

# 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，但四年級學童在跑的基礎上尚未建立完善，故第一節課程內容仍著重於擺臂等跑姿的正確性，第二節則搭配擺臂及接力技巧，而後四節課以交錯模式進行跑姿及接力的練習。

前五節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，第六節課進行分組接力競賽，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	光榮國小團隊
實施年級	國小四年級		總節數	共__6__節，__240__分鐘
單元名稱	飛躍羚羊- 擺臂快跑+大隊接力			
<b>設計依據</b>				
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。		<b>核心素養</b>  ● 健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 ● 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	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	<b>★上課英文用語</b> 一．說明上課內容及規範 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 仔細聆聽 Listen carefully.</li> <li>• 保持安靜 Be quiet.</li> <li>• 舉手發言 Raise your hand to speak.</li> </ul>			

- 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.



<p>Relax your hands or make a hollow. (搭配動作示範)</p> <p>2.兩臂肘關節自然彎屈，約成L形狀（約90度）。</p> <p>Bend your elbows into an L shape. (搭配動作示範)</p> <p>3.以肩為軸，兩臂貼近身體兩側，前後自然類似鐘擺動作，勿太分開或夾太緊。</p> <p>Swing your arms back and forth (like clock hands).</p> <p>4.前擺時，與鼻同高，後擺時前臂由下往後甩。</p> <p>When you swing your arms, your hand reach face level.</p> <p>註：速度為步幅×步頻。故手臂擺幅越大，步幅越大，養成習慣後再加強步頻，速度即可進步。</p> <p>5.左右動作的幅度不超過身體正中線。</p> <p>Swing arms without changing your body position.</p>		
<p>(三)請學童原地練習，教師巡視指導。</p> <p>Please practice yourself. If you need any help, please let me know.</p> <p>【教師總結：收操伸展】</p>	12	
<p>～第一節結束/共6節～</p>	3	
<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-1：傳接棒練習】</p> <p>(一)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！</p> <p>(二)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。</p>	5	
<p>1. 原地換手傳接棒(可以站姿或坐姿進行，取適當距離)</p> <p>Handoff in place.</p> <p>(1) 將學童四至八人分為一組，每組一支接力棒，並在跑道上取出間距，每人相距一公尺。</p> <p>4 to 8 persons in a group. One group practice with a baton. Keep one meter from each other.</p> <p>(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。</p> <p>Use left hand to pass baton. (passer 傳棒者)</p> <p>Use right hand to catch baton. (receiver 接棒者)</p>	15	實作評量 能以弓箭步 方式預備

(3)第一棒學童開始時先原地擺臂數次，再喊出「接」口令，再以左手交棒至下一棒。

Swing, swing, swing, swing. "Up!"

(Passers pass the baton to receivers.)

(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.



(5)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】

～第二節結束/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 A-2：擺臂練習】

(一)擺臂擊掌

1.兩人一組，前方學童自然擺臂，手肘往後提高時，要碰觸後方學童掌心。輔助者手掌放在擺臂者肩膀後下方處。

傳棒者能先原地擺臂數次後，喊出「接」口令，並以左手交棒至下一棒

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

Bend elbows. Swing your arms backwards and touch the palms of runners behind. (搭配動作示範)



• 擺臂原理

2. 前後擺動似鐘擺，要求學童每次手肘提起的高度一致。

Swing your arm like a pendulum.

Try to swing up to the same level.

### (二) 原地擺臂 (Swing arms in place)

1. 學童散開排列，聽教師口令一、二做原地擺臂動作。

Spread out. One two, one two... (搭配動作示範)

2. 身體微向前傾、雙腳前後開立，身體隨著手臂微微自然律動。

One foot in front and one foot in back.

Lean forward a little.

The body moves slightly and naturally with the arm swing.

3. 當學童掌握擺臂韻律感後，擺動速度可由慢逐漸加快。

Speed up your arm swing little by little.

### (三) 擺臂快走

當學童熟悉原地擺臂韻律節奏後，將學童分組，一組來回擺臂快走，另一組學童在旁觀看走路的同學的擺臂動作和走路動作是否順暢與配合。並開放學童指出做動作的同學之優缺點，以收教學相長增加意象之效。

### (四) 彎道跑練習

1. 學童散開排列，雙腳前後開立、做原地擺臂動作，但左手擺幅小，右手擺幅加大，擺動速度由慢逐漸加快並用力。

Spread out, swing left arm small, swing right arm bigger and faster.

