**宜蘭縣110學年度國中小校長公開授課**

**健康與體育學習領域12年課綱素養導向教學示例**

**一、設計理念:**

 **讓學童能學習到正確的起跑動作，提升運動技能並避免受到傷害。**

**二、教學單元案例**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **領域/科目** | 健體領域/體育 | **設計者****教學者** | 林己煜 |
| **實施年級** | 五年級 |  |  |
| **單元名稱** | 田徑蹲踞式起跑 |
| **設計依據** |
| **學****習****重****點** | **學****習****表****現** |

|  |
| --- |
| 1c-Ⅲ-1了解動作技能要素和基本運動規範。 |

2 c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。3c-Ⅲ-1表現穩定的身體控制和協調能力。 | **核****心****素****養** | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 |
| **學****習****內****容** | Ga-Ⅲ-1跑、跳與投擲的基本動作 |
| **教材來源** | **教材教學指引** |
| **教學設備/****資源** | 哨子 |
| **學習目標** |
| 1.增加小朋友肢體的活動力與協調性。2.能做出蹲踞式起跑的動作要領。3.能主動積極學習，提升運動技能表現。 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學活動內容及實施方式** | **時間** | **教學****資源** | **學生學習****型態** | **評量** |
| **＊ 準備活動**（1）教師準備：課前佈置教學場地，哨子等器具。（2）學生準備：寬鬆的運動服、布鞋（3）集合整隊，並由教師說明本單元教學目標及各科 教學重點。（4）準備活動：包括心寧靜活動、慢跑、上下肢屈伸、繞環、軀幹運動、原地屈膝舉腿快跑、開立屈臂前後擺振【以動態或靜態遊戲呈現】。**＊ 發展活動****一、找尋慣用腳(操作約3次)** (一) 學生背對背屈膝坐下，由老師下口令（各就位、預備、GO）即由左邊的同學追逐右邊的同學或右邊追逐左邊，聽到哨音即回原地集合。(二) 利用相互追逐遊戲讓學生認識自己平常的慣用腳。**二、蹲踞式起跑**(一) 由老師說明及示範蹲踞式起跑的注意要點(二) 【各就位】口令1.慣用腳在前，腳尖離起跑線約一腳掌長的距離，可 以用非慣用腳協助測量。2.後腳尖和前腳跟切齊，前後兩腳距離不宜太寬，兩腳 距離約自己一個拳頭的寬度。3.非慣用腳【後腳】必須膝蓋著地4.雙手以肩膀寬自然下錘，大拇指分開、四指併攏，與 起跑線切齊撐住身體。5.非慣用腳【後腳】臀部與小腿接觸6.將全身放鬆(三) 【預備】口令1.後腳膝蓋離地2.身體重心前移，用手指支撐身體重量。(四) 【跑】口令1.兩足蹬地，兩臂前後擺振，迅速向前起跑。(五) 學生反覆操作老師從旁指導。(六)分組競賽30公尺賽跑**＊ 綜合活動**一、整理運動(簡單伸展)二、學習心得回饋，歡呼解散。 | 87205 | 哨子哨子 | **全體****分2組****分4組****全體** | 1.學生隊形變換流暢與 迅速2.可以注意聽講3.可以跟隨老師一同慢 跑4.可以確實做出每一個 伸展動作了解為何要做靜態伸展的意義1.能認真操作與學習動 作2.熟記動作要領3.分辨左右邊 |