

和群國中教學活動設計

單元名稱	贏在起跑點		班 級	106	人 數	27 人
教材來源	田徑短距離跑		老 師	林志遠	時 間	45 分
教材分析	1、跑的動作包括起跑、加速、壓線。 2、短距離跑以全身的協調及柔軟度為主，身體重心宜為向前傾速度會較快。 3、讓學生在快樂中學習到跑步的技巧，以享受到速度的樂趣。					
教學方法	1、講述法 2、示範指導演練法 3、分組練習法					
學生分析	1、本教材適合國中一年級上學期使用。 2、學生有跑的基礎，在以前有接觸過相關的田徑活動或有基本的比賽經驗。 3、依學生能力予以實施練習及比賽應用。 4、對田徑運動有興趣者。					
教學資源	場 地	學校田徑場、空曠場地			教 具	哨子、海報
	器 材	起跑架、發令槍、紅白旗			參考書籍	國中體育課本（康軒）
時間分配	節次	月	日	教 學 重 點		
	1	12	14	徑賽之基本認識及田徑運動歷史、源起、規則，場地介紹。		
	2	12	17	跑的動作分析。		
	3	12	19	蹲距式起跑練習、60 公尺跑。		
	4	12	21	起跑、加速、壓線說明演練		
	5	12	24	起跑練習、加速練習、衝線練習綜合演練。		
	6	12	26	100 公尺跑（測驗或比賽）。		

單元目標	教學目標
一、認知方面 1、了解短距離跑的基本動作。 2、了解短跑的技巧及規則。 3、了解跑步的基本要訣。 二、技能方面 1、學會短距離跑的技能。 2、學會連貫動作中的技巧。 3、學會起跑、加速、壓線動作。 三、情意方面 1、養成守法、守秩序的良好習慣。 2、培養良好的運動興趣及運動能力。 3、增進運動欣賞與個人審美的觀念。	1—1 能了解何謂短距離跑。 1—2 能了解徑賽的種類及規則。 1—3 能了解短距離跑的方法及要領。 2—1 能做出起跑的動作。 2—2 能做出起跑、加速、壓線技巧。 2—3 能做出短距離連續動作的動作。 3—1 能遵守規則及遵從老師指導並養成守法、守秩序的良好習慣。 3—2 能有良好的運動興趣與能力及培養團隊的精神。 3—3 能有運動欣賞與個人審美觀。
對應十大基本能力	分段能力指標
一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1-3-1 瞭解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-4 計畫並執行特殊性運動，以發展運動技巧。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。

教學目標	教學 流 程 及 內 容	時間	評 量
	一、準備活動		
3-1	1、集合、整隊、點名。	3 分	80%的同學，能迅速並確切做好暖身，並遵守秩序。
1-1	2、熱身活動（配合適當音樂操作）	2 分	
1-2	3、引起動機：學生有沒有看過田徑比賽？是否上過相關課程？參加過田徑比賽？	5 分	
1-3			
	二、發展活動		
2-1	1、老師講解示範起跑及其他跑步的本動作與應注意的地方。 （教具準備：三角椎、橡皮筋）	5 分	80%的同學，能了解動作要領。並能正確表現。
2-2	2、分組練習蹲距式起跑。	25 分	
2-3	3、衝刺練習 20 公尺以上。		
1-1	4、起跑：蹲距式起跑教學		
1-2	5、加速：60 公尺加速跑		
1-3	6、衝線：原地分解動作示範講解說明教學。		
	7、綜合應用活動。		
	三、整理活動	5 分	80%的同學，能表達優劣點，並分享與欣賞。
3-1	1、對上課有疑問的提出問題討論並作解答。		
3-2	2、對成績較好的學生給予鼓勵並說明原因。學習與欣賞別人優點。		
3-3	3、預告下次上課內容。		
	4、收器材作結束，活動歡呼解散。		
	5、結束。		