

健體領域五下主題參單元六教案

領域/科目	健康與體育	設計者	楊哲睿
實施年級	五下	教學時間	160分鐘
主題名稱	參、樂活跑跳碰		
單元名稱	六、班際大隊接力賽		
設計依據			
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	
		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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
融入議題與其實質內涵	• 人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。		
與其他領域/科目的連結	無		
教材來源	• 南一版健康與體育五下主題參單元六		
教學設備/資源	哨子、接力棒、跑道或平坦安全的場地。		
學習目標			

1. 能學習並做出換手接棒動作。
2. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。
3. 能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>【活動 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> <p>1. 原地換手傳接棒</p> <ol style="list-style-type: none"> (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。 (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。 (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。 (4)接棒者右手接棒後，上提到左手握住接力棒下方（如圖所示），原地擺臂數次後，再交棒至前方跑跑者。 (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。 <p>2. 行進間傳接棒</p> <ol style="list-style-type: none"> (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)當傳棒者皆進接棒者約 3 至 4 大步時，接棒者即起跑加速。 (4)傳棒者在接近交棒者時喊出「伸」、「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「跑、伸、接」動作要訣將手中接力棒傳交給下位隊友。 <p>3. 傳接棒跑步路線練習</p> <ol style="list-style-type: none"> (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。 (2)在快到接棒時，傳棒者應盡量跑在跑道右半側，接棒則盡量位於跑道左半側預備起跑。 (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 style="text-align: center;">～第一至二節結束/共 4 節～</p>	80	能實作表現

【活動 2：起跑與接力區】**(一) 起跑點設定與練習**

1. 教師說明

- (1) 每個人跑步的速度不同，起跑的速度也不同，因此和不同的隊友傳接棒組合，起跑點的設定也會不同，所以要和你的伙伴一起練習，直到找出屬於你們傳接配合的最佳起跑時機。
- (2) 傳接起跑時機（距離）設定原則：和跑步速度快傳棒者接力時，起跑時機要更提早（即起跑的距離要加長），反之縮短。

2. 將學童分組及分棒次練習，培養傳接棒默契。

(二) 分道次接力區

1. 教師說明：接力線前後各 10 公尺為接力區，只要接棒時在此區域即可，所以跑步速度較快的選手可以在接力區再向前走三、四步，如此可在助跑後一進入接力區就接到棒，增加持棒跑步的距離；相反的，速度較慢的選手在中央線等待及助跑，盡量在接力區的後 10 公尺中完成傳接棒，以減少跑步距離。

2. 將學童分為數組，先進行未搶跑道前單圈分道次接力練習，讓學童熟悉不同道次的接力區範圍，並依序輪換不同道次練習。

(三) 不分道次接力區

1. 教師說明

- (1) 接力賽的跑道前伸數通常以半圈（第二棒搶跑道）或一圈（第三棒搶跑道）來設定，當搶跑道棒次通過搶道線後，比賽轉為不分道次賽。
- (2) 當接力賽轉為不分道次接力，接力道次及接力區不再固定隊伍，而是依循領先次序分配。
- (3) 速度最快隊伍的接棒員要站在最內道，依序向外道排列。

2. 將學童分為數組，先進行搶跑道與不分道次接力練習，讓學童熟悉不分道次的接力區規則。

(四) 傳接棒後動作練習

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。
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。

【活動 3：班際接力賽】**(一)** 在練習一段時間後，教師安排協同教學，邀請其他班級來一場友誼賽，考驗彼此的練習成果與展現各班團隊精神。**(二)** 事先安排好大隊接棒次及道次。**(三)** 教師先行協調工作分配：如主裁判發號口令，接力區裁判指揮接力區選手進出等。**(四)** 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。

	<p>2.傳接棒的技巧與默契。</p> <p>(1)使用換手握棒的傳接棒方法，跑第一棒的人以左手持棒，並使用蹲踞式起跑。</p> <p>(2)如果在比賽中掉棒了，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。</p> <p>3.團隊精神。</p> <p>(五)場地說明</p> <p>1.不同的場地的道次前伸數不同，搶道線也不同，應依各校實際場地調整。</p> <p>2.通常國小場地通常為 200 公尺的跑道，如果每人跑 100 公尺，通常是由第二棒通過彎道以後搶跑道，如圖所示。</p> <p style="text-align: center;">～第三至四節結束/共 4 節～</p>	
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 	