

教案格式

項目	60 公尺短跑訓練		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	跑吧！孩子！		階段	國小一到二年級	時間	120 分鐘共 3 節
單元目標	<p>認知：能認知遊戲規則，遵守遊戲規範。</p> <p>情意：能發揮團隊精神，努力爭取榮譽。</p> <p>情意：能展現勝不驕、敗不餒的遊戲精神。</p> <p>技能：能依跑道順利跑完 60 公尺。</p>					
教學資源	畫有白線的 100 公尺跑道					
時間	教學流程	活動目標	教學要點		評量	教具
5'	<p>(一) 準備活動</p> <p>1. 教師準備 教師將”踩尾巴” 活動相關器材準備好。</p> <p>2. 學生準備 穿運動服及運動鞋。</p> <p>3. 引起動機 教師帶領學生做暖身操。</p>	伸展肢體避免運動傷害	<p>1-1-1 教師依學生人數準備童軍繩。</p> <p>1-1-2 告知學生繩子不可做危險動作。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿運動服及運動鞋。</p> <p>1-3-1 進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等)(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)。</p>	動作評量	童軍繩	
5'	<p>(二) 發展活動</p> <p>活動 1 將尾巴一邊塞到褲子裡，一邊垂到地上。</p> <p>活動 2</p>	訓練追逐時的敏捷力與反應力	<p>2-1-1 教師示範將繩子塞進褲子的方法。</p> <p>2-1-2 檢查是否每位學生都已塞好。</p>	動作評量		
20'	<p>分兩組進行踩尾巴活動，保護自己尾巴且要踩掉對方尾巴，時間到再計算哪一組剩的尾巴</p>		<p>2-2-1 玩遊戲時要提醒學生除了踩別人尾巴外，也要保護好自己的尾巴。</p> <p>2-2-2 提醒遊玩時應注意的安全事項。</p>	動作評量		

10'	<p>多。</p> <p>(三) 綜合活動</p> <p>活動 1 學生發表追逐踩尾巴時的感想。</p> <p>活動 2 給優勝隊伍歡呼鼓勵。 ---第一節結束---</p>	<p>評量學習成果並給予獎勵。</p>	<p>3-1-1 引導學生說出遊戲時的感受。</p> <p>3-1-2 給予優勝隊伍鼓勵與讚賞。</p>	<p>口述評量</p>	
5'	<p>(一) 準備活動</p> <p>1. 教師準備 教師準備鱷魚嘴巴模型玩具及故事。</p> <p>2. 學生準備 穿運動服及運動鞋。</p> <p>3. 引起動機 教師帶領學生做暖身操。</p>	<p>伸展肢體避免運動傷害</p>	<p>1-1-1 教師準備坊間鱷魚牙齒遊戲模型。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿運動服及運動鞋。</p> <p>1-3-1 進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等)(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)。</p>	<p>動作評量</p>	<p>鱷魚牙齒模型</p>
5'	<p>(二) 發展活動</p> <p>活動 1 出示鱷魚玩具並講述叢林冒險故事。</p>		<p>2-1-1 教師講述使學生明白鱷魚遊戲規則。</p>		
15'	<p>活動 2 學生依序跑在跑道白線中，踩到線或超出線者被鱷魚咬且淘汰。</p>	<p>能遵守遊戲規則</p>	<p>2-2-1 請學生依序跑在跑道上，且不超過白線。</p>	<p>動作評量</p>	

5' 10'	<p>速度由慢至快。</p> <p>(三) 綜合活動 活動 1 教師講解並示範跑直線。 活動 2 學生分跑道練習。 ---第二節結束---</p>	<p>賽跑時能跑在跑道中</p>	<p>3-1-1 告知學生跑直線距離最近，能最快到達。</p> <p>3-2-1 學生分 6 組，在跑道上進行練習，各組不可碰撞到。</p>	<p>動作評量</p>	
5'	<p>(一) 準備活動 1. 教師準備 教師將相關器材準備好。 2. 學生準備 穿運動服及運動鞋。 3. 引起動機 教師帶領學生做暖身操。</p>	<p>伸展肢體避免運動傷害</p>	<p>1-1-1 教師準備三角錐做標記。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿運動服及運動鞋。</p> <p>1-3-1 進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等）（教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實）。</p>	<p>動作評量</p>	<p>三角錐 哨子</p>
5' 25'	<p>(二) 發展活動 活動 1 兩人一組，用腳猜拳決勝負，贏的當警察，輸的當小偷。 活動 2 小偷站在起跑線前 5 公尺，警察站在起跑線，聽到哨音開始抓，以 60 公尺處為終點。</p>	<p>能以腳靈活進行猜拳活動 能遵守遊戲規則，並辨別輸贏。</p>	<p>2-1-1 雙腳打開為布，合併為石頭，交叉為剪刀。</p> <p>2-2-1 將三角錐放在離起跑線五公尺處做標記。 2-2-2 教師視前組以跑道 60 公尺處再吹哨命下一組出發。</p>	<p>動作評量 動作評量</p>	

5'	<p>(三) 綜合活動</p> <p>教師總結短跑規則及跑步要訣。</p> <p>---第三節結束---</p>	能依規則跑完 60 公尺。	<p>3-1-1 跑步要跑直線，不要跑到別人的跑道，以免發生危險。</p> <p>3-1-2 持之以恆練習。</p>	動作評量 口述評量	
修正原則	1. 第 1 節踩尾巴活動，除了以童軍繩外，也可以長條紙或其他物品代替。				

