

課程名稱	領域/科目 <u>健康與體育</u> 單元名稱： <u>徑賽- 蹲踞式起跑</u>		
學習目標	能了解蹲踞式起跑作要領 能確實做出蹲踞式起跑的動作 能由活動中觀察自己與同學間的差異 培養挑戰自我與團隊合作的精神		
三面九項 核心素養		<p>課程教學原則</p>	
學習表現	△認知 1c 運動知識 △行為 4c 運動計畫 △情意 2c 體育學習態度 △技能 3 策略運用		
學習內容	A 生長、發展與體適能 C 群體健康與運動參與 H 競爭類型運動		
教學流程	教學課程	時間	
	<p>一、預備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視上課場地、器材是否充足及安全 2. 熟悉上課內容及流程 3. 確實點名及介紹上課內容 <p>二、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢跑 5 圈 2. 伸展操：關節部分：由上至下做關節的舒展。 筋骨部分：由上至下做筋骨的舒展。 <p>三、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蹲踞式起跑的歷史、蹲踞式起跑的功能及運用時機 <p>四、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體不同位置起跑練習 <ol style="list-style-type: none"> (1)、屈膝正面坐、反向坐反應起跑 (2)、直膝正面坐、反向坐反應起跑 (3)、仰臥正面坐、反向坐反應起跑 2. 蹲踞式起跑動作講解與示範 <ol style="list-style-type: none"> (1)、說明蹲踞式起跑的方法與要領 <p>* 各就位</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跪立在調整好的起跑架上，前腳膝關節距離起跑線約一個拳頭。 2. 手臂伸直，四指合併與大拇指分開，以大拇指及食指指間立 	<p>10min</p> <p>5min</p> <p>7min</p> <p>5min</p>	<p>確實點名</p> <p>確實完成</p> <p>是否專注聽講</p> <p>參與熱烈程度</p> <p>能跟上教師動作及動作正確</p>

