

教學實驗記錄

壹、教學實驗基本資訊

- 一、教材類別與項目：挑戰類型運動(田徑)
- 二、教材原始學習階段：第四學習階段
- 三、原始作者：黃建松
- 四、教學實驗學習階段：第四學習階段
- 五、教學者：黃建松
- 六、實驗節次：共6節，實施第2、4節

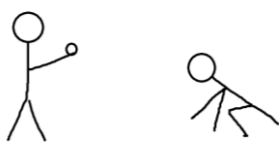
貳、教學活動設計

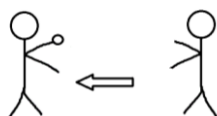
領域/科目	健康與體育領域		教學者	黃建松
實施年級	第四學習階段		總節數	6 節
單元名稱	田徑總動員-追趕跑跳			
教材來源/參考	自編、體育教學工廠			
教學資源/設備	軟球、碼表、行動裝置(手機或 IPAD)			
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-□-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	領綱核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能進而運用適當的策略知能，處理與解決體育健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
	學習內容	Ga-V-1 跑、跳、推擲的基本技術		健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
議題融入	實質內涵	略		
設計理念		透過團隊合作及遊戲化練習，以學生經驗為基礎由淺至深來進行田徑接力及起		

與 核心素養 呼應說明	跑的技能引導，讓學生展現自我積極參與練習的行為，因應不同練習情境以提升個人身體能力 (1c-□-1健體-J-A1、健體-J-A2)。在小組接球遊戲中能以同理心協助同學練習並學習溝通互動技巧能力 (健體-J-B1)。善用行動科技的攝影功能來解決田徑比賽名次判決的問題 (4c-□-1、健體-J-B2)。從不同的身體姿勢跳躍動作，建立個人跳躍的動作技巧，在不同的跳躍情境能夠表現出正確的運動能力 (3d-□-2、健體-E-A1)。
-------------------	---

學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過團體練習接力能夠誘發學習動機，積極參與活動以促進個人體適能，同時精進接力的助跑及加速度技巧，並透過漸進式練習策略能在不同的情境運用接力技巧提昇團體成績。(1c-□-1,1d-□-1, 3d-□-3,健體-J-A1,健體-J-A2)。 2. 運用接球活動讓同學練習起跑加速度，在分組接球活動能積極協助同學練習並且瞭解身體物理原理，體驗田徑不同起跑動作的差異性，適時地提供口語或動作上的回饋以修正動作。(2c-□-2, 2c-□-2,健體-J-B1) 3. 結合行動科技讓同學運用科技影像，輔助判決以增加比賽公平性，並且觀察分析同學終點壓線動作。(2c-□-2,4c-□-1,健體-J-B2) 4. 瞭解跳躍的基本原理及動作，並且藉由團隊活動增進學習動機，能夠反思跳遠的動作技能及比賽策略。(1c-□-1,1d-□-1, 3d-□-2) 	

課程大綱	節次	每節重點	教學實驗
	1	再「接」再「力」-接力時的助跑及加速度	
	2	蓄勢待發-起跑的姿勢及加速度	V
	3	承先啟後-終點壓線姿勢及名次判讀準則	
	4	決戰終點-分組操作終點攝影名次判讀	V
	5	跳島航海王-跳遠起跳及落地姿勢	
	6	疾風之翼-跳遠助跑及起跳姿勢	

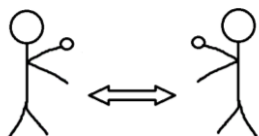
教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第2節	<p>本節重點：蓄勢待發-起跑的姿勢及加速度</p> <p>一、接球遊戲熱身活動兩人一組接球遊戲活動。</p> <p>活動(1)說明：兩人間隔兩個跑道距離各持一顆球，兩人面對面不同邊持球，一起喊口令將球原地「向上」拋球，向前移動將對方的球接住，完成5球後交換。</p>  <p>活動(2)說明：A 同學單手拿球水平放在肩膀外側，B 同學站在兩個跑道距離，B 同學看到 A 同學「向下」丟球後，迅速移動向前，在球反彈兩次前將球接住，完成5球後交換。</p>	<p>讓同學兩人一組進行接球遊戲練習加速度，循序漸進增進挑戰積極參與練習，連結起跑動作 (1c-□-1、健體-J-A1)，並且互相觀察彼此的動作，適時地提供動作及口語回饋，將有助於發展人際溝通和諧互動的能力 (2c-□-2、健體-J-B1)。</p>



