

宜蘭縣立大同國民中學學習活動單設計

設計者	張景達
年級、科目	一年級 體育
單元及名稱	短距離起跑
設計構想及特色	短距離跑的運動特性為瞬發力與速度，因此短距離起跑是為爭取最短的時間達到最快的速度。所以在教材選擇上應該由簡易動作開始，利用樂趣化的活動引發學生學習興趣，進而讓學生學習到最正確的短距離起跑動作。
設計目的	<ul style="list-style-type: none"> 一、學習田徑起跑簡史、規則、方法、特性等知識。 二、培養田徑起跑運動技術。 三、鍛鍊反應、速度、協調性等體能。 四、培養學生自主性學習態度及守法、守規的精神。 五、獲得起跑速度感的樂趣。
預期達成之教學目標	<ul style="list-style-type: none"> 一、認識起跑的種類及起跑規則之知識。 二、習得起跑的技術。 三、增進反應、速度、協調性及體能。 四、培養認真學習之態度。 五、獲得起跑速度感的樂趣。
檢討	<ul style="list-style-type: none"> 一、教師於活動說明時，應將活動之方法及動作要領明確講示。 二、活動應力求全體之參與性及樂趣化。 三、活動之前，當做適度暖身，並告知如何防治運動傷害的產生。 四、教學單內容是否能正確診斷學生上課學習之要點、態度、動作技巧之具體陳述及自我檢討與改進之能力。

體育科學生學習活動單

單元名稱 田徑—短距離起跑 成績

年 班 號 姓名 年 月 日

你是否能敘述田徑短距離起跑的簡史—
_____。

你是否能敘述田徑短距離起跑的重要性—
_____。

你是否能敘述田徑短距離起跑的教學活動中起跑的口訣—
_____。

你是否能敘述田徑短距離起跑的教學活動中，那一活動可以讓你覺得能在快樂的情境中學得正確的常識及姿勢；為什麼？

_____。

你是否能敘述田徑短距離起跑的課程中，你的表現如何？你是否學會田徑短距離起跑的正確知識？對老師的教法有何建議？及針對這堂課給予自己與老師一個分數。為什麼？

_____。