

健體領域沉浸式英語教學教案設計

教學單元	接力活動	教學設計者	賴玉帆
教學對象	六年級	教學時數	10 節課(40 分鐘/每節)
能力指標 (學習表現)	<p>1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2-應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1-了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2-比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3-了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1-表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2-表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2-在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>		
單元目標 (學習內容)	<p>Bc-III-1-基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ga-III-1-跑、跳與投擲的基本動作。</p>		
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識接力運動規則。 2. 認識接力基本起跑時間。 3. 練習接力基本起跑時機。學會基本接力起跑與給棒時間。 4. 瞭解運動參與在個人層面的意義。 5. 計劃及執行增進個人體適能的活動。 6. 欣賞、分析運動美感的能力。 		
英語學習 融入相關 單字/句子	<p>單字：relay race/ referee/ timer/run/second/number/start/baton/pass/receiver/baton exchange/starting gun/starting block/steeple chase/ Take-over zone/sprint/run-up/ bend/straight</p> <p>教學用語：Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention. Count 1-7.</p> <p>句子：Let' s start the roll call. Pass the baton.</p>		
所需 教材教具	成績紀錄表、筆、哨子、接力棒或自製接力棒、跑道、三角錐數個		
其他說明			

一、準備活動 - Warm up

1. 集合整隊，清點人數。Let' s start the roll call.
2. 暖身操。

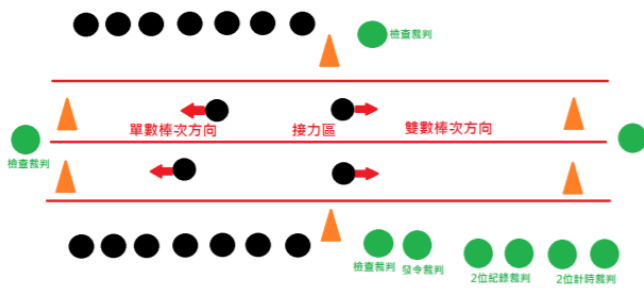
二、發展活動(點名表、碼表、紀錄表、筆、三角錐、接力棒/實作評量)

(一)碼錶 timer 及裁判 referee 教學

- 1、教師將學生隨意分為 4 組，一組 6 到 7 人。(separate into four groups.)
- 2、學習碼表的使用方法，並說明紀錄 record 裁判的工作，以及秒數紀錄的書寫方式。最後說明操作順序。
- 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 start 裁判，編號 2 同學擔任檢查 check 裁判。編號 3 同學擔任紀錄裁判，編號 4 須同學擔任計時 timer 裁判，當編號 5 (runner)同學聽發令裁判口令起跑 run 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。
- 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。



(二)大隊接力規則介紹 relay race rules

1. 認識前伸數

2. 認識搶跑道 runway / lane

(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 starting block

(1)發令起跑三步驟

各就位 set: 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。

預備 ready: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。

鳴槍 starting gun:偷跑者必須重來。

(2) 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。

(3) 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 straightaway / 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。



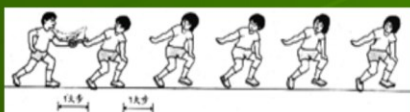
彎道進入直線跑法

- 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)原地擺臂練習 one , two, one , two

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

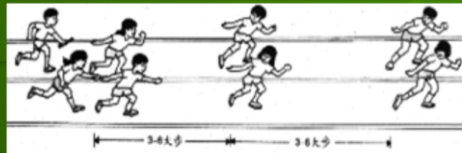
- 接棒者完成動作:迅速換手，右手上提;左手握住接力棒下方。



(六)慢跑擺臂接棒練習 swing arm / jogging

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。



(七)助跑技巧

告知同學一般助跑範圍為 20 公尺，必須在助跑區 relay passing zone 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” receive 時，右手隨即伸出至肩膀高度，接到棒子 baton 後全力衝刺。

交棒者 giver 必須配合自己的能力來控制接棒者 receiver 助跑的距離。

(八)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。

(九)抬腿跑 leg lift

抬腿跑

- 前進時膝關節往上抬高，使大腿抬起高於水平以上，下巴下壓，雙手自然擺臂，身體不可往後傾。

(十)複習大隊接力接棒要領

(十一)手眼協調練習 hand-eye coordination

1. 心電感應 mental telepathy
2. 警察捉小偷 tag (police catch thief)
3. 查戶口 conduct census
4. 吸引力 attractive

(十二)抓握練習 grip

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

(十三)跑跳練習

1. 跑酷 parkour
2. 折返跑 shuttle run / turning back run
3. 鬼抓人 play tag
4. 傳統跳高-橡皮筋 rubber band

(十四)跑停練習 run and stop

1. 十步即停 10 steps -1, 2 , ~ 10 , stop.
2. 二十步即停 20 steps- 1, 2, 3, ~20, stop.
3. 四十步 40 steps 1, 2, 3~ 40, stop.

(十五)障礙賽練習 obstacle

1. 跨越障礙物-小型三角錐 cone
2. 跨越障礙物-球類 ball

(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 forward
3. 提膝碰手向前跑

三、綜合活動

(一)線梯追逐遊戲 line ladder / chase

(二)100 公尺短跑比賽 one hundred meters

(三)大隊接力比賽 Hold a relay race