

# 110 學年度臺中市豐原區瑞穗國民小學體育課程雙語教學教案

## 1、課程架構

單元名稱	學習目標	學習內容 (含教學單元和教學主題)	學科英語單字/句型
民俗體育	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能操作基本運鈴技巧，並調整其方向。</li> <li>● 利用腳內側踢操作踢毬運動。</li> <li>● 利用紙飛機操作躑的動作，並運用高爾夫的規則進行遊戲。</li> <li>● 利用砌磚練習手眼協調動作。</li> </ul>	一、棍上精靈 1. 基礎運鈴 2. 花式扯鈴 二、毬子 1. 腳內（外）側踢氣球版 2. 腳內（外）側踢毬子版 三、紙飛機 1. 安全降落 2. 紙飛機高爾夫 四、砌磚 1. 疊疊樂 2. 花式砌磚	diabolo, string, axel, stick, pull, wrap, unwrap  shuttlecock kicking, inside kick, toss  plane, head, body, wing, throw  brick, stack, grab
動靜之間	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 藉模仿各種動物之動作型態，伸展、訓練身體肌群。</li> <li>● 藉兩人協力合作完成肢體伸展與肌群訓練。</li> <li>● 藉平衡木練習身體平衡與感官的統合。</li> </ul>	一、動物式 1. 動物進擊 2. 動物創意串 二、雙人瑜珈 1. 同心協力 2. 不可能的任務 三、平衡木 1. 黑羊白羊大對決 2. 平衡木創意串 四、瑜珈球 1. 坐姿瑜珈球 2. 俯臥瑜珈球	Sneak, scratch, lateral, wiggle, walk, jump, crouch, hop, brush, lazy, downward facing dog sitting, standing, squat, stretch (bend) arms, stretch (bend) legs, arch back or bend over balance beam, squat, sideway, scorpion, lift, spot action exercise ball, straight, apart
九宮格 大車拼	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能體會並說出擲接球的感受。</li> <li>2. 能體會並說出不同投擲角度與投擲距離的關係。</li> <li>3. 能知道並學會如何肩上投擲。</li> <li>4. 能盡力將球投向目標區。</li> <li>5. 能進行擊地傳接球。</li> <li>6. 能進行高飛傳接球。</li> <li>7. 能投擲球擊中目標物。</li> <li>8. 能遵守比賽規則，並與同學合作完成比</li> </ol>	一、投擲高手 1. 擲接球遊戲 2. 將球擲遠（肩上投擲、側投、低手投擲） 3. 肩上投擲 4. 擲遠大賽 二、傳接球 1. 擊地傳接球 2. 高飛傳接球	toss, catch, clap, turn, overhand throw, sidearm throw, underhand throw, lift, stride, offense, defense, bounce pass, overhand pass, aim at,

	賽。	<p>三、正中目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對牆擲準</li> <li>2. 讓我投進九宮格吧！</li> </ol>	<p>target, swing, stretch, follow through</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Hold the ball with two hands.</li> <li>(2) Throw the ball high.</li> <li>(3) Keep eyes on the ball.</li> <li>(4) Catch the ball with two hands.</li> <li>(5) Aim at the target.</li> </ol>
接力賽跑	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能做出正確的擺臂動作。</li> <li>2. 能學習擺臂動作與腿部跑步動作的配合。</li> <li>3. 能學會傳接棒的動作要領。</li> <li>4. 能和他人合作完成傳接棒練習。</li> <li>5. 能和他人順利合作完成接力練習。</li> <li>6. 能學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。</li> <li>7. 能和他人順利合作進行接力。</li> <li>8. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一、跑步高手</li> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擺臂練習</li> <li>2. 快跑練習</li> </ol> <li>二、傳接棒練習</li> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原地傳接棒練習</li> <li>2. 快跑傳接棒練習</li> </ol> <li>三、接力練習</li> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 接力區接棒體驗</li> </ol> <li>四、彎道跑練習</li> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 過彎體驗+彎道跑</li> </ol> <li>五、接力遊戲</li> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繞圓接力</li> <li>2. 繞物接力</li> </ol> </ol>	<p>arms swing, bend your elbows, swing your arms, run fast, fast feet in place, run with arms swing, high knee run, baton pass in place, stretch your right hand behind you, palm up, open your thumb and keep your other fingers close, stand sideways and look at the passer. get ready to catch, sprint baton pass, stretch your right hand, palm up, open your thumb, keep your other fingers close, bend your knees, lean forward, look at the passer, catch, relay practice, relay area, 10 meters forward and backward of the relay line, to</p>

