

新北市 107 學年度上學期國小健體團專輔公開課健體領域單元學習活動設計表

課程名稱：挑戰類型運動-田徑

授課年級：3 年 3 班

單元名稱：傳接高手

授課日期：107 年 11 月 28 日

實施節數：共 5 節（授課進度第二節）

設計者：吳忠霖

設計理念：

運用接力遊戲的情境變化啟發學生主動思考、訓練學生專注及反應，啟發學生學習興趣，從中建立操作性動作之協調與自信，體驗田徑（接力）遊戲的美好經驗，促進學生具備以田徑及接力遊戲從事動態生活的基本知能。傳統體育教學重視技能的練習，造成運動能力不佳的學生因畏懼而逃避學習，鑑於此，在教學設計上，先以遊戲或比賽引發學生參與動機，從中理解規則、體會動作技能對整體比賽的影響後，教師才進行傳接棒動作的教學。

一、領綱核心素養

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。

學習表現（五節課）

學習內容（五節課）

- 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。
- 1d-II-1 認識運動技能概念與動作練習的策略。
- 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。
- 2c-II-1 遵守上課和運動比賽規則。
- 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。
- 2c-II-3 表現主動參與、勇於嘗試的學習態度。
- 3c-II-1 表現聯合性動作技能。
- 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。
- 3d-II-3 運用遊戲的合作和競爭策略。

- Ab-II-1 體適能活動。
- Ga-II-1 跑跳與行進間投擲的遊戲。

單元學習的主要概念（第二節）

單元學習的關鍵問題（第二節）

利用田徑遊戲提高學生專注及反應，並藉由大量的跑動達到體育課促進體適能的效果並運用團隊合作解決問題。

- 1、為什麼要做馬克操與球操？
- 2、接棒的訣竅在哪裡？如何接棒？
- 3、如何安排棒次，誰該安排在第一棒，誰該安排在最後一棒？
- 4、戰術可以確實執行，為什麼？無法確實執行，為什麼？應該如何加強 or 修正？
- 5、如何掌握起跑時間點？
- 6、起跑的要訣？

學生能知道 (Know) (第二節)

學生能做到 (Skills)

- 1、知道跨步動作要領。
- 2、知道傳接棒動作要領。
- 3、知道團隊合作重要性。

- 1、參與接力遊戲策略討論。
- 2、能執行接力戰術策略。
- 3、知道並做到『向前傾、後腳跨』口令。

二、學生與教材的分析

學生先備知識

學生特性

學生已學過跑步的基本動作及看過接力比賽。

全班 24 人，女生 12 人，男生 12 人。

教材組織分析

參考田徑教學模組 ENJOY 模式：



三、評量的方式與規準

評量方式	評量規準	優	良	需加油
1. 課堂參與	1. 積極參與課堂活動			
2. 小組互動	2. 能主動思考與表達			
3. 學習自評表	3. 能自主如期完成			

四、各節次學習活動設計的要點及目標

節次	學習要點	學習活動	評量方式
一	折返跑遊戲： 反應、速度	攻佔城堡、追逐跑	課堂參與 小組互動 學習單自評表
二	接力入門： 1. 認識接力運動規則。 2. 認識接力基本起跑時間。 3. 練習接力基本起跑時機。 4. 學會基本接力起跑與給棒時間。	熱身遊戲、傳接棒動作介紹及練習	
三	助跑接力： 1. 了解並學會接力技巧與方式。 2. 學會行進間的接力技巧與方式。	您追我跑	

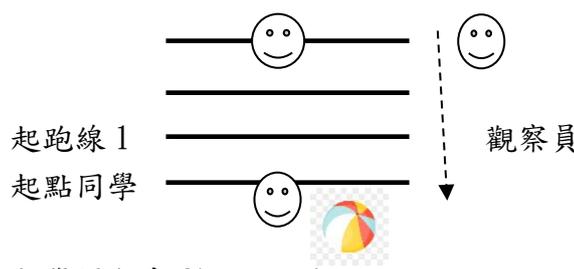
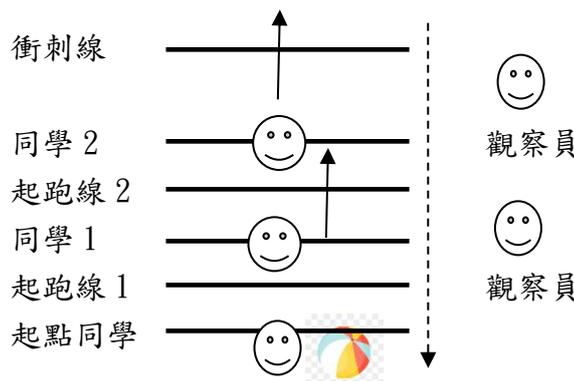
四	<p>大隊接力：</p> <p>認知-了解傳接棒的目的</p> <p>情意-喜歡共同練習的氛圍</p> <p>技能-學會傳接棒的技巧</p>	衝刺練習、跑壘接力賽	
五	<p>大隊接力：</p> <p>認知-了解大隊接力的意義</p> <p>情意-樂於分享及融入團體活動</p> <p>技能-學會傳接棒的技巧</p>	衝刺練習、短程接力賽	

