

領域/科目	健康與體育		設計者	陳仕融
教學班級	五年乙班		教學時間	240分鐘
主題名稱	貳、體育			
單元名稱	六、超越巔峰			
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	學習表現	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<b>總綱與領綱之核心素養</b>	<p>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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>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。</p>
	學習內容	<p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>		
<b>融入議題與其實質內涵</b>	<p>• 人權教育</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>			
<b>與其他領域/科目的連結</b>	無			
<b>教材來源</b>	• 南一版健康與體育五上主題貳單元六			
<b>教學設備/資源</b>	平板或電腦等資訊設備、操場跑道、起跑架、圓錐、哨子、可單手抓握的軟球（例如樂樂棒球）、筆、紙、接力棒、素養評量單。			
<b>學習目標</b>				

1. 認識奧運格言及奧林匹克精神。
2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。
3. 了解接力規則及技巧。
4. 以正向、積極的態度討論比賽時遇到的狀況。
5. 了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。
6. 表現良好的起跑及傳接棒動作。
7. 解決在起跑及接力活動中所遇到的問題。
8. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。
9. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。
10. 解決執行運動計畫表的阻礙。

### 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p><b>【活動 1：更快、更高、更強—更團結】</b></p> <p>一、重點：認識奧林匹克格言與奧林匹克精神，並指導學童利用關鍵字在資訊媒體上搜尋符合奧林匹克精神的故事及其代表的意義。</p> <p>二、活動（建議節次：第一節）</p> <p>(一)準備活動：教師提問並由學童分享是否看過奧運比賽？對什麼比賽項目印象最深刻。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問學童：奧林匹克的格言「更快、更高、更強」是什麼意思？為什麼還要再加上「更團結」？</li> <li>※奧林匹克格言「更快、更高、更強」不僅只是指運動成績，還有更深的涵義：希望運動員有更高的境界，有勇往直前、不斷進取的精神，加上「更團結」則意味著許多事情並非僅靠一己之力就能夠達成。即便是獨自在場上奮戰的運動員，背後都有強大的後勤、訓練團隊在支持；尤其是在各個國家、各人種關係都更複雜的時代，惟有更團結，才能讓世界更加和平。</li> <li>2. 教師引述皮耶·德·古柏坦（Pierre de Coubertin）的話並說明我們在生活中遇到的挑戰、競爭，往往重要的不是結果，而是你為了達到目標所付出的努力和成長。可藉著達成目標獲得成就感，可驗證自己的能力，即便失敗了，也可以從中學到教訓，從每一次的挑戰獲得成長。</li> <li>3. 教師分享自身經驗，並請學童討論與分享曾經在什麼挑戰中獲得了成長。例如：為了考試進步而學會了更有效率的念書方式；為了在大隊接力比賽獲得好名次，與同學利用課餘時間練習，讓自己的體能變好，和同學的感情也越來越好。</li> </ol> <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 演練時間：將學童分成四組，其中三組分別在課本第 95 頁的三張圖中選擇一張圖，使用資訊設備搜尋後與同學分享照片中的故事，第四組則搜尋其他符合奧林匹克精神的故事跟同學分享（詳見第 126 頁補充教材一、奧林匹克精神的故事）。</li> </ol> <p>(1)難民代表隊。</p>	<p>5</p> <p>25</p> <p>10</p>	<p>能與同學分享自己看過的奧運比賽</p> <p>能了解奧林匹克的格言意思</p> <p>能了解奧林匹克的運動精神故事</p>

