

單元名稱		第 3 課 跑步接力傳寶	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	領域核心素養	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	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識接力跑的概念。</li> <li>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3. 表現跑步傳棒的動作。</li> <li>4. 運用合作策略完成接力跑活動。</li> </ol>		
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3上)單元五		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備 20 顆紅色小球、20 顆藍色小球、8 個呼拉圈。</li> <li>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</li> <li>3. 教師準備兩種顏色的圓盤各 10 個、2 個呼拉圈、粉筆、數件不同顏色的背心。</li> </ol>		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》紅球接力跑</p> <p>(一)教師布置 4 組「紅球接力跑」活動場地，每組擺放 2 個呼拉圈，呼拉圈相距約 20 公尺，一端的呼拉圈當作起點，放置 5 顆紅球，呼拉圈之間擺放 3 個角錐，角錐相距約 5 公尺。</p> <p>(二)教師說明「紅球接力跑」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 人一組，分別站在角錐旁準備。</li> <li>2. 第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。</li> <li>3. 第二人拿到球後向前跑，傳球給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。</li> </ol>			10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作：合作完成取球接力跑活動。 評量原則：能與同學合作完成不同路線的取球接力跑活動。</li> <li>2. 發表：分享接力跑活動策略。 評量原則：能積極與同學討論，共同擬定接力跑活動策略。</li> </ol>

4. 前一顆球放入終點呼拉圈後，第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。
  5. 以此類推，傳完 5 顆球即完成活動。
- (三)重點歸納：利用跑步傳球遊戲，建立接力跑傳接概念。

#### 《活動 2》藍球接力跑

- (一)教師布置「藍球接力跑」活動場地同《活動 1》，起點呼拉圈中的球改為藍球。
- (二)教師說明「藍球接力跑」活動規則：
1. 3 人一組，分別站在角錐旁準備。
  2. 第一人取出呼拉圈中的藍球後，繞角錐跑再向前跑，將球傳給第二人。
  3. 第二人拿到球後繞角錐跑再向前跑，將球傳給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。
  4. 前一顆球放入終點呼拉圈後，第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。
  5. 以此類推，傳完 5 顆球即完成活動。
- (三)重點歸納：變化跑步路線練習接力跑。

10'

#### 《活動 3》紅藍球接力賽

- (一)教師布置「紅藍球接力賽」活動場地同《活動 1》，起點呼拉圈中放置紅球、藍球各 5 顆。
- (二)教師說明「紅藍球接力賽」活動規則：
1. 3 人一組，分別站在角錐旁準備。
  2. 紅球代表 1 分，藍球代表 2 分。
  3. 第一人從呼拉圈中取出一顆球（紅球或藍球皆可）向前跑，將球傳給第二人。若拿到紅球，直接向前跑；若拿到藍球，繞角錐再向前跑。每人傳完球後，必須回原位等待。第三人將球放入終點的呼拉圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。
  4. 時間結束後，計算終點呼拉圈中的球，得分較多的組別獲勝。
- (三)活動進行前，教師請學生討論各組的得分策略，例如：因藍球分數高，先傳完藍球再傳紅球；或是因紅球傳接路線短速度快，可以短時間累積得分，所以先傳完紅球再傳藍球。
- (四)活動結束後，教師帶領學生討論活動策略，運用討論的結果再次進行活動。
- (五)重點歸納：思考策略並實際運用，完成接力跑活動。

20'

<p>《活動 4》九宮格連線</p> <p>(一)教師布置「九宮格連線」活動場地，用粉筆在地繪製九宮格，距離九宮格約 5 公尺處標示接力線，距離九宮格約 10 公尺處標示準備線。各組出發位置旁擺放呼拉圈，呼拉圈中放置 10 個圓盤作為寶物。圓盤一組一種顏色，每次兩組進行活動。</p> <p>(二)教師說明「九宮格連線」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 人一組，各組第一人在接力線後預備，其他人於準備線後預備，第二人從呼拉圈拿寶物（圓盤）。</li> <li>2. 第二人向前跑，把寶物傳給第一人，第二人留在接力線等待接下一個寶物。</li> <li>3. 第一人到九宮格放置寶物後，到隊伍後方排隊。</li> <li>4. 以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。</li> </ol> <p>(三)活動結束後，教師帶領學生討論獲勝策略，例如：占領中心位置比較容易和旁邊的格子連線，要派跑最快的人搶中心位置；接力時要小心，避免圓盤掉落，撿起圓盤會浪費時間。</p> <p>(四)運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(五)重點歸納：練習接力跑，完成九宮格連線活動。</p>	40'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作：合作完成「九宮格連線」活動。 評量原則：能運用接力跑的技巧，與同學合作完成「九宮格連線」活動。</li> <li>2. 發表：分享活動的合作策略。 評量原則：能完整表達「九宮格連線」活動的合作策略，並嘗試運用。</li> <li>3. 運動撲滿：課後找同學一起練習「紅藍球接力賽」，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜。</li> </ol>
<b>教學提醒</b>	教師布置活動場地時，應規畫適當的跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，既可達到運動效果，又能避免運動傷害。	
<b>網站資源</b>	體育課程與教學資源網 <a href="https://sportsbox.sa.gov.tw">https://sportsbox.sa.gov.tw</a>	
<b>關鍵字</b>	接力跑, 合作, 跑步傳物	