

# 體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案



<b>項目/單元名稱</b>		迷你奧運會-接力賽	<b>教學節數</b>	8 節課(40 分 X 8)
<b>教學對象</b>		三、四年級	<b>融入議題</b>	品德教育
<b>教學資源</b>		場地：操場 器材：三角錐、碼表、紀錄表、紅白旗、省思單、目標單、筆		
<b>參考資料</b>		王文宜、林靜萍、周建智、黃光獻、黃美瑤、程瑞福（譯）（2014）。體育教學模式。新北市：易利圖書。（Michael W. Metzler）		
<b>設計理念</b>		<p>本教案使用運動教育模式融入個人與社會責任模式，除了讓學生學習到接力的技能，還能實踐接力賽裁判之工作。從執法的過程中，了解裁判工作的神聖及自己從事裁判工作的責任，與同儕合作與溝通，進而達到小組所訂定之責任目標。從比賽的過程中，了解選手接力的技能外，還能透過競爭，學習尊重對手與運動精神。最後經由省思單，對自我的責任層級進行省思與成長。重視學生之學習歷程取向與自我實現取向，以及同儕間互助合作之社會責任取向，為本教材之教學價值取向。而讓學生從課程中，能夠體會及實踐選手與裁判工作，並使其責任層級有所成長，即為本教案之教學理念。</p>		
<b>教學目標</b>	<b>能力指標</b>	<b>教學目標</b>		
	3-1-1	1. 能夠表現跑及接棒的簡單身體活動。		
	3-1-3	2. 能夠使用碼表、紀錄表、紅白旗…等器材的能力。		
	3-1-4	3. 能夠表現由不同動作組合而成的運動能力。		
	3-2-1	4. 能夠表現控制全身，做出全身性的運動。		
	3-2-2	5. 能在所有活動中表現身體的協調性。		
	3-2-3	6. 能瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。		
	3-2-4	7. 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		
	4-1-4	8. 認識並使用遊戲器材與場地。如：三角錐、操場。		
	6-1-5	9. 認識自己的情緒與表達及正確的處理方式。		
	6-1-4	10. 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。		
	6-2-1	11. 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。		
	6-2-3	12. 能參與團體活動，觀察人我互動的因素及增進方法。		
	6-2-4	13. 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。		
6-2-5	14. 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。			

## 課程大綱


<b>節次</b>	<b>每節重點</b>
第 1 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生身體狀況及暖身運動。</li> <li>2. 教師宣告責任層級，並讓學生填寫反思單及目標單。</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 認識碼表使用方法，及練習如何在對的時機按下開始與結束。</li> <li>4. 教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</li> </ol>
第 2 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生身體狀況及暖身運動。</li> <li>2. 認識紀錄裁判的工作，並實際操作計時與紀錄工作。</li> <li>3. 教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</li> </ol>
第 3 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生身體狀況及暖身運動。</li> <li>2. 認識檢查裁判及發令裁判的工作，並實際操作計時、紀錄、檢查及發令裁判之工作。</li> <li>3. 教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</li> </ol>
第 4 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生身體狀況及暖身運動。</li> <li>2. 進行分組，學會接棒動作及接力賽規則，並依分組分配之工作實際操作比賽。</li> <li>3. 小組討論目前成員之責任層級，以及設定目標層級與改善方法。</li> <li>4. 教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</li> </ol>
第 5 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生身體狀況及暖身運動。</li> <li>2. 依分組分配之工作實際操作練習賽。</li> <li>3. 小組對今日課程中所遇到的困難或優異表現進行省思。</li> <li>4. 教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</li> </ol>
第 6 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生身體狀況及暖身運動。</li> <li>2. 依分組分配之工作實際操作練習賽。</li> <li>3. 小組對今日課程中所遇到的困難或優異表現進行省思。</li> <li>4. 教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</li> </ol>
第 7 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生身體狀況及暖身運動。</li> <li>2. 依分組分配之工作實際操作正式比賽。</li> <li>3. 小組對今日課程中所遇到的困難或優異表現進行省思。</li> <li>4. 教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</li> </ol>
第 8 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生身體狀況及暖身運動。</li> <li>2. 依分組分配之工作實際操作正式比賽。</li> <li>3. 小組對今日課程中所遇到的困難或優異表現進行省思，並檢核小組是否達到預定之目標。</li> <li>4. 教師發下第一節課學生所填之目標單，請學生省思自己的行為是否有達到目標，有進步者給予口頭獎勵，教師對無進步者給予口頭鼓勵，期望學生能再接再厲。</li> </ol>