			<p>finish the relay within this area or it's against the rule, the passer should start running before the relay area, and finish relay in the relay area. pass the baton to the catcher, avoid interfering the other groups, slow down, run up, curve practice, sprint for 20 meters straight and 20 meters curve, your body should lean inside to keep balance, outside arm and leg should swing larger, and inside arm and leg should swing smaller. When passing the curve, should lean inside the lane.</p> <p>circle relay, split into 3 groups and do relay in order, pick it up and keep running or relaying.</p> <p>around cones relay, split into 2 groups, start running in relay area, pass around the cone and come back. After passing the ready area, pass the baton to</p>
--	--	--	---

			the next one. After finishing relay, you should go back to the line.
--	--	--	--

## 2、單元設計

### (一)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
接力賽跑	一、跑步高手	1. 擺臂練習
		2. 快跑練習
	二、傳接棒練習	1. 原地傳接棒練習
		2. 快跑傳接棒練習
	三、接力練習	1. 接力區接棒體驗
	四、彎道跑練習	1. 過彎體驗+彎道跑
	五、接力遊戲	1. 繞圓接力
		2. 繞物接力

### (二) (每個單元)教學設計/教案

單元名稱	接力賽跑	教學設計者	雙語課程教學團隊
學習對象	三年級第二學期	學習節次	8 節課(320 分鐘)
學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。		
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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。		
學習目標	1. 能做出正確的擺臂動作。 2. 能學習擺臂動作與腿部跑步動作的配合。		

	<p>3. 能學會傳接棒的動作要領。</p> <p>4. 能和其他人合作完成傳接棒練習。</p> <p>5. 能和其他人順利合作完成接力練習。</p> <p>6. 能學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。</p> <p>7. 能和其他人順利合作進行接力。</p> <p>8. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。</p>
教學方法	三段式教學法、直接教學法（講述）、動作示範、小組合作
教學資源	哨子、接力棒、多功能標示盤、角（圓）錐、粉筆、操場跑道、平坦安全的場地。
學科英語 詞彙	<p>1. arms swing, bend your elbows, swing your arms,</p> <p>2. run fast, fast feet in place, run with arms swing, high knee run,</p> <p>3. baton pass in place, stretch your right hand behind you, palm up, open your thumb and keep your other fingers close, stand sideways and look at the passer. get ready to catch,</p> <p>4. sprint baton pass, stretch your right hand, palm up, open your thumb, keep your other fingers close, bend your knees, lean forward, look at the passer, catch,</p> <p>5. relay practice, relay area, 10 meters forward and backward of the relay line, to finish the relay within this area or it's against the rule, the passer should start running before the relay area, and finish relay in the relay area. pass the baton to the catcher, avoid interfering the other groups, slow down, run up,</p> <p>6. curve practice, sprint for 20 meters straight and 20 meters curve, your body should lean inside to keep balance, outside arm and leg should swing larger, and inside arm and leg should swing smaller. When passing the curve, should lean inside the lane.</p> <p>7. circle relay, split into 3 groups and do relay in order, pick it up and keep running or relaying.</p> <p>8. around cones relay, split into 2 groups, start running in relay area, pass around the cone and come back. After passing the ready area, pass the baton to the next one. After finishing relay, you should go back to the line.</p>
學科英語 句型（視 教材內容）	<p>1. Swing your arms like a pendulum. When you swing your arms, your hand reach face level.</p> <p>2. Raise your knees with your toes off the ground. Straighten and lean forward your body a little. Swing your arms. Raise your knee as high as your waist. Land on the front of your foot and push forward fast and repeatedly.</p> <p>3. Stretch your right hand behind you. Palm up. Open your thumb and keep your other fingers close. Stand sideways and look at the passer. Get ready to catch. Switch the baton. (Use your left hand to hold the top of the baton.) When you are close to the receiver, say "catch." Pass the top of your baton to the receiver.</p> <p>4. Stretch your right hand behind you. Palm up. Open your thumb and keep your other fingers close. Bend your knees and lean forward, and look at</p>

the passer. Catcher: When the passer is 3 to 4 steps away, the catcher should start running and speeding up. Passer: When the passer is 1 big step away, the passer must say “catch” to let the catcher get ready and keep speeding up and look at the passer’s hand. If using right hand to catch, the catcher need to stand on the left side of the land to let the passer have the space to pass.

5. Relay area is 10 meters forward and backward of the relay line relatively. Total is 20 meters. You have to finish the relay within this area, or it’s against the rule. The passer should start running before the relay area, and finish relay in the relay area. During the game, after the passer passes the baton to the catcher, they should avoid interfering the other groups. When relay, they should not slow down, so the catcher should run up.

