|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **單元名稱** | 單元三 田徑跑跳接第2課 接力大贏家 | **總節數** | 共4節，160分鐘 |
| **設計依據** |
| **學習****重點** | **學習表現** | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | **領域核心素養** | 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。 |
| **學習內容** | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 |
| **核心素養呼應說明** |  |
| **議題****融入** | **實質內涵** | 【生涯規劃教育】涯E4認識自己的特質與興趣。涯E7培養良好的人際互動能力。 |
| **所融入之學習重點** |  |
| **與其他領域/科目的連結** |  |
| **摘要** |  |
| **學習目標** | 1.了解接力跑的特性及相關的動作要領。2.學會並熟悉傳接棒的動作及策略。3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 |
| **教材來源** | **康軒健康與體育領域第九冊(5上)單元三** |
| **教學設備/資源** | 學校操場跑道或平坦草地 |
| **教學活動** |
| 【活動一】繞場接力15'㈠教師指導學生進行繞場接力活動：1.4人一組排成一排，繞著操場慢跑。2.最後一人手持接力棒，依序往前傳棒。3.傳到排頭第一人後，第一人由排頭跑到排尾，再繼續向前傳接棒。㈡重點歸納：慢跑並複習傳接棒動作。【活動二】接力區傳接棒25'㈠教師說明接力區的範圍，如果每人跑100公尺，則100公尺標示線的前後10公尺為接力區。㈡教師指導學生2人一組，跑進接力區完成接棒，反覆演練以熟練動作，練習在快速跑步時完成傳接棒。㈢請表現較佳的組別演示，其他同學觀摩學習。㈣請學生分別和不同夥伴練習傳接棒，體會並樂於和不同的同伴互動，增進學習與合作的機會。㈤重點歸納：樂於和同儕互動合作，熟練在接力區內完成傳接棒。【活動三】傳接點的探討20'㈠教師帶領學生討論，在接力區內完成傳接棒的規範下，如何依據跑者的速度，找出30公尺內最理想的傳接點。㈡請學生想想看，上圖三種傳接點都符合規定，為什麼有些傳棒者可以多跑幾公尺（如C傳接點），有些傳棒者必須少跑幾公尺（如A傳接點）？這些調整會如何影響團隊合作的表現呢？㈢重點歸納：靈活運用接力區調整傳接棒位置，完成完美的傳接棒。【活動四】傳接妙招互動會20'㈠延伸【活動三】傳接點的探討，教師引導學生了解傳接棒的規範，探討個人在團隊合作時應表現的運動精神。㈡為了表現更佳團隊合作的成績，跑步速度較快和跑步速度較慢的同學，可以形成互補互助的傳接棒戰術策略，選擇【活動三】A傳接點圖或C傳接點圖中的傳接點。㈢傳接者應在彼此尊重與合作的前提下，找出最理想的傳接點，並據以勤加練習。以【活動三】A傳接點圖為例，接棒者應在100公尺標示線之前約10公尺處原地慢跑，一旦傳棒者進入接力區就馬上接棒。㈣重點歸納：了解傳接棒的規範，探討個人與團隊合作時應表現的運動精神。【活動五】團隊接力知多少20'㈠師生共同討論，如果一人跑100公尺，那麼400公尺的接力跑需要4個人一組。要如何發揮團隊合作的力量，以最快的速度跑完全程呢？㈡教師以之前登錄每位學生快速跑100公尺的成績作為分組的參考，4人一組，各組間每個人的累計成績應盡量接近，才有組別間公平競爭的基礎。㈢分組完成後，運用之前接力區內接力點位置，與跑步速度的認知，進行討論並練習。㈣重點歸納：組成接力團隊，爭取最佳成績。【活動六】接力跑的理想成績40'㈠各組以接力方式跑完400公尺的時間，應盡量少於4人在快速跑100公尺的時間總合。時間越少代表團隊合作越好，接力戰術策略的運用越理想。㈡師生共同分析，討論如何精進接力團隊的成績表現。㈢教師適時歸納總結：1.要熟練接棒的技術。2.要依照每個人的速度精確安排棒次。3.平時增強體適能、培養團隊默契，和運動精神。4.接棒時，前一棒和接棒者助跑都能保持高速，將減少傳接棒時間。5.對比賽中表現優異的團隊給予讚賞，表現不佳或失常的團隊，給予鼓勵與安慰。㈣教師鼓勵各組學生勤加練習，並適時以馬表計時，以上述的理想成績為目標。各小組成員亦應適時檢討，以求精進，爭取好成績。㈤重點歸納：接力團隊互助合作，朝目標努力，一定能跑出好成績。【活動七】展現最佳成績20'㈠教師指導學生採間歇性的練習方式，即每跑完一次接力賽，都要充分休息後再出發。㈡以組為單位，輪流進行計時賽，裁判工作依之前練習及分配的方式，由學生負責擔任，另可再加入4位裁判，負責觀察接棒有無違規。㈢進行比賽並計時，最終的成績不僅和別組作比較，更要和自己的團隊比一比，因為戰勝自己比戰勝別人更具意義和價值。㈣重點歸納：展現最佳成績發揮團隊合作精神。 |
| **教學資源** |
| 1.教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒8～10根。2.教師準備馬錶、畫線器、皮尺與接力棒8～10根等器材，以及成績紀錄簿。 |
| **網站資源** |
| 體育課程與教學資源網https://sportsbox.sa.gov.tw/ |
| **關鍵字** |
| 接力,傳接棒,接力區,團隊,傳接點,棒次,成績 |