<p>(2)東京奧運男子 800 公尺準決賽。</p> <p>(3)馬拉松選手：范德萊·科代羅·德·利馬 (Vanderlei Cordeiro de Lima)。</p> <p>2.教師統整：奧林匹克精神的意涵在於不畏困難、不論勝敗、努力奮鬥、積極進取、團結合作。</p>		
<p>～第一節結束/共 6 節～</p>		
<p><b>【活動 2：轉瞬為風】</b></p>		
<p>一、重點</p>		
<p>(一)了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧及使用時機。</p> <p>(二)在示範與練習的過程中，教師指導協助學童穩定身體的控制與協調，並觀察學童參與態度的積極性。</p> <p>(三)設計適合的運動計畫表。</p>		
<p>二、活動 (建議節次：第二至三節)</p>		
<p>(一)準備活動</p>		
<p>1.以站立、半蹲姿、高跪姿、全蹲姿、趴地、仰躺……等姿勢進行 10 公尺短跑，目的為訓練學童反應及體會不同的起跑動作對速度的影響。</p>	10	
<p>2.教師提問：不同起跑動作會不會影響速度？哪種起跑動作速度最快？</p>		
<p>(二)發展活動</p>		
<p>1.蹲踞式起跑：練習蹲踞式起跑時，請學童做出正確的蹲踞式起跑動作，勿強調速度，避免學童為了搶快而忽略了正確動作。</p>		能認真參與活動 並實作表現
<p>(1)各就位：先取好前腳位置並固定，再取好後腳位置並固定，後腳膝蓋跪地，雙手觸地，虎口與起跑線平行，手指盡量靠近起跑線，但不可觸線 (前腳為慣用手的對側腳)。</p>	30	
<p>(2)預備：後腳膝蓋離地，手臂撐直，臀部提起略高於肩，視線保持在前方地面約 60 公分處。</p>		
<p>(3)槍響起跑 (或以哨音代替)：雙腳迅速後蹬，後腳推蹬完立刻屈膝抬腿，雙臂前後用力擺動，視線隨軀幹逐漸抬高，平視前方。</p>		
<p>2.站立式起跑</p>		
<p>(1)各就位：後腳與前腳距離約一個足掌長，雙膝微彎，重心落在前腳，雙肘彎曲，肩頸放鬆，眼睛直視地面。</p>		
<p>(2)槍響起跑：前腳後蹬，後腳迅速屈膝抬腿，雙臂前後擺動，視線隨軀幹逐漸抬高，平視前方。</p>		
<p>3.教師統整兩種起跑動作的共同處及差異處。</p>		
<p>(1)教師提問並由學童討論、分享：兩種起跑方式分別用在什麼場合？</p>		
<p>(2)教師說明：田徑規則規定 400 公尺以下的比賽必須使用起跑架並採蹲踞式起跑，800 公尺以上的比賽則採用站立式起跑。</p>		
<p>(3)若是進行接力賽則第一棒採蹲踞式起跑，第二棒以後採站立式起跑。</p>		
<p>4.雙龍搶珠</p>		
<p>(1)分別以站立式起跑及蹲踞式起跑進行 10 公尺短跑比賽。極短距離</p>	30	能認真參與活動 並實作表現

的比賽可強化反應及起跑的重要性。

- (2)將學童分成二至四組，一次兩組進行比賽，場地如課本圖示設置。起跑線與圓錐距離約 5 至 10 公尺，圓錐與跑步的動線必須錯開，才不會撞到圓錐。
- (3)先以站立式起跑比賽、第二次換蹲踞式起跑、第三次可自由選擇起跑的方式，讓學童體驗不同的起跑對比賽勝負的影響。
- (4)第二輪開始可於賽前編排好出賽順序再進行比賽，且不限起跑方式。
- (5)第一次比賽，兩組排好出賽順序後就不可改變；第二次比賽，兩組各派一人猜拳，猜贏的組可依據對方的出戰順序來調整自己的順序，目的在於讓學童體會合宜的出戰順序可能改變比賽的勝負。

### (三)綜合活動

1.各組討論課本的提問並分享。

- (1)除了起跑的技巧和個人速度外，還有什麼因素會影響比賽結果呢？（出戰順序、反應速度、手有沒有抓住球……都有可能影響比賽結果）
  - (2)不同的起跑方式會影響比賽的結果嗎？（理論上短距離比賽，蹲踞式起跑速度會優於站立式起跑，但可能因為技術不熟練、不習慣或肌力不足，致使學童可能會得出站立式起跑比較快的結論。這時教師可再提問若站立式起跑比較快，為何短距離比賽會使用蹲踞式起跑，而不是站立式起跑）
  - (3)教師可藉此引導學童了解練習和技術熟練的重要性。
- 2.運動計畫學習：搭配課本第 99、106 頁說明如何設計運動計畫表。
- 3.提醒學童設計運動計畫表時，除了課本提示的內容外，須再考量場地、器材及用什麼時間運動。
- 4.請學童將起跑動作加入運動計畫表，並提醒學童惟有不斷的練習，才能讓技術熟練進而提升運動表現。

