

## 參、教學案例

一、教學設計理念說明：略

二、學習目標：

(一)透過由簡至繁的動作練習操作、遊戲與簡易器材的協助來學習田徑的基本動作要素(1c-III-1, 1d-III-1, 3c-III-2, Ga-m-1)。

(二)運用分組對抗、同儕觀察、討論與發表，了解基本跑步、直道與彎道跑、起跑、接力的基本動作要領，與同儕相互協調正確的動作學習技能，解決學習問題(1d-III-2, 1d-III-3, 2c-III-1, 2c-III-2, 2d-III-2, 3d-III-3, Ga-m-1)。

(三)能利用課餘時間，在學校或公共空間，與同儕一起複習體育課的動作技能(3c-III-2, 3d-III-3, Ga-m-1)。

三、核心素養的展現：

透過5E系統性教學理論，有步驟性的規劃一節課的學習內容，讓學生從基本的動作技能學習，慢慢的加深難度，堆疊學生的田徑動作技巧程度，從障礙性遊戲，透過簡易的器材配置，加強單一或聯合動作的學習(健體-E-A1, 健體 E-A-2)。以小組合作、觀察任務、討論與發表，來解決課堂學習問題，協調出最符合學習者的正確動作技巧(健體-E-B3, 健體-E-C1, 健體-E-C2)，並樂於利用空閒時間，精進體育課程動作技巧(健體-E-A1, 健體 E-A-2)。

四、課程大綱

課程大綱	節次	每節重點
	1	障礙遊戲 1-跨越與韻律節奏
	2	障礙遊戲 2-跨越與韻律節奏
	3	直道與彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態
	4	站立式起跑-起跑
	5	蹲踞式起跑-起跑
	6	接力-直道技巧、彎道技巧
	7	接力-100m*4 接力賽

五、教學單元案例：

(一)第三學習階段-高年級

領域/科目	健康與體育領域		設計者	李雅燕
實施年級	第三學習階段		總節數	7節
單元名稱	跑者「圓廣場」			
學習重	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

點	<p>領</p> <p>1d-III-2比較自己或他人運動技能的正確性</p> <p>1d-III-3了解比賽的進攻與防守策略</p> <p>2c-III-1表現基本運動精神和道德規範</p> <p>2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神</p> <p>2d-III-2分辨運動賽事中選擇和觀眾的角色與責任</p> <p>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。</p> <p>3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題</p>			<p>全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體E-A-2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實驗，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>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，促進身體健康。</p>
	學習內容	Ga-m-1跑、跳與投擲的基本動作。		
議題融入	實質內涵	無		
教學活動內容及實施方式				學習重點暨核心素養呼應說明
第1節	<p>☆障礙遊戲 1-韻律節奏與跨越</p> <p>★學生先備經驗：會基本的跑、踮腿和跨跳。</p> <p>一、全體動員 (7mins)</p> <p>(一)教學準備與環境：</p> <p>1.室內、外空間，如：體育館、籃球場、操場等，可供學生跑步用，約 15-20 公尺的距離。</p> <p>2.教師準備：粉筆(紅)、繩梯、玉米筒和交通桿。</p> <p>(二)規則</p> <p>1.教師說明班級榮譽制度積分辦法。</p> <p>2.各項分組競賽得分：第一名得 4 張貼紙；第二名得 3 張，以此類推。</p>			

