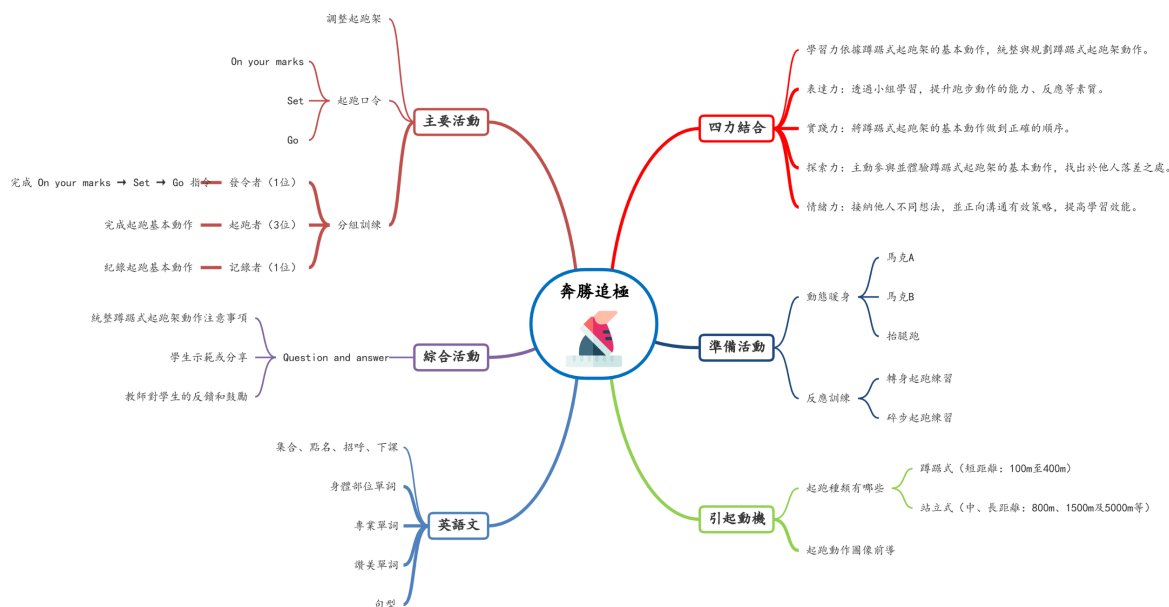


# 基隆市南榮國中 112 學年度實驗教育體育課程公開觀課教學方案

領域/科目	Physical Education	設計者	陳嘉輔 ( Jiaf )
實施年級	Seventh grade	教學時長	45 min
單元名稱	奔勝追極 II		

## 課程心智圖



## 與四力的連結

1. 學習力：依據踮踞式起跑架的基本動作，統整與規劃踮踞式起跑架動作。
2. 表達力：透過小組學習，提升跑步動作的能力、反應等素質。
3. 實踐力：將踮踞式起跑架的基本動作做到正確的順序。
4. 探索力：主動參與並體驗踮踞式起跑架的基本動作，找出於他人落差之處。
5. 情緒力：接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。

## 教材來源

自編教材

## 教學地點

後操場

## 教學設備/資源

1. 起跑架：5 組。
2. 哨子：1 個。
3. 相關圖卡介紹。

## 學習目標

- 學生能了解蹲踞式起跑架的基本動作與發令口號。
- 學生能從動作的練習與整合，完成蹲踞式起跑架使用技巧。
- 學生能使用田徑相關專業術語之英語文，提升體育及英語文的學習。

## 教學活動設計

### 教學活動內容及實施方式

時間

備註

※ 集合、點名

5min

一、準備活動：

(一) 實際進行動態暖身運動：

1. 馬克 A【動態】( A-Skip ) \*2
2. 馬克 B【動態】( B-Skip ) \*2
3. 抬腿跑 ( high-knee run ) \*2

10min

(二) 反應訓練：

1. 轉身起跑練習\*2
2. 碎步起跑練習\*2

5min

二、引起動機：

(一) 起跑種類有哪些：

2. 蹲踞式 ( 短距離：100m 至 400m )。
3. 站立式 ( 中、長距離：800m、1500m 及 5000m 等 )。

(二) 教師針對「起跑動作」給予圖像前導介紹。

5min

三、主要活動：

(一) 調整起跑架：

1. 起跑架與起跑線距離：放置於中間。
2. 慣用腳左、右邊步距：左邊 3 步；右邊 2 步。

(二) 起跑口令：

1. On your marks：

- (1) 於起跑架前準備。
- (2) 雙腳踏至起跑架上：前腳先再後腳。
- (3) 雙臂與肩同寬，雙臂伸直，四指合併與大拇指分開，中間形成倒 V 字型，立與起跑線後且平行。
- (4) 身體重心及頭部自然放鬆。

◎示範法、實作法、觀察評量  
讓學生跟著教師進行動作來完成暖身運動。

◎示範法、實作法、觀察評量  
刺激學生個人最高反應速度

◎實作法  
教師利用問題與圖像進行學生對於起跑動作的認識



4. Thigh / Calf ( 大腿 / 小腿 )

5. Ankle ( 腳踝 )

■ 專業單詞 :

1. Sprint ( 短跑 )

2. Long-distance running ( 長跑 )

3. Middle-distance running ( 中長跑 )

4. Starting block ( 起跑架 )

■ 讚美單詞 :

1. Nice

2. Perfect

3. Fantastic

4. Well done

5. On Your Mark, Set, Go !