

教案設計表

設計教師	陳雅馨		授課日期	109.01.13
授課班級	三年甲班		授課科目	體育
授課單元	單元五-肢體運動王		本單元第幾節	快步向前跑
學生前置經驗	學生在日常生活的遊戲與體育課程中已經有跑步的運動動作展現，對於田徑已有田賽與徑賽的先備知識。			
核心素養	健體-E-A1 具備 <u>良好身體活動</u> 與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質， <u>發展運動與保健的潛能</u> 。			
學習重點 學習表現與 學習內容需 能連結	學習表現	3 技能-c 技能表現 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。。		
	學習內容	G. 挑戰類型運動-a. 田徑-Ga-II-1 <u>跑</u> 、跳與行進間投擲的 <u>遊戲</u> 。		
學習目標	學生透過分組賽跑活動可以使用擺臂姿勢與站立式起跑方式跑步。			

	學習活動歷程	時間	教學目標
準備活動	一、準備活動:暖身操 二、引起動機: (一)分三組，勇往「紙」前 40 公尺趣味競賽 1. 男女混合分成三組，進行 40 公尺賽跑活動。 2. 每位跑者須將報紙限用單手輔助放在胸前，以站立式起跑方式準備。 3. 哨聲響時，跑者跑向終點的過程中，報紙不能落地，挑戰則成功! (二)教師引導學生發表討論，什麼樣的方式可以讓紙張掉落地面，讓學生討論出自己的想法後，再帶入到擺臂姿勢對跑步的影響。	5 分鐘 10 分鐘	(1)讓學生能體驗並了解跑步時正確的擺臂姿勢

	(一)教師引導學生使用正確的擺臂姿勢跑步。 1.教師引導學生嘗試用各種手臂擺放位置不同的跑步方式，體驗手臂位置與跑步位置之關聯性。(例如:手往後擺、手側平舉、手放在後腦快跑等) 2.體驗不同手臂的擺放位置時，請學生討論擺手臂的動作對跑步有哪些影響? 3.教師依據學生所討論出來的感受，引領學生了解跑步時正確擺臂的重要性。	10 分鐘	
	二、發展活動:體驗持續加速跑步前進超越的感覺。 (一)變速跑活動 1.兩人變速跑:兩人一組，兩人前後慢跑，後者已快跑超越前者後便慢跑，另一人再以同樣方式超越。 2.多人變速跑:教師安排 4~5 人一組，排成一直線，沿著跑道慢跑。 3.遊戲開始時，隊伍中的最後一人須從右側快跑持續加速前進，直到超越隊伍最前方同學後，改為慢跑。如此反覆至所有人回到原來的前後排序。	10 分鐘	(2)讓學生體驗並了解持續加速超越的技巧。
發展活動	(二)你追我跑活動:練習站立式起跑 1.教師示範並引導正確的站立式起跑 2.兩人一組，前者站在起跑區前的位置，後者站在起跑區的位置，當哨聲響起時，起跑區跑者與前者同時起跑，且要想辦法在前者跑者抵達終點前碰到前者肩膀。遊戲結束後，兩位跑者交換位置，進行數回合。	5 分鐘	(3)練習就起跑位置時的正確站立式起跑方式。
綜合活動	(三)再次分三組，勇往「紙」前 60 公尺趣味競賽 1.男女混合分成三組，進行 60 公尺賽跑活動。 2.每位跑者須將報紙限用單手輔助放在胸前，以站立式起跑方式準備。 3.哨聲響時，跑者跑向終點的過程中，報紙不能落地，挑戰則成功! 4.引導學生發表討論第一次活動與第二次活動有什麼樣的差別。	10 分鐘	(4)利用活動讓學生統整跑步技巧。