3.待單元課程結束後，總積分張數最高小組，每人可蓋好章 15 點，第二名蓋好章 13 點，以此類推至第六名。

4.個人集滿 30 點可跟體育老師換抽獎一次。

### (三)分組任務

1.教師讓學生自行挑選各組成員，在規定時間內未成組別的人員由教師分派。

2.教師再根據各組成員能力，平衡各組實力。

### (四)任務講解與示範

1.教師講解今天的個人學習「韻律節奏」任務。

2.共有下列幾個學習重：小碎步、單雙腳十字步伐、抬腿跑。

3.教師示範所有的動作，帶領學生一起練習。

## 二、試驗與偵察(10mins)

### (一)試驗活動

1.全班排成四排，教師帶領全班一起做小碎步。

2.完後，教師按碼錶 20s，要學生數出 20s 踩了幾次。

3.結束後，教師請學生發表自己踩的次數，完後，教師尋問全班：如何做，才能踩出最多下，腳用哪個部位？手放哪裡？身體如何放鬆？

### (二)偵察結果

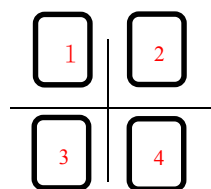
1.教師執行第二次 20s 小碎步練習。

2.執行完後，尋問學生：第二次比第一次還要進步的請舉手，並請他們說明自己會進步的原因。

### (三)新動作技引導

1.教師請全班在地上畫一個大十字型，畫完後，教師檢查。

2.教師說明與示範動作：



(1) 請全班，在十字型裡，標註和老師一樣的 1.2.3.4 的位置。

(2) 請雙腳站在 3 與 4 的位子。

(3) 老師喊 1 時，請把你的右腳踩至 1 的位置，喊 2 時，左腳踩在 2 上，喊 4 時，右腳踩回 4，喊 3 時左腳回到 3 的位置。

(4) 教師帶領全班由慢至快，1243 慢慢加快韻律節奏。

(5) 學生熟悉時，可換成 2134。

## 三、推理與解釋(8mins)

### (一)兩人默契考驗

1.學生倆倆面對面，猜拳獲勝的是帶領者，時間 20s。

2.輸的人要去跟著帶領者的節奏，帶領者可以在時間內變換快慢節奏，考驗輸的人的韻律節奏與反應。

### (二)推理考驗結果

1.教師了解考驗結果，尋問猜拳輸的人，要如何跟上快速度的韻律節奏？

讓學生自行製作簡易練習器材，練習步頻節奏的知識結構(1d-III-1,健體-E-A1)，並透過同儕的帶領來學習韻律節奏的轉換與反應，樂於和同儕學習與互動(健體-E-C2)。

### (三)置入新的動作技能

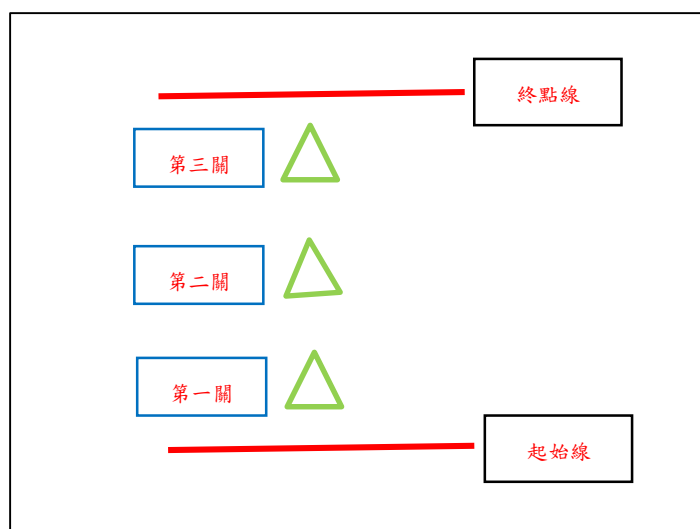
- 1.重學生的問題：教師給予正確的動作概念，如：不用全腳掌、用前腳掌、眼睛要看好腳落地的位置，要在腦海中先想好1243的順序位置等。
- 2.教師請全班站在自己的十字型的3.4號位置，做抬腿跑的動作。
- 3.教師帶領全班，做抬腿跑動作，要全班將雙手置於肚子前，在每次抬腿時，都要碰到雙手。
- 4.練習完後，進行三個節奏動作的聯合練習。

### 四、闡述與說明(10mins)

#### (一)聯合動作闖關

##### 1.聯合動作練習說明：

- (1)器材：粉筆(紅)、繩梯、玉米筒和交通桿。
- (2)分成四組，第一關為十字型20s；第二關為繩梯，看到做小碎步，第三關為抬腿跑跨過低欄架。
- (3)闖關情境圖如下：



- (4)完成闖關者，在終點按照順序排好，安靜休息。

##### 2.開始進行闖關。

#### (二)闖關心得分享

- 1.請學生說一說，當三個動作放在一起做的時候，反應來的及嗎？在做動作轉換時，有發生什麼事嗎？
- 2.教師歸納學生發表的想法，並適時給予適當想法的引導。

### 五、評價與評量(5mins)

- 1.教師宣佈體育作業：請學生利用課餘時間，再熟練三個節奏動作。
- 2.教師歸納韻律節奏與跨越重點要領。
- 3.教師宣佈班級總積分數與排名。
- 4.預告下節課程內容：「障礙遊戲-異程接力賽」。

