

彰化縣南州國小健康與體育領域六上教案

領域/科目		健康與體育		設計者	周元璋
實施年級		六上		教學時間	40分鐘
活動名稱		接力跑		教學日期	111年10月28日(五)上午9：30
設計依據					
學習重點	學習表現	4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能生活情境。與運動技能的運動計畫。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性多元性。身體活動。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。		總綱與領綱之核心素養	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-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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。
	學習內容	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。			
	融入議題與其實質內涵				
與其他領域/科目的連結		國語、數學、綜合活動			

教材來源	自編；參考彰化縣111學年度體育教學模組教師認證研習手冊 p46~49		
教學設備/資源	●接力棒、角錐、計時器、帆布膠帶、哨子、碼錶、學習單、紀錄表、三色粉筆		
學習目標			
※運用牽手接力遊戲練習接棒。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	評量方式
【活動 1】熱身運動：牽手接力跑 一、規則說明： （一）全班分 2 隊，每小隊再分成 2 人一組，(A 右 B 左)列隊在等待線後方。 （二）發令後，第一組的 A1 隊員出發經折返點(角椎)，再繞至隊伍尾端，A1 以左手牽同組 B1 隊員(右手)，返回隊伍等待線，第二組 A2 隊員即可出發。(返回的隊伍 A1B1 排在隊伍後方，AB 隊員交換位置)直到各組所有 AB 隊員都完成。 （三）活動時，請注意跑動路線及隊友安全。 （四）詳如下圖說明。(盡量不示範) 二、練習牽手接力跑活動。 三、檢討： 1. 請同學說說看剛才有哪些地方可以改進？ 2. 剛才練習跑，有練習到接力的那些重要步驟？ 3. 剛才接力跑步哪裡可以做得更好？ 四、再練習跑一遍。(預期可以比剛才更好)		3 <	

【活動3】綜合活動：接力我最行2 一、全班為一組，進行任務分組，其餘人員作觀察記錄。 二、任務分派如下:共7人 (一)競賽員2人:接受測試(傳棒員與接棒員) (二)發令員:在起點協助挑戰者發號啟動令。 (三)計時員：手執碼錶接受發令員指示按碼錶計時並告知成績。 (四)記錄員:填寫成績觀察紀錄表，及文字描述競賽員操作過程之動作。 (五)觀察員2人：(以粉筆在跑道上劃記123---) 1. 將接棒員助跑啟動位置畫在跑道上。(以白粉筆在跑道上劃記123---) 2. 將接棒員接到棒子位置畫在跑道上。(以黃粉筆在跑道上劃記123---) 三、依照順序輪流換人，讓每個人每項任務都能熟悉。(詳如下圖說明) 四、開始活動:依照任務分工實際進行活動及執行任務。 五、掌握時間及安全規範，切勿嬉戲打鬧。 六、觀察自己及其他同學的學習紀錄表狀況。 七、檢討： 1. 請同學說說看剛才有哪些地方可以改進？ 2. 剛才練習跑，傳棒者要注意那些細節？ 3. 剛才練習跑，接棒者要注意那些細節？ 4. 接棒者哪裡是反應啟動關鍵點？ 5. 剛才傳接棒接力跑，哪些可以做得更好？秒數才能更快？ 6. 測量每個座號啟動與接到棒二色粉筆間的距離 八、再練習跑一遍:角色輪流不變，起跑及接到棒子的粉筆換色再記錄一次。 (預期可以比剛才更好) 【活動4】評量檢討：接力我最行2 一、簡報剛才每組的起跑到終點的秒數。 二、比較第一次紀錄與第二次紀錄的差異。 三、每個任務人員應注意事項有哪些？最喜歡哪一個？哪個任務最難？ 請發表並記錄在學習單裡。 四、測量二次每個人接力區二次粉筆的距離，比較二次的差異。請說明二次的練習有何差異？ 五、傳棒者如何在最短時間、最短距離將棒子傳接給接棒者。 六、隊友間的安排，若不按座號，如何安排會更好？ 七、隊友間的調整後，速度(秒數)是否會受影響？ 八、歸納總結傳接棒練習技巧。 ～第一節結束/共2節～	3 7 3 2 5	●實作表現 ●態度檢核 ●實作表現 ●口頭發表 ●態度檢核 ●紙筆檢核
參考資料	參考彰化縣 111 學年度體育教學模組教師認證研習手冊 p46~49	