## 單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)																																																																																					
第一節	<p><b>壹、準備活動：</b></p> <p>一、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>二、暖身運動。</p> <p><b>貳、主要活動：</b></p> <p>一、教師對學生說明責任層級的不同，並發下責任量表，請同學省思自我的狀態，及設定責任目標，書寫完立即回收。</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;"></th> <th style="width: 10%; text-align: center;">一直都是</th> <th style="width: 10%; text-align: center;">有時候</th> <th style="width: 10%; text-align: center;">很少</th> <th style="width: 10%; text-align: center;">從來沒有</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>我能控制自己的脾氣</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我能遵守上課秩序</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我會聽從老師的指令</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我願意嘗試新挑戰</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我會非常努力完成工作</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>遇到失敗的時候，我會給自己鼓勵</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我能夠獨立完成自己的工作</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我會設定一個自己的目標</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我會尊重其他同學</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我會與其他同學合作</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我願意幫助其他同學</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我願意與其他同學分享</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我有良好的運動精神</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我能夠發揮領導能力</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我會努力完成比賽</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> <tr><td>我能保持公正，當個公平的裁判</td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td><td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td></tr> </tbody> </table> <p>二、教師將學生隨意分為4組，一組6到7人。</p> <p>三、說明碼表的使用方法，以及操作順序。</p> <p>四、每組6人分別為編號1到6，先由編號1同學先擔任計時裁判，幫編號2同學計時。編號2同學跑完後，編號1須將碼表交給編號2，由編號2擔任計時裁判，當編號3同學計時，以此類推。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>原點</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>計時</p> </div> </div> <p><b>參、綜合活動：</b></p> <p>一、教師請全班同學一同收拾器材。</p> <p>二、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>三、教師詢問學生在課堂中是否遇到困難並解答。</p> <p>四、教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</p> <p>例如：覺得今天非常遵守上課秩序的，請給自己一個</p>		一直都是	有時候	很少	從來沒有	我能控制自己的脾氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我能遵守上課秩序	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我會聽從老師的指令	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我願意嘗試新挑戰	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我會非常努力完成工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	遇到失敗的時候，我會給自己鼓勵	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我能夠獨立完成自己的工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我會設定一個自己的目標	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我會尊重其他同學	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我會與其他同學合作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我願意幫助其他同學	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我願意與其他同學分享	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我有良好的運動精神	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我能夠發揮領導能力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我會努力完成比賽	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	我能保持公正，當個公平的裁判	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<p>1分</p> <p>5分</p> <p>10分</p> <p>15分</p> <p>9分</p>	<p>點名表</p> <p>省思單</p> <p>目標單</p> <p>筆</p> <p>碼表</p> <p>三角錐</p>	<p>6-1-5</p> <p>6-1-4</p> <p>6-2-5</p> <p>3-1-1</p> <p>3-1-2</p> <p>3-1-3</p> <p>3-1-4</p> <p>3-2-1</p> <p>6-1-5</p> <p>6-1-4</p> <p>6-2-5</p>
	一直都是	有時候	很少	從來沒有																																																																																					
我能控制自己的脾氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我能遵守上課秩序	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我會聽從老師的指令	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我願意嘗試新挑戰	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我會非常努力完成工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
遇到失敗的時候，我會給自己鼓勵	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我能夠獨立完成自己的工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我會設定一個自己的目標	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我會尊重其他同學	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我會與其他同學合作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我願意幫助其他同學	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我願意與其他同學分享	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我有良好的運動精神	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我能夠發揮領導能力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我會努力完成比賽	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					
我能保持公正，當個公平的裁判	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																																					

