

彰化縣靜修國民小學健體領域(科目)公開觀議課教案(簡案)

單元名稱	田徑-接力(大隊接力)	授課教師	曹慧真
教學時間	40 分鐘	授課班級	404
教學研究	學習表現	<p>認知：能使學生了解大隊接力之跑與傳、接棒等動作技能的要領與相關規則。</p> <p>情意：透過教學課程之遊戲設計，運用分組對抗、團隊合作方式，培養同儕間互助合作、和諧溝通之態度展現。</p> <p>技能：運用小碎步起跑、兩人追逐活動讓同學練習起跑加速度，且結合問題之情境加入，讓學生反思運動技能之策略運用。</p> <p>行為：</p>	
	學習內容	<p>透過團體練習接力、趣味遊戲能夠誘發學生學習動機，積極參與活動以促進個人體適能，並透過漸進式練習策略建立學生自信心，將學習到之運動技能及態度實踐於生活當中。從而提高學生身體協調性、力量、靈敏等身體素質，提高學生的快速反應能力，使學生掌握事終身體育運動所需要的體育知識和技能。</p>	
	教學策略	<p>1、傳接棒方式及助跑練習</p> <p>2、大隊接力傳接棒練習</p>	
	評量方式	<p>1、學生正確地了解大隊接力之場地設施安全、傳接棒接力區等大隊接力相關規則。</p> <p>2、對大隊接力比賽實際狀況有基本的認知與經驗。</p> <p>3、能夠準確做出接力傳接棒動作，完成傳接棒動作後，加速度衝刺 20 公尺</p>	
	核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
教	教學流程及內容設計	時間	教學資源

<p>學 活 動</p>	<p>1. 先備知識：</p> <p>一、準備活動：</p> <p>(一) 集合、點名</p> <p>(二) 1.暖身操，加強手臂、下肢、膝關節…等部份 2. 小碎步原地快跑後加速度衝刺 20 公尺。</p> <p>(三) 引起動機：校慶運動會即將到來，大隊接力是今年校慶競賽項目之一，大家回想一下去年校慶運動會大隊接力，有沒有同學要發表一下心得？</p> <p>二、主要活動：</p> <p>(一) 基本接力握棒方式及接棒手式訓練</p> <p>1.傳接棒時，在未完成傳接棒前，接棒者助跑時要注意是否出接力區，若超出接力區要即刻回到接力區內進行傳接棒。</p> <p>2.若在傳接棒時發生掉棒情況，要由傳棒者撿起接力棒傳一棒，此時才為完成傳接棒動作；若已完成傳接棒動作後，在跑步過程中掉棒了，則須自己撿起後才能再跑。</p> <p>3.傳接棒時，接棒者看到傳棒者快接近時，記得舉手示意，而傳棒者傳棒時，要記得喊「接」，彼此互相提醒，讓傳接棒更為順利。</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> <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>(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），其餘學童伸出左手預備接棒。</p> <p>(3)第一棒學童開始時先原地擺臂數次，再喊出「接」口令，再以右手交至下一棒。</p> <p>(4)接棒者左手接棒後，上提到右手握住接力棒下方，原地擺臂數次後，再交棒至前方跑跑者。</p> <p>(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> <p>2.行進間傳接棒</p> <p>(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。</p> <p>(2) (2)以換手接棒方式進行行進間接力練習。</p> <p>(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。</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「跑、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>10</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>哨子 角錐 x2</p> <p>哨子 角錐 x20 接力棒 8 支</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。</p> <p>(2) 在快到接棒時，傳棒者應盡量跑在跑道左半側，接棒者則盡量位於跑道右半側預備起跑。</p> <p>(3) 起跑後接棒者維持右側助跑並伸左手接棒，交棒者應盡量跑在跑道左半側並維持速度直至交棒動作結束。</p> <p>三、綜合活動： 檢討與回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 針對接力傳接棒過程中容易出現錯誤動作的技術,在學生練習時給予適時適當糾正，達到教學目標。 2. 集合、再次加強學生動作要點並要求學生課後練習。 3. 整理、清點、歸還器材。 		
參考資料	南一版國小健康與體育（四上）		