

「健康與體育」學習領域教學活動設計

單元名稱	田徑—接力	教學年級	6 年級	人 數	18
教材來源	自 編	任課教師	謝正煌	時 間	160 分鐘
教學目標			相對應能力指標		
一、認知 1. 認識運動場設施和接力用具。 2. 認識接力賽規則。 3. 認識接力的技巧。 4. 瞭解如何在接力賽進行中，維護自己及同學的安全。 二、技能 1. 能會學習接力賽的技巧。 2. 能在接力賽時注意自己及他人的安全。 三、情意 1. 學習如何與同學合作練習。 2. 培養相互鼓勵學習的精神。 3. 培養守法、互助、負責的精神。			3-3-1 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。		
			3-3-5 應用規則來使技能充分發揮		
			3-3-4 計畫並執行特殊性運動以發展運動技巧。		
			3-3-3 自各種活動中應用各種策略以增進運動表現		
			4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會層面的意義		
			4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力		
			6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係		
教學設計理念與構想					
本教學活動主要在讓學生學會接力競賽的技能，培養學生積極進取、團隊合作、爭取榮耀之精神，並藉由同學間的活動增進表達溝通的能力。透過遊戲活動的學習瞭解接棒在接力競賽中的重要性，以及懂得互相鼓勵，增進學生對接力競賽的興趣。					

教學 流程	教學 目標	教學活動	時間	教學 資源	教學 評量	評量 方式
暖身活動 引導活動 暖身活動 檢討活動		第一節 零、暖身活動 0-1 頸部、肩部、腰部、膝蓋、腳踝繞環運動以及大腿筋拉筋、開合跳等。 0-2 跑步暖身(1 圈—200M)。 一、介紹接力活動規則 1-1 介紹接力活動（接力區、接力棒）。 1-2 介紹預備動作及接棒、傳棒動作、傳棒後須注意事項以及相關安全注意事項。 二、進行分組前速度測驗 2-1 進行速度測驗。 2-2 依照速度進行棒次編組。 三、主要活動 3-1 進行接力活動 四、總結及討論活動 4-1 檢討接力活動優點與缺點 4-2 檢討接力活動時須注意之安全事項。 五、布置作業 5-1 接力學習單 第一節課結束	5 分 3 分 7 分 5 分 3 分 10 分 5 分	哨子一只 接力棒 4 支 碼表	能正確做出動作 能持續跑 1 圈 能說出接力賽時注意事項 能認真執行 能積極參與並與同學合作 能說出接力活動時的優點與缺點	觀察學生上課情形 口頭評量 觀察活動情況 口頭評量

教 學 流 程	教學 目標	教 學 活 動	時 間	教 學 資 源	教 學 評 量	評 量 方 式
主要活動 暖身活動 主要活動 檢討活動	1 2 3 4	第二節 一、接力影片欣賞與討論 1-1 接力技巧 1.mp4 1-2 分組討論觀看後心得 1-3 分組報告討論結果 2-1 接力技巧 2.mp4 2-2 分組討論觀看後心得 2-3 分組報告討論結果 改換上課地點 二、實地接力練習 3-1 頸部、肩部、腰部、膝蓋、腳踝繞環運動以及大腿筋拉筋、開合跳等。 3-2 跑步暖身(1 圈—200M)。 3-3 進行接力活動 4-1 檢討接力活動優點與缺點 4-2 檢討接力活動時須注意之安全事項。 4-3 請學生回家思考本次課程心得，並找出最好的接力方式。 第二節課結束	4 分 3 分 3 分 3 分 3 分 3 分 3 分 3 分 3 分 3 分 3 分 2 分 10 分 3 分	哨子一只 接力影片 小白板 接力棒 4 支 碼表	能認真觀看影片 能參與分組討論 能上台報告 能認真觀看影片 能參與分組討論 能上台報告 能認真執行 能積極參與並與同學合作 能說出接力活動時的優點與缺點	觀察學生上課情形 觀察學生上課情形 觀察活動情況 口頭評量

教學 流程	教學 目標	教學活動	時間	教學 資源	教學 評量	評量 方式
暖身活動 引導活動 主要活動 檢討活動	1 2 3 4	第三節 一、暖身活動 0-1 頸部、肩部、腰部、膝蓋、腳踝繞環運動以及大腿筋拉筋、開合跳等。 0-2 跑步暖身(1圈—200M)。 二、介紹接力技巧 1-1 複習預備動作及接棒、傳棒動作、傳棒後須注意事項以及相關安全注意事項。 1-2 分組定點接力練習 1-3 分組跑動接力練習 1-4 助跑接力練習 三、接力活動 2-1 進行接力活動 四、檢討活動 3-1 檢討接力活動優點與缺點 3-2 檢討接力活動時須注意之安全事項。 第三節課結束	5分 3分 5分 5分 5分 10分 2分	哨子一只 接力棒4支 碼表	能正確做出動作 能持續跑1圈 能說出接力賽時注意事項 能認真執行 能積極參與並與同學合作 能說出接力活動時的優點與缺點	觀察學生上課情形 口頭評量 觀察活動情況 口頭評量

教學 流程	教學 目標	教學活動	時間	教學 資源	教學 評量	評量 方式
暖身活動 引導活動 主要活動 檢討活動	1 2 3 4	第四節 一、暖身活動 0-1 頸部、肩部、腰部、膝蓋、腳踝繞環運動以及大腿筋拉筋、開合跳等。 0-2 跑步暖身(1圈—200M)。 二、引導活動 1-1 複習預備動作及接棒、傳棒動作、傳棒後須注意事項以及相關安全注意事項。 2-1 分組定點接力練習 2-2 分組跑動接力練習 3-1 進行接力活動 4-1 檢討接力活動優點與缺點 4-2 檢討接力活動時須注意之安全事項。 第四節課結束	5分 3分 5分 5分 5分 10分 7分	哨子一只 接力棒4支 碼表	能正確做出動作 能持續跑1圈 能說出接力賽時注意事項 能認真執行 能積極參與並與同學合作 能說出接力活動時的優點與缺點	觀察學生上課情形 口頭評量 觀察活動情況 口頭評量