

普通高級中學新課程體育科教學資源研發單元

設計者：陳國輝/台中一中

日期：96.6.11

一、單元名稱：田徑-短跑

二、適用對象：高一

三、教學節數：4 節

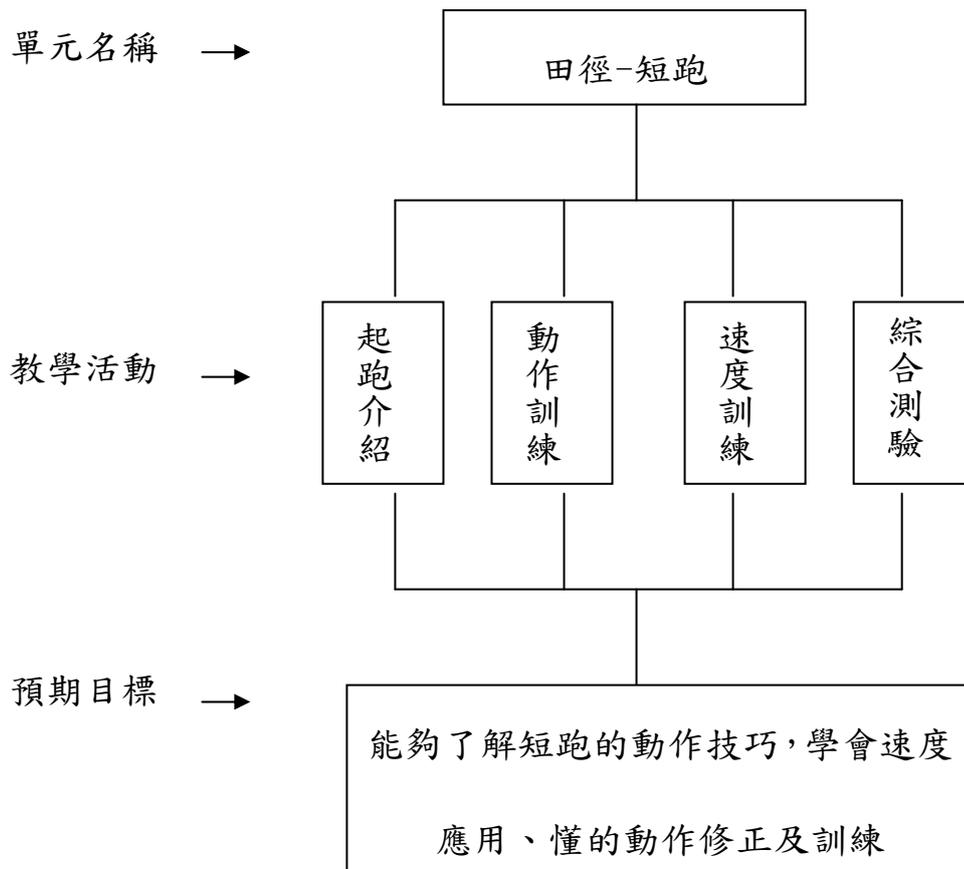
四、教學目標

在此單元規劃了四節課的時間，期望同學透過這四節課的安排，對短距離跑的動作技巧有更深的認識。在第一節課以分組方式使同學了解蹲踞式起跑之動作口令，以及起跑的方式與節奏。第二節課以限制動作跑及配速跑使學生學會速度變化的應用而且了解每個動作環節的重要性。第三節以下坡跑及單槓懸垂跑體驗加速跑的感覺，適時將感覺應用在短距離跑中。第四節課以分階段一百公尺測驗，使學生了解自己每階段速度上之優缺、並學習在課後懂得如何自我補強及訓練。

五、設計理念

本單元銜接國中短距離跑課程，除複習蹲踞式起跑之外，在課程設計上加廣課程內容，在短跑訓練上加入加速跑之課程體驗，以體會速度上的增加，並以輔助動作協助了解短跑動作結構，以利同學自我調整動作。評量中計算各階段速度使學生懂得初速度、加速度及維持速度以了解各速度階段自我的優缺，從中了解短距離跑之速度分析。