～第二至三節結束/共 6 節～

### 【活動 3：再接再厲】

一、重點

- (一)了解接力的規則與技巧，並做出良好的接力動作。
- (二)藉由討論與實踐，解決在比賽時遇到的問題。
- (三)了解選手與觀眾的責任，討論出一起爭取佳績的方法。
- (四)藉由討論與實踐，解決在執行運動計畫表時遇到的問題。

二、活動（建議節次：第四至六節）

(一)準備活動

- 1.將學童分成二至四組各排成一行，各組學童前後間隔約兩個手臂長，並維持此間距邊慢跑邊練習傳接棒。當接力棒傳到最前面時，可將接力棒往後傳到第一位再繼續進行傳接棒，或是最前面的學童將接力棒放置地面，待第一位學童跑到接力棒處，再將其撿起繼續進行傳接棒。
- 2.教師特別提醒接棒時，接棒者上半身保持穩定面向前方勿回頭，並將手臂提高至腰部以上以反掌接棒，掌心朝上，虎口朝後，切記不可主

10

能與同學討論並分享起跑的技巧及方式

能設計運動計畫表

10

能認真參與活動並實作表現

動抓接力棒。

## (二)發展活動

- 1.換手傳接：全隊以右接左傳或左接右傳的傳接方式練習。
  - (1)傳棒者：以左手向前傳棒。
  - (2)接棒者：右手臂向後伸直，反掌接棒，接棒後換用左手握住。
- 2.不換手傳接：第一位以右接右傳，下一位改左接左傳的方式傳接棒。
- 3.傳接練習：利用口訣進行傳接練習，一開始以慢跑練習再逐漸加快速度。

### (1)傳棒這麼做

- ①衝：盡力往前衝。
- ②喊：傳棒者跑到助跑參考點（詳見 P.126 補充教材中二、助跑參考點）時喊「跑」提醒接棒者。
- ③壓：衝到距離接棒者一步時，將接力棒「壓」進接棒者抬高的手的虎口。若接棒者未抬手，可大喊「接」提醒他抬手。

### (2)接棒這麼做

- ①蹲：微蹲向後看傳棒者的位置。
- ②轉：接棒者見傳棒者跑到助跑參考點立即轉身往前助跑，不再回頭看，不可依賴傳棒者的口令。
- ③抬：助跑 3 至 5 步後主動抬手，將手臂抬至腰部以上打開手掌，虎口朝後準備接棒。若在「蹲」的階段就將手抬起，容易錯失起跑時機，造成速度損失及提高失誤機率。

### (3)兩種傳接棒方法各有什麼優缺點？我們適合用哪一種接棒方式呢？

- ①換手傳接的優點是接棒手統一，不會因為棒次調動而抬錯手。缺點是速度慢且步驟多，也提高了掉棒的機率。
- ②不換手傳接的優點是動作單純簡易，速度也較快。缺點是需要事先預定棒次與持棒手，例如奇數棒統一右手傳接，偶數棒統一左手傳接，當棒次調動時，可能會抬錯手而造成失誤。

## 4.周而復始

(1)活動前依課本圖示設置場地。

### (2)周而復始規則

- ①依棒次上場，在接力區完成傳接棒後，繞過 B 點、C 點，再回到接力區交棒給下一棒。必須確實在接力區內（A、B 兩點間）完成傳接棒。
- ②狀況：助跑時應該盡全力衝嗎？超出接力區怎麼辦？
  - 接棒者一旦起跑就盡全力衝刺，若超過距離標誌線尚未開始接棒再減速。
  - 助跑太慢除了整體時間變慢外，也會增加被追撞的風險。
  - 快到接力區終點前，若還沒完成交接棒，可再次減速甚至完全停止回頭接棒後再繼續起跑，以避免超過接力區而被判犯規。

### (3)分組依據課本提問討論並分享：遇到這些狀況時，你會怎麼做？

- ①接棒容易偏離自己的跑道。

30

30

能認真參與活動  
並實作表現

• 選手往兩側跑道線靠一點，讓交接棒的手在跑道中間虛線上，才不會跑到別人的跑道。

②傳棒者追不上接棒者。

• 若傳棒者追不上接棒者，造成接棒者減速或超出接力區，應縮短助跑參考點的距離，讓接棒者慢一點起跑。

③接棒者剛起跑，傳棒者就已經跑到接棒者身邊了。

• 應增加助跑參考點的距離，讓接棒者提早起跑。

## 5. 大隊接力

(1) 依大隊接力規則排定接力棒次，分組討論未擔任選手的學童可以做什麼事？

(2) 200 公尺跑道分兩個接力區，400 公尺則分四個接力區。一班推派 20 人上場，依棒次順序接力，最快輪完且抵達終點的班級獲勝。

(3) 比賽結束後，分組討論並分享課本各項提問。

① 超越對手時，從外側超越，還是從內側超越比較好呢？從內側超越犯規嗎？

• 田徑規則並無規定超越對手須從哪一側超越，僅規定踩到內側緣石或草地及衝撞、妨礙其他選手比賽為犯規，因此一般建議盡量由外側超越，若對方跑在第二道以外，則可考慮由內側超越。