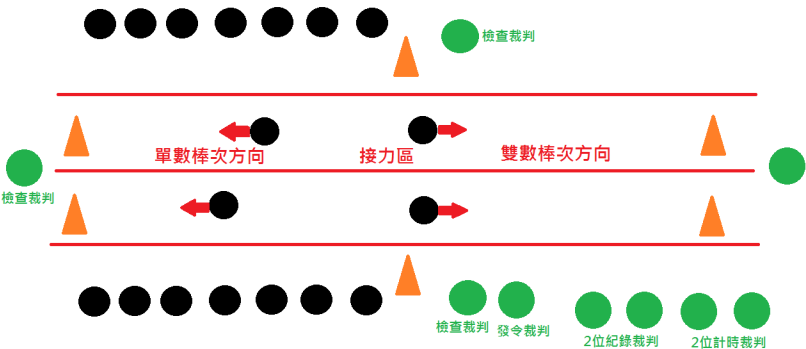
	好的大拇指。今天有鼓勵同學或幫助同學的，請給自己一個好的大拇指。			
	五、宣布下課。			

第 二 節	<p><b>壹、準備活動：</b></p> <p>一、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>二、暖身運動。</p> <p><b>貳、主要活動：</b></p> <p>一、教師將學生隨意分為4組，一組6到7人。</p> <p>二、用詢問的方式，複習碼表的使用方法，並說明紀錄裁判的工作，以及秒數紀錄的書寫方式。最後說明操作順序。</p> <p>三、每組6人分別為編號1到6，先由編號1同學先擔任紀錄裁判，編號2同學擔任計時裁判。編號3同學跑完後，編號1須將紀錄表交給編號2擔任計時裁判，編號2同學將碼表交給編號3同學擔任計時裁判，紀錄編號4同學跑步之秒數，以此類推。</p>	1分 5分 25分	點名表 碼表 紀錄表 筆 三角錐	3-1-1 3-1-2 3-1-3 3-1-4 3-2-1
	 <p><b>參、綜合活動：</b></p> <p>一、教師請全班同學一同收拾器材。</p> <p>二、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>三、教師詢問學生在課程中是否遇到困難並解答。</p> <p>四、教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</p> <p>例如：覺得今天非常遵守上課秩序的，請給自己一個好的大拇指。今天有鼓勵同學或幫助同學的，請給自己一個好的大拇指。</p> <p>五、宣布下課。</p>	9分		6-1-4 6-2-5

第 三 節	<p><b>壹、準備活動：</b></p> <p>一、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>二、暖身運動。</p> <p><b>貳、主要活動：</b></p> <p>一、教師將學生隨意分為4組，一組6到7人。</p> <p>二、用詢問的方式，複習碼表與紀錄的操作方法，並說明檢查裁判及發令裁判的工作。最後說明操作順序。</p> <p>三、每組6人分別為編號1到6，先由編號1同學先擔任發</p>	1分 5分 25分	點名表 碼表 紀錄表 筆	3-1-1 3-1-2 3-1-3 3-1-4 3-2-1
-------------	---	-----------------	-----------------------	---

	<p>令裁判，編號 2 同學擔任檢查裁判。編號 3 同學擔任紀錄裁判，編號 4 須同學擔任計時裁判，當編號 5 同學聽發令裁判口令起跑並跑完後，必須接手編號 4 同學計時裁判工作，編號 4 接手紀錄裁判，編號 3 接手檢查裁判，編號 2 接手發令裁判，紀錄編號 6 同學跑步之秒數，以此類推。</p>  <p><b>參、綜合活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、教師請全班同學一同收拾器材。</li> <li>二、教師詢問學生身體狀況。</li> <li>三、教師詢問學生在課程中是否遇到困難並解答。</li> <li>四、教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。 例如：覺得今天非常遵守上課秩序的，請給自己一個好的大拇指。今天有鼓勵同學或幫助同學的，請給自己一個好的大拇指。</li> <li>五、宣布下課。</li> </ol>	9 分	紅白旗 三角錐	6-1-4 6-2-5
--	--	-----	------------	----------------

第四節	<p><b>壹、準備活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、教師詢問學生身體狀況。</li> <li>二、暖身運動。</li> </ol> <p><b>貳、主要活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、用詢問的方式，複習碼表與紀錄的操作方法，並複習檢查裁判及發令裁判的工作。</li> <li>二、教師將學生隨意分為 3 組，一組 9 人，請學生討論隊名、隊長。</li> <li>三、教師請每組同學分配裁判工作：1 位發令裁判、2 位計時裁判、2 位紀錄裁判、4 位檢查裁判。</li> <li>四、教師請每組同學分配接力棒次。</li> <li>五、教師說明接棒的方式(以接力動作擊掌接棒或使用接力棒)，並說明接力練習賽的規則。</li> <li>六、由某一組先擔任裁判工作，並練習裁判執法，另外兩組擔任選手，除了競賽外，需練習接力動作。</li> </ol>	1 分 5 分 25 分	點名表 碼表 紀錄表 筆 紅白旗 三角錐	3-1-1 3-1-2 3-1-3 3-1-4 3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-1-4
-----	---	--------------------	-------------------------------------	---