五、本節課（第二節）學習活動的設計

第二節（教學演示）

活動名稱	內容描述、流程	時間	學習指導 注意事項
導入	<p>(一) 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論看過的接力比賽，引起興趣。 2. 說明單元目標、活動內容、教學形式、教師與學生扮演之角色。 	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 8 組橫隊面對老師（講話隊形）。 2. 排球、角錐。 3. 四種顏色號碼衣。 4. 哨子或口笛。
	<p><u>(二) 暖身活動 Engagement</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 成八路縱隊完成簡易馬克操。 2. 老師用口語輔助學生協助球操熱身、靜態伸展、動態伸展，以達到熱身目標。 	5	
	<p>球操動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 在胸前用手指頭左右碰球，讓球不要掉落。 (2) 向上拋球後完成拍手一次二次及三次後接球。 (3) 雙腳打開，輪流以雙手、右手及左手採滾球方式在雙腳間繞八字形，重複 2 次（換方向再一次）。 (4) 兩兩一組面對面，以滾球方式右去左回方式進行傳接球…（換方向再一次）。 	6	軟性角標（圓盤）24 個
	<p><u>(三) 學習情境 New situation</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 簡易的傳接球接力比賽（分四組）。 2. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 每人皆需傳接球。 (2) 髖部正面方向朝向衝刺線。 (3) 採轉身向後單手傳接球。 3. 進行遊戲比賽： 	8	<p>3d-II-3 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 角錐與小顆塑膠球。

	<p>4. 分組討論</p> <p>(1) 接球的訣竅在哪裡？如何接球？</p> <p>(2) 需要助跑嗎？何時該助跑？如何助跑？</p> <p>(3) 如何安排棒次，誰該安排在第一棒，誰該安排在最後一棒？</p> <p>(4) 透過與學生互相討論了解接力賽。</p> <p>統整出傳接棒口令：『接、換、跑，傳』。</p>	5	每組一式小黑板討論。
開展	<p>(一) 體驗前準備</p> <p>1. 學生每 3 人一組，共 8 組。</p> <p>每組一顆球，聽老師口令一起進行活動。</p> <p>2. 前面學生做接力預備動作，預備時注意力集中，雙膝彎曲，前後站立。</p> <p>3. 眼睛注意球，同時身體重心在前腳。</p> <p>(二) 體驗挑戰 Just challenge</p> <p>老師示範球和起跑時間的相互關係，讓學生了解起跑最佳時機。</p> <p>1. 一球「落地」練習方式：</p> <p>預備時候，前方學生眼睛注意球且髖部正面方向朝向接力區終點。後面學生將一球落地（球舉高過頭部），前面的學生身體重心在球舉高聞「預備」口令時，向接力區終點移動，看到球落地瞬間則抬腿起跑，不過早或太慢。轉身衝刺時以後腳先啟動踏出，衝刺時要盡全力衝刺。</p> <p>2. 二球不同時間「落地」練習方式：</p> <p>預備時候，前方學生眼睛注意球且髖部正面方向朝向接力區終點。後面學生將兩球在不同時間落地，前面的學生身體重心在球舉高聞「預備」口令時，向接力區終點移動，看到指定的球種落地時瞬間則抬腿起跑，不過早或太慢。轉身衝刺時以後腳先啟動踏出，衝刺時要盡全力衝刺。</p> <p>3. 一球「滾動」練習方式：</p> <p>預備時候，前方學生眼睛注意球且髖部正面方向朝向接力區終點，利用身體節奏和前傾，掌握重心。後面學生將一球向前滾過角標或白線，前面的學生控制起跑時機在球通過指定處時，不過早或太慢。看到球一到角標或白線位置瞬間則抬腿起跑。轉身衝刺時以後腳先啟動踏出，衝刺時要盡全力衝刺。</p>	10	<p>1. 成兩列運動隊形，隊員兩兩前後站立，各距離五步前後關係。</p> <p>2. 每組兩顆不同種類的球(躲避球、小塑膠球)</p> <p>3. 角標(或地上界線)</p> <p>4. 寬闊平坦場地</p> <p>1d-II-1 認識運動技能概念與動作練習的策略。</p>

