

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

<b>教學單元</b>	接力	教學設計者	賴玉帆
<b>教學對象</b>	四年級	教學時數	5 節課(40 分鐘/每節)
<b>能力指標 (學習表現)</b>	<p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>		
<b>單元目標 (學習內容)</b>	<p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。</p> <p>Cb-Ⅱ-1-運動安全規則、運動增進生長知識。</p>		
<b>具體目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識接力運動規則。</li> <li>2. 認識接力基本起跑時間。</li> <li>3. 練習接力基本起跑時機。學會基本接力起跑與給棒時間。</li> <li>4. 瞭解運動參與在個人層面的意義。</li> <li>5. 計劃及執行增進個人體適能的活動。</li> <li>6. 欣賞、分析運動美感的能力。</li> </ol>		
<b>英語學習 融入相關 單字/句子</b>	<p>單字：relay race/ referee/ timer/run/second/number/start/ baton/pass/receiver/baton exchange</p> <p>教學用語：Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.</p> <p>句子：Are you ready? Go! Pass the baton.</p>		
<b>所需 教材教具</b>	<p>成績紀錄表、筆、哨子、接力棒或自製接力棒、跑道、三角錐數個</p>		
<b>其他說明</b>			

## 第一節

### 一、準備活動

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

### 二、發展活動

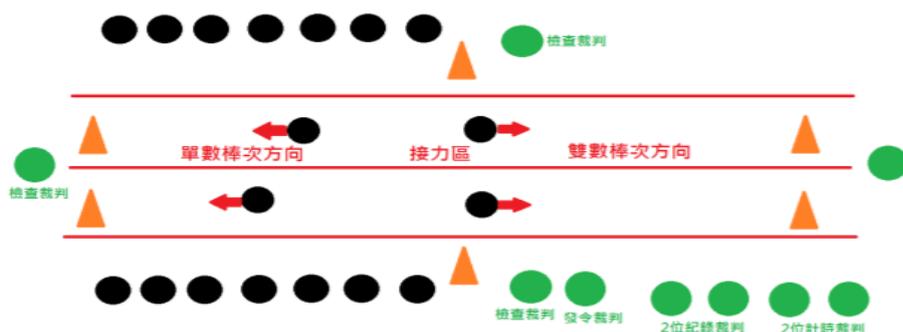
#### (一)碼錶及裁判 timer / referee

- 1、教師將學生隨意分為 4 組，一組 6 到 7 人。
- 2、學習碼表的使用方法，並說明紀錄裁判的工作，以及秒數紀錄的書寫方式。最後說明操作順序。 Work in groups of six. Number 1- 6 /
- 3、每組 6 人分別為編號 1 到 6，先由編號 1 同學先擔任發令裁判，編號 2 同學擔任檢查裁判。編號 3 同學擔任紀錄裁判，編號 4 須同學擔任計時裁判，當編號 5 同學聽發令裁判口令起跑並跑完後，必須接手編號 4 同學計時裁判工作，編號 4 接手紀錄裁判，編號 3 接手檢查裁判，編號 2 接手發令裁判，紀錄編號 6 同學跑步之秒數，以此類推。



- 3、教師請每組同學分配接力棒次。
- 4、教師說明接棒的方式(以接力動作擊掌接棒或使用接力棒)，並說明接力練習賽的規則。Pass the baton
- 5、由某一組先擔任裁判工作，並練習裁判執法，另外兩組擔任選手，除了競賽外，需練習接力動作。

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明



### (二)大隊接力規則介紹 relay race

### (三)大隊接力器材介紹

(1)接力棒 **baton**：在接力賽跑時使用的短棒，有木質的但是大多數是用金屬製成。金屬接力棒為空心管狀短棒。

接力棒顏色一般是紅白相間，在正式比賽中也出現過綠、黃、紅、黑等色。在賽場上這幾種顏色比較突出、醒目。之所以用不同的顏色，是因為每個選手握在另一半的時候交到下一個選手的手上，很容易交棒，不會因為顏色一樣而使棒掉落；如果接力棒掉落，則選手犯規。人在跑步衝刺的時候，不一定能看清物品的較淡顏色。

接力棒直徑 3-3.5cm 長 30cm。

接力棒起源於古代奧運會中以長矛在跑步中互相傳遞的運動，是奧運會最古老的項目之一。在比賽中接力棒體現的是一種團隊精神，所以隊員的默契配合十分重要，也體現出了人與人之間要團結合作。

接力棒用於部分跑步運動體育賽事，在團體競賽時，由第一次跑出的選手回到起點時遞交給下一個選手，期中要掌握好技巧，通常為前一個人手握接力棒下方，另一人快速平穩地握住棒的上端，然後前一人立即鬆手，由第二棒跑接力賽跑。

