

彰化縣溪湖鎮湖北國民小學公開授課教學活動設計

領域/科目	健康與體育	設計者	陳明勇		
實施年級	5 年級	教學節次	共 4 節，本次教學為第 1 節		
單元名稱	超越顛峰				
教材來源	☐ 教科書 (☐ 康軒 ☐ 翰林 ☒ 南一 ☐ 其他) ☐ 改編教科書 (☐ 康軒 ☐ 翰林·南一 ☐ 其他) · ☐ 自編 (說明：)				
設計依據					
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。				
學習重點	學習表現	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。			
	學習內容	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。			
教學設備/資源	接力棒、碼錶、哨子、標線膠帶。				
學習目標	1.認識正確的持棒、遞棒及接棒技巧。 2.能夠正確完成持棒、遞棒、接棒及跑步動作。				
教學活動內容及實施方式		時間	學習檢核/備註		
壹、教學前準備 1.教師準備 (一)接力棒若干、碼錶、哨子。 (二)大隊接力示範影片或圖片。 (三)操場跑道規劃 (標記接棒區域) 。 2.學生準備 (一)穿著運動服裝與運動鞋。 (二)注意身體狀況，準備參與跑動。 (一)準備活動 1.集合、整隊、點名。 2.詢問學生身體狀況，提醒安全注意事項。					

3.暖身運動： a.慢跑操場 1-2 圈。 b.全身伸展及跑步相關肌群熱身操（腿部、手臂、肩膀）。 （二）發展活動 1.提問：「大家有看過大隊接力比賽嗎？成功的秘訣是什麼？」 2.教師示範接力棒的持法與交接方式（下手交棒 / 上手交棒）。 3.技能學習與練習	10 分鐘	觀察學生是否專注集合，並確實完成暖身運動（慢跑、伸展），以確保身體做好跑動準備。
a.步驟一：持棒與起跑：練習正確的握棒方式與起跑姿勢。 b.步驟二：交接棒技巧：教師分解示範，下手交棒為主。 c.步驟三：小組練習：學生分組在短距離內練習交接棒。 d.步驟四：分段模擬：以 4 人一組進行小型接力賽。 （三）綜合活動 1.全班集合、整理呼吸。 2.教師講評：回饋各組表現與進步之處。 3.收回器材（接力棒、哨子）。 4.預告下次課程內容（完整大隊接力比賽）。	25 分鐘	評估學生是否能順暢完成持棒、跑步、遞棒、接棒的完整動作，以達成學習目標 2。
	5 分鐘	學生能簡述交接棒的重點技巧，以口頭方式確認學習目標 1 的達成度。

--	--	--