承續活動(2)，這次讓 A 同學雙手拿球，B 同學判斷 A 同學會將哪一邊的球「向下」丟球，迅速移動向前，在球反彈兩次前將球接住，完成 5 球後交換。

二、主要活動

- 1、教師提問-「同學在國小的時候有沒有練習過蹲踞式起跑？」
- 2、教師講解蹲踞式起跑的動作要領、丈量方式及起跑口令。
- 3、教師提問-「同學有沒有觀察到，跑車為什麼比普通房車還要低，其原理是什麼？」
- 4、教師提問-「田徑比賽起跑分成蹲踞式與站立式，請問同學幾公尺以內的比賽必須採取蹲踞式起跑？」
- 5、剛剛兩人一組接球遊戲的熱身活動，現在讓同學改用蹲踞式起跑的方式，感受一下會不會比剛剛站立姿勢更容易接到球。持球同學要進行發令動作，同學依據口令進行蹲踞式起跑動作，持球同學協助檢視動作是否正確。



在主要活動讓同學從接球活動去理解身體姿勢的高低如何影響到接球的成功率及起跑加速度的差異性(1c-□-1、1d-□-1)，透過生活情境中經常看見的汽車種類，反思蹲踞式起跑的物理原理，觀察同學是否有助於提高接球的成功率(1d-□-2、3d-□-3)。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養呼應說明

本節重點：決戰終點-分組操作終點攝影名次判讀

一、遊戲熱身活動

- 1、同學兩人一組間隔一個跑道，雙方猜拳贏者去抓輸方，輸方往回跑出跑道則算成功逃脫。
- 2、同學兩人一組間隔一個跑道，中間擺放一個三角錐。聽到老師喊身體部位同學就摸自己身體部位(ex:耳朵、膝蓋、肩膀)，當聽到老師喊「Go」時，看誰最快拿到三角錐。

二、主要活動

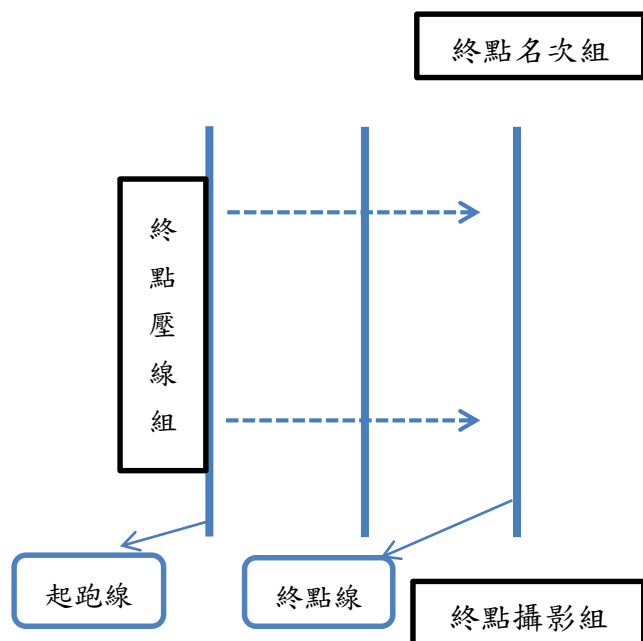
- 1、上一節請同學根據班級人數平均分成「終點壓線組」、「終點攝影組」、「終點名次組」、「發令檢查組」四組，每一組根據分配表進行實作分組練習，透過行動設備輔助終點判讀。

分組角色扮演的活動，讓同學利用行動科技設備的攝影回放功能進行終點名次判讀，正確利用科技媒體的攝影功能(健體-J-B2)。各組透過溝通協調分配工作任務，學習利他及合群的態度(2c-□-2、健體-J-C2)。

組別	終點壓線組	終點攝影組	終點名次組	發令檢查組
A	1	2	3	4
B	2	1	4	3
C	3	4	1	2
D	4	3	2	1

2、四個組別都要實做任務編組，各組總共進行四輪，讓同時瞭解田徑比賽的相關裁判工作。「發令檢查組」的任務工作，由同學擔任發令裁判完成口令，並觀察同學是否確實完成蹲踞式起跑動作及檢查是否犯規。「終點壓線組」的任務工作，注意「發令檢查組」的起跑口令，以蹲踞式起跑後完成終點壓線。「終點名次組」的任務工作，觀察同學用肉眼是否能夠確實依據壓線同學的軀幹位置判讀名次。「終點攝影組」的任務工作，主要在於觀察同學能夠確實運用行動裝置的攝影及慢動作功能，判斷出正確的名次。

