

107 學年度第一學期 校園路跑教案

單元名稱：校園路跑賽	教材來源：自編	教學日期：107 年 10 月 2 日	教學地點：集集國中
教學班級：國中三年級	教學時間：45 分鐘(共三節)		教學設計者：劉玟儀
<p>教學內容分析</p>	<p>1. 讓學生了解田徑運動的各種項目，課程以長距離作為主題。</p> <p>2. 讓學生了解一項運動的學習，除了了解運動的基本技術外，更重要的是如何欣賞一場運動比賽。</p> <p>3. 課程結合交通安全教育(交通號誌)，學會如何規劃良好的比賽路線。</p> <div data-bbox="555 367 1326 1778" data-label="Diagram"> <pre> graph LR A[田徑運動] --> B[田賽] A --> C[徑賽] B --> B1[鉛球] B --> B2[鐵餅] B --> B3[標槍] B --> B4[鏈球] B --> B5[跳高] B --> B6[跳遠] B --> B7[撐竿跳] C --> D[短距離] C --> E[中長距離] C --> F[長距離] D --> D1[100M] D --> D2[200M] D --> D3[400M] D --> D4[100MH] D --> D5[400MH] E --> E1[800M] E --> E2[1500M] E --> E3[3000M障礙] F --> F1[5000M] F --> F2[10000M] F --> F3[馬拉松] </pre> </div>		
學習者分析	<p>1. 具備跑、跳、擲等基本能力之學生。</p> <p>2. 學習對象適合於初學有興趣者者。</p> <p>3. 依學生程度調整教材難度及活動時間。</p>		
教學方法	<p>1. 講述 2. 示範 3. 分組練習</p>		
教學資源	<p>電腦、投影機、交通號誌圖卡</p>		

學習表現	<p>認知</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。</p> <p>情意</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>技能</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>			
學習內容	<p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善與資源運用 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神實踐 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧</p>			
教學活動		器材	時間	教學評量
(第一節)	<p>一、準備活動</p> <p>1. 點名</p> <p>2. 利用路跑賽的廣告影片來引起學生動機</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z4VcS_g0eyU</p> <p>3. 讓學生了解路跑大多賽成為 3K、5K、10K、21K、42K，皆屬於有氧運動。</p>	點名簿 電腦 投影機	10 分鐘	
	<p>二、發展活動</p> <p>➢ 介紹長距離跑步與有氧運動的關係</p> <p>有氧運動 vs 無氧運動</p> <p>有氧運動：顧名思義就是在運動過程中需要依靠氧氣代謝來燃燒脂肪、消耗熱量的運動，運動時間長。</p> <p>無氧運動：特性則是心跳率高，一般運動強度都在 85-90%以上，運動時間短，強度高。</p>	電腦 投影機	15 分鐘	
	<p>活動一：運動類型心臟病</p> <p>➢ 歸納出各種運動屬於有氧或無氧，並製作成圖卡</p> <p>有氧運動：長距離跑步、游泳、有氧舞蹈…</p> <p>無氧運動：重量訓練、100m、舉重…</p> <p>由持牌同學依序講出有氧運動、無氧運動，若講出的同時翻出對應的運動種類時，即出手壓住該圖卡，最後出手的同學就要收回所有桌面上的圖卡，第一位將手中圖卡出完的同學獲勝。</p>		15 分鐘	競賽遊戲 性評量
<p>三、綜合活動</p> <p>1. 歸納讓學生瞭解屬於有氧運動的運動項目，有氧運動對於身體的好處</p> <p>2. 預告將設計一個屬於集集國中校園的路跑賽，需要規畫賽程的路線，及交通安全號誌的擺設，下次上課著重於交通標誌的認識。</p> <p>3. 詢問同學有無問題，可於下課後提出。</p> <p>4. 點名，下課。</p>		5 分鐘		

(第二節)