	 <p><b>參、綜合活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、教師請全班同學一同收拾器材。</li> <li>二、教師詢問學生身體狀況。</li> <li>三、教師詢問學生在課程中是否遇到困難並解答。</li> <li>四、教師請小組討論組員的表現，但需用良好的口氣，不可謾罵，針對需改進的部分，訂定改善方法，並訂定小組的責任層級目標。</li> <li>五、教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。 例如：覺得今天非常遵守上課秩序的，請給自己一個好的大拇指。今天有鼓勵同學或幫助同學的，請給自己一個好的大拇指。</li> <li>六、宣布下課。</li> </ol>	9分		<p>6-1-5</p> <p>6-1-4</p> <p>6-2-1</p> <p>6-2-3</p> <p>6-2-4</p> <p>6-2-5</p>
--	---	----	--	---

第五節	<p><b>壹、準備活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、教師詢問學生身體狀況。</li> <li>二、暖身運動。</li> </ol> <p><b>貳、主要活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、教師說明這節課將使用正式比賽場地(操場)進行練習賽，並說明裁判位置、選手準備區、接力區、不同道次之起跑區、終點線。</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>二、教師隨機抽出小組對戰場次以及擔任裁判的組別，並說明。(如：A與B對戰時，C為裁判組。B與C對戰時，A為裁判組。以此類推)</li> </ol>	1分 5分 25分	<p>點名表</p> <p>碼表</p> <p>紀錄表</p> <p>筆</p> <p>紅白旗</p>	<p>3-1-1</p> <p>3-1-2</p> <p>3-1-3</p> <p>3-1-4</p> <p>3-2-1</p> <p>3-2-2</p> <p>3-2-3</p> <p>3-2-4</p> <p>4-1-4</p>
-----	--	-----------------	---	--

	<p>三、教師請對戰小組依棒次列隊後，分為單數棒次與雙數棒次，並由 2 位檢查裁判分別帶往預備區。其他裁判工作亦立即就位。</p> <p>四、檢查裁判確認跑道淨空及選手就位後，4 位皆舉起白旗後，由發令裁判下達比賽開始，計時裁判同時計時。</p> <p>五、比賽結束後，計時裁判立即將比賽成績交由紀錄裁判紀錄，並互相確認。</p> <p>六、確定成績無誤後，由下一組進行對戰與裁判工作。</p> <p><b>參、綜合活動：</b></p> <p>一、教師請全班同學一同收拾器材。</p> <p>二、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>三、教師詢問學生在課程中是否遇到困難並解答。</p> <p>四、教師請小組討論組員的表現，但需用良好的口氣，不可謾罵。</p> <p>五、教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</p> <p>例如：覺得今天非常遵守上課秩序的，請給自己一個好的大拇指。今天有鼓勵同學或幫助同學的，請給自己一個好的大拇指。</p> <p>六、宣布下課。</p>	9 分		<p>6-1-5</p> <p>6-1-4</p> <p>6-2-1</p> <p>6-2-3</p> <p>6-2-4</p> <p>6-2-5</p>
--	---	-----	--	---

第 六 節	<p><b>壹、準備活動：</b></p> <p>一、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>二、暖身運動。</p> <p><b>貳、主要活動：</b></p> <p>一、教師用詢問的方式複習裁判位置、選手準備區、接力區、不同道次之起跑區、終點線、各裁判工作及接力動作。</p> <p>二、教師隨機抽出小組對戰場次以及擔任裁判的組別，並說明。(如：A 與 B 對戰時，C 為裁判組。B 與 C 對戰時，A 為裁判組。以此類推)</p> <p>三、教師請對戰小組依棒次列隊後，分為單數棒次與雙數棒次，並由 2 位檢查裁判分別帶往預備區。其他裁判工作亦立即就位。</p> <p>四、檢查裁判確認跑道淨空及選手就位後，4 位皆舉起白旗後，由發令裁判下達比賽開始，計時裁判同時計時。</p> <p>五、比賽結束後，計時裁判立即將比賽成績交由紀錄裁判紀錄，並互相確認。</p> <p>六、確定成績無誤後，由下一組進行對戰與裁判工作，以此類堆。</p> <p><b>參、綜合活動：</b></p>	<p>1 分</p> <p>5 分</p> <p>25 分</p>	<p>點名表</p> <p>碼表</p> <p>紀錄表</p> <p>筆</p> <p>紅白旗</p> <p>三角錐</p>	<p>3-1-1</p> <p>3-1-2</p> <p>3-1-3</p> <p>3-1-4</p> <p>3-2-1</p> <p>3-2-2</p> <p>3-2-3</p> <p>3-2-4</p> <p>4-1-4</p>
-------------	---	-----------------------------------	--	--



