

項目	田徑---速度.敏捷	教材難易度	<input checked="" type="checkbox"/> 簡單(低)	<input type="checkbox"/> 普通(中)	<input type="checkbox"/> 挑戰(高)
單元名稱	追趕跑跳碰	階段	皆可	時間	45 min
單元目標	認知：1.能瞭解跑步的基本動作 技能：1.能做出擺臂之正確動作 情意：1.喜歡體育，愛上體育				
教材分析					
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
10'	(一)準備活動 1.教師準備： 確認相關器具準備好 2.學生準備： 整理服裝跑步做操 3.引起動機：示範說明跑步動作。	遵守課堂相關規定  做足熱身避免運動傷害	1-1-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋，場地是否安全 1-2-1 進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等)(教學者需注意學生暖身運動是否動作確實)。 1-3-1 說明跑步是直線運動 1-3-2 示範擺臂動作	口述評量	哨子
25'	(二)發展活動 1.進擊的移動城堡 (1)說明遊戲規則 (2)分配場地與人數 (3)開始比賽  2.追趕跑跳碰 (1)說明遊戲規則 (2)分配場地與人數 (3)開始比賽	練習與模仿動作  瞭解遊戲規則並執行	2-1-1 將學生各場地人數分配好。 2-1-2 教學者說明練習流程與方式。 2-1-3 教學者要求學生遵守相關規定，確保流程與成效。 2-1-4 遊戲介紹： (1)7到10人一組。男生分AB兩組，女生分AB兩組。 (2)防守隊圍成一圈搭肩膀，指定一名隊員為城堡者 (3)進攻隊派一名隊員，快速跑動，抓城堡者 (4)一局30秒，抓到城堡者即得一分 (5)如時間到，沒抓到城堡者則防守隊得一分	動作評量 口述評量	

10	<p>(三) 綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 公佈每個場地比賽結果。</li> <li>2. 表現優異的隊伍給予鼓勵，發獎品。</li> <li>3. 讓學生思考，如何贏得比賽，如何得高分?</li> <li>4. 重點回顧、Q&amp;A 時間</li> </ol> <p>-----結束-----</p>	<p>評量學習成果並給予獎勵</p>	<p>2-2-1 將學生各場地人數分配好。</p> <p>2-2-2 教學者說明練習流程與方式。</p> <p>2-2-3 教學者要求學生遵守相關規定，確保流程與成效。</p> <p>2-2-4 遊戲介紹：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 全班學生圍成一個大圈，2 個人一組排在一起</li> <li>(2) 指定一名學生當鬼(追逐者)</li> <li>(3) 指定一名學生當自由者(被追者)</li> <li>(4) 被追者停到任一組時(碰)，換另外一邊為被追者</li> <li>(5) 輪到為被追者時，不可碰隔壁組</li> <li>(6) 被抓到之後，立刻反抓</li> </ol> <p>3-1-1 對表現優異學生的表現給予增強和鼓勵。</p> <p>3-2-1 引導學生思考如何贏得比賽。</p> <p>3-3-1 讓學生提問並給予回覆</p> <p>3-3-2 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p> <p>-----結束-----</p>	<p>動作評量 口述評量</p> <p>比賽紀錄表</p>	
<p>建議與問題</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此遊戲簡單經濟實惠，可替代枯燥乏味的跑操場。</li> <li>2. 遊戲前也必須先做好熱身活動，避免受傷。</li> <li>3. 老師也加入遊戲，更能帶動氣氛。</li> <li>4. 多讓學生思考，如何贏的比賽，之後導入動作技能。</li> </ol>				

教案名稱: 追趕跑跳碰

影音說明: 1 <https://www.youtube.com/watch?v=PQX1mZf4HwQ>

2 <https://www.youtube.com/watch?v=SzBfPGths1w>

3 <https://www.youtube.com/watch?v=9fNf99WzxEk>

追趕跑跳碰

進擊的移動城堡 搭肩膀

進擊的移動城堡 牽手

遊戲介紹:

### 1. 進擊的移動城堡

- (1) 7 到 10 人一組。男生分 AB 兩組，女生分 AB 兩組。
- (2) 防守隊圍成一圈搭肩膀，指定一名隊員為城堡者
- (3) 進攻隊派一名隊員，快速跑動，抓城堡者
- (4) 一局 30 秒，抓到城堡者即得一分
- (5) 如時間到，沒抓到城堡者則防守隊得一分

### 2. 追趕跑跳碰

- (1) 全班學生圍成一個大圈，2 個人一組排在一起
- (2) 指定一名學生當鬼(追逐者)
- (3) 指定一名學生當自由者(被追者)
- (4) 被追者停到任一組時(碰)，換另外一邊為被追者
- (5) 輪到為被追者時，不可碰隔壁組
- (6) 被抓到之後，立刻反抓

設計理念先以遊戲為主，趣味為主，讓學生先喜歡上體育，愛上體育，再導入正確動作技能，以提升運動水準，過程中多讓學生思考，如何跑得快、如何贏的比賽，之後導入動作技能。