

彰化縣太平國小 113 學年度教師專業發展實踐方案

公開授課教學設計

公開授課 年 班	五年乙班	公開授課 教 師	張鎔諭
公開授課 科 目	健康與體育	授課單元名稱	第五單元跑跳舞動秀 第 2 課跑跳無阻
公開授課 節 次	二	公開授課 日 期	民國 113 年 11 月 25 日
教材來源	康軒版 健康與體育第九冊	第?節 / 總節數	3/6

教學設計依據				
學習重點	學習表現	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	核心素養	總綱 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。		
議題融入	所融入之學習重點	● 活動進行中，讓大家體驗團體合作、互相討論他人不同的想法及意見。最後透過跑步完成接力活動，過程中讓大家互相欣賞他人的想法及意見，並給予適當的回饋，對於他人提供的意見和想法，也能感恩的接受且去執行。		
與其他領域/科目的連結				
學習目標				
一、了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 二、了解接力跑時搶跑道的要領。 三、表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 四、透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。				

- 五、在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。
- 六、遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。
- 七、願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註(學習評量)
準備活動： (一)上課鐘響即集合、整隊、點名。 (二)登記缺席同學、詢問同學身心狀況。 (三)慢跑操場直道 2 趟。 (四)靜態伸展操。 (五)準備教具，檢視場地。 一、引起動機：複習舊經驗 教師口頭說明將前面上課的傳接棒動作要領、通過「搶跑道線」後才能搶跑道及搶跑道時要採用「斜線內切」方式較安全等課程內容進行概略性的統整與複習，來幫助學生順利連結本節課要進行的內容學習。 二、發展活動： 教師進行接棒反應練習、傳接棒練習、試跑體驗等動作講解、示範及分組練習。 (一)接棒反應練習 1. 動作講解： (1)四人一組(分 A、B、C、D)，A 站在接力區前端，B 站在 A 後方 5M 處，並放置兩個圓錐(前後距離 1.5M~2M)，先由 B 手拿著籃球，A 準備站立式起跑動作。 (2)B 用雙手將籃球往前滾向預先擺置好的圓錐，A 注視籃球滾動的位置，等籃球滾至圓錐處時，便以最快的速度反應起	5 2 5	能認真有精神的 參與熱身活動 能認真學習聽講 能回答並正確的 說出課程內容 能認真學習聽講 與操作

跑，在 10M 內加速到自己的最高速度後，再逐漸減速。 (3)位置輪轉由 A-B-C-D，以此類推，反覆循環練習二~三次，直到每位學生都熟練操作。 2. 示範： 按照上述動作講解，由教師與學生操作示範給每個學生觀看學習。 3. 分組練習： 換由學生反覆操作練習(可重複二~三次)，教師進行行間巡視與指導，一方面了解學生的學習情況，並針對學習有困難的學生給予適當的指導，對於表現良好的學生適時給予正面的回饋。 (二)傳接棒練習 1. 動作講解： (1)伸臂下壓法：傳棒者將接力棒由上向前下方遞入接棒者的手中，接棒者手掌向上，手指向後，接到棒子時手指緊握。 (2)接棒的跑者要專注注視標記的位置，當持棒的跑者通過標記的位置時，便以最快的速度反應起跑，在 10M 內加速到自己的最高速度後，在兩人都達到最高速度時完成傳接棒。 2. 示範： 按照上述動作講解，由教師與學生操作示範給每個學生觀看學習。 3. 分組練習： 換由學生反覆操作練習(可重複二~三次)，教	5	能認真學習聽講與操作
---	---	-------------------

師進行行間巡視與指導，一方面了解學生的學習情況，並針對學習有困難的學生給予適當的指導，對於表現良好的學生適時給予正面的回饋。

(三)試跑體驗。

1. 動作講解：

(1)在 200M 的運動場中，每人跑 100M，第 1 棒分道跑，從第 2 棒開始，跑者通過「搶跑道線」後才能搶跑道(放置三角錐標示)，否則犯規。

(2)選手必須在 20M 接力區內完成交接棒。

(3)搶跑道後，選手要採用「斜線內切」方式進入內道較安全，往後接棒者順序為速度最快的隊伍要站在最內道，依序往外排列。

(4)傳接棒過程中，不小心掉棒時，必須由掉棒者本人去撿拾接力棒，且下一棒必須從掉棒的位置開始出發，完成傳接棒後，才能離開自己的跑道，以免影響其他跑者而犯規。

2. 分組練習：

(1)四人一組，觀察並分析每個人的速度及特長(爆發力、持續力等)，討論後進行棒次安排。

(2)排完棒次後，嘗試依該棒次接力跑，反覆幾次後，透過調整棒次安排，找出跑最快的排列順序，並將時間與討論結果記錄在「試跑體驗」學習單。

三、總結活動： (一)重點歸納：對於學生上課的學習情況給予分享與回饋。 1. 請學生分享傳接棒動作操作的正確性與技巧性。 2. 請學生分享應用討論棒次安排的結果，找出跑最快的排列順序(第 1 棒:第二快、第 2 棒:第三快、第 3 棒:最慢、第 4 棒:最快)。 3. 其他問題解答。 (二)歡呼解散下課。	3	能回答並正確的說出課程重點歸納
參考資料或參考網址： 參考康軒版健康與體育第九冊		

◆ 共備教師姓名：

1	甘耀華老師	2	王懷慶老師
3		4	