|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 課程名稱：分秒必爭-短距離衝刺接力 | | |
| 教具：接力棒 | 時間：5０分鐘 | 班級：401 |
| 課程目標：   1. 增進學生的運動知識。 2. 增強學生穩定性、協調能力。 3. 培養團隊合作。 | 場地：操場 | 人數：18 |
| 熱身操：大肢體運動 | |
| 引起動機：課程介紹 | |
| 活動階段 | | |
| 課程介紹：  一、熱身  膝關節、踝關節、全身性運動。  二、動作說明與講解短距離衝刺的起跑線與終點線位置，並先訓練基本分解動作。  引導：  預備起跑姿勢、位置眼睛注視前方、雙手平放起跑線，聽到哨聲即可出發。(先示範在操作)  方法：  四個學生一組,分組進行,約五分鐘後便把距離拉長。  三、實體操作起跑半圈/一圈。  四、收操。  五、學生回饋分享。 | | |
| 老師參與：呂謹瑄 | | |