3、每一輪的活動控制在5分鐘內完成，老師進從旁協助及回應同學的問題，掌握活動進行的流暢度。



4、同學完成實作分組練習後，共同討論完成學習單(附件一：超級眼力大考驗-田徑終點判讀教學活動)。

5、目前還有哪些比賽已經使用科技影像輔助裁判判決？

參、教學實施自我檢核及教學省思

素養導向教學自我檢核指標						
符合程度			指標項目與內含			
符合		V			未安排	整合知識技能與態度 (不僅教知識也要教技能與情意)
符合		V			未安排	情境化脈絡化的學習 (不僅教抽象知識更重視情境學習)
符合		V			未安排	學習歷程、方法與策略 (不僅教結果也重視學習的歷程)
符合		V			未安排	實踐力行的表現 (不僅要在學校中，更要能落實於日常生活)

試教成果與教學提醒
<p style="text-align: center;">第二節課：蓄勢待發-起跑的姿勢及加速度</p> <p>透過接球遊戲熱身活動，讓同學反思身體重心高低對於接球的差異性，再引導進入田徑蹲踞式起跑的動作要領、規則說明及示範講解。瞭解田徑起跑口令後，持球者口述發令順序，接球者則依照發令順序練習蹲踞式起跑動作。</p> <p style="text-align: center;">第四節課：決戰終點-分組操作終點攝影名次判讀</p> <p>師進行同學任務分組時，需要明確告知各組的任務，並且強調這些工作在田徑比賽的裁判任務，如時間允許可先讓同學嘗試操作一次，同時也要向同學說明終點壓線名次判讀的準則。因為下一節課要讓同學使用行動裝置，如果要求同學自行攜帶手機或是行動裝置時，要與導師或是學校行政人員說明，以免造成困擾。確定各組每人的任務分組工作內容，依照學習單內容進行實務操作。留意各組同學是否確實能夠善用手机功能或是行動裝置，確定每位同學都有參與活動，並且完成學習單內容。</p>

肆、附件

附件一：

超級眼力大考驗-田徑終點判讀教學活動

分組名單	第一輪	第二輪	第三輪
終點壓線組			
終點攝影組			
終點名次組			

分組名次	第一輪				第二輪				第三輪			
	金 牌	銀 牌	銅 牌	第 四	金 牌	銀 牌	銅 牌	第 四	金 牌	銀 牌	銅 牌	第 四
終點名次組												
終點攝影組												

為了讓這個教學活動更完整，各組可以針對這次的教學活動提供心得及回饋建議：



只要起跑就會抵達終點！

附件二

說明：課

新學期
或更喜愛體育
你的認真回應

你印象最深的
那天上課的項目
為什麼？從
練習這種

105 學年度第 1 學期第 1 次一年級體育科平時測驗

班級：[] 座號：[] 名 [] 體育老師（正確+10分）：黃建松 10

簡答題：每題 20 分。

一、請寫出兩項正式田徑比賽中，需要全程跑在自己的跑道上。

100m 20
400m 100

二、蹲踞式起跑的口令依序為何？請依照順序寫出正確答案（預備、發令起跑、各就位）。

各就位 → 預備 → 發令起跑 20

三、接力比賽的接力區範圍為幾公尺？加分題正確+10分：請畫出接力區的符號？

20m 20 L 10

進你的體育知識
寫出你的想法，

且短
跑
兩得！

附件三 · 『與你一起測驗』

說明：課

105 學年度第 1 學期第 1 次一年級體育科平時測驗

班級：[] 座號 [] 姓名 [] 體育老師（正確+10分）：黃建松 10

簡答題：每題 20 分。

一、請寫出兩項正式田徑比賽中，需要全程跑在自己的跑道上。

100公尺、200公尺 20 10

二、蹲踞式起跑的口令依序為何？請依照順序寫出正確答案（預備、發令起跑、各就位）。

各就位，預備，發令起跑 20

三、接力比賽的接力區範圍為幾公尺？加分題正確+10分：請畫出接力區的符號？

20公尺 20