### (2)起跑架 **start**

#### 發令起跑三步驟

各就位：雙手雙腳不得觸及起跑線，雙手和後腳膝關節必須與地面接觸且雙腳腳掌必須接觸起跑架。**Behind the line**

預備：立即抬高重心做出預備起跑姿勢，雙手仍須與地面接觸，不得離開地面。**Are you ready?**

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

鳴槍:偷跑者必須重來。 Staring gun

起跑動作要領講解

各就位動作要領:四指併攏和拇指呈八字形支撐，兩臂與肩同寬，雙眼目視起跑線，後腳膝關節著地，兩腳掌緊貼起跑架。

預報動作要領:兩肩前傾略超過兩手，雙眼目視起跑線約 30 公分處，臀部抬起高於肩，前腳膝關節約呈 90 度角，後腳膝關節約呈 110 度角。

起跑動作:前腳用力往後推蹬，後腳用力向前提拉，手臂前後擺動。

起跑架操作練習

起跑架兩個踏板可依身高及能力做前後的移動與角度的調整，應注意起跑架是否緊貼地面，以免造成打滑危險

(四)直線跑和彎道跑 go straight / bend

### 直線進入彎道跑法

- 由跑道外緣向跑道內緣切入。
- 以臀部左轉來帶動身體容易左彎。



### 彎道跑法

- 身體微向跑道內緣傾斜。
- 右臂:擺動加大, 高擺。
- 左臂:擺動減小, 低擺。
- 步伐儘量放大。



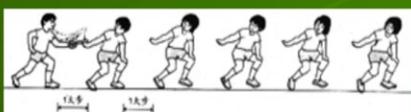
## 彎道進入直線跑法

- 運用臀部帶動身體向內轉正，讓身體擺正，以利進入直道。
- 進入直道後，進行加速全力衝刺。

### (五)傳接棒技巧 pass / receive

#### 原地擺臂練習動作步驟

- 同學分為6組，每組5個人
- 每人相距約兩臂長距離，單數棒靠左；雙數棒靠右，以跑步姿排列。



#### 原地擺臂練習動作步驟-2

- 由第一棒右手拿棒，五人同時一前一後原地擺臂，一起喊“1.2.1.2”，保持節奏相同。
- 第一棒同學見第二棒同學左手前擺時喊“接”，待第二棒左手伸出時將接力棒傳出。
- 第二、三、四棒以此方式練習傳接棒，當第五棒接到棒子後，向後轉，重複相同動作將棒子傳回第一棒，不斷反覆練習。

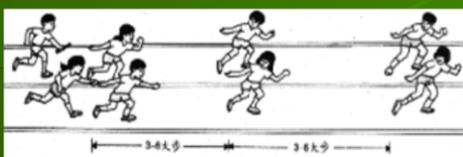
#### 原地擺臂練習動作要領-3

- 接棒者完成動作:迅速換手，右手上提;左手握住接力棒下方。



## 慢跑擺臂傳接棒練習

- 5人排列位置與剛剛相同，在跑道上以慢跑型態練習，以提升彼此傳接棒的默契，應注意交接棒的高度與時機，接棒前略助跑在做接棒動作。



### (六)助跑技巧

告知同學一般助跑範圍為 20 公尺，必須在助跑區內完成接力動作，不得超出助跑區或提前接棒，但依我校實際情況進行練習。

接棒者往後看到交棒者靠近，聽到交棒者喊”跑” run 時，可開始往前助跑，再聽到交棒者喊”接” catch 時，右手隨即伸出至肩膀高度，接到棒子後全力衝刺。交棒者必須配合自己的能力來控制接棒者助跑的距離。

### (七)碎步跑

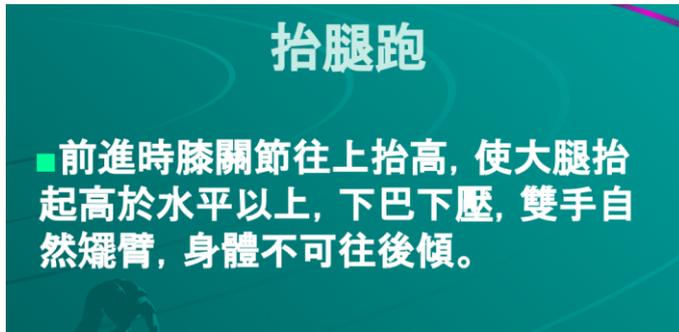
## 碎步跑

- 雙腳打開與肩同寬，聽哨聲後身體前傾雙手自然下垂，向前方碎步跑前進，聽第二聲哨聲後，向前輕鬆跑10公尺後停下。

## 碎步跑動作要領

- 身體重心降低向前傾，膝關節微彎，雙手放鬆，步頻須快，第二哨聲後，向前跑時身體慢慢抬起，同時膝關節往前方抬高步幅慢慢加大。

(八)抬腿跑



(九)複習大隊接力接棒要領

(十)複習大隊接力接棒要領 relay race

(十一)手眼協調練習 hand-eye coordination

1. 心電感應
2. 警察捉小偷
3. 查戶口
4. 吸引力

(十二)抓握練習

1. 接拋籃球、足球、棒球 throw up the ball / basketball / soccer / baseball
2. 單槓練習-正手 forehand
3. 單槓練習-反手 backhand

(十三)跑跳練習

1. 折返跑 turn back / shuttle race
2. 鬼抓人 ( play tag)

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

(十四)跑停練習 run and stop

1. 十步即停 1~10 stop!

2. 二十步即停 1~20, stop!

(十五)障礙賽練習 obstacle race

1. 跨越障礙物-球類

(十六)短距離快跑-線梯移動跑練習 line ladder

1. 後勾前滿向前跑

2. 向前跨步跑

**三、綜合活動**

(一)線梯追逐遊戲 chasing game

(二)100 公尺短跑比賽 100 meters short race

(三)大隊接力比賽 hold a contest