	<p>一、教師請全班同學一同收拾器材。</p> <p>二、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>三、教師詢問學生在課程中是否遇到困難並解答。</p> <p>四、教師請小組討論組員的表現，但需用良好的口氣，不可謾罵。</p> <p>五、教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</p> <p>例如：覺得今天非常遵守上課秩序的，請給自己一個好的大拇指。今天有鼓勵同學或幫助同學的，請給自己一個好的大拇指。</p> <p>六、宣布下課。</p>	9分		<p>6-1-5</p> <p>6-1-4</p> <p>6-2-1</p> <p>6-2-3</p> <p>6-2-4</p> <p>6-2-5</p>
--	---	----	--	---

第七節	<p><b>壹、準備活動：</b></p> <p>一、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>二、暖身運動。</p> <p><b>貳、主要活動：</b></p> <p>一、教師用詢問的方式複習裁判位置、選手準備區、接力區、不同道次之起跑區、終點線、各裁判工作及接力動作。</p> <p>二、教師說明最後兩節課成為正式比賽，教師將不再提醒，請各位同學牢記並對自己的工作負責，並期望同學能將迷你奧運會完成。</p> <p>三、教師隨機抽出小組對戰場次以及擔任裁判的組別，並依此對戰表進行比賽。</p> <p>四、教師說明比賽即將開始，請裁判開始對比賽進行管理。</p> <p>五、檢查裁判確認跑道淨空及選手就位後，4位皆舉起白旗後，由發令裁判下達比賽開始，計時裁判同時計時。</p> <p>六、比賽結束後，計時裁判立即將比賽成績交由紀錄裁判紀錄，並互相確認。</p> <p>七、確定成績無誤後，由下一組進行對戰與裁判工作，以此類推。</p>	<p>1分</p> <p>5分</p> <p>25分</p>	<p>點名表</p> <p>碼表</p> <p>紀錄表</p> <p>筆</p> <p>紅白旗</p> <p>三角錐</p> <p>對戰表</p>	<p>3-1-1</p> <p>3-1-2</p> <p>3-1-3</p> <p>3-1-4</p> <p>3-2-1</p> <p>3-2-2</p> <p>3-2-3</p> <p>3-2-4</p> <p>4-1-4</p>
	<p><b>參、綜合活動：</b></p> <p>一、教師請全班同學一同收拾器材。</p> <p>二、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>三、教師詢問學生在課程中是否遇到困難並解答。</p> <p>四、教師請小組討論組員的表現，但需用良好的口氣，不可謾罵。</p> <p>五、教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</p> <p>例如：覺得今天非常遵守上課秩序的，請給自己一個</p>	9分		<p>6-1-5</p> <p>6-1-4</p> <p>6-2-1</p> <p>6-2-3</p> <p>6-2-4</p> <p>6-2-5</p>