將前面單一動作技能，運用簡單的小組闖關競賽，將其連結起來成為模組的動作學習(1c-III-1,3c-III-2)，結束後，透過讓學生發表練習的情境，來了解學生動作轉換上的學習問題，並給予適時的引導(1d-III-2, 健體 E-A-2)。

讓學生利用課餘時間，找同儕好友一起精進課堂上的動作練習(健體 E-A-2)。

## ☆障礙遊戲 2-韻律節奏與跨越

★學生先備經驗：已學會小碎步、十字型跑法、跨跳和抬腿跑。

## 一、全體動員(5mins)

## (一)教學準備與環境：

1. 室外空間，圓型操場跑道 200m 或 400m 皆可。
2. 教師準備：粉筆(紅)、繩梯、玉米筒、呼拉圈和交通桿。
3. 在操場兩邊直道上佈置好異程接力賽情境，與第一節課闖關的內容相同，再增加第四個關卡，為跨越動作練習。
4. 第四關呼拉圈的距離，教師可根據學生的能力加大或縮小。

## (二)規則

1. 全班分成四組，每次為兩組一起比賽。
2. 當一組比賽時，另一組的任務為關主，進行動作執行確實的把關者，確任各組人員到達該關，有完成教師規定的任務次數。
3. 第一關十字型 20s；第二關快速通過繩梯，不可以踩到繩梯；第三關快速抬腿跑通過欄架，不可以碰到欄架；第四關連續跨越過 5 個呼拉圈，不可以停下來。
4. 違反上述規定皆扣 3 秒(每人)。
5. 從彎道開始比賽，1.3.5 棒和 2.4.6 棒，分配於兩邊的彎道。
6. 全組完成，最快秒速獲勝。

## (三)分組任務

1. 根據上節課的分組組員為主。
2. 教師確認各組各關的關主人員，並確定了解執行的尺度。

## (四)任務講解與示範

1. 教師講解今天的個人學習任務。
2. 介紹各關的執行動作與次數。

## 二、試驗與偵察(10mins)

## (一)試驗活動

1. 各組由組長，帶領組員練習一圈。
2. 完後，教師請各組思考要如何分配棒次，並分配之。
3. 結束後，教師請學生發表各組分配棒次的人員與原因。

## (二)偵察結果

1. 教師請各組、各棒次到指定位置，練習一次。
2. 執行完後，尋問學生：自己做的最好的關卡與需要再加強的關卡。
3. 再尋問學生：那要如何加強自己表現較不好的關卡呢？
4. 教師整理學生的概念，並強化之。

## 三、推理與解釋(10mins)

## (一)分組競賽

1. 各組到比賽位置與各關位置準備。
2. 開始進行比賽。

## (二)推理考驗結果

1. 教師宣佈比賽結果，讓各組學生討論比賽情形。
2. 各組派代表說一說各組的比賽情形，如：做的最好的棒次、會贏和輸的原因等。

透過闖關遊戲學習韻律節奏和跨越的動作要領(1d-III-1, 3c-III-2)，並運用同儕檢核的方式，來了解正確的動作要領，再透過練習，實踐教師指定的動作學習任務(3d-III-3, 健體 E-A-2)。

