

彰化縣立員林國民中學公開授課教學省思紀錄

(授課者填寫)

授課教師：黃芬菁 觀課班級：707 觀課科目：體育科

授課單元：默契大考驗田徑 觀課者：張素玲 觀課日期：113 年 10 月 16 日

公開授課同儕學習活動照片

(觀課者協助拍攝)



起跑架如何拿較安全

如何架設起跑架

教學省思紀錄

起跑架的主要功用是利用「作用力與反作用力」的原理，幫助選手更快速地起跑。起跑架能讓選手在起跑時更穩固，並產生更大的推進力，提高起跑速度。讓他們在起跑時能更好地發揮力量。順暢的起跑動作有利於起跑。後加速跑的品質，也是維持最高速度的關鍵要領。學生重心控制不佳，不利起跑。