6. Let’s sprint for 20 meters straight and 20 meters curve. When passing the curve, your body should lean inside to keep balance. Outside arm and leg should swing larger, and inside arm and leg should swing smaller. When passing the curve, should lean inside the lane.

7. Let’s split into 3 groups and do relay in order. When you finish, go back to the line. When the baton falls down, the one should pick it up and keep running or relaying.

8. Let’s split into 2 groups. Start running in relay area and pass around the cone and come back. After passing the ready area, pass the baton to the next one. After finishing relay, you should go back to the line.

<b>教學主題一：跑步高手</b>	教學 資源	評量
<p><b>活動一 擺臂練習 Arms swing</b></p> <p><b>一、暖身活動：(10’ )</b></p> <p>(一) Greetings and call the roll.</p> <p>(二) T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2.</p> <p>(三) Let’s warm up! (如附件 1)</p> <p>(四) Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p><b>二、發展活動：(22’ )</b></p> <p>(一) 手臂的擺動和跑步的速度有很大的關係，正確的擺臂動作可以使跑步速度加快，因此需要好好練習。</p>	平坦安全的場地、哨	實作 評量

## (二)擺臂動作指導：

1. 手指自然放鬆或輕握拳頭。

Relax your hands or make a hollow. (搭配動作示範)

2. 兩臂肘關節自然彎屈，約成 L 形狀 (約 90 度)。

Bend your elbows into an L shape. (搭配動作示範)

3. 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

Swing your arms back and forth (like clock hands).

4. 前擺時，與鼻同高，後擺時前臂由下往後甩。

When you swing your arms, your hand reach face level.

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。

5. 左右動作的幅度不超過身體正中線。

Swing arms without changing your body position.



## (三)請學童原地練習，教師巡視指導。

## (四)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。

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

2. 前後擺動似鐘擺，要求學童每次手肘提起的高度一致。



• 擺垂原理

Swing your arms like a pendulum.

Try to swing up to the same level.

<p>(五)原地擺臂 (Swing arms in place)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol> <p>(六)擺臂快跑 Run with arms swing</p> <p>當學童熟悉原地擺臂韻律節奏後，在操場跑道上按照跑道將學童分成 4 組，每組 7 位，聽哨音出發做擺臂快跑 5 公尺來回，如此依序練習，教師則觀察學童的擺臂動作是否順暢與正確。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>T: Let's split into 4 groups, 7 people in a group. When you hear the whistle, run with arm swing to and fro for 5m.</p> </div> <p><b>三、綜合活動：(8' )</b>  <b>[總結性-口語評量]：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 總結本次上課主要內容。</li> <li>(二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!</li> <li>(三) 收器材結束，下課。See you next time!</li> </ol> <p><b>[對應學習目標]：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能做出正確的擺臂動作。</li> <li>2. 能學習擺臂動作與腿部跑步動作的配合。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~~ 第 1 節結束 ~~</p>		口語 評量
<p><b>活動二 快跑練習 Run fast</b></p> <p><b>一、暖身活動：(10' )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) Greetings and call the roll.</li> <li>(二) T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2.</li> <li>(三) Let's warm up! (如附件 1)</li> <li>(四) Run one lap and walk one lap. Go!</li> </ol> <p><b>二、發展活動：(22' )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 原地碎步跑+擺臂快跑 Fast feet in place. + Run with arms swing. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原地碎步跑動作要訣： <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> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	平坦安 全的場 地、哨 子。	實作 評量



Raise your heels, bend your knees, lean forward around 45 degree, and relax your hands.

(2) 開始時雙手不擺動，但必須放鬆的自然下垂。

In the beginning, don't move your hands and just relax your hands.

(3) 提膝至腳尖離地即可。

Raise your knees with your toes off the ground.



2. 原地碎步跑+擺臂快跑：在操場跑道上按照跑道將學童分成4組，每組7位，聽到第1個哨音先在原地做碎步跑動作10秒，速度由慢逐漸加快。等待學童熟悉原地碎步跑韻律節奏後，聽到第2個哨音以擺臂快跑方式前進10公尺，通過終點線後在自己的跑道慢慢停下來，再從左邊水泥地走回到隊伍後面排隊，如此依序練習。教師則觀察學童的動作是否順暢與正確。

T: Let's split into 4 groups, 7 people in a group. When you hear the first whistle, do fast feet in place for 10 seconds and speed up little by little. When you hear the second whistle, run with arm swing for 10m. After going through the finish line, slow down on your lane.

(二) 抬腿跑 (High knee run)

1. 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。

Straighten and lean forward your body a little. Swing your arms. Raise your knee as high as your waist. Land on the front of your foot and push forward fast and repeatedly.

