

國小健體領域第九冊(五上)單元六 超越巔峰

單元名稱	超越巔峰	總節數	共 6 節，240 分鐘 《活動 1》更快、更高、 更強、更團結
設計依據			
學習重點	學習表現	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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	領域核心素養
	學習內容	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	
學習目標	1. 認識奧運格言及奧林匹克精神。 2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3. 了解接力規則及技巧。 4. 以正向、積極的態度討論比賽時遇到的狀況。 5. 了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。 6. 表現良好的起跑及傳接棒動作。 7. 解決在起跑及接力活動中所遇到的問題。 8. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。 9. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。 10. 解決執行運動計畫表的阻礙。		
教材來源	南一版健康與體育五上主題貳單元六		
教學設備/資源	操場跑道、起跑架、圓錐、哨子、筆、紙、接力棒、素養評量單。		
教學活動內容及實施方式		時間	教學評量/備註
【活動 2：轉瞬為風】 一、重點 (一)了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧及使用時機。 (二)在示範與練習的過程中，教師指導協助學童穩定		10'	能認真參與活動並實作表現

<p>身體的控制與協調，並觀察學童參與態度的積極性。</p> <p>(三)設計適合的運動計畫表。</p> <p>二、活動（建議節次：第二至三節）</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1.以站立、半蹲姿、高跪姿、全蹲姿、趴地、仰躺……等姿勢進行 10 公尺短跑，目的為訓練學童反應及體會不同的起跑動作對速度的影響。</p> <p>2.教師提問：不同起跑動作會不會影響速度？哪種起跑動作速度最快？</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.蹲踞式起跑：練習蹲踞式起跑時，請學童做出正確的蹲踞式起跑動作，勿強調速度，避免學童為了搶快而忽略了正確動作。</p> <p>(1)各就位：先取好前腳位置並固定，再取好後腳位置並固定，後腳膝蓋跪地，雙手觸地，虎口與起跑線平行，手指盡量靠近起跑線，但不可觸線（前腳為慣用手的對側腳）。</p> <p>(2)預備：後腳膝蓋離地，手臂撐直，臀部提起略高於肩，視線保持在前方地面約 60 公分處。</p> <p>(3)槍響起跑（或以哨音代替）：雙腳迅速後蹬，後腳推蹬完立刻屈膝抬腿，雙臂前後用力擺動，視線隨軀幹逐漸抬高，平視前方。</p> <p>2.站立式起跑</p> <p>(1)各就位：後腳與前腳距離約一個足掌長，雙膝微彎，重心落在前腳，雙肘彎曲，肩頸放鬆，眼睛直視地面。</p> <p>(2)槍響起跑：前腳後蹬，後腳迅速屈膝抬腿，雙臂前後擺動，視線隨軀幹逐漸抬高，平視前方。</p> <p>3.教師統整兩種起跑動作的共同處及差異處。</p> <p>(1)教師提問並由學童討論、分享：兩種起跑方式分別用在什麼場合？</p> <p>(2)教師說明：田徑規則規定 400 公尺以下的比賽必須使用起跑架並採蹲踞式起跑，800 公尺以上的比賽則採用站立式起跑。</p> <p>(3)若是進行接力賽則第一棒採蹲踞式起跑，第二棒以後採站立式起跑。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1.各組討論課本的提問並分享。</p> <p>(1)除了起跑的技巧和個人速度外，還有什麼因素會影響比賽結果呢？（出戰順序、反應速度、手有沒有抓住球……都有可能影響比賽結果）</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>能與同學討論並分享起跑的技巧及方式</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------

<p>(2)不同的起跑方式會影響比賽的結果嗎？（理論上短距離比賽，蹲踞式起跑速度會優於站立式起跑，但可能因為技術不熟練、不習慣或肌力不足，致使學童可能會得出站立式起跑比較快的結論。這時教師可再提問若站立式起跑比較快，為何短距離比賽會使用蹲踞式起跑，而不是站立式起跑）</p> <p>(3)教師可藉此引導學童了解練習和技術熟練的重要性。</p> <p>2.運動計畫學習：搭配課本第 99、106 頁說明如何設計運動計畫表。</p> <p>3.提醒學童設計運動計畫表時，除了課本提示的內容外，須再考量場地、器材及用什麼時間運動。</p> <p>4.請學童將起跑動作加入運動計畫表，並提醒學童惟有不斷的練習，才能讓技術熟練進而提升運動表現。</p>		<p>能設計運動計畫表</p>
<p>教學提醒</p>	<p>1. 教師布置活動場地時，應規畫適當跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，既可達到運動效果，又能避免運動傷害。</p> <p>2. 教師應注意學生是否遵守活動規則，隨時提醒學生運動安全的重要。</p>	
<p>網站資源</p>	<p>體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/</p>	