一、準備活動

1. 點名
2. 帶領學生認識各種路跑賽的模式，也因路跑賽道大多都以戶外道路為主，配合交通安全主題(認識交通道路號誌)，進而讓學生能夠規劃校園路跑的賽道。

點名簿
電腦
投影機

15分鐘

二、發展活動

1. 道路交通標誌的內容交通標誌主要分為三大類：
(1)警告標誌(2)禁制標誌(3)指示標誌，並且展示給學生看。
2. 提供交通標示照片，讓學生討論在道路何處較常看見？
3. 詳細說明交通標誌三大類的實質內容
 - **警告標誌**—警告標誌是正三角形的牌子，他的目的是要開車的人和行人，注意道路上的急灣路段、顯波路段、交叉路口、到路施工路段，並做好臨時突發為限情形及其他特殊路段應變準備。

電腦
投影機

15分鐘

交通標
誌圖卡



- **禁制標誌**—禁制標誌有圓形、八角形、倒三角形的及平交道上的交叉形的。他的目的是要開車的人和行人遵守禁制標誌所說的内容限制。禁制標誌又分為遵行、禁止及限制標誌三種標誌



	<p>■ 指示標誌—指示標誌是用來指示路線、方向、里程、地標怎麼走才能走才能順利到達我們的目的地。馬路上及高速公路上都經常看得到。</p> <div style="text-align: center;">   </div> <p>高速公路指引</p> <p>➤ 讓學生討論交通號誌的內容對於行人及車輛在行進中的重要性？學生在教師邊講解時，完成部分交通安全號誌的學習單。</p>	學習單	10 分鐘	形成性評量
	<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解學習單內容，及複習交通標誌的相關內容。 2. 預告下次上課將請同學設計一個屬於集集國中校園的路跑賽，結合校園內交通標誌的擺設指引。 3. 詢問同學有無問題，可於下課後提出。 4. 點名，下課。 		5 分鐘	
(第三節)	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 點名 2. 複習上週的課程內容。 3. 介紹各種路跑模式及距離。 	點名簿 哨子	10 分鐘	形成性評量
	<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹校園環境 2. 請同學分組後，至校園內觀察，並規劃校園路跑路線，及適合擺設何種交通標示來做指引及安全提醒。 (路線規劃須以安全為考量前提) (禁止規劃於教學區周邊) 3. 觀察後將路線及交通標示擺設方位，填寫於學習單上。 	校園地圖 交通標誌卡 學習單	20 分鐘	
	<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請各組報告規劃後的成果。 2. 老師就各組報告中所發現的問題做整理及修正。 3. 詢問同學有無問題，可於下課後提出。 4. 點名，下課。 		15 分鐘	

學習單(一)

班級：_____

座號：_____

姓名：_____

1. 交通標誌分成三大類，分別是哪三大類？

2. 請標格內的圖示解釋。

圖示				
意思				
圖示				
意思				

3. 交通號誌的內容對於行人及車輛在行進中的重要性？

學習單(二)

班級：_____ 組別：_____

組員：_____、_____、_____



請將路跑路線規劃方向及交通標誌畫在上圖中，並用文字敘述於下方空白處。

學習單(一)