2. 原地抬腿跑：將學童分成數組，先在原地做高抬腿跑動作。

High knee run in place.



3. 抬腿快跑：在操場跑道上按照跑道將學童分成 4 組，每組 7 位，聽到第 1 個哨音先在原地做原地抬腿跑動作 10 秒，速度由慢逐漸加快。等待學童熟悉原地抬腿跑韻律節奏後，聽到第 2 個哨音以抬腿跑方式前進 10 公尺，通過終點線後在自己的跑道慢慢停下來，再從左邊水泥地走回到隊伍後面排隊，如此依序練習。教師則觀察學童的動作是否順暢與正確。

T: Let's split into 4 groups, 7 people in a group. When you hear the first whistle, do high knee run in place for 10 seconds and speed up little by little. When you hear the second whistle, do high knee run for 10m. After going through the finish line, slow down on your lane.

**三、綜合活動：(8')**

**[總結性-口語評量]：**

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!
- (三) 收器材結束，下課。See you next time!

**[對應學習目標]：**

- 1. 能做出正確的擺臂動作。
- 2. 能學習擺臂動作與腿部跑步動作的配合。

~~第 2 節結束~~

口語  
評量

**教學主題二：傳接棒練習**

教學  
資源

評量

**活動一 原地傳接棒練習 Baton pass in place**

**一、暖身活動：(10')**

- (一) Greetings and call the roll.
- (二) T: Center, hands up.  
Ss: Hands up.  
T: Hands out.

T: Attention!

Ss:1, 2.

(三) Let's warm up! (如附件 1)

(四) Run one lap and walk one lap. Go!

## 二、發展活動：(22' )

(一) 引起動機：接力比賽是一種考驗團體合作默契的運動，一起發揮團體精神，練習接力跑步。

(二) 傳接棒動作要領：

1. 接棒者 Receiver：

(1) 右手伸向後面準備接棒，手掌心朝上，虎口張開四指併攏。

Stretch your right hand behind you. Palm up. Open your thumb and keep your other fingers close.

(2) 側身轉頭看向傳棒者，當傳棒者接近時，右手往外擴伸出，頭擺正，等待對方將接力棒放置在右手虎口處。

Stand sideways and look at the passer. Get ready to catch.

(3) 接棒者以反掌接完棒後，轉動手腕變成跑步擺臂握棒，接著用左手握住右手接力棒上方前端，變成左手接棒動作，持續快跑前進。

Switch the baton. (Use your left hand to hold the top of the baton.)

2. 傳棒者 Passer：左手握住接力棒後端，靠近接棒者時喊「接」，並將接力棒前端遞給接棒者。

When you are close to the receiver, say "catch." Pass the top of your baton to the receiver.



平坦安全的場地、接力棒、哨子。

實作評量

(三) 原地傳接棒練習 Baton pass in place :

1. 在操場跑道上按照跑道將學童分成 4 組，各排成一列，前後大約間隔一步的距離。

Let's split into 4 groups. Group 1 on your lane. Keep one step distance.

2. 原地練習傳接棒動作，依序將接力棒傳接給下一位同學。

Baton pass in place. When you pass your baton, you have to say catch.

3. 教師則觀察學童的動作是否順暢與正確。



三、綜合活動：(8' )

[總結性-口語評量]:

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!
- (三) 收器材結束，下課。See you next time!

[對應學習目標]:

- 3. 能學會傳接棒的動作要領。
- 4. 能和其他人合作完成傳接棒練習。

~~ 第 1 節結束 ~~

活動二 快跑傳接棒練習 Sprint baton pass

一、暖身活動：(10' )

- (一) Greetings and call the roll.
- (二) T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

