

領域/科目	健康與體育		設計者	李昊軒
實施年級	五年級		教學節次	共_5_節，本次教學為第_1_節
單元名稱	田徑-蹲踞式起跑			
設計依據				
學習重點	學習表現	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。	核心素養	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
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。		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。
教學設備/資源		小角錐*6 大角錐*4		
學習目標				
● 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。 ● 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。。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、課前準備 教師準備： 小角錐*6 大角錐*4 學生準備： 穿著運動服裝及運動鞋 帶水、毛巾 1. 點名、登記出缺席 集合、點名。 2. 詢問學生身體狀況 今天有人身體不舒服沒辦法上體育課的嗎？	2mins	準時 東西帶齊

認真聽講

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：

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

<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

預備時，屁股要抬起，重心向前

C. 起跑練習

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

D. 遊戲時間

全班分成兩組，每一組在角錐後面排成一列，每次輪流派出一名同學，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，兩位同學要跑到對面的角錐並折返至中點角錐處，將三個角錐疊起來，比較慢的同學進行開合跳 10 下。

*不得有碰撞或式攻擊的行為。

5mins

5mins

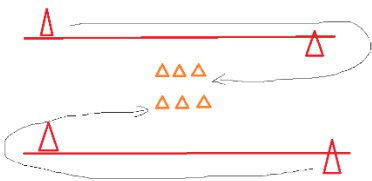
8mins

5mins

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

 四、綜整活動 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。	5mins	與同學分享
參考資料： 無		