班級： 三年級 座號： 9 姓名： _____

1. 交通標誌分成三大類，分別是哪三大類？

警告標誌，禁制標誌，指示標誌

2. 請標格內的圖示解釋。

圖示				
意思	路滑	靠右行駛	路面顛簸	當心兒童
圖示				
意思	禁止進入	禁止迴轉	限速60	腳踏車、機車專行

3. 交通號誌的內容對於行人及車輛在行進中的重要性？

能夠減少發生危險的機會。

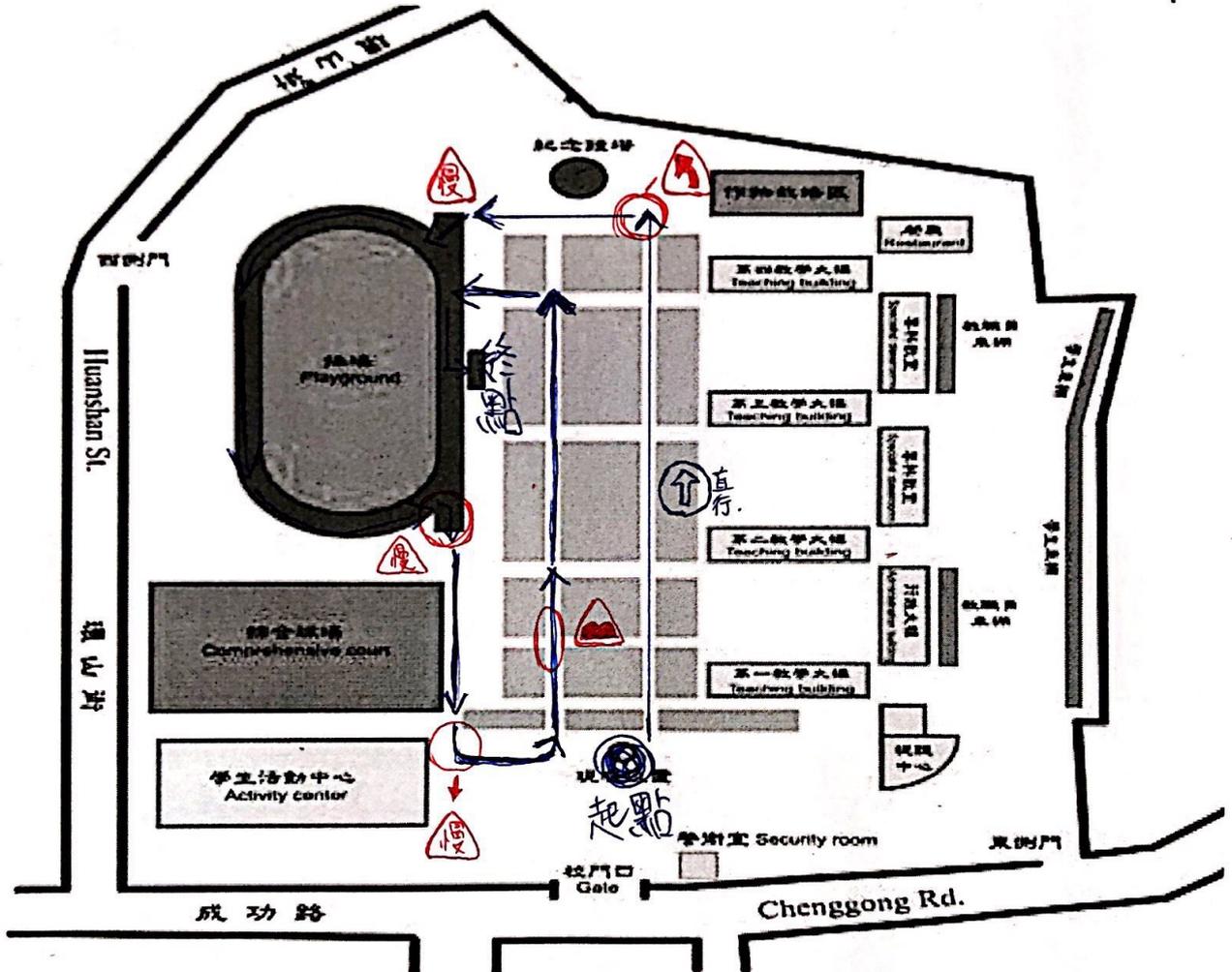
提供用路人指示的方向。

注意路上的狀況

學習單(二)

班級： 三年級 組別： A

組員： _____



請將路跑路線規劃方向及交通標誌畫在上圖中，並用文字敘述於下方空白處。

從校門口開始出發，向紀念鐘塔方向直行，之後左轉到操場，逆時鐘一直跑到階梯處後，向活動中心方向跑，左轉直行30公尺後，向上直行約100公尺後，左轉進到操場後，往司令台方向，即完成跑步路線。