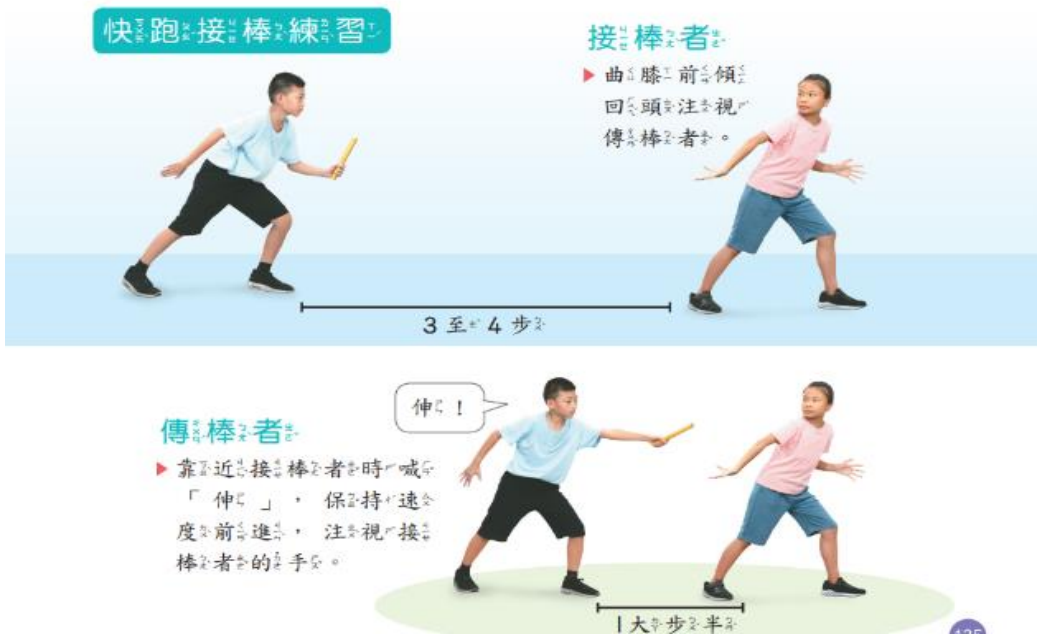
T: Hands out.

T: Attention!

Ss: 1, 2.

口語  
評量

<p>(三) Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>(四) Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p><b>二、發展活動：(22' )</b></p> <p>(一) 快跑傳接棒練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組，距離大約 15 公尺，練習快跑前進傳接棒。</li> <li>2. 快跑傳接棒動作要領： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 接棒者：右手向後伸準備接棒，掌心朝上，虎口張開四指併攏，曲膝前傾回頭注視傳棒者。 Catcher: Stretch your right hand behind you. Palm up. Open your thumb and keep your other fingers close. Bend your knees and lean forward, and look at the passer.</li> <li>(2) 接棒者：當傳棒者接近接棒者約 3-4 步時，接棒者即起跑加速。 Catcher: When the passer is 3 to 4 steps away, the catcher should start running and speeding up.</li> <li>(2) 傳棒者：在距離接棒者約 1 大半步時喊「伸」，讓接棒者有所準備，保持高速前進，注視接棒者的手。 Passer: When the passer is 1 big step away, the passer must say "catch" to let the catcher get ready and keep speeding up and look at the passer's hand.</li> <li>(3) 注意，若是用右手接棒，接棒者站的位置要站在跑道偏左方，空出右方空間讓傳棒者進行傳棒動作。 If using right hand to catch, the catcher needs to stand on the left side of the land to let the passer have the space to pass.</li> </ol> </li> <li>3. 請學童從旁觀看傳接棒情形，並從中發現需要改進的空間，鼓勵踴躍發言。</li> <li>4. 一開始動作正確速度可以放慢，等熟悉動作後，加快傳接棒速度。</li> </ol>	<p>平坦安全的場地、接力棒、哨子。</p>	<p>實作評量</p>
--	------------------------	-------------

 <p><b>三、綜合活動：(8')</b></p> <p><b>[總結性-口語評量]:</b></p> <p>(一) 總結本次上課主要內容。鼓勵學童發表心得感想，並嘗試引導學童自行說出能更有效完成活動的方式及動作，讓傳接棒動作更順暢。</p> <p>(二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!</p> <p>(三) 收器材結束，下課。See you next time!</p> <p><b>[對應學習目標]:</b></p> <p>3. 能學會傳接棒的動作要領。</p> <p>4. 能与他人合作完成傳接棒練習。</p> <p style="text-align: center;">~~第2節結束~~</p>		口語評量
<p><b>教學主題三：接力練習</b></p>	教學資源	評量
<p><b>活動一 接力區接棒體驗 Relay practice</b></p> <p><b>一、暖身活動：(10')</b></p> <p>(一) Greetings and call the roll.</p> <p>(二) T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2.</p> <p>(三) Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>(四) Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p><b>二、發展活動：(22')</b></p> <p>(一) 接力區規則及傳接棒體驗：</p> <p>1. 接力區範圍為接力線前後各 10 公尺，總計 20 公尺，接力動作必須要在</p>	平坦安	實作

