

公開授課：跑步基本訓練		
教學學生：六孝	教學資源	時間
觀課時間： 113 年 10 月 09 日上午第一大節 一、教學內容：	擴音機	
1.馬克操 A B C 各項三階段的第一項及第二項基本動作 2.墊步跑走加上混合訓練 3.馬克操 AA-CC-AA-BB 雙腳交替混合變形		10 分鐘
二、教學具體活動：		20 分鐘
• 教師示範馬克操 A B C 各項三階段的第一項及第二項動作 • ①A 三個 90 度抬腿走加墊步跑 • ②B 抬腿畫半圓走加墊步跑 • ③C 抬腿收腳動作走加墊步跑 • ④馬克操 AA-CC-AA-BB 雙腳交替混合變形 • • 學生在六個跑道分六組，聽教師口令，進行訓練，反覆練習，每項動作各做三次	繩梯 接力棒	10 分鐘
註：若有時間配合繩梯訓練 • 分組接力賽:以定點來回跑過繩梯接力的方式		
三、本課程大約 4 節，此為基本動作第二節。		
四、公開表揚表現動作優秀同學，指導動作較不順暢同學，鼓勵多練習。		