

體育科教案

單元名稱	田徑運動-接力	班級	五年級學生	
教學資源	接力棒、哨子、角錐、海報、白板		教學時間	40 分鐘
指導老師	陳佳宏		教學方法	示範、觀摩、講述法
〔活動學習目標〕				
1.了解學生對於接力動作的熟悉程度。				
2.藉由傳接棒的介紹讓學生了解接力的基本動作。				
3.藉由接力動作等基本能力的訓練，進而培養學生的協調性與身體控制能力。				
4.藉由要領講解、分解動作練習等循序漸進讓基本動作更協調。				
5.藉由接力動作之練習，增強學生對動作的熟悉度。				
6.藉由分組練習讓學生彼此了解，也培養互助精神。				
7.營造愉快的上課氣氛、感情融洽。				
教學流程	教學活動與策略		教學目標與評量	備註
準備活動	1.集合 ①八人一排排好，共四排。 ②點名及調查學生的身體狀況。 2. 2.熱身 ①原地跑步，照動作指令做動作。 ②聽到哨聲即向前跑出並做動作。 ③ 動作指令： 抬腿跑、側併步、衝刺。 3.集合 ①作操。 ②講解課程內容：接力。		觀察法 是否準時到達上課場地 能否專心聽講與守秩序 是否確實完成指派的要求 學生是否了解今日課程	教學資源： 哨子
主要活動	1.接力的種類 ① 4*100M。 ② 4*400M。 ③異程接力。 2.接力的相關規定 ①接力區與預跑區的介紹  ②分道跑與搶道跑的限制。 3.傳接棒法介紹： ①上挑法與下壓法。 ②換手：		觀察法 介紹接力之種類 講解接力之相關規定 是否了解所講述的重點 是否較熟悉傳接棒之方法 是否確實練習指定之動作 觀察並給予立即性地回饋	哨子 海報展示 白板 角錐 接力棒

主要活動 〔10分〕	-左接右傳：站位、路徑。 -右接左傳：站位、路徑。 ③不換手： -單數棒：右接右傳。 -雙數棒：左接左傳。 ④優缺點比較。 4.接棒者動作介紹 ①接棒者手向後伸直，虎口向後。 ②四指並攏，大拇指張開。 ③右手接棒，左手傳棒。 ④握在棒子前後兩端 1/3 的位置。 5.預跑點介紹 ①介紹預跑點。 ②如何測預跑點。 6.傳接棒練習：四人一組 ①原地空手練習傳接動作。 ②原地傳接棒練習。 ③ 拉開距離約六大步，跑動練習。	是否較熟悉傳接棒之動作	
綜合活動 〔15分〕	1.接力練習與測量預跑點 ①共分八小隊，每隊四人。 ②每隊棒次各自站在其接力區。 ③ 接力練習，並測量預跑點。 2.接力計時比賽 ①每隊四人，接力比賽。 ②4*100 公尺接力計時賽。 ③ 前三名之小隊，加分。 3.集合 ①課程討論與問題。 ②場地、器具整理。	讓每位學生都能嘗試接力 是否能夠找出預跑點 小比賽讓活動活潑有趣 藉由場地恢復與器具整理 培養學生愛護場地資源	哨子 角錐 接力棒