**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。 | 8  7  20  5 | 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 |