# 教學單元設計參考格式-教案表單

## (各領域/跨領域適用)

### 一、教學設計理念

因配合上學期多數學校辦理運動會,故希望設計接力教學,教案主內容著重在技巧上的 教學,大家可以搭配不同的遊戲方式讓學生複習相關概念,進行分組接力競賽,讓學生 從實務中展現學習成果。

### 二、教學單元設計(說明版)

領域/科目		健康與體育	設計者	溪埔國小團隊					
實施年級		國小四年級	總節數	共	6	節,	240_	_分鐘	
單元	名稱	大隊接力							
設計依據									
學習重點	學表學內習來	Ic-II-1 認識身體活動的動作技能 Id-II-1 認識動作技能概念與動作 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗記 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活 3d-II-1 運用動作技能的練習策略 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭第 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊	F練習的策略 手規則習 影動。 動。 。 。	。     材	後養	•	好生進並發潛健理育中並身活身認展能體他活樂與體的心識運。臣人動於團	A1 新聞健個動 C2 感和與隊的具期實金人與 具受健人成為傷健以展質健 備在生動合於良康促,,的 同體活,	
議題融入	學題實質				作,促進身心健 康。				
	内涵 / 領域/								
科目的連結									
教材來源 相關學科英語 單字/句型		南一版健康與體育四上主題貳單元八、五下主題參單元六  ★上課英文用語  一·說明上課內容及規範  ・ 仔細聆聽 Listen carefully.  ・ 保持安靜 Be quiet.  ・ 舉手發言 Raise your hand to speak.  ・ 喝水 Drink some water  ・ 停止動作 Stop							

- 休息 Take a break.
- 起立 Stand up.
- 坐下 Sit down.
- 蹲下 Squat down.
- 看老師示範 Eyes on me.
- 練習 Let's practice.
- 加1分 Get 1 point
- 排隊 Line up.

### 二・暖身活動

- 1. 暖身慢跑
- Attention
- Turn right/left
- Run two laps
- Let's go
- 2. 隊伍整隊展開運動隊型:
- 集合 Come close.
- 中央伍為準 Center hands up.
- 散開 Spread out.
- 前後對齊 Eyes front.
- 左右對齊 Eyes left/ Eyes right.
- 3. 進行暖身操:
- 數 1~8 One, two.....eight.
- 更換下一個動作 Change/Next.
- 換邊 Change sides
- Head up/down/left/right
- Shoulder circle(forward/backward)
- Waste circle
- Knees circle
- Wrist and ankle circle
- Jumping jack 20 times
- 4. 收操集合:
- 分成兩隊 Divide into two groups.
- 一隊站左邊 One to your left.
- 一隊站右邊 The other to your right.
- 輪到你們 It's your turn.
- 聽口令 Listen.
- 各就位 Ready. 預備 Set. 開始 Go.
- 從起點跑到終點 From starting line to finish line.

- 排好蹲下 Line up and squat down.
- 時間到 Time is up.
- 下課 Class is over.

# 教學設備/資

哨子 whistle、接力棒 stick、籃球場 basketball court、多功能標示盤、角錐、分配各區段跑走的動作與距離、粉筆或畫線器、操場 playground 跑道 track。

### 學習目標

- 能遵守遊戲規則,並和同學合作完成遊戲。
- 能體會並說出用不同的擺臂動作和跑步速度的感受。
- ●能做出正確的擺臂動作。
- 能學習擺臂動作與腿部走跑動作的配合。
- 能學習抗離心力彎道跑擺臂動作。**註:**單元名稱既為"擺臂快跑+大隊接力",建議學習目標增加此項。

教學活動設計						
教學活動內容及實施方式	時間	備註				
(一)教師於活動前,帶領學童做暖身運動,加強各關節及肌群的伸展。	5					
【活動 B-1:傳接棒練習】						
─ 引起動機:大隊接力是校慶運動中會最受眾人注目的運動項目,通常						
會安排在運動賽會的最後壓軸,要配合多項傳接棒技巧與絕佳團隊默						
契才能獲得最後的勝利,讓我們一起來練習,爭取班級最高榮譽!						
□換手傳接棒練習:維持接換棒時的跑步速度是贏得接力賽的關鍵因						
素,因此傳棒者要盡力維持既有的速度,而接棒要迅速起跑加速,在						
高速的行進間將接力棒傳遞下去。	15					
1. 原地換手傳接棒(可以站姿或坐姿進行,取適當距離)		實作評量				
Handoff in place.		能以弓箭步				
(1) 將學童四至八人分為一組,每組一支接力棒,並在跑道上取出間		方式預備				
距,每人相距一公尺。						
4 to 8 persons in a group. One group practice with a						
baton. Keep one meter from each other.						
(2)所有學童先以弓箭步預備,第一棒直接以左手先持棒 (不換						
手),其餘學童伸出右手預備接棒。						
Use left hand to pass baton. (passer 傳棒者)						
Use right hand to catch baton. (receiver 接棒者)		傳棒者能先				
(3)第一棒學童開始時先原地擺臂數次,再喊出「接」口令,再以左		原地擺臂數				
手交棒至下一棒。		次後,喊出				
Swing, swing, swing. "Up!"		「接」口令,				
(Passers pass the baton to receivers.)		並以左手交				
		棒至下一棒				

(4)接棒者聽到「接」口令後,右手迅速後伸,掌心向上、虎口朝後,接棒後上提到左手握住接力棒下方(如圖所示),原地擺臂數次後,再交棒至前方跑者,以此類推。

When you hear the command "up", put your right hand back and palm up. Then catch the baton.



(1) 完成所有傳接棒後,全體向後轉,反方向再練習一次,直到熟悉 為止。

Turn around and practice again.

