

基隆市安樂區建德國民小學體育教學活動設計教案

| | | | |
|---|---|------|-----------------------|
| 教學主題 | 起跑 | 教學日期 | |
| 教材來源 | 自編教材 | 教學節數 | 1節 |
| 教學教師 | 林文斌 | 教學對象 | 五年級學生 |
| 教學目標 | 1. 能了解蹲踞式起跑動作要領。 2. 能做出蹲踞式起跑正確動作。 3. 達成增進身體協調性、敏捷性及跑得更快。 | | |
| 教學策略 | 起跑為各項比賽跑步中的起始動作，關係到全身敏捷性、協調性及瞬發力等身體因素。希望透過本次教學課程，以深入淺出的方法讓小朋友學會什麼是正確的跑步姿勢，透過遊戲學習的方式來幫助他們達成跑得更快的目標。 | | |
| 能力指標 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 | | |
| 教學流程 | | 時間 | 教學資源 |
| 壹、準備活動 活動一、暖身活動 (一) 集合點名、詢問學生身體狀況 (二) 暖身操 (三) 慢跑操場三圈 | | 10分 | |
| 貳、發展活動 活動一、聞聲快跑 (一) 6~8人一組，排於起跑線上，依序聽哨音後迅速起跑。 (二) 教師強調起跑時，需藉助身體手部和腳部的力量。 | | 5分 | 哨子 |
| 活動二、蹲踞式起跑 (一) 講解及示範蹲踞式起跑方式 | | 15分 | |
|  <p>•各就位 •預備 •槍響(起跑) •加速跑</p> <p>*各就位：身體重心放在兩手及前腳間，先取好前腳的位置，並固定，再取好後腳的位置並固定，最後固定兩手位置。</p>  | | | 能確實做好肢體伸展動作，避免發生運動傷害。 |
| | | | 能專心聽哨音來練習動作 |
| | | | 能注意聽清楚教師的解說及示範 |

*預備：臂部提起，略高於肩，兩手撐直，重心前移，全身放鬆，集中注意力以使聽到槍聲立刻起跑，預備動作都完成後，靜止不動，等待槍響。



*槍響：後腳迅速前抬，前腳用力後蹬，兩臂用力前後擺，加速跑身體前傾，擺臂抬腿。

(二) 全班分段練習「蹲踞式起跑」的分解動作。

(三) 教師適時修正學生的動作與姿勢，再練習連續動作。

活動三、抓鬼遊戲

(一) 2人一組，分立於起跑線一與二，採一次2組進行。

(二) 採蹲踞式起跑，聽到哨聲後，2人同時起跑，被追逐者跑至終點線前未被後者輕拍到背部即算過關。

8分

三角錐

能注意遊戲規則與安全

參、綜合歸納

活動一、綜合評語

(一) 本節課程重點提示。

(二) 讚美及糾正動作。

2分

活動二、整理場地、器材