2. 當學童掌握擺臂韻律感後，分組由直道 10 公尺快速依上述動作要領跑向彎道 20 公尺，熟悉抗離心力的感覺。

Run 10 meters in a straight track and quickly run to a curve for 20 meters

### 【活動 B-1：傳接棒練習】

2. 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。

能實作表現  
能正確屈肘  
擺臂，手肘  
往後提高碰  
觸後方學童  
掌心，並以  
一致高度擺  
臂數次

16

16

口頭評量  
能透過觀察  
說出同儕的  
動作優缺點

16

16

<p>(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。</p> <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>3.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><b>【教師總結：收操伸展】</b> ～第三至四節結束/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><b>【活動 A-3：快跑練習】</b></p> <p>◎碎步跑(可搭配繩梯 rope stair 做練習)</p> <p>(一)碎步跑動作要訣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.預備時，提腳跟、膝蓋微彎，上身彎約前傾 45 度，雙手自然下垂。</li> <li>2.開始時雙手不擺動，但必須放鬆的自然下垂。</li> <li>3.提膝至腳尖離地即可。</li> </ol> <p>(二)原地 10 秒快跑：將學童分成數組，先在原地做碎步跑動作，速度由慢逐漸加快。</p> <p>(三)快跑前進：等待學童熟悉原地碎步跑韻律節奏後，以碎步跑方式快跑前進，左腳左格右腳右格，快跑通過。</p> <p>◎抬腿跑 (High knee run)</p> <p>(一)抬腿跑動作要訣：上身正直微前傾，兩臂自然擺動，大腿抬高至膝蓋與腰切齊，以前腳掌著地反覆快速做推蹬前進動作。</p>	<p>6</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>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> <p>實作評量 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>實作評量 能以碎步跑增進敏捷度</p>
--	---------------------------------------	--

<p>I'll show you how to do high knee run, and please watch me carefully. (Eyes on me &amp; Follow me)</p> <p>(二)原地抬腿跑：將學童分成數組，先在原地做高抬腿跑動作。 Practice in group for high knee run in place.(Now practice)</p> <p>(三)抬腿快跑：等待學童熟悉原地高抬腿跑韻律節奏後，等候教師鳴哨後，以擺臂抬腿跑方式向前跑 30 公尺。 High knee run forward 30 meters. When you hear the whistle, run.</p> <p><b>【活動 B-2：起跑與接力區】</b> 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><b>【教師總結：收操伸展】</b> ～第五節結束/共 6 節～</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>實作評量 能以抬腿跑姿練習跑的基本動作</p> <p>實作評量 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><b>【活動 A-3：快跑練習】</b> ◎起跑練習</p> <p>(一)跑步過程中的速度會由起跑步前的靜止到加速跑及全速跑，因此擺臂動作也會有一些不同，讓我一起來認識與練習。</p> <p>(二)起跑擺臂動作指導</p> <p>1.預備時：身體微蹲前傾，兩臂前後自然彎屈。</p> <p>2.起跑時蹬腳抬腿，兩臂用力（大弧度）前後擺動。</p> <p>3.中途全速跑時：兩臂正常擺弧，配合腳步前後用力擺動。</p> <p>◎60 公尺測驗跑</p> <p>(一)等待(Wait in line after the reserve line)：尚未輪到同學於預備線後排隊等待。</p> <p>(二)各就位(On your marks)：聽聞「各就位」口令時，往前至起跑線。</p> <p>(三)預備(Set)：聽聞「預備」口令時，兩腳前後站立、膝蓋微彎，上身前傾，重心放在前腳，如課本圖示。</p> <p>(四)聽到哨音，即刻起跑，運用所學的擺臂動作配合跑步速度完成擺臂快跑。</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>實作評量 能於預備時微蹲前傾、兩臂前後自然彎屈，並起跑時蹬腳抬腿大弧度擺臂</p> <p>實作評量 能聽口令進</p>

When you hear the whistle/(gun), run. (搭配動作示範)

### 【活動 B-3：小組接力賽】

(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。

(二) 事先安排好大隊接棒次及道次(heats)。

(三) 教師利用實際比賽進行教學驗收：

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】

～第六節結束/共 6 節～

### 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](http://content.edu.tw/junior/gym/tc_md/field/running/b2_4thml)

南一版健體五下教師手冊

行預備及正確擺臂快跑

實作評量能遵守規則進行小組接力賽

5

• 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。