

## 體英科目 東山國小五年級 110 上學期第二單元教案

主題名稱	我是飛毛腿	教學設計者	郭長鑫/張惠青
教學對象	五年級	教學節次	3-1 節課(80 分鐘/每節)
能力指標	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		
學習目標	一、能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲 二、能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。		
教學方法	實作教學、合作學習法		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	head 頭 shoulders 肩膀 hands 手 arms 手臂 legs 腿 body gesture 身體姿勢 whistle 哨聲  Swing your arms 擺動手臂 High knees 抬高膝蓋 Lift your legs. 抬腿 Look straight ahead 眼睛直視正前方		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p><b>第一節</b></p> <p><b>活動一 跑的方法</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>能了解並做出跑步時身體動作</p> <p>二、活動</p> <p>(一)帶領學生做暖身操，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉伸展。</p> <p>(二)學生在跑道分成矩陣隊形，老師示範並講解:依序由上向下或由下向上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。</p> <p>1. 頭部動作:頭、頸自然挺直，不可前傾或後仰，眼睛直視前方。</p> <p>2. 肩部動作:肩膀自然放鬆，以肩關節為軸心，手臂前後擺動。</p> <p>3. 手臂及手掌:手臂彎屈成L型，手掌輕握成拳型。</p> <p>4. 身體姿勢:身體保持挺直，勿前傾或後仰。</p> <p>5. 腿部動作:大腿抬至水平高度，小腿向前跨出。</p> <p>(三)老師觀察學生動作後，適時修正與調整學生姿勢。</p> <p>Today we are going to learn how to run. You should focus on head, shoulders, arms, hands, body gesture and legs. Teacher will teach you how to run and revise your gesture.</p> <p>-----</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>哨子</p> <p>跑道</p>	

<p><b>活動二 蹲踞式起跑 crouch start</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>能了解並做出蹲踞式起跑的正確動作。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)老師說明：蹲踞式起跑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姿勢，正確的起跑動作可以使起跑速度加快，一起來練習。</p> <p>Why we need to learn crouch start? It is for start of a race and it can let you run very fast.</p> <p>(二) 蹲踞式起跑步驟與動作指導。</p> <p>1. 各就位：</p> <p>(1)單腳膝蓋跪地，左右腳均可，先取好前腳位置並固定，端視個人習慣。</p> <p>(2)在取好後腳位置並固定。</p> <p>(3)最後雙手觸地，虎口與起跑線平行，但不可觸線。</p> <p>2. 預備：</p> <p>(1)原跪地膝蓋離地，手臂撐直，臀部提起略高於肩。</p> <p>(2)視線保持在前方地面約 60 公分處。</p> <p>3. 槍聲或哨聲起跑：</p> <p>(1)前腳用力後蹬。</p> <p>(2)後腳用力迅速屈膝抬腳。</p> <p>(3)兩臂前後用力擺。</p> <p>This called “crouch start”</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>		
---	--	--	--

<p>(1) one of your knees down when you hear get ready</p> <p>(2) place two hands on the starting line</p> <p>(3) the hips are moved upwards so that the legs are extended into a more straight position. Arms are straightened in the process.</p> <p>(4) the body is raised and the feet are off the ground when you hear “ready”</p> <p>(5) Start to run when you hear the whistle</p> <p>(三)請學生原地練習，老師巡視與指導，觀察後適時修正與調整姿勢。</p> <p>(四)起身起跑:帶學生熟練起跑姿勢與動作後，將學生分為數組，每三組人分立三道，老師以哨聲代替鳴槍進行5分尺起身快跑，透過競賽遊戲練習起跑動作。</p> <p>Three students in a team, one student one way, when you hear the whistle, you should run, and who will be the winner.</p>			
--	--	--	--