六、課程架構



七、教材設計內容 略

八、教學重點

- (一) 希望藉由分組蹲踞式起跑的口令與動作配合，同學能夠了解起跑的動作口令及節奏。
- (二) 透過輔助動作的練習，了解擺臂動作、跨步動作、抓地動作、推蹬動作的重要性。
- (三) 可利用下坡跑或單槓懸垂式跨步體驗加速跑時身體之速度及腳步的速度。
- (四) 配速跑可供學生對於速度之變化更熟悉，以利學生在各階段跑之速度運用。
- (五) 測驗時將學生各階段速度變化作紀錄，可供學生在初速度、加速度及速度維持的數據。

九、評量

認知方面

- (一) 能了解蹲踞式起跑的動作分解及口令動作。
- (二) 能說出加速跑的感覺。
- (三) 能分析短跑的速度變化。

技能方面

- (一) 能做出蹲踞式起跑的動作。
- (二) 能做出短跑各項輔助動作。
- (三) 能做出擺臂、抬腿前壓、抓地、收腳動作。

情意方面

- (一) 能遵守規範及養成互助學習的良好習慣。
- (二) 能有良好的運動興趣及培養運動家的精神。
- (三) 能有運動欣賞與肯定他人的氣度。

九-1、自我表現評量表

單元名稱： 田徑-短跑 學習者： _____

班 級： _____ 年 _____ 班 日 期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

評量項目	評量內容	得分指標					評分比率
		10分 優	8分 良	6分 中	4分 可	2分 差	
認 知	1. 說出蹲踞式起跑方式及發令動作						40%
	2. 說出田徑短跑各階段速度條件						
動作檢核	3. 起跑第一步重心低						
	4. 預備時視線能注視前方一公尺						
	5. 做出蹲踞式起跑正確動作						
	6. 雙臂擺幅角度適中						
學習態度	7. 學習態度專注						
	8. 欣賞自我及同學表現						
參與感	9. 負責盡職、分工合作						
	10. 相互激勵尊重關懷						
自我評量總得分：							
100公尺測驗成績：							30%
學習心得							30%
教師評語							
單元學習總成績：							教師簽章：

* 100公尺依成績對照表給分

十、學習單

單元： 姓名： 座號： 日期：			
觀察項目	成功動作分析	錯誤動作分析	達成率
起 跑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「各就位」口令：走向起跑線再依雙手、前腳、後腳、雙手順序就定位。 2. 「預備」口令：後膝蓋緩緩離地，臀部上舉微高於雙肩。 3. 身體重心前移，體重放在雙手和前足上。 4. 身體靜止，兩眼注視起跑線前面一公尺處，集中注意力。 5. 「聽哨聲」後：兩手立即離地前後擺振，並配合前腳突伸推蹬地面，後腳屈膝前提跨步起跑 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「各就位」時兩腳掌間距太小。 2. 「預備」時後腳膝蓋過直。 3. 「預備」時臀部低於肩膀。 4. 起跑後頭抬的太高。 	%
加 速 度 (0~30M)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起跑跨出第一步，其距離應稍短。 2. 前 10 到 15 公尺，上身乃應保持較大的前傾度。 3. 隨著速度的提高，步幅將會漸漸的增大。 4. 雙臂配合腳步快速擺動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手呈左右擺動，非前後擺動。 2. 身體未保持前傾。 3. 步幅與步頻不協調。 4. 第一步太大使身體重心太高。 	%
高 速 度 (30~60M)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳提攜，收緊腳踝，前腳掌快速下壓，向後推蹬。 2. 腳掌有力蹬地後，放鬆小腿並由膝蓋帶前。 3. 約 30~60 公尺的距離內跑出最高速度。 4. 約跑 50~60 公尺後會開始疲勞，應盡力保持步伐穩定，維持速度到終點壓線。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手腳擺動僵硬，影響步幅與步頻的協調。 2. 未抬高膝蓋。 3. 身體呈直立或後仰。 4. 跑步時用全足掌著地。 	%
壓 線	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體向前方傾約 40 度。 2. 雙手隨者擺臂動作向身體後方順勢伸直、作出壓動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衝線時用跳的。 2. 未到終點就減速。 	%
教師評語：			