	 <p>4. 學習觀察 Observation 輪流交換擔任傳球者、衝刺者及觀察員。</p> <p>5. 各組討論及返回練習：</p>		1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。
挑戰	<p>(一) 無器材練習方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生每 6 人一組，共 4 組。每組前後站立 3 位，距離 10 步的相對位置，其餘同學擔任指導。聽老師口令一起進行活動。 前面學生做接力預備動作，預備時注意力集中，雙膝彎曲，前後站立。眼睛注意球，同時身體重心在前腳。 預備時候，前方學生眼睛注意球且髖部正面向向朝向接力區終點，利用身體[😊]奏和前傾，掌握重心。後面學生起跑，前面學生起跑時機要確實等到後面學生通過指定處時，不過早或太慢。在後面學生腳通過或踩到角標或白線瞬間抬腿起跑。轉身衝刺時以後腳先啟動踏出，衝刺時要盡全力衝刺。 		4 種顏色號碼衣
總結	<p>(一) 分享回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 反思分享 Yes, we made it. 各組分享今日收穫 表揚優秀學生 <p>(二) 老師歸納及提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 球換成棒子後的策略如何因應？ 接棒為什麼手要伸直？ 	4	

說明：學習指導注意事項可包含：1. 教師要準備的媒材、資料等；2. 預測學生可能的答案或反應；3. 學生可能的迷思或困惑，如何引導；4. 其他注意事項

六、延伸教材、學習單

延伸教材：學習單

七、參考資料

1. 自編教材。
2. 體育教材資源網 <http://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/list>。
3. 國小學童中年級大隊接力教學教案-大潭國小。

大隊接力「傳接棒」動作檢核學習單

班級： 姓名： 座號：

班級：	姓名：	座號：	日期：
小朋友：請你照著作業表上的動作來練習，已經做完的動作就在執行結果欄位打V。			

作業內容	執行結果	教師回饋
	通過	
1. 當傳棒者時將接力棒前端右手傳左手給接力棒者。		
2. 當傳棒者時在兩人手伸直可接到棒時喊「接」。		
3. 當接棒者時看到傳棒者至第2角錐迅速起跑，眼睛注視前方不再回頭，左手伸直向後方外側準備接棒。		
4. 當接棒者時接棒後迅速接換手右手握棒。		
5. 接力區完成助跑接力。		

傳接棒動作檢核表

項次	棒次及座號 動作說明	1棒	2棒	3棒	4棒	5棒	6棒	7棒
		預備動作	弓身、膝蓋彎曲、重心放低					
	側身、回頭注視隊友							
	助跑（轉頭目視前方）							
接棒動作	右手向後伸出，高度介於腰~肩之間							
	右手掌反手向後、虎口張開向上							
	有效區內完成接棒（不回頭看）							
	完成換手（右手換至左手）							
交棒動作	接棒時有喊聲音：「跑」、「接」提醒隊友							
	左手交棒時由上而下、輕放進隊友掌心							
	在有效區內完成交棒							
小組互評計分								
教師檢核分數								
平均分數								

新北市 107 學年度上學期國小健體團專輔公開課 公開觀課紀錄表

觀課科目：體育 授課教師：吳忠霖 觀課班級：三年 3 班

觀課單元：傳接高手 觀課日期：107.11.28

觀課者：_____

學生學習紀錄：

重要教學活動	學生學習情況 (可用劃記、箭頭、文字…等方式呈現學生學習情況。包括互動、對話、肢體動作、作業內容…)										
	觀察學生座號	學習互動狀況									
熱身遊戲： 1. 分組 2. 遊戲 3. 執行	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td></tr> </table>										
學習情境： 1. 分組 2. 遊戲 3. 討論 4. 執行	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td></tr> </table>										
體驗挑戰： 1. 分組 2. 遊戲 3. 觀察	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td></tr> </table>										
總結：分享回饋	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td><td style="width: 33%; height: 20px;"></td></tr> </table>										
學生學習情況分析											
我的收穫											