主題名稱	我是飛毛腿	教學設計者	郭長鑫/張惠青
教學對象	五年級	教學節次	3-2 節課(80 分鐘/每節)
能力指標	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		
學習目標	一、能學習正確的起跑後加速與全速跑動作。 二、能做出起跑後擺臂與腿部的動作配合。		
教學方法	實作教學、合作學習法		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	Swing your arms High knees Lift your legs Watch out  Speed up 加速跑 Strides 大步 wind sprint 全速跑		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p><b>第二節</b></p> <p><b>活動三 加速跑與全速跑</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>能了解並做出跑步時身體動作</p> <p>二、活動</p> <p>(一)帶領學生做暖身操，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉伸展。</p> <p>(二)動作說明與指導:跑步過程中的速度會由起跑步前的靜止到加速跑及全速跑，因此身體姿勢與擺臂、步幅動作也會有些不同，我們一起來認識及練習。</p> <p>1. 預備。</p> <p>2. 起跑後第一步:起跑時身體保持前傾，第一步步幅不宜太大，兩臂用力擺高，加大擺臂弧度。</p> <p>3. 加速跑:起跑第一步後，身體繼續保持傾斜，不要立即挺身，兩腳快速交互抬腿及向下蹬地。</p> <p>4. 中途全速跑:隨著跑步的速度逐漸增快，身體姿勢會由傾斜而逐漸挺直。</p> <p>5. 終點衝刺跑:此時應加大跑步步伐，盡全力以最快的速度往終點邁進。</p> <p>We will learn how to run fast. First, keep your body tilted, swing your arms Second, the speed up body gesture will be straight The end, Strides to run</p> <p>(三)加速跑練習</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>15</p>	<p>哨子</p> <p>跑道</p>	

<p>1. 單人推牆抬腿跑: 雙手撐牆，身體保持前傾，雙腳原地做抬腿跑的動作，由慢逐漸加速跑。</p> <p>Two hands touch the wall, the body get tilted lift your legs</p> <p>2. 雙人互推練習: 兩人先各自以弓箭步，雙手互搭互推，吹哨後，一人原地抬腿加速跑，一人保持原地弓箭步姿勢不動撐著對方。</p> <p>3. 原地抬腿跑: 上身保持挺直，雙腳原地做抬腿跑。</p> <p>4. 行進抬腿跑: 上身保持挺直，以抬腿跑方式跑過每一小格繩梯。</p>			
---	--	--	--

主題名稱	我是飛毛腿	教學設計者	郭長鑫/張惠青
教學對象	五年級	教學節次	3-3 節課(80 分鐘/每節)
能力指標	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		
學習目標	一、能做終點衝刺跑動作 二、能以正確的起跑、加速跑、全速跑及終點衝刺跑完成 100 公尺加速跑。		
教學方法	實作教學、合作學習法		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	Final Sprint Finishes in running Crouch start		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p><b>第三節</b></p> <p><b>活動四 終點衝刺跑 Final Sprint Finishes in running</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>能做出起跑前、中、後的擺臂動作。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)終點前衝刺是求得最後勝利的重要關鍵，當跑步來到終點線前 2 公尺時即準備最後衝刺，以最高速度及挺胸姿勢通過，讓我們一起來認識與練習。</p> <p>1. 原地跨步壓線練習：</p> <p>(1)先於原地弓箭步，假想前方有終點拉線，用力向前跨步並壓肩，兩臂同時後擺。</p> <p>(2)上身前傾。以胸部向前壓線。</p> <p>2. 20 公尺衝刺→壓線跑</p> <p>(1)在距離終點前 20 公尺處劃線、設立起跑線。</p> <p>(2)老師以吹哨代替鳴槍，學生聞聲後起跑，並做出加速跑。</p> <p>(3)在距離終點線前約 5 公尺時，身體準備前傾壓線，做出衝刺跑的以胸壓線動作。</p> <p>3. 跑壘賽：</p> <p>(1)將學童分組並在中間點前設立壘包。</p> <p>(2)老師吹哨後，學生聞聲後起跑，先踩過壘包者可為該組獲得一分</p> <hr/> <p><b>活動五 蹲踞式起跑 Crouch start</b></p>	<p>2</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>5</p>	<p>哨子</p> <p>跑道</p>	

<p>一、引起動機</p> <p>能以正確的跑步動作完成 100 公尺短跑賽。</p> <p>100 meters sprint</p>	20		
<p>二、活動</p> <p>(一)等待:尚未輪到學生於預備線後排隊等待。</p> <p>(二)各就位:聽聞「各就位」口令時，往前置起跑線，做蹲踞式起跑單膝對地各就位動作。</p> <p>(三)預備:聽聞「預備」口令時，跪地膝蓋離地，手臂撐直，臀部提起略高於肩。視線保持在前方地面約 60 公分處。</p> <p>(四)聽到哨音起跑，運用所學的擺臂、步幅、身體姿勢做出加速、全速及終點衝刺跑等跑步動作，完成 100 公尺短跑賽，爭取個人最佳成績。</p>	15		