

員林農工體育科田徑-起跑教案

教學單元	田徑-起跑	教學對象	一年級
教材來源	自編	教學日期	
教師	陳淑惠	教學時間	50 分鐘
教學方法	一、講述、示範、練習 二、依學生程度，採用適當的教材教法		
教材研究	一、徑賽中最基本的準備動作 二、起跑動作的好壞是比賽勝負的關鍵		
學生學習 條件分析	一、本教材適用高職以上學生 二、可訓練學生反應能力與敏捷性		
教學資源	場地：操場 器材：1. 哨子一個 2. 起跑架 8 個		
教學 目 標	單 元 目 標	行 為 目 標	
	一、認知方面 1-1 瞭解徑賽比賽規則 1-2 瞭解起跑動作要領 1-3 瞭解起跑動作的重要性 二、技能方面 2-1 練習原地起跑動作的要領 2-2 練習起跑後加速運動的動作要領 2-3 練習聽哨音迅速反應起跑的動作要領 三、情意方面 3-1 養成遵守比賽規則 3-2 培養相互欣賞能力 3-3 增進跑步的樂趣 3-4 培養出學習的喜悅與團隊的精神	1-1-1 能說出徑賽比賽的規則 1-2-1 能說出起跑的動作流程 1-3-1 能說出起跑動作在比賽重要性 2-1-1 能做出原地起跑的動作 2-2-1 能做出起跑後加速運動的動作 2-3-1 能聽哨音做出迅速起跑的動作 3-1-1 能做到守秩序遵守規則 3-2-1 與同學相互觀摩彼此欣賞 3-3-1 能達到成就感與滿足感 3-4-1 能彼此互相鼓勵且與人分享互助合作的經驗	

教學目標	教學流程	教學活動	教 具	時 間	評 鑑
	準備活動	一、課前準備 1. 整理場地 2. 檢查器材 3. 編制教案 4. 集合點名 二、熱身活動 1. 慢跑操場 2 圈 2. 伸展操	哨子 點名簿	2' 8'	能說出
	引起動機	三、課程介紹 1. 講述比賽規則 2. 說明起跑動作要領 3. 說明起跑動作的重要性		2'	
	1-1-1 1-2-1 1-2-2				
	示範說明	四、動作說明與示範 1. 說明起跑口令三步驟 2. 示範手部的動作 3. 示範腿部的動作與起跑架調整 4. 示範起跑動作的連貫姿勢 5. 示範起跑後的加速跑姿勢	起跑架	8'	能說出
	1-2 2-1 2-3 2-2 2-2				
	主要活動	五、練習 1. 8 人一組，原地練習手部動作 2. 8 人一組，原地練習腿部動作與調整起跑架 3. 8 人一組，聽口令原地練習起跑姿勢 4. 聽哨音練習起跑 5. 挑選動作較佳的同學做示範，以學習正確動作	起跑架 哨子	20'	能做出 能欣賞
	2-1 2-1 2-2 2-3 3-2				
	結束活動	六、集合整隊 改正錯誤說明正確動作 七、提示下次教學內容 預告上課進度 八、器材清點及歸還 器材收置妥當 九、歡呼下課	哨子	5'	能說出