十一、教案內容

教學活動設計

體育課程綱要之教材類別			競技運動類			
單元名稱	田徑-短跑		授課對象	高一學生	人 數	40 人
教材來源	自編		老 師	陳國輝	時 間	50 分鐘 × 4
教材分析	1. 蹲踞式起跑基本口令包含各就位、預備、鳴槍。 2. 跑以全身協調性為主。 3. 從樂趣化情境教學中引起學生學習的樂趣。					
教學方法	1. 講述法。 2. 示範法。 3. 練習教學法。 4. 樂趣化教學法。 5. 欣賞學習法。					
學生分析	1. 學生已學會站立式起跑。 2. 學生已學蹲踞式起跑。 3. 學生具備基本的反應能力、肌力、協調、平衡、瞬發力、及加速跑等運動能力。					
教學資源	場 地	田徑場		教 具	哨子、發令槍、單槓、起跑架	
	器 材	阻力繩、網球、寶特瓶、標誌筒		參考資料		
時間分配	節次	月	日	教 學 重 點		
	1	12	14	1. 蹲踞式起跑基本動作介紹。 2. 蹲踞式起跑分組動作練習。		
	2	12	19	1. 短跑所需肌力訓練。 2. 短跑基本動作調整。		
	3	12	26	1. 短跑速度體驗。 2. 加速跑技巧訓練。		
	4	01	02	1. 綜合測驗。		

	教 學 目 標	具 體 目 標
教 學 目 標	<p>一、認知方面：</p> <p>1-1 瞭解蹲踞式起跑的方法、規則。</p> <p>1-2 瞭解短跑的基本動作。</p> <p>1-3 瞭解短跑動作調整的重要性。</p> <p>1-4 強調上課前的熱身活動，減少運動傷害的發生。</p> <p>二、技能方面：</p> <p>2-1 學會蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>2-2 學會加速跑的方法。</p> <p>2-3 訓練反應能力及協調性。</p> <p>三、情境方面：</p> <p>3-1 養成遵守規則的精神。</p> <p>3-2 感受瞬發力及樂趣。</p> <p>3-3 培養同儕間動作欣賞。</p> <p>3-4 感受學習中的樂趣。</p>	<p>1-1-1 能說出蹲踞式起跑短、中、長式動作要領。</p> <p>1-2-1 能說出短跑的基本動作</p> <p>1-3-1 能說出短跑動作調整的重要性。</p> <p>1-4-1 能確實做出各關節的繞環與各肌肉的伸展。</p> <p>2-1-1 能做出正確的蹲踞式起跑動作。</p> <p>2-1-3 能選擇適合自己的起跑方式。</p> <p>2-2-1 能做出正確的起跑衝刺的動作。</p> <p>2-3-1 能做出身體不同位置的起跑反應能力。</p> <p>3-1-1 能遵守規則所定的程序運作。</p> <p>3-2-1 能學會測量脈搏而知道自己運動負荷強度並感受到運動樂趣。</p> <p>3-2-2 提高學習動機與欲望。</p> <p>3-3-1 能學會互相指導修正與他人分享成就的樂趣。</p>

