

教學單元活動設計

單元名稱	田徑-蹲踞式起跑	時間	共 1 節， 40 分鐘
主要設計者	李昊軒		
學習目標	1、(1d-III-1)能了解蹲踞式起跑的方法與運用的原理。 2、(2c-III-2)學會人與人之間良好的互動關係和溝通，培養個人品德素養。 3、(3d-III-2)學會思考並應用所學的技能解決問題。		
學習表現	1. 認知：c.運動知識、d.技能原理 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2. 情意：c.體育學習態度 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3. 技能：c.技能表現、d.策略運用 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。 4. 行為：c.運動計畫 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		
學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。		
領綱核心素養	綜合活動 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 主要活動 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 主要活動-遊戲時間 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。		
核心素養呼應說明	學生先了解蹲踞式起跑的基礎原理還有動作的要領，以及使用的時機，經過不斷的練習讓動作完整而連貫，使在起跑時能有效的將力量傳遞出去。並且與他人進行互動及溝通，合作討論如何精進起跑的技術，教師透過發問讓學生思考、互相溝通，便能讓學生學習到透過互動達到共識，達成解決問題的能力。		
議題融入說明	學習主題	人權與生活實踐	
	實質內涵	人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

教學活動內容及實施方式	備註
<p>一、課前準備</p> <p>教師準備： 角錐*6</p> <p>學生準備： 穿著運動服裝及運動鞋</p> <p> 帶水、毛巾</p> <p>1. 點名、登記出缺席(1min) 集合、點名。</p> <p>2. 詢問學生身體狀況(1min) 今天有人身體不舒服沒辦法上體育課的嗎？</p> <p>3. 熱身(5min) 每一排的第五位為中央伍，中央伍為準，向中看齊，向前看，成體操隊型散開。雙手側平舉把距離取開。</p> <p>開始熱身：</p> <p>1. 靜態</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 頸部繞環 ● 手臂繞環 ● 壓肘 ● 腰部繞環 ● 壓肩 ● 高壓腿 ● 低壓腿 ● 手腕、腳踝動一動 <p>2. 馬克操</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 抬腿 ● 墊步抬腿 ● 伸腿 ● 墊步伸腿 ● 前高抬腿 	<p>準時</p> <p>動作確實</p>

- 瑪莉跳

二、引起動機(5min)

在開始今天課程以前，我們先教幾個相關的英文單字

田徑 **track and field or athletic**

短跑 **spint**

蹲踞式起跑 **crouch start**

蹲踞式起跑的典故

在 1896 年雅典奧運會上美國田徑運動員托瑪斯·伯克用近似「蹲踞式」的起跑方法，以 12 秒整的成績奪得 100 米跑冠軍。當時短跑比賽的起跑姿勢千姿百態，他也曾因其姿勢古怪而受到鬨笑，但在 100 米預賽時他以 11 秒 8 的成績創造了這個項目的第一個現代奧運會紀錄，之後其他人就開始學習蹲踞式起跑。

資料來源：<https://kknews.cc/sports/k555pr.html>

三、發展活動

在開始田徑教學之前，蹲踞式起跑是一項重要課題，在田徑分秒必爭的運動中，如何有效的掌控起跑的時機與發力，是田徑的基礎，也是在比賽中充分掌握控比賽的關鍵之一，下面就讓我們學習田徑的蹲踞式起跑。

A. 尋找啟動腳：(5mins)

方法一

透過蹬地的練習來尋找哪隻腳是自己的啟動腳

蹬地的練習

用腳蹬地讓身體彈起來(左右腳都試試看)

方法二

讓身體向前傾倒，出來支撐傾倒身體的那隻腳就是啟動腳

B. 起跑教學(5mins)

<蹲踞式起跑的要領>

1. 前腳要放剛剛尋找的啟動腳
2. 前腳與起跑線距離 1.5 個腳掌，後腳與前腳也是距離 1.5 個腳掌
3. 蹲下時，雙手要與肩同寬，手指要支撐手掌呈現小山丘
4. 後腳膝蓋要碰到地上
5. 視線要看地上
6. 預備時，屁股要抬起，重心向前

能認真聽講

能確實做出以上老師所教的蹲踞式起跑。

能夠與同學合作，並應用剛剛所學的既能解決

C. 起跑練習(8mins)

同學兩兩一組練習起跑動作，一個當起跑者，一個當保護者，當起跑者預備時，保護者扶助起跑者的腰，數到三再放手讓起跑者衝出去練習五次再換人練習

遊戲時間(5mins)

3 位同學一組，每一組在起跑線排成一列，並聽老師口令包括<各就位>、<預備>、<哨聲>三個環節，當聽到哨聲起跑，3 位同學要搶置放在跑道上的 2 個角椎，沒搶到的角錐同學進行開合跳 30 下。

* 不得有碰撞或式攻擊的行為。



四、綜整活動(5mins)

集合、請坐下

- 1.對練習狀況進行講評。
- 2.對於分組遊戲過程做提問。
- 3.問同學還有無疑問。

沒有，那下次上課一樣在操場，記得帶水跟毛巾，好下課。

問題。

能了解體育情境的全貌，並做獨立思考，分析之能，運用所學解決問題。

能與同學分享

試教成果
或
教學提醒

無

參考資料

無

附錄

無