<p>這個區域內完成，否則接力違規。</p> <p>Relay area is 10 meters forward and backward of the relay line relatively. Total is 20 meters. You have to finish the relay within this area, or it's against the rule.</p> <p>2. 兩人一組進行接力，接棒者預備接棒時，要邊跑邊注意與傳棒者的距離，不要跑出接力區的範圍。</p> <p>When 2 people in one group do relay practice, pay attention to the distance from the passer, and don't go beyond the relay area.</p> <p>3. 傳棒者必須在接力區外起跑，在接力區內完成傳接棒。</p> <p>The passer should start running before the relay area, and finish relay in the relay area.</p> <p>(二) 傳接棒注意事項：</p> <p>1. 比賽時，傳接棒者在交接棒後要避免妨礙後方交接棒同學跑步動線。</p> <p>During the game, after the passer passes the baton to the catcher, they should avoid interfering the other groups.</p> <p>2. 傳接棒時要盡量避免速度減慢，所以接棒者要先助跑。</p> <p>When relay, they should not slow down, so the catcher should run up.</p> <p>3. 接力線前後各 10 公尺為接力區，若沒在此區域完成交棒，則犯規。</p> <p>Relay area is 10 meters forward and backward of the relay line relatively. Total is 20 meters. You have to finish the relay within this area, or it's against the rule.</p>	<p>全的場地、接力棒、哨子。</p>	<p>評量</p>
--	---------------------	-----------

## 2 接力練習

進行接力賽跑時，要在接力區完成傳接棒，才算是有效的傳接棒。

### 接力區接棒體驗



### 傳接棒注意事項

- 1 比賽時，傳接棒者在交棒後，要避免妨礙後方交接棒同學跑步的動線。
- 2 傳接棒時要盡量避免速度減慢，所以接棒者要先助跑。
- 3 接力線前後各10公尺為接力區，若沒在此區域完成交棒，則犯規。

(三) 未上場的組別協助觀察他組的動作，若有動作未做到的地方記錄下來，一段時間後，將看到的情形提出來並討論。

(四) 要觀察的地方如：

1. 接棒前有無助跑。
2. 交棒時有無伸出手掌來。
3. 交棒者是否握住接力棒後端，並將接力棒前端交給下一位。
4. 接棒者站的位置是否恰當。
5. 是否在接力區內完成接力。

(五) 教師視情況提醒學童動作，並和同學討論。



預備接棒時，接棒者要一邊跑一邊注意與傳棒者之間的距離，接棒時不要跑出接力區的範圍。



### 三、綜合活動：(8')

#### [總結性-口語評量]:

- (一) 總結本次上課主要內容。鼓勵學童發表所看到的情形，並和大家討論。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!
- (三) 收器材結束，下課。See you next time!

#### [對應學習目標]:

5. 能和其他人順利合作完成接力練習。

~~第1節結束~~

口語  
評量

### 教學主題四：彎道跑練習

教學  
資源

評量

#### 活動一 過彎體驗+彎道跑 Curve practice

##### 一、暖身活動：(10')

- (一) Greetings and call the roll.
- (二) T: Center, hands up.  
Ss: Hands up.  
T: Hands out.

T: Attention!

Ss:1, 2.

(三) Let's warm up! (如附件 1)

(四) Run one lap and walk one lap. Go!

## 二、發展活動：(22' )

(一) 過彎體驗：

1. 教師先讓學童體驗直線衝刺 20 公尺，然後進行彎道跑 20 公尺衝刺，體驗有什麼不一樣的地方。

Let's sprint for 20 meters straight and 20 meters curve.

2. 讓學童討論並發表意見，教師從旁引導。

平坦安全的場地、哨子。

實作評量



(二) 過彎跑動作說明：

1. 過彎時會因為離心力，身體會往外移去，所以快速衝刺過彎時，必須調整跑步動作，以求有效率且快速通過。

2. 過彎時，身體要往跑道內側傾斜，以求平衡；外側手臂及外側腳步擺動幅度要加大，內側手臂及內側腳步擺動幅度要變小，讓身體在過彎時和離心力保持平衡，保持衝刺，速度才不會降下來太多。

When passing the curve, your body should lean inside to keep balance. Outside arm and leg should swing larger, and inside arm and leg should swing smaller.

3. 經過彎道時，盡量往跑道中、內側靠過去，以減少跑步的距離。

When passing the curve, should lean inside the lane.

(三) 在操場跑道上按照跑道將學童分成 4 組，每組 4 位，聽到哨音後進行過彎跑 20 公尺，通過終點線後在自己的跑道慢慢停下來，再從左邊水泥地走回到隊伍後面排隊，如此依序練習。教師則觀察學童的過彎動作是否正確。其他學童也一起觀察過彎動作。

(四) 請學童將所觀察到的情形發表出來，讓學童改進動作後繼續嘗試。



三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]：

(一) 總結本次上課主要內容。

(二) 肯定與獎勵表現優秀學生，並請他們示範給同學觀摩。Good job!

