師指導學生在線梯場地上練習快速向前跑，跑步時每一步都要踩在框內。

(三)學生依序練習，一人跑完後，下一人再出發，避免發生碰撞。

(四)重點歸納：透過線梯，建立快速跑及敏捷反應的身體能力。

【活動四】線梯跑跳樂 25'

(一)教師說明並示範線梯跑跳的動作：

1. 側面踏併跑：往側面移動，腳踩在框中完成「踏、併」的動作。
2. 分腿併腿跑：向前跑時，先分腿於框的兩側，再併腿於框裡。
3. 向前跑跑跳：左腳向前踏一個框，接著右腳踏一個框，最後併腳跳進下一個框中。

(二)學生依序完成上述動作的練習。

(三)教師鼓勵學生嘗試其他不同的練習方法。

(四)重點歸納：熟悉各種變化跑跳的動作，建立迅速敏捷的運動能力。

第三節

【活動五】蹲踞式起跑 15'

(一)教師分段說明口令，並讓學生練習蹲踞式起跑的分解動作：

1. 各就位：聽口令走到起跑線，下蹲並依前腳、後腳、雙手的順序呈各就位的姿勢；前腳尖距起跑線約 1~1.5 個腳板，後腳尖距前腳跟約 10~20 公分，雙手打開與肩同寬，虎口打開、四指併攏，手指撐地緊鄰起跑線，目視起跑線前方約 1 公尺處。
2. 預備：聽口令立即提起臀部略高於肩，兩手撐直，身體重心前移後固定姿勢不動，等待口令或哨音（槍響）。
3. 起跑：聽到口令或哨音（槍聲），後腳迅速前抬、前腳立即用力後蹬，雙手則用力前後擺動，身體前傾避免立即豎直。

4. 加速跑：擺臂抬腿，由膝部、小腿向前踢出，加速向前衝刺。

(二)學生熟悉分解動作後，再練習連續的起跑動作。

(三)重點歸納：熟練蹲踞式起跑的動作，使起跑更快速有力。

【活動六】裁判工作分配 10'

(一)教師準備馬錶、哨子及成績登錄簿，並指導學生協助擔任裁判工作。

(二)教師說明裁判工作：

1. 檢錄員：負責唱名及引導選手進入起跑位置。

2. 起跑發令員：負責用哨音發令，並配合手勢由上往下劈落，以便計時員依其手勢同時按馬錶。執行工作時站在起跑線側邊，以便觀察有無違規情形。

3. 終點裁判：負責判定名次，執行工作時站在終點線側邊以便判定。

4. 計時員：負責按馬錶，執行工作時站在終點線側邊以便判定。

5. 成績登錄員：負責登錄每位跑者的成績。

(三)裁判工作由兩組人員輪流擔任，以便替換，才能檢測每個人的成績。

(四)重點歸納：學習執行跑步的裁判工作。

【活動七】跑出好成績 15'

(一)教師指導學生進行 100 公尺快速跑檢測。

(二)可採取兩個人一組同時比賽的方式進行，使用兩條跑道，終點裁判 2 人，分別按壓兩位跑者的馬錶以判讀成績。

(三)成績檢測的目的不是比速度或名次，而是讓學生了解自己跑完 100 公尺所需的時間，此成績應確實登錄，以作為之後「跑步接力」時參考的數據。

(四)重點歸納：使用蹲踞式起跑方式進行 100 公尺快速跑，並完成成績登錄。

教學資源

1. 教師準備 1~2 個線梯的場地，「線梯」即在平坦地面上畫出像梯子一樣一格一格的方框。線梯總長約 5~6 公尺，每格線梯為邊長 40 公分的正方形。

2. 教師準備馬錶、哨子及成績紀錄簿，測量並登錄跑步成績。

網站資源

體育課程與教學資源網

<https://sportsbox.sa.gov.tw/>

關鍵字

變化跑跳, 操場, 線梯, 蹲踞式起跑, 快跑, 裁判, 競賽

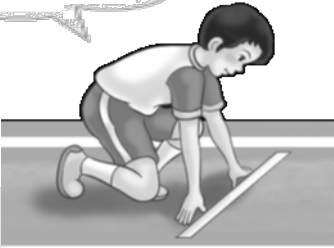


1. 跑跳變化多

五年__班 座號__姓名__

「蹲踞式」姿勢起跑，是短距離賽跑中最能發揮快跑速度的起跑方式，請將正確的動作內容與動作要領填入下列步驟中。

()



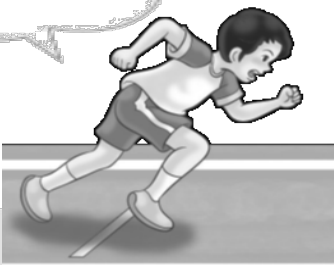
下蹲並依前腳、_____、_____的順序呈就位的姿勢。

()




_____略高於肩，兩手撐直，身體_____前移。

()



_____迅速前抬，_____立即用力後蹬，雙手用力前後擺動。

()



擺臂抬腿，加速向前衝刺。