透過分組競賽加深動作能力的精進，並以發表的方式(1d-III-1)，讓學生了解實力的安排與戰略的運用，以及比賽輸贏的原因，做為學生動作

	<p>四、闡述與說明(10mins)</p> <p>(一)第二次分組競賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.各組到比賽位置與各關位置準備。</li> <li>2.開始進行比賽。</li> </ol> <p>(二)比賽心得分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請學生說一說，第二次比賽與第一次比賽之間是否有所差別或進步，又或者有新的問題產生。</li> <li>2.教師歸納學生發表的想法，並適時給予適當想法的引導。</li> </ol> <p>五、評價與評量(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師宣佈體育家庭作業：請學生利用課餘時間，再熟練節奏動作技巧。</li> <li>2.教師歸納韻律節奏與跨越重點要領。</li> <li>3.教師宣佈班級總積分數與排名。</li> <li>4.預告下節課程內容：「直道與彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態」。</li> </ol>	<p>省思的根據(1d-III-3)。</p> <p>依據第一次比賽的經驗，進行第二次的競賽，讓學生竟量去修正第一次較不足的動作，或戰略的運用(1c-III-1, 1d-III-3)。</p> <p>要求學生利用課餘時間，找同儕好友一起精進課堂上的動作練習(健體 E-A-2)。</p>
<p>第 3 節</p>	<p>☆直道與彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態</p> <p>★學生先備經驗：會簡單的擺臂、步幅、步頻、步態動作，如：小碎步、抬腿跑和跨越等。</p> <p>一、全體動員(5mins)</p> <p>(一)教學準備與環境：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.室外空間，操場跑道，約 15-20 公尺的距離。</li> <li>2.教師準備：教學前在彎道與直道貼好各組的步頻和步幅的練習點。</li> </ol> <p>(二)分組任務</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師讓學生自行挑選各組成員，在規定時間內未成組別的人員由教師分派。</li> <li>2.教師再根據各組成員能力，平衡各組實力。</li> </ol> <p>(三)學生觀察任務</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.觀察範圍：擺臂、步幅、步頻與步態，記錄於觀察表。</li> <li>2.教師指定觀察對象。</li> <li>3.教師規定觀察的重點。</li> </ol> <p>(四)任務講解與示範</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.擺臂要點：雙腳成弓箭步，前腳膝蓋彎曲；後腳儘量伸直。</li> <li>2.雙手在腰際間，呈 L 型，握拳。</li> <li>3.擺動時，L 型不可以變成 I 字型，手擺上來時，約在眉毛前處。</li> </ol> <p>二、試驗與偵察(10mins)</p> <p>(一)試驗活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師帶領全班一起操作擺臂動作練習。</li> <li>2.練習時，教師下去巡視，並調整學生手臂的姿勢。</li> <li>3.結束後，分組練習。</li> </ol> <p>(二)偵察結果</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師請練習者和觀察者就定位，開始練習。</li> <li>2.教師請觀察者告知練習者，其動作的優缺點。</li> <li>3.分組發表觀察結果。</li> </ol>	<p>教師透過觀察任務的配置，要學生學習觀看正確的動作，並給予同儕合適的建議來修改動作的不足處，來學習同儕間相互正向溝通的態度(2c-III-2)。</p>

	<p>4.教師整理學生的概念，並統整之。</p> <p>(三)置入新的概念</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.步頻和步幅練習：教師帶全班置步頻練習場地。</li> <li>2.要各組練習時，跟著教師貼好的膠帶跑，不可超過或小於膠帶的範圍。</li> <li>3.並要學生練習時，思考如何加快步頻和擴大步幅？</li> </ol> <p>三、推理與解釋(10mins)</p> <p>(一)分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.各組到位置上練習與觀察，並填入觀察表。</li> <li>2.開始進行練習。</li> </ol> <p>(二)推理考驗結果</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師讓各組學生發表觀察的情形。</li> <li>2.各組派代表說一說各組的觀察情形，如：加快擺臂和擺幅、用前腳掌跑、用力推蹬雙腳和精神集中與專注等。</li> </ol> <p>(三)置入新的概念</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.這是直道的跑法，那彎道呢？</li> <li>2.教師帶全班至彎道的步點處。</li> <li>3.直接讓各組練習，要學生在練習時，思考問題：彎道的跑法與直道的跑法有一樣嗎？其擺臂、步頻、步幅和步態都一樣嗎？彎道有離心力的問題，要如何克服呢？</li> <li>4.教師再尋問學生：除此之外，什麼是最漂亮的跑姿呢？給予學生任務，找出自己心中最美的跑姿。</li> </ol> <p>四、闡述與說明(10mins)</p> <p>(一)第二次分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.各組到位置練習與觀察。</li> <li>2.開始進行練習。</li> </ol> <p>(二)練習與觀察心得分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請學生說一說，直道和彎道跑的差別，如何克服離心力？</li> <li>2.教師歸納學生發表的想法，並給予適當想法的引導，如：跑彎道是身體要微微側傾、跑內跑道，要跑在跑道的外圍；跑內跑道，要跑在跑道的內圍。</li> <li>3.在剛剛的練習中，你認為最美的跑姿是誰？</li> <li>4.讓學生根據老師的概念再練習跑彎道一次。</li> </ol> <p>五、評價與評量(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師宣佈體育家庭作業：請學生利用課餘時間，再熟練節奏動作技巧。</li> <li>2.教師歸納擺臂、步頻、步幅和步態的重點要領。</li> <li>3.教師宣佈班級總積分數與排名。</li> <li>4.預告下節課程內容：「站立式起跑」。</li> </ol>	<p>讓觀察者與練習者相互討論，並發表觀察結果，來精進學習者的動作學習，並做出較正確的擺臂、步頻、步幅與步態(1d-III-1, 3d-III-3)。</p> <p>依據第一次的分組練習經驗，進行第二次的分組練習，讓學習者竟量去修正第一次較不足的動作，並給予適時的回饋，並利用練習空閒時間，欣賞班上同學的跑姿(健體-E-B3, 1d-III-1)。</p> <p>要求學生利用課餘時間，找同儕好友一起精進課堂上的動作練習(健體 E-A-2)。</p>
<p>第 4 節</p>	<p>☆站立式起跑-起跑</p> <p>★學生先備經驗：會直線加速衝刺。</p> <p>一、全體動員(5mins)</p> <p>(二)教學準備與環境：</p>	