(三) 收器材結束，下課。See you next time!

[對應學習目標]：

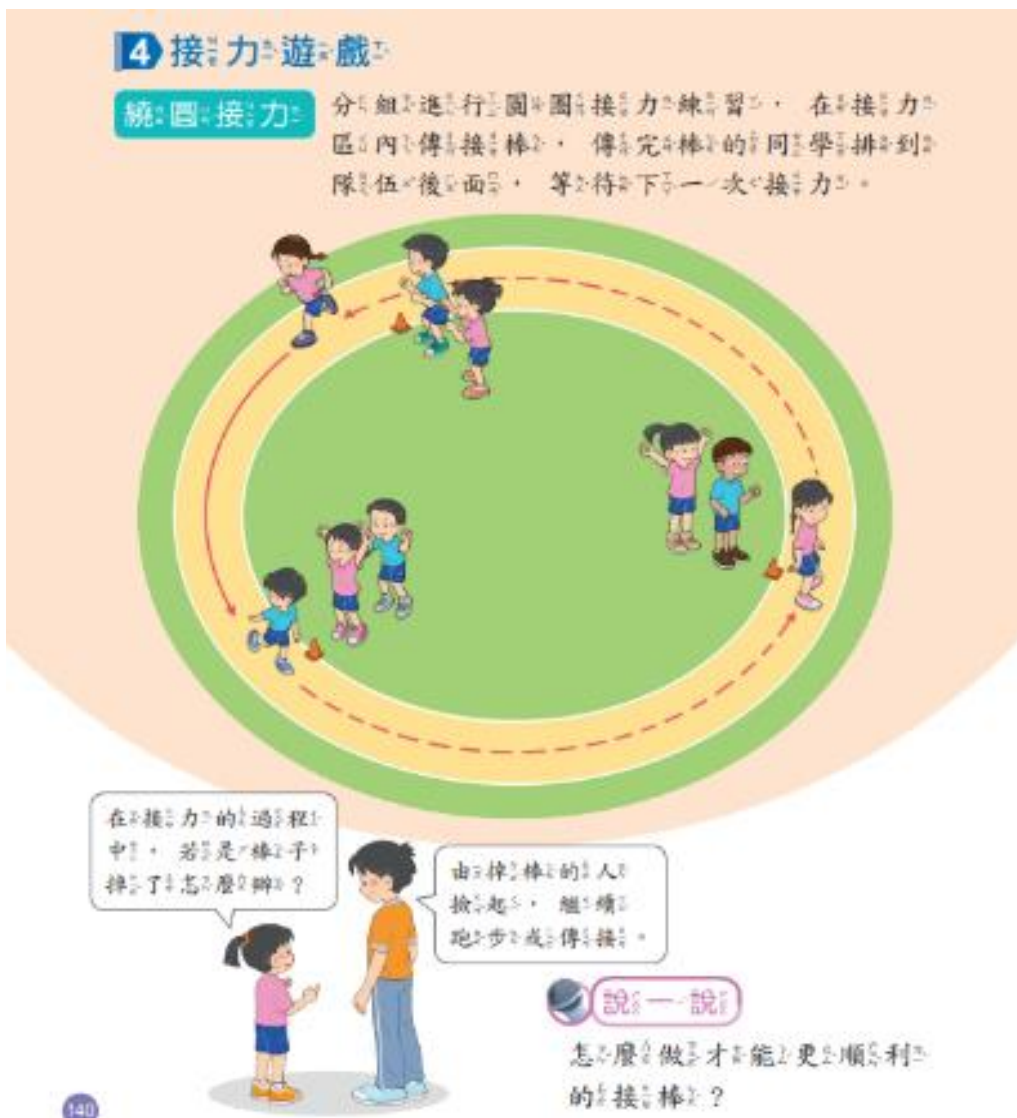
6. 能學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。

~~第 1 節結束~~

口語  
評量

教學主題五：接力遊戲	教學資源	評量
<p><b>活動一 繞圓接力 Circle relay</b></p> <p><b>一、暖身活動：(10' )</b></p> <p>(一) Greetings and call the roll.</p> <p>(二) T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss:1, 2.</p> <p>(三) Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>(四) Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p><b>二、發展活動：(22' )</b></p> <p>(一) 繞圓接力：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>將學童分成 3 組，以圓錐做為標示，形成一個圓形跑場。</li> <li>依序進行跑步接力，完成接力者就排到隊伍的後方，等待再次接棒。 Let's split into 3 groups and do relay in order. When you finish, go back to the line.</li> <li>教師觀察學童繞圓情形，並提醒正確的動作，盡量讓學童保持圓形進行活動。</li> <li>教師請場上學童觀看同學接棒的情形，看誰接得好。</li> <li>當接力過程中掉棒了，要由掉棒的人撿起，繼續跑步或傳接。 If the baton falls down, the one should pick it up and keep running or relaying.</li> </ol>	<p>平坦安全的場地、圓錐、接力棒、哨子。</p>	<p>實作評量</p>

6. 說一說：與同學一起討論怎麼做才能更順利的接棒？



### 三、綜合活動：(8')

#### [總結性-口語評量]:

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生，並請他們示範給同學觀摩。Good job!
- (三) 收器材結束，下課。See you next time!

