

主題名稱	我是飛毛腿	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	五年級	教學節次	4 節課(40 分鐘/節)
能力指標	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類活動的基本動作或技術		
學習目標	一、認知 (一)能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。 (二)能學習正確的起跑後加速跑與全速跑動作。 (三)能學習終點衝刺跑與完成 100 公尺短跑賽 。 二、技能：能做出起跑後擺臂動作與腿部跑動作的配合。 三、情意：能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。		
教學方法	實作教學		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	單字： 短跑 sprint 起跑線 starting line 終點線 finish line 第一 first 第二 second 第三 third 課堂用語： 注意、集合 Attention 試試看 Try it 認真聽 Listen carefully 分組練習 practice in groups 句子： 各就各位 on your marks 預備、就位、起跑 Ready ! Get set ! GO !		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動一、跑的方法(第一節)</p> <p>一、教學準備 教師：哨子、跑道、畫線的場地 學生：完成慢跑及暖身操 *Warming up</p> <p>二、引起動機 說明起跑動作與短跑競賽的重要性 * Do you know how to run? * How fast can you run?</p> <p>三、發展活動 示範並講解：依序說明跑步時身體各部位應保持或做出的動作，邊說明邊示範，並請學生原地模仿。 兩人一組，一人做動作，一人協助其調整姿勢。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部動作：頭、頸自然挺直，不可前傾或後仰，眼睛正視前方。 2. 肩部動作：肩膀自然放鬆，以肩關節為軸心，手臂前後擺動。 3. 手臂及手掌：手臂彎曲成 L 形，手掌輕握成拳狀。 4. 身體姿勢：身體保持挺直，勿前傾或後仰。 5. 腿部動作：大腿抬至水平高度小腿向前跨出。 <p>四、統整活動 抽點兩組學生，做出及說出起跑動作姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> • Two in a pair. <ol style="list-style-type: none"> (1) Move slowly with your head. (2) Stretch your shoulder. (3) Arm and hand- make them look like letter L. (4) Stretch your body. (5) Leg-lift up your (right/left) leg. 	<p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>哨子</p>	
<p>活動二、蹲踞式起跑(第二至三節)</p> <p>一、教學準備 教師：哨子、跑道、畫線的場地、繩梯 學生：完成慢跑及暖身操 *Warming up !</p> <p>二、引起動機 說明蹲踞式起跑式是正式短跑運動賽事規定的起跑方式，也是能發動最快起跑的姿勢，正確的起跑動作可以使起跑速度加速，我們一起來練習。</p> <p>*I want you yo (wiggle/shake /move/) your head/ shoulder / arm/ legs(slowly /fast).</p>			

三、發展活動

蹲踞式起跑步驟與動作指導

1. 各就位

- (1) 單腳膝蓋跪地，左右腳均可，先取好前腳位置並固定
- (2) 再取好後腳位置並固定
- (3) 最後雙手觸地，虎口與起跑線平行，但不可觸線

- Get set / On your mark .

2. 預備

- (1) 原跪地膝蓋離地，手臂撐直，臂部提起略高於肩
- (2) 視線保持在前方地面約 60 公分處

- Ready.

3. 槍響起跑

- (1) 前腳用力後蹬
- (2) 後腳用力迅速屈膝抬腿
- (3) 兩臂前後用力擺

*Go

四、統整活動

抽點兩組學生，做出及說出蹲踞式起跑動作姿勢

活動三、終點衝刺跑

1. 原地跨步壓線練習

2. 20 公尺衝刺→壓線跑

3. 跑壘賽

* Ready to race!

* On your mark !

* Get set!

* Go!

活動四、100M 短跑賽

(一) 等待

(二) 各就各位

(三) 預備

(四) 槍響起跑