1.室內、外空間，如：體育館、籃球場、操場等，可供學生跑步用，約15-20公尺的距離。

2.學生準備：鉛筆、擦布、板；教師準備：觀察記錄表。

#### (二)規則

1.教師說明班級榮譽制度積分辦法。

2.各項分組競賽得分：第一名得4張貼紙；第二名得3張，以此類推。

3.待單元課程結束後，總積分張數最高小組，每人可蓋好章15點，第二名蓋好章13點，以此類推至第六名。

4.個人集滿30點可跟體育老師換抽獎一次。

#### (三)分組任務

1.教師讓學生自行挑選各組成員，在規定時間內未成組別的人員由教師分派。

2.教師再根據各組成員能力，平衡各組實力。

#### (四)任務講解與示範

1.選出自己的慣用腳(左腳在前面，或右腳在前面皆可)，腳尖朝起跑目標。

2.手的部份：如右腳在前面，則左手在前，右手在後；如左腳在前面，則右手在前，左手在面。

3.身體微微向前傾，眼睛看向第一步要踩的地方。

4.聽到哨聲，快速向前跑出，手臂加快速度擺動。

#### (五)學生觀察任務

1.教師指定觀察對象。

2.教師規定觀察的重點，如：手、腳、身體。

### 二、試驗與偵察(10mins)

#### (一)試驗活動

1.在教師講解完規則後，全班分組進行練習與觀察。

2.教師請學生偵察，在練習中，觀察對象的手、腳、身體有沒有協調(不可以有同手同腳的現象、身體有沒有向前傾斜等)？

#### (二)偵察結果

1.教師先請觀察者告訴觀察對象，其觀察結果。

2.再請各組報告其發現。

#### (三)概念引導

1.教師尋問全班：手要如何用力？原地預備時，雙腳要墊腳尖嗎？腳踩出去是全腳掌，還是前腳掌？腳跟有沒有離地？身體向前傾的角度為何？跑出去後，眼睛看哪裡？

2.讓學生依教師的提問回答問題。

### 三、推理與解釋(10mins)

#### (一)分組練習

1.開始進行練習與觀察：教師要求觀察員注意，剛剛討論的重點。

2.練習結束，請觀察員將觀察結果，告訴觀察對象。

#### (二)推理練習結果

1.教師尋問觀察員：觀察對象做的最好的動作是哪一個？比較不標準的動作的原因在哪裡？如何修正？

透過分組練習與觀察任務，了解起跑的手、腳與身體的動作姿勢(1d-III-1)，並透過同儕討論與觀察發表體驗與實踐過程中的問題，互相探討動作的正確度，運用競賽方式精進個人練習成果，(3d-III-3, 3c-III-2, 健體E-A-2)。