#### [對應學習目標]:

- 7. 能和他人順利合作進行接力。
- 8. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。

~~第1節結束~~

### 活動二 繞物接力 Around cones relay

#### 一、暖身活動：(10')

- (一) Greetings and call the roll.
- (二) T: Center, hands up.

口語  
評量

<p>Ss: Hands up.  T: Hands out.  T: Attention!  Ss:1, 2.</p> <p>(三) Let's warm up! (如附件 1)  (四) Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p><b>二、發展活動：(22' )</b></p> <p>(一) 繞物接力：</p> <p>1. 在操場跑道上按照跑道將學童分成 2 組，以圓錐做為標示，形成一個小型跑場。  Let's split into 2 groups.</p> <p>2. 遊戲規則：</p> <p>(1) 在接力區起跑，向前快跑繞過圓錐後往回跑。  Start running in relay area and pass around the cone and come back.</p> <p>(2) 返回時，要經過預備區再到接力區，將接力棒交給下一位。  After passing the ready area, pass the baton to the next one.</p> <p>3. 讓學童依序一個一個站出，進行跑步接力，完成接力者就排到分組隊伍的後方，等待再次接棒。  After finishing relay, you should go back to the line.</p> <p>4. 教師觀察學童跑步接力情形，並提醒正確的動作。</p>	<p>平坦安全的場地、圓錐、接力棒、哨子。</p>	<p>實作評量</p>
--	---------------------------	-------------

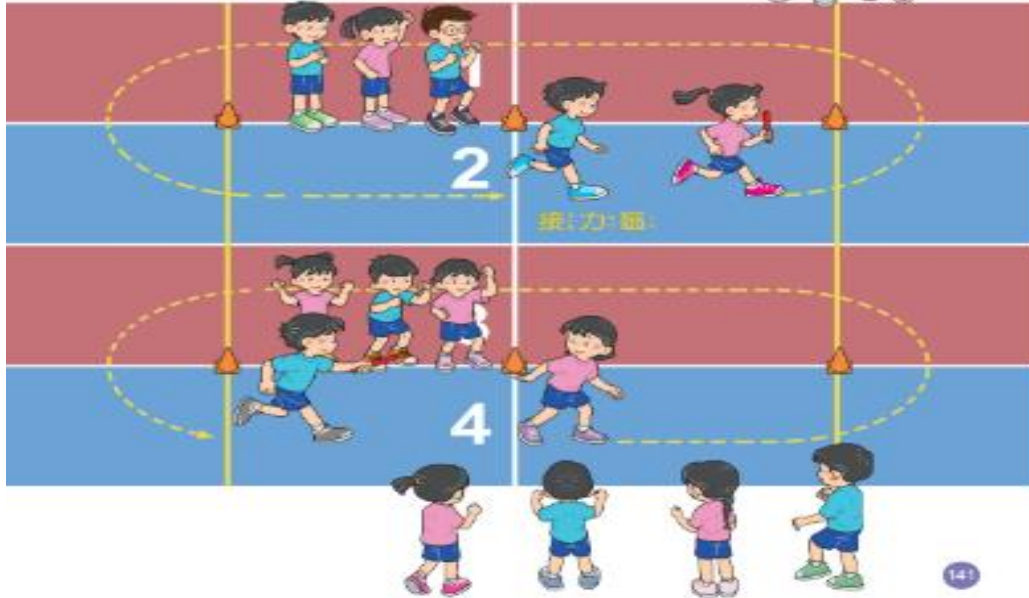
### 繞物接力

#### 遊戲規則：

1. 在接力區起跑，向前快跑繞過圓錐後往回跑。
2. 返回時，要經過預備區再到接力區，將接力棒交給下一位。



#### 預備區：



### 三、綜合活動：(8')

#### [總結性-口語評量]：

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!
- (三) 收器材結束，下課。See you next time!

#### [對應學習目標]：

7. 能和他人順利合作進行接力。
8. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。

～～第2節結束～～

口語  
評量