

單元名稱		第 2 課 跑跳無阻	總節數	1 節
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。	領域核心素養	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。		
學習目標		1. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2. 了解接力跑時搶跑道的要領。 3. 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。 4. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。 5. 在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 6. 遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。		
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5 上)單元五		
教學設備/資源		1. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。 2. 教師準備兩人 1 根接力棒。 3. 教師準備接力賽影片。 4. 教師準備接力棒、角錐。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》傳接棒動作要領檢核 (一)教師提問：還記得傳接棒的注意事項與技巧有哪些嗎？並請學生分享。 (二)教師配合課本第 128～129 頁，說明傳接棒的動作要領： 1. 傳棒者全力衝刺，交棒前盡量不減速。 2. 傳棒者跑至適當位置時，接棒者開始起跑。 3. 傳棒者接近接棒者時喊「接」；接棒者聽到「接」的瞬間，立即伸出接棒手準備接棒。 4. 傳棒者保持衝刺速度，直到交棒給接棒者為止。 5. 接棒者感覺接力棒在手上後，迅速握棒並向前衝刺。			40'	1. 操作：練習傳接棒動作。 評量原則：能正確做出傳接棒動作。 2. 實作：完成課本第 128～129 頁傳接棒動作檢核。 評量原則：能觀察同學傳接棒的動作，將結果記錄下來。 3. 觀察：與同學友善互動，合作完成任務。 評量原則：能與同學順暢的完成傳接棒動作，並與

(三)教師說明「傳接棒動作要領檢核」活動進行方式： 1. 4 人一組，分為傳接組與觀察組，傳接組的 2 人相隔 5 公尺站立，觀察組的 2 人站在一旁觀察並記錄。 2. 傳接組依照課本第 128~129 頁動作要領練習傳接棒，接棒者接棒後，向前跑 5 公尺再停下；觀察者的兩人分別觀察傳接棒兩人的動作，將觀察結果記錄在課本第 128~129 頁。 3. 兩兩角色交換，再練習一次。 (四)教師提醒： 1. 傳棒者若左手傳棒，接棒者伸右手接棒；若右手傳棒，則接棒者左手接棒。 2. 傳接棒要在 20 公尺的「接力區」內完成。 (五)重點歸納：練習傳接棒動作。		同學互相觀察和討論。
教學提醒	1. 本課引導學生探索不同組合棒次安排的影響，教師亦可進一步引導學生嘗試「接棒後換手」和「接棒後不換手」的接棒方式，找出最適合的傳接棒方式。	
網站資源	1. YM 體育教學網站——田徑接力 https://sites.google.com/go.pymhs.tyc.edu.tw/sport/%E7%94%B0%E5%BE%91/%E7%94%B0%E5%BE%91-%E6%8E%A5%E5%8A%9B 2. 愛學網——田徑（二）跳遠 https://stv.naer.edu.tw/watch/1041	
關鍵字	體適能, 運動參與, 運動計畫, 登山, 健走, 登階	