	<p>2.學生回答完後，在加入新的觀察觀念，觀察重點：找出各組跑的最快的人，其哪一個動作做的最好？</p> <p>四、闡述與說明(10mins)</p> <p>(一)分組競賽</p> <p>1.20m 比賽：加入站立式起跑衝刺，跑最快的獲勝。</p> <p>2.比賽結束：教師宣佈比賽結果與積分數，並選出各組動作做的最標準的同學予以加分獎勵。</p> <p>(二)觀察員心得分享</p> <p>1.各組派一位觀察員，分享觀察結果。</p> <p>2.教師歸納分析學生分享的見解。</p> <p>五、評價與評量(5mins)</p> <p>1.收回觀察單。</p> <p>2.課程延伸：「體育課家庭作業」，每天下課找二位同學到操場練習站立式起跑。</p> <p>3.下節課程內容預告：蹲踞式起跑。</p>	<p>要求學生利用課餘時間，找同儕好友一起精進課堂上的動作練習(健體E-A-2)。</p>
<p>第 5 節</p>	<p>☆蹲踞式起跑一起跑</p> <p>★學生先備經驗：已學會站立式起跑，知道身體重心的前移、與墊腳尖原地停止不動之能力。</p> <p>一、全體動員(5mins)</p> <p>(一)教學準備與環境</p> <p>1.室內、外空間，如：體育館、籃球場、操場等，可供學生跑步用，約 15-20 公尺的距離。</p> <p>2.學生準備：鉛筆、擦布、板；教師準備：觀察記錄表。</p> <p>(二)規則</p> <p>1.教師說明班級榮譽制度積分持續進行。</p> <p>2.未比賽之課程，以同學間觀察之結果，列為獎勵範圍，如：達到教師要求之動作要領。</p> <p>(三)分組任務</p> <p>1.根據上一節課分配之組別列隊排好。</p> <p>(四)任務講解與示範</p> <p>1.選出自己的慣用腳(左腳在前面，或右腳在前面皆可)，成跪姿。</p> <p>2.右腳膝蓋著地，對齊左腳掌中間，右腳前腳掌著地。</p> <p>3.雙手手掌成 L 狀，大姆指與其它四支指頭分開(四支手指頭貼緊，不分開)，並弓起，貼齊起跑線。</p> <p>4.屁股慢慢抬起至最頂點，身體也一起往前傾超過起跑線後，靜止不動約 3 秒。</p> <p>5.聽到老師的哨聲往前跑，雙手用力往後推蹬後，成擺臂狀態，用力往前跑。</p> <p>(五)觀察任務</p> <p>1.教師指定觀察對象。</p> <p>2.教師規定觀察的重點，如：手、腳、身體。</p> <p>二、試驗與偵察(10mins)</p> <p>(一)試驗活動</p> <p>1.在教師講解完規則後，全班分組進行練習與觀察。</p>	<p>透過分組練習與觀察，學習蹲踞式起跑的手、腳、身體的正確姿勢(1d-III-1)，並在</p>

2.教師請學生偵察，在練習中，觀察對象的手、腳、身體有沒有協調(四隻手指頭有沒合併，弧口有沒有張開；身體有沒有向前傾斜、身體有沒有靜止不動等)？



(二)偵察結果

- 1.教師先請觀察者告訴觀察對象，其觀察結果。
- 2.再請各組報告其發現。

(三)概念引導

- 1.教師尋問全班：手要如何用力推蹬？原地預備時，雙腳要墊腳尖嗎？腳踩出去是全腳掌，還是前腳掌？身體向前傾的角度為何？哪隻腳的膝蓋要著地？
- 2.讓學生依教師的提問回答問題，教師輔助回答。
- 3.釐清完概念後，繼續進行第二次練習。

三、推理與解釋(10mins)

(一)分組練習

- 1.開始進行練習與觀察：教師要求觀察員注意，剛剛討論的重點。
- 2.練習結束，請觀察員將觀察結果，告訴觀察對象。



(二)推理練習結果

- 1.教師尋問觀察員：觀察對象做的最好的動作是哪一個？比較不標準的動作的原因在哪裡？如何修正？
- 2.學生回答完後，在加入新的觀察觀念，觀察重點：找出各組起跑最快的人，其哪一個動作做的最好？

