

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	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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動。 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策略。		核心素養
	學習內容	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
議題融入	學習主題			
	實質內涵			
與其他領域/科目的連結	● 英語			
教材來源	南一版健康與體育四上主題貳單元八、五下主題參單元六			
相關學科英語單字/句型	★上課英文用語 一．說明上課內容及規範 <ul style="list-style-type: none"> • 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.

(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。

接棒者能聽到「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

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

<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>2 傳接棒跑步路線練習</p> <p>(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衝撞，傳棒者與接棒者應分立跑道左右兩側，以避免正面碰撞，如圖所示。</p> <p>(4) 在快到接棒時，傳棒者應盡量跑在跑道右半側，接棒者則盡量位於跑道左半側預備起跑。</p> <p>When it' s about to take over, the passer should try to run on the right half of the track. The receivers should be on the left half of the track and prepare to start.</p> <p>(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道右半側並維持速度直至交棒動作結束。</p> <p>After you pass the baton, don't change the way forward. Keep the speed until the take-over done</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>實作評量</p> <p>傳棒者能於交接棒的過程中保持在跑道右半側</p> <p>接棒者能於交接棒的過程中保持在跑道左半側</p>
<p>【教師總結：收操伸展】</p> <p>～第二至三節結束/共 6 節～</p> <p>(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。</p> <p>【活動 B-2：起跑與接力區】</p> <p>傳接棒後動作練習</p> <p>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者。</p> <p>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下，往內側跑道離開。</p> <p>【教師總結：收操伸展】</p> <p>～第四節結束/共 6 節～</p>	<p>10</p> <p>20</p> <p>10</p>	<p>實作評量</p> <p>能於交接棒完成後留在原跑道上順勢減速，並在不妨礙他隊情形下往內側跑道離開</p>
<p>(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。</p> <p>【活動 B-3：小組接力賽】</p> <p>(一) 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。</p> <p>(二) 事先安排好大隊接棒次及道次(heats)。</p> <p>(三) 教師利用實際比賽進行教學驗收：</p> <p>1. 讓學童展現對於大隊接力賽的規則了解與遵守。</p>	<p>10</p> <p>20</p>	<p>實作評量</p> <p>能遵守規則進行小組接力賽</p>

2. 傳接棒的技巧與默契。

(1) 使用換手握棒(handoff)的傳接棒方法(take-over)，跑第一棒的人以左手持棒，並使用蹲踞式起跑(crouch start)/stand start。

(2) 如果在比賽中掉棒(drop the baton)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賽。

3. 團隊合作與運動家精神。(Team work and Sportsmanship)

(五)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～

10

試教成果：(非必要項目)

試教成果不是必要的項目，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。