

健體領域五上主題五單元二教案

領域/科目		健康與體育		設計者	陳必麒
實施年級		五上		教學時間	40分鐘
主題名稱		五、跑跳武動秀			
單元名稱		二、跑跳無阻			
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		總綱領之心養 與綱核素	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。 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。 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。			
融入議題與其實涵		• 人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。			
與其他領域/科目連結		無			
教材來源		• 康軒版健康與體育五上主題五單元二			
教學設備/資源		哨子、接力棒、跑道或平坦安全的場地。			
學習目標					

1. 能學習並做出換手接棒動作。
2. 能學會起跑時機設定

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動 1：暖身運動】 (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。 【活動 2：引起動機】 (一) 引起動機：為了校慶運動會最後壓軸的比賽接力，能夠有更好的成績，因此再學習上要更認真，也能更安全的完成比賽。 【活動 3：主要活動】 換手傳接棒練習：維持接換棒時的跑步速度是贏得接力賽的關鍵因素，因此傳棒者要盡力維持既有的速度，而接棒要迅速起跑加速，在高速的行進間將接力棒傳遞下去。 1.原地換手傳接棒 (1)將學童八人分為一組，每組一支接力棒，並在跑道上取出間距，每人相距一公尺。 (2)所有學童先以弓箭步預備，第一棒直接以左手先持棒（不換手），其餘學童伸出右手預備接棒。 (3)第一棒學童開始時先原地擺臂數次，再喊出「接」口令，再以左手交棒至下一棒。 (4)接棒者右手接棒後，上提到左手握住接力棒下方（如圖所示），原地擺臂數次後，再交棒至前方跑跑者。 (5)完成所有傳接棒後，全體向後轉，反方向再練習一次，直到熟悉為止。 2.行進間傳接棒 (1)將學童分為數組分立於各跑道，每組兩人，兩人約距離 10公尺。 (2)以換手接棒方式進行行進間接力練習。 (3)當傳棒者接近接棒者約 3 至4 大步時，接棒者即起跑加速。 (4)傳棒者在接近交棒者時喊出「伸」、「接」口令，並將接力棒傳接下去。 (5)接棒者接到棒後於行進間完成換手握棒動作，並依上述「跑、伸、接」動作要訣將手中接力棒傳交給下位隊友。 3.傳接棒跑步路線練習	10 5 5 10	能實作表現

(1)教師說明：在快速行進間完成交接棒的過程很容易發生前後選手衝撞，傳棒者與接棒者應分立跑道左右兩側，以避免正面碰撞，如圖所示。 (2)在快到接棒時，傳棒者應盡量跑在跑道右半側，接棒則盡量位於跑道左半側預備起跑。 (3)起跑後接棒者維持左側助跑並伸右手接棒，交棒者應盡量跑在跑道右半側並維持速度直至交棒動作結束。 【活動 4：起跑與接力區】 (一)起跑點設定與練習 1.教師說明 (1)每個人跑步的速度不同，起跑的速度也不同，因此和不同的隊友傳接棒組合，起跑點的設定也會不同，所以要和你的伙伴一起練習，直到找出屬於你們傳接配合的最佳起跑時機。 (2)傳接起跑時機（距離）設定原則：和跑步速度快傳棒者接力時，起跑時機要更提早（即起跑的距離要加長），反之縮短。 2.各組實作演示，老師和學生一同討論優缺點。 課程結束	10	
--	----	--