四、闡述與說明(10mins)

(一)分組競賽

- 1.20m 比賽：加入蹲踞式起跑衝刺，跑最快的獲勝。
- 2.比賽結束：教師宣佈比賽結果與積分數，並選出各組動作做的

觀察中學會正確細部的分解動作、解決問題與欣賞動作之美(1d-III-2, 3d-III-3, 健體-E-B3)，以比賽和學生發表的形式精進動作的學習與要領分析(1c-III-1,健體-E-A1)。

	<p>最標準的同學予以加分獎勵。</p> <p>(二)觀察員心得分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.各組派一位觀察員，分享觀察結果。</li> <li>2.教師歸納分析學生分享的見解。</li> </ol> <p>五、評價與評量(10mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.收回觀察單。</li> <li>2.課程延伸：「體育課家庭作業」，每天下課找二位同學到操場練習蹲踞式起跑。</li> <li>3.下節課程內容預告：接力-直道技巧、彎道技巧。</li> </ol>	<p>要求學生利用課餘時間，找同儕好友一起精進課堂上的動作練習(健體E-A-2)。</p>
<p>第 6 節</p>	<p>☆接力-直道與彎道接力技巧</p> <p>★學生先備經驗：已學會站立式、蹲踞式起跑、和直道與彎道的跑法，包括擺臂、步頻、步幅和步態的技巧。</p> <p>一、全體動員(5mins)</p> <p>(一)教學準備與環境</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.室內、外空間，如：體育館、籃球場、操場等，可供學生跑步用，約 15-20 公尺的距離。</li> <li>2.教師準備：接力棒、小圓錐筒、白貼。</li> </ol> <p>(二)規則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明班級榮譽制度積分持續進行。</li> <li>2.未比賽之課程，以同學間觀察之結果，列為獎勵範圍，如：達到教師要求之動作要領、觀察記錄表做的很好的同學。</li> </ol> <p>(三)分組任務</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.根據上一節課分配之組別列隊排好。</li> </ol> <p>(四)任務講解與示範</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.全班分成四組，分配棒次，並決定接棒者與傳棒者。</li> <li>2.單數棒用右手接棒；雙數棒用左手接棒。</li> <li>3.傳棒者喊「接」時，接棒者要將接棒之手伸起，手掌的弧口張開接棒。</li> <li>4.傳棒者要將棒子的上端，放於接棒者的弧口，等接棒者握好棒後，才可鬆手。</li> <li>5.注意要點：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)傳棒者喊「接」的距離，要算入身體壓身的長度、接完棒要沿著跑道慢慢減速、掉棒要由傳棒者撿起。</li> <li>(2)接棒者要量好步點，與傳棒者擠在一起，要再加大步點，與傳棒者接不到棒要縮短步點的距離、接棒者如是右手接棒，要站在跑道的左側，如是左手接棒，要站在跑道的右側，以利傳棒進行。</li> </ol> </li> </ol> <p>(五)同儕指導任務</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師指定指導對象與範圍。</li> <li>2.依照同儕提出之要求，加長或縮短傳接棒的步點。</li> </ol> <p>二、試驗與偵察(10mins)</p> <p>(一)試驗活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.在教師講解完規則後，全班分成四排進行傳接棒練習。</li> <li>2.全班原地擺臂，當老師喊「接」時，接棒者把接手抬起，傳棒</li> </ol>	<p>透過分組練習與觀察，慢慢的加長接棒的距離，學習直道與彎道正確的接棒姿勢(1d-III-1)，並在觀察中學會正確姿勢的細部動作、解決問題與欣賞接棒的動作之美(1d-III-2, 3d-III-3, 健體-E-B3)，以分組練習和學生發表的形式精進動作的學習與要領的分析(1c-III-1, 健體-E-A1)。</p>

