

114 學年度彰化縣大成國小校長及教師公開授課實施計畫
表 2、教學活動設計單

公開授課 教學活動設計單

領域/科目	健康與體育/體育	設計者	楊雅婷
實施年級	六年級	節 數	第 1 節 共 2 節
單元名稱	蹲踞式起跑		

一、設計依據

核心素養	A1. 身心素質與自我精進		
學習目標	3C-III-1 能正確做出蹲踞式起跑的動作		
學習重點	學習表現	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活	
	學習內容	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力	
議題融入		性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體主權	
教材來源		中華民國田徑協會 https://www.athletics.org.tw/	
教學設備/資源		三角錐	

二、教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量內容與策略
壹、準備活動 上課前： 一、老師準備哨子、圓錐數個。 二、學生上課需著運動服裝及運動鞋。 上課時： 一、集合、點名、詢問身心狀況。 二、暖身活動： 融入田徑抬腿及律動的暖身操 三、複習舊經驗：上節課教到腿部及反應訓練。 四、引起動機： 帶入活動：誰是快跑王，帶入蹲踞式起跑。	5'	

規則不限定學生起跑動作，看誰先到指定位置。 貳、發展活動 一、蹲踞式起跑三步驟講解並示範： （一）、講解蹲踞式起跑三步驟為各就位、預備、發令。 1、各就位：聽聞口令後走至起跑線，依前足距離起跑線1個腳掌寬，後腳膝蓋著地，雙手的距離為大約比肩膀寬成各就位姿勢。（口訣：前腳抵，後腳抵，雙手後膝都撐地） 2、預備：聽聞預備口令時，立即提起臀部，身體重心前移後固定姿勢不動。（口訣：臀部抬，身體傾） 3、發令起跑：聽到出發口令時，慣用腳向抵足板做推蹬動作，後腳前跨一步，雙手用力前後擺動。（口訣：聽到哨音往前衝） 二、學生實際操作與示範 （一）分組實際操作。 （二）教師指導回饋。 參、綜合活動 一、歸納起跑動作之重點。 二、衛生指導，請學生下課後做手部清潔動作。 三、告知下一堂課上課重點。	15' 15' 5'	透過講解示範學生能明白蹲踞式起跑三步驟。 學生會利用口訣做出蹲踞式起跑。 能透過楷模學習、檢討更加了解動做的要領。
---	---------------------------------	--