第一節

教學 流程	教學設計內容及圖示	時間
準備 活動	<p>一、集合點名，並瞭解學生身體狀況。</p> <p>二、蹲踞式起跑相關伸展活動。</p>	10 分鐘
主 要 活 動	<p>一、趣味式反應訓練</p> <p>1. 活動目標：依不同身體型態體會起跑的要點。</p> <p>2. 活動說明：(1) 一排 4 人、依序排成 10 排</p> <p style="padding-left: 2em;">(1) 站姿：操作者站立於跑道，雙腳併攏，聽哨聲後，向後轉身跑至標誌筒。</p> <p style="padding-left: 2em;">(2) 坐姿：操作者背對目標，平坐於起跑線，雙腿伸直，聽哨聲後，向後轉身起跑至標誌筒。</p> <p style="padding-left: 2em;">(3) 小碎步：操作者原地小碎步於起跑線，手伸直置於兩腳邊，聽哨聲後，起跑至標誌筒。</p> <p>3. 教學提示：聽哨聲後，第一步不要跨太大，身體不要過早起身。</p>	10 分鐘
	<p>二、分組練習</p> <p>1. 活動目標：藉由 2 人一組練習，得到更多實際操作的機會。</p> <p>2. 活動說明：(1) 老師先說明起跑口令及動作要領。</p> <p style="padding-left: 2em;">(2) 當操作者實施時，協助者負責指導、修正、發令的工作。</p> <p style="padding-left: 2em;">(3) 各組個別依不同的起跑姿勢練習 3 次。</p> <p>3. 教學提示：強調依個人的身體型態選擇適合自己起跑的姿勢。</p>	10 分鐘
	<p>三、分組遊戲競賽</p> <p>1. 活動目標：蹲踞式起跑實際操作，並加強學生起跑後前傾動作。</p> <p>2. 活動說明：(1) 一排 5 人，由教師統一發令出發。</p> <p style="padding-left: 2em;">(2) 起跑後比賽先取得前方 10 公尺的網球（置於標誌筒上）。</p> <p style="padding-left: 2em;">(3) 各排選出第一名同學進行總決賽。</p> <p>3. 教學提示：起跑後避免重心太高，應盡量保持身體前傾。</p>	10 分鐘
綜合 活動	<p>一、問題與討論</p> <p>1. T：(1) 蹲踞式起跑發令共有幾個口號？(2) 第一次偷跑犯規後，第幾次再有偷跑者，無論本身偷跑次數皆判取消資格？</p> <p>2. S：(1) 各就位、預備、鳴槍三個發令口號。(2) 第二次。</p> <p>3. 回家作業：查哪些徑賽項目規定必須使用蹲踞式起跑？</p>	10 分鐘

第三節

教學 流程	教學設計內容及圖示	時間
準備 活動	<p>一、集合點名，並瞭解學生身體狀況。</p> <p>二、短距離跑相關伸展活動。</p>	10 分鐘
主 要 活 動	<p>一、速度與時間配合測試</p> <p>1. 活動目標：希望能增強同學對時間的敏感度。</p> <p>2. 活動說明：(1) 一排 4 人，共分成 10 排。 (2) 4 人同時折返跑 20 公尺連續跑兩趟。 (3) 每排距離 60 秒正負差距最大的同學再加跑一次。</p> <p>3. 教學提示：提醒同學可用步頻或距離來掌握時間。</p>	10 分鐘
	<p>二、體驗加速跑</p> <p>1. 活動目標：學生可增加腿部加速跑的經驗。</p> <p>2. 活動說明：(1) 下坡跑。 (2) 仰踩腳踏車動作。 (3) 單槓懸空跨腿跑。 (4) 雙槓懸空跨腿跑。</p> <p>3. 教學提示：可依學校場地資源提供一至兩項動作體驗。</p>	5 分鐘
	<p>三、30 公尺加速跑學習</p> <p>1. 活動目標：使學生認知自己速度變化的關鍵。</p> <p>2. 活動說明：(1) 一次 2 位同學，10 公尺助跑加 30 公尺衝刺。 (2) 體育股長及老師協助計時並宣讀每位同學的時間。 (3) 請同學記下自己的步數（30 公尺的步數）。 (4) 依老師規定的指令，每人要跑 4 次。</p> <p>* 指令為：A、第一次正常跑。 B、第二次加快步頻。 C、第三次加大步幅。 D、第四次加速擺臂。</p> <p>3. 教學提示：交代同學第一次要認真跑。</p>	15 分鐘
綜合 活動	<p>一、問題與討論</p> <p>1. T：(1) 影響短跑速度的關鍵有哪些？(2) 100 公尺速度變化可簡略分為幾個階段？</p> <p>2. S：(1) 步幅、步頻、擺臂速度……等。(2) 反應速度、加速度、最高速度、維持速度。</p> <p>3. 回家作業：查我國在亞、奧運短跑比賽中得過獎牌的選手有哪些？</p>	10 分鐘

