

領域/科目	體育	設計者	段賢豪
實施年級	七年級	教學節次	共 1 節，本次教學為第 1 節
單元名稱	疾走如風-跑		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。</p> <p>-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能進而運用適當的策略知能，處理與解決體育健康的問題。</p>
	學習內容	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	
議題融入	實質內涵		
	所融入之學習重點		
與其他領域/科目的連結			
教材來源	體育組		
教學設備/資源	體育組		
學習目標			
對田徑運動有基礎認識及了解接力的重要性，能操作入門接力動作。			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
速度一、準備活動 1.全身熱身活動，提醒安全事項。 2.分成 4 排，用傳接棒方式慢跑操場一圈，接力棒 傳到排頭後，排頭就繞到排尾繼續傳接棒，換人 帶頭慢跑。	10 分鐘	
二、主要活動 1. 教師提問-「剛剛傳接棒同學有沒有觀察到，要 如何傳接棒比較流暢不會踢到同學的腳？」 2.教師提問-「以前國小是如何傳接棒？」 3.教師講解接力時傳接棒的動作要領。 口訣(1)「快」：助跑速度要快 口訣(2)「狠」：全程要用力跑 口訣(3)「準」：助跑時機要準 接棒者：掌心	30 分鐘	

<p>向上、手臂提高、重心放低 傳棒者：加速向前、傳棒明確、壓住掌心 4.教師提問-「接力區的總共幾公尺?」 5.教師講解判斷接力犯規的動作。 6. 教師提問-「同學有沒有觀察到跑道上接力區的 線有什麼不同?」 7. 分成 4 組，2 組女生 2 組男生進行直線繞柱接力對抗賽。</p> <p>活動說明：AB 兩個標誌物距離 30 公尺，同學站在兩個標誌物中間預備。1 號同學快跑繞過 A 標誌物，折返回來後將接力棒傳給 2 號同學，1 號同學排到 10 號同學後方。2 號同學接到棒子快跑繞過 B 標誌物，折返回來後將接力棒傳給 3 號同學，2 號同學排到 1 號同學後方。依序完成接棒，看哪一組速度最快則獲勝。</p> <p>三、整理活動(5 分) 1.提問同學傳接棒的動作技術要領以及注意事項。 2.預告下周田徑起跑的單元課程。</p>	5 分鐘	
試教成果：（非必要項目）		
參考資料：（若有請列出）		
附錄：		