	<p>好的大拇指。今天有鼓勵同學或幫助同學的，請給自己一個好的大拇指。</p> <p>六、宣布下課。</p>			
--	--	--	--	--

第 八 節	<p><b>壹、準備活動：</b></p> <p>一、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>二、暖身運動。</p> <p><b>貳、主要活動：</b></p> <p>一、教師用詢問的方式複習裁判位置、選手準備區、接力區、不同道次之起跑區、終點線、各裁判工作及接力動作。</p> <p>二、教師說明最後兩節課成為正式比賽，教師將不再提醒，請各位同學牢記並對自己的工作負責，並期望同學能將迷你奧運會完成。</p> <p>三、教師隨機抽出小組對戰場次以及擔任裁判的組別，並依此對戰表進行比賽。</p> <p>四、教師說明比賽即將開始，請裁判開始對比賽進行管理。</p> <p>五、檢查裁判確認跑道淨空及選手就位後，4位皆舉起白旗後，由發令裁判下達比賽開始，計時裁判同時計時。</p> <p>六、比賽結束後，計時裁判立即將比賽成績交由紀錄裁判紀錄，並互相確認。</p> <p>七、確定成績無誤後，由下一組進行對戰與裁判工作，以此類推。</p> <p><b>參、綜合活動：</b></p> <p>一、教師請全班同學一同收拾器材。</p> <p>二、教師詢問學生身體狀況。</p> <p>三、教師詢問學生在課程中是否遇到困難並解答。</p> <p>四、教師請小組討論組員的表現，但需用良好的口氣，不可謾罵，並讓小組成員省思是否讀成小組責任目標。</p> <p>五、教師以照課堂上發生的情況或期望學生成長的部分，給予口頭得詢問，並請學生以大拇指的方式，讓學生給予今日自己的表現評價。</p> <p>例如：覺得今天非常遵守上課秩序的，請給自己一個好的大拇指。今天有鼓勵同學或幫助同學的，請給自己一個好的大拇指。</p> <p>六、教師對於課程中表現較好的小組或個人進行口頭獎勵，並將課程中尚待改進的部分做說明。</p> <p>七、教師發下第一堂課同學所做的責任量表，並請同學以不同顏色的筆或不同記號，再對自己重新做一次省思，並劃記。</p> <p>八、省思及劃記完成後，教師詢問學生是否有比之前進</p>	<p>1分</p> <p>5分</p> <p>19分</p> <p>15分</p>	<p>點名表</p> <p>碼表</p> <p>紀錄表</p> <p>筆</p> <p>紅白旗</p> <p>三角錐</p> <p>對戰表</p> <p>省思單</p> <p>目標單</p> <p>筆</p>	<p>3-1-1</p> <p>3-1-2</p> <p>3-1-3</p> <p>3-1-4</p> <p>3-2-1</p> <p>3-2-2</p> <p>3-2-3</p> <p>3-2-4</p> <p>4-1-4</p> <p>6-1-5</p> <p>6-1-4</p> <p>6-2-1</p> <p>6-2-3</p> <p>6-2-4</p> <p>6-2-5</p>
-------------	--	---	--	--

