

彰縣大同國中-體育科公開授課-楊曜華

領域/科目	健康與體育		設計者	楊曜華
實施年級	717		總節數	共 1 節，45 分鐘
單元名稱	田徑-反應式起跑			
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>認知</b> 1d-IV-2 反思自己的運動技能。</li> <li>● <b>情意</b> 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</li> <li>● <b>技能</b> 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</li> <li>● <b>行為</b> 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</li> </ul>	<b>核心素養</b>	<p><b>健體-J-A1</b> 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p><b>健體-J-B1</b> 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。</p>
	<b>學習內容</b>	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
教材來源	自編			
教學設備/資源	小圓盤			
<b>學習目標</b>				
反應力、敏捷力、田徑起跑				
<b>教學活動設計</b>				
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>備註</b>
<b>一、準備活動</b> (一)集合整隊、點名、詢問身體狀況 (二)熱身 1. 熱身操 2. 體能 (伏地挺身 x5、棒式 20 秒) 3. 慢跑 1 圈 (三)分組(兩兩一組)			1m 5m	
<b>二、引起動機</b> (一)課程講解 1. 反應示範：能快速接收訊息，並做出相對應動作。(聽哨聲搶圓盤) 2. 敏捷示範：身體或身體某部位迅速移動，並快速改變方向的能力。(快速小碎步) 3. 起跑示範：三點式或蹲踞式。(前 30 公尺重心壓低)			1m 5m	
<b>三、主要活動</b> (一)兩兩聽哨聲搶圓盤 1. 基礎搶 1 圓盤 2. 加入顏色辨識 3. 加入敏捷動作			8m	

<p>(二)起跑練習 20 公尺(低重心)</p>	7m	※適時回饋動作技術
<p>四、綜合活動</p>		
<p>(一)反應式起跑：四個一組</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 站姿反應</li> <li>2. 坐姿反應</li> <li>3. 小碎步反應</li> </ol>	15m	
<p>(二)總結</p>	3m	
<p>1. 重複課程重點</p>		
<p>(1) 反應：能快速接收訊息，並做出相對應動作。</p>		
<p>(2) 敏捷：身體或身體某部位迅速移動，並快速改變方向的能力。</p>		
<p>(3) 起跑：三點式或蹲踞式。(前 30 公尺重心壓低)</p>		
<p>2. 詢問身體狀況，提醒喝水</p>		
<p>3. 拍手一次下課</p>		