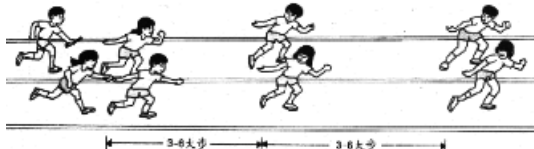


田徑-接力試教教案

單元名稱	田徑-接力	班 級	201	人 數	50 人
教材來源	自 編	教 師	孫銘遠	時 間	50 分鐘
時 間	112 年 10 月 12 日 星期四 第三節			地 點	操場
教學方法	講述、示範、練習等配合，實施全體教學或分組教學。				
教學資源	哨子、接力棒 4 支、操場 1 面、角錐 8 個				
教材研究	1. 大隊接力在各學校運動會是項重要比賽。 2. 大隊接力最重要的就是要和隊友有相當好的默契。 3. 接力動作的流暢性容易影響到速度成績				
主題軸	能 力 指 標		教 學 目 標		
4-3-1	認知 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。		一、認知目標： 1-1 了解正確接棒動作的重要性。 1-2 能說出大隊接力的比賽規則。		
4-3-2					
4-3-3					
3-3-1	技能 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。		二、技能目標： 2-1 能做出正確的接力動作。 2-4 能做出主要動作中較為細膩與複雜的細節。		
3-3-3					
4-3-5	情意 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。		三、情意目標： 3-1 在同學示範動作時，能欣賞、敘述同學動作的優缺點。 3-2 在課程結束後可以感到身心愉悅的覺，並將這種心情轉移到後續的課程中。		
教學目標	教 學 過 程		教 學 設 計 內 容 及 圖 示		時間

	壹、準備活動 一、集合點名	1-1 按照升旗隊型排隊集合。 1-2 按照班級座號順序進行點名動作。 1-3 詢問同學今天是否有人身體不適，如有身體不適同學請至一旁休息。	3 分鐘
	二、暖身活動	2-1 全班同學按照集合隊形，以中間一排為中央伍，每位同學雙手水平平舉向左右兩邊散開。 2-2 暖身活動： (1) 頸部伸展運動。 (2) 肩關節繞圈運動。 (3) 腰部繞圈運動。 (4) 膝關節運動。 (5) 腳踝手腕關節運動。	7 分鐘
	三、引起動機	說明大隊接力規則，及接力流暢性對比賽的重要性。	2 分鐘
	貳、主要活動	一、說明、示範接力傳接棒動作要領 (一)握棒技巧：握接力棒下方。 (二)接力口絕：跑、伸、接、換(換手握棒)。 (三)接棒技巧：四指併攏，虎口張開，反掌向上，微向內彎。 二、分組練習 (一)原地傳接棒 1. 學生 10 人一組，排成 3 直線，面向同一方向，聽老師哨聲傳接棒。 2. 傳棒者：以左手傳棒，由上而下，輕敲接棒者的右手(喊「接」)。 3. 接棒者：右手向後伸，反掌接棒。手臂伸直，在腰部上方，接棒後換左手握棒。 4. 傳接完後，全體向後轉，反方向再練習。	2 分鐘 8 分鐘

	 (二)慢跑傳接棒 1. 接棒者略作助跑再接棒。 2. 先練習慢跑傳接棒，再漸加快跑的速度。 3. 傳接完後，全體向後轉，反方向再練習。 	8 分鐘
參、綜合活動	一、分組競賽 (一)說明與分組 1. 將全班分成 A、B 兩組。 2. 操場一圈分四分之一，將組員平均分配到四個點。 3. 第二棒開始搶跑道。 4. 先接完回到終點的一組勝利。 (二)比賽 1. 聽老師哨聲開始比賽。	2 分鐘 9 分鐘
肆、結束活動	1. 按照升旗隊形集合並進行點名。 2. 表揚表揚勝隊，鼓勵敗隊，鼓勵學生說出動作較優同學，並請動作較佳的同學演示。 3. 下次上課內容為排球低手接球。	4 分鐘
一、集合點名。 二、選出優秀同學示範動作。 三、預告下次上課內容。 四、下課。		