② 第二棒跑超過搶道線後就可以往內道跑，那麼搶跑道是直接往第一道跑嗎？

• 200 公尺操場，第三棒按原道次採內縮站位，第一道站一個人，其餘跑道站兩個人。若第二棒超過搶道線直接往第一道跑，屆時還須往外跑到第三棒的位置，不僅跑的距離較長也容易與其他人擦撞。因此應該往直接往第三棒的位置跑（路徑為斜線）。各校跑道設置與規定不盡相同，教師可依各校規定調整教學。

③ 傳棒者將接力棒交出去後，要在原跑道減速，左右檢視，確認不影響其他人後，才可離開跑道。

(4) 我和隊友怎麼溝通解決以下困難？

① 進接力區前找不到自己的隊友：接棒者看到傳棒者靠近時，可揮手或喊其姓名吸引注意力。傳棒者則應認清號碼衣顏色。

② 傳接棒時，其他人停在前方跑道上：應自動避開。

③ 意外掉棒了該怎麼辦？掉棒犯規嗎？哪些情況可能造成掉棒？該如何避免？

• 掉棒時，應由傳棒者撿起接力棒再次完成傳接棒；若由接棒者逕自撿起接力棒，則為犯規行為。

• 傳棒者未等到接棒者抬手就將接力棒送出去、接棒者太早或太晚起跑、抬手的高度不夠高或主動抓取接力棒，都容易增加掉棒的機率。

• 傳棒者必須待接棒者將手抬至定位，再將接力棒送出去並緊握接力棒直至接棒者穩穩的接住方可鬆手。接棒者掌握好接棒時手部的姿勢和動作，尤其是穩定的抬手動作。

(5) 再次進行比賽，檢視是否進步。

40

能認真參與活動  
並實作表現

(三)綜合活動

- 1.教師詢問比賽過程中，是否有發生什麼事需要討論或釋疑？
- 2.教師統整比賽常見的犯規事項。
- 3.教師詢問非選手的學童是否有發揮作用？若沒有，還可以做什麼事協助選手取得好成績？
- 4.學童分享將起跑和傳接棒加入運動計畫表後，對相關技術的影響。上一節討論出來的問題解決方案是否有用？若沒有，可以如何調整？

(四)總結活動

- 1.完成活力存摺：教師引導學童將討論後的感想記錄在活力存摺上，並協助學童進行課本內的自我檢測。

10

能完成活力存摺

(1)運動計畫表：請配合課本第 101 頁設計「我的運動計畫表」。

(2)自我檢視：你對徑賽的知識和奧林匹克精神的理解為何？知道怎麼設計運動計畫表了嗎？請在課本第 107 頁勾選作答。

能自我檢視

①學會了嗎？做到請打√。

- 我能設計適合我自己的運動計畫表。
- 我能做出蹲踞式起跑和站立式起跑。
- 我能跟同學完成傳接棒動作並進行比賽。
- 我會積極參與各項討論。
- 我會利用課餘時間練習起跑及傳接棒。

②設計運動計畫表時，你會將哪些要素設計在計畫表中？請打√。

- 每週運動頻率。
- 運動內容。
- 運動持續時間。
- 運動地點。
- 天氣。
- 要不要補習。
- 運動所需器材。
- 運動搭檔。
- 其他。

③哪些行為符合奧林匹克精神？請打√。

- 為了比賽勝利努力練習。
- 為了比賽勝利不擇手段。
- 對手發生失誤時嘲笑對手。
- 觀賞比賽時，為選手加油。
- 協助選手計時、計分或是提醒選手不要犯規。
- 即便比賽大幅落後，依然盡全力完成比賽。

- 2.鼓勵學童多利用課餘時間練習。
- 3.指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。
- 4.收拾器材，恢復場地。

～第四至六節結束/共 6 節～