	步，並口頭獎勵進步的學生，及鼓勵及期望沒有進步的學生能再接再厲。 九、回收責任量表，以供教師參考。 十、宣布下課。			
--	---	--	--	--

附件：

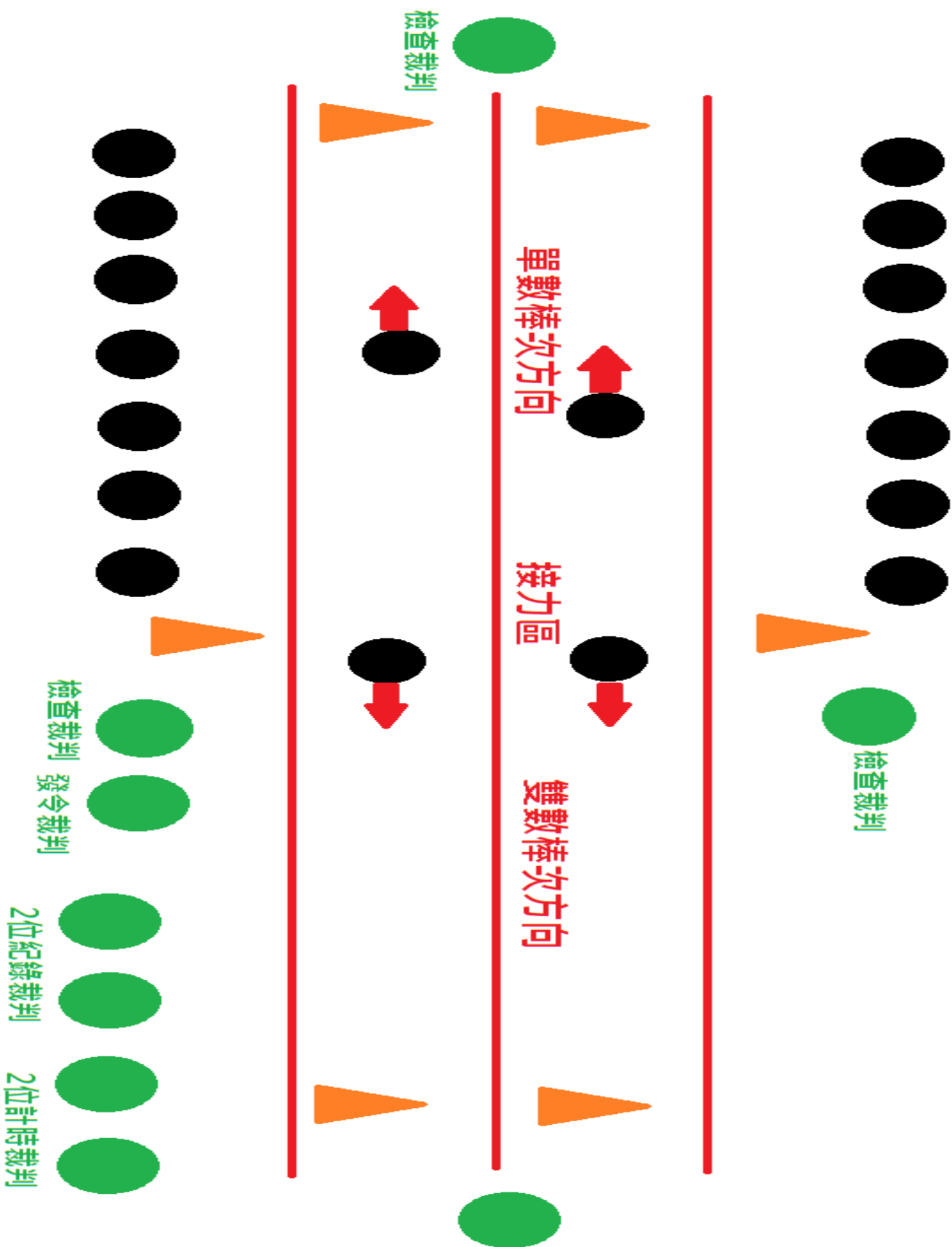
### 對戰表及裁判輪值表

**A v.s B                      C 裁判**

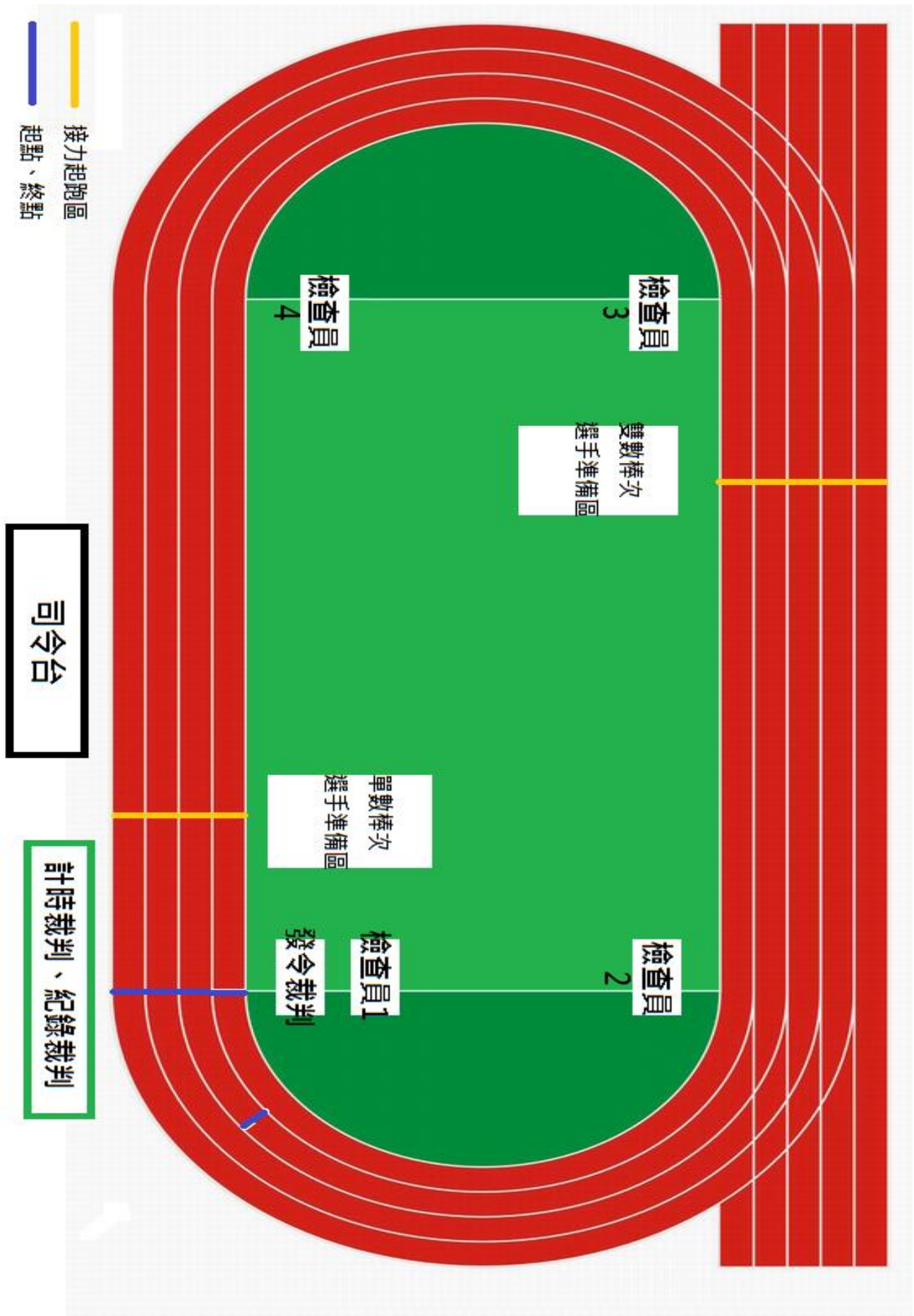
**B v.s C                      A 裁判**

**C v.s A                      B 裁判**

練習賽位置圖：



# 正式比賽位置圖：



## 省思單與目標單：

### 現在的我

	一直都是	有時候	很少	從來沒有
我能控制自己的脾氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我能遵守上課秩序	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我會聽從老師的指令	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我願意嘗試新挑戰	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我會非常努力完成工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
遇到失敗的時候，我會給自己鼓勵	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我能夠獨立完成自己的工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我會設定一個自己的目標	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我會尊重其他同學	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我會與其他同學合作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我願意幫助其他同學	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我願意與其他同學分享	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我有良好的運動精神	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我能夠發揮領導能力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我會努力完成比賽	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我能保持公正，當個公平的裁判	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 未來的我

	一直都是	有時候	很少	從來沒有
我能控制自己的脾氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我能遵守上課秩序	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我會聽從老師的指令	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我願意嘗試新挑戰	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我會非常努力完成工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
遇到失敗的時候，我會給自己鼓勵	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我能夠獨立完成自己的工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我會設定一個自己的目標	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我會尊重其他同學	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我會與其他同學合作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我願意幫助其他同學	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我願意與其他同學分享	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我有良好的運動精神	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我能夠發揮領導能力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我會努力完成比賽	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我能保持公正，當個公平的裁判	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 現在的我們

	一直都是	有時候	很少	從來沒有
我們都能控制自己的脾氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都能遵守上課秩序	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都會聽從老師的指令	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都願意嘗試新挑戰	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都會非常努力完成工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
遇到失敗的時候，我們會互相鼓勵	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們能夠一起完成小組的工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們會尊重其他組員或小組	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們會與其他組員或小組合作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都願意幫助其他組員或小組	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都願意與其他同學分享經驗	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都有良好的運動精神	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都能夠發揮領導能力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都會努力完成比賽	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都是保持公正，當個公平的裁判	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 未來的我們

	一直都是	有時候	很少	從來沒有
我們都能控制自己的脾氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都能遵守上課秩序	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都會聽從老師的指令	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都願意嘗試新挑戰	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都會非常努力完成工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
遇到失敗的時候，我們會互相鼓勵	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們能夠一起完成小組的工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們會尊重其他組員或小組	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們會與其他組員或小組合作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都願意幫助其他組員或小組	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都願意與其他同學分享經驗	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都有良好的運動精神	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都能夠發揮領導能力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都會努力完成比賽	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我們都是保持公正，當個公平的裁判	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>