#### 2.小跑步換手傳接棒

(1)小組以小跑步前進,行進間複習原地換手傳接棒。

Practice take-over by handoff when jogging.

(2)當接力棒傳到最後一棒同學時,該位同學將接力棒放置地上持續 跑,當第一棒跑至接力棒位置時即揀起後繼續重複練習。

The anchorman sets off after putting the baton on the ground. When the first runner runs to the baton position, please pick it up and continue to repeat the practice.

【教師總結:收操伸展】

~第一節結束/共6節~

(一)教師於活動前,帶領學童做暖身運動,加強各關節及肌群的伸展。

### 【活動 B-1:傳接棒練習】

- 1 行進間傳接棒
  - (1)將學童分為數組分立於各跑道,每組約四至八人,每人約距離 10 公尺。
  - (2) 以換手接棒方式進行行進間接力練習。
  - (3) 接棒者預備動作為前後弓箭步,眼睛回頭注視傳棒者,

(The receivers stands in lunge way, and the eyes look back at the passers.) 當傳棒者接進接棒者約3至4大步時,接棒者即起跑加速。

接到後速心口棒左力棒接,後向朝後手棒者上右伸上後上握下能口手、、,提住方聽令迅掌虎接到接

15

5

10

10

10

能實作表現 能以正確姿 勢預備,於 適當時機提

前起跑加速

	Τ	
(4)傳棒者在接近交棒者時喊出「接」口令,並將接力棒傳接下去。		
(5)接棒者接到棒後於行進間完成換手握棒動作,並依上述「接」動		
作要訣將手中接力棒傳交給下位隊友。		
2 傳接棒跑步路線練習	10	實作評量
(1)教師說明:在快速行進間完成交接棒的過程很容易發生前後選手	10	傳棒者能於
衝撞,傳棒者與接棒著應分立跑道左右兩側,以避免正面碰撞,		交接棒的過
如圖所示。		程中保持在
(4) 在快到接棒時,傳棒者應盡量跑在跑道右半側,接棒者則盡量位		跑道右半側
於跑道左半側預備起跑。		
When it's about to take over, the passer should try to		接棒者能於
run on the right half of the track. The receivers should		交接棒的過
be on the left half of the track and prepare to start.		程中保持在
(3)起跑後接棒者維持左側助跑並伸右手接棒,交棒者應盡量跑在跑		跑道左半側
道右半側並維持速度直至交棒動作結束。		
After you pass the baton, don't change the way forward.		
Keep the speed until the take-over done		
【教師總結:收操伸展】	10	
~第二至三節結束/共6節~		
(一)教師於活動前,帶領學童做暖身運動,加強各關節及肌群的伸展。	10	
【活動 B-2:起跑與接力區】	20	實作評量
傳接棒後動作練習		能於交接棒
1.教師說明:進行班級大隊接力賽時,由於參賽的班級與選手都非常		完成後留在
的多,所以在接力區中的傳接棒一定要遵守許多傳接棒規則,尤其		原跑道上順
是傳棒後的選手也要遵循傳棒後的行進路線離去才不會妨礙其他跑		勢減速,並
者。		在不妨礙他
2.動作練習:當傳棒者將接力棒傳交接棒者後,應繼續留在原跑道上		隊情形下往
順勢減速,並回頭觀察其他隊伍進行情形,在不妨礙他隊的情形		內側跑道離
下,往內側跑道離開。	1.0	開
【教師總結:收操伸展】	10	
~第四節結束/共6節~		
( )如在孙江和兰,她怀朗立儿叹白军和,上孙夕明然几四形从仙居。	1.0	
(一)教師於活動前,帶領學童做暖身運動,加強各關節及肌群的伸展。 【活動 B-3:小組接力賽】	10 20	安佐证旦
1.7	20	實作評量 能遵守規則
<ul><li>─)在練習一段時間後,教師安排小組接力賽,考驗彼此的練習成果。</li><li>□事先安排好大隊接棒次及道次(heats)。</li></ul>		能 受 寸 规 則 進 行 小 組 接
三教師利用實際比賽進行教學驗收:		进行 小組接 力賽
		カ質
1.讓學童展現對於大隊接力賽的規則了解與遵守。		

- 2. 傳接棒的技巧與默契。
  - (1) 使用<u>换手握棒(handoff)</u>的<u>傳接棒方法(take-over)</u>, 跑第一棒的 人以左手持棒, 並使用蹲踞式起跑(<u>crouch start</u>)/stand start。
  - (2)如果在比賽中<u>掉棒(drop the baton</u>)了,只有掉棒者可以將棒子 重新撿起,不得由旁人撿棒,但在撿棒時不能妨礙他人進行比 審。
- 3. 團隊合作與運動家精神。(Team work and Sportsmanship) 迅場地說明
  - 1. 不同的場地的道次前伸數不同,搶道線(break line)也不同,應依各校實際場地調整。
  - 2. 通常國小場地通常為 200 公尺的跑道,如果每人跑 100 公尺,通常是由第二棒(the second leg runner)通過彎道(bend)以後搶跑道,如圖所示。(the first/last leg runner)



【教師總結:收操伸展】

~第五至六節結束/共6節~

試教成果:(非必要項目)

<u>試教成果不是必要的項目</u>,可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。

#### 參考資料:(若有請列出)

南一版健體四上教師手冊

- 許義雄等(民 88 年),兒童發展與身體教育,臺北:美商麥格羅希爾國際股份有限公司。
- •教育部數位教學資源/小碎步跑

http://content.edu.tw/junior/gym/tc\_md/field/running/b2\_4thml 南一版健體五下教師手冊

• 許義雄等 (民 88 年), 兒童發展與身體教育,臺北:美商麥格羅希爾國際股份有限公司。

註:建議儘速建立簡易雙語教案設計模板。

10