者將棒子傳給接棒者。

3.完成後，接棒者換傳棒者，來回練習數。

#### (二)偵察結果

1.教師在每次練習後，請傳棒者告訴接棒者，其手太高或太低，或者剛剛好。

2.完後，再請接棒者告訴傳棒者，給棒的位子是否恰當，是否需要再修正，如給的太高、太低等。

#### (三)概念引導

1.教師將剛才練習中，學生常做錯的動作做一個釐清，如：弧口張的太開，要有些微的弧度、傳棒者的壓身距離、給棒的位置等。

2.進入長距離的傳接棒練習。

#### 三、推理與解釋(10mins)

##### (一)分組練習-15m 直到傳接棒練習

1.教師先講解與示範接棒者的步點量法：從起始線開始往後量20步，量好後，將圓錐筒放置於上面，量好後，站回起始線，雙腳站回弓箭步，身體往前彎曲至能讓眼睛看到量好的步點位置，並開始準備練習。

2.開始進行練習與同儕回饋：教師要求學生在每次的練習後，都要告訴彼此傳接的問題，以彼此傳接棒最舒適為最佳狀態。

3.練習結束，請告知同儕結果。

4.教師要注意有些比較沒有想法的組別，或無法看出好壞的同學，給與正確的動作回饋。

##### (二)推理練習結果

1.教師尋問各組別：各組傳接棒者做的最好的動作在哪裡？比較不標準的動作的原因在哪裡？如何修正？(先說接棒，再說傳棒)

2.學生回答完後，在加入新的動作觀念，修改重點：傳棒者的壓身距離？接棒者轉身後，不可以回頭看傳棒者等。

3.開始彎道傳接棒練習

#### 四、闡述與說明(10mins)

##### (一)分組練習-15m 彎道接棒練習

1.教師要接棒學生注意在轉身助時，要注意彎道的跑道線，不可以跑到別人的跑道；傳棒者則在完成傳接棒後，沿著彎道減速慢跑，不可以跑到別人的跑道上。

2.請學生再注意：傳棒者的壓身距離？接棒者轉身後，不可以回頭看傳棒者等。

要求學生利用課餘時間，找同儕好友一起精進課堂上的動作練

習(健體E-A-2)。



(二)觀察員心得分享

- 1.各組派一位分享兩個位傳接棒練習的結果。
- 2.教師歸納分析學生分享的見解。
- 3.教師宣佈練習時認真與傳接棒佳的組別，給予加分鼓勵。

五、評價與評量(5mins)

- 1.請學生利用下課時間，再與同組組員練習。
- 2.教師預告下節課程為 100m\*4 對抗賽，班級前三名，將代表班上與其它班級進行班級對抗賽，請同學利用課餘時間，好好練習，為班上爭取最高榮譽。

☆接力-100m\*4 接力賽

★學生先備經驗：已學直道與彎道接力技巧。

一、全體動員(5mins)

(一)教學準備與環境

- 1.室內、外空間，如：體育館、籃球場、操場等，可供學生跑步用，約 15-20 公尺的距離。
- 2.教師準備：接力棒、白貼、小白板、觀察表與運動日記學習單。

(二)規則

- 1.教師說明班級榮譽制度積分持續進行。
- 2.未比賽之課程，以同學間觀察之結果，列為獎勵範圍，如：達到教師要求之動作要領、觀察記錄表做的很好的同學。

(三)分組任務

- 1.根據上一節課分配之四人一組別列隊排好。

(四)任務講解與示範

- 1.全班將進行班上的對抗賽 2 次後，選出跑的最快的前三名參與班際對抗賽。
- 2.未參與對抗的組別，再一旁做觀察，並記錄於觀察單裡。

(五)同儕觀察任務

- 1.教師指定指導對象與範圍。
- 2.於課末做觀察結果發表與分享。

二、試驗與偵察(10mins)

(一)班上計時賽—第一組

- 1.教師給全班熱身練習的時間，請各組按照跑道練習。
- 2.練習完後，第一組準備計時賽，第二組在原地觀察。
- 3.完成後，請觀察者給比賽者回饋。

透過班上實戰經驗，精進接棒能力與技巧，並以班級對抗的形式，讓學生學習當一位觀眾與運動員的角色，兩者之間的責任與任務，皆會影響比賽的精彩度，從中了解到比賽皆有輸

## (二)偵察結果

- 1.教師針對觀察者回饋與自身的觀察，給予第一組人員回饋。
- 2.完後，進行第二組的計時賽。

## 三、推理與解釋(10mins)

### (一)班上計時賽-第二組

- 1.第二組就比賽位置，第一組在原地觀察。
- 2.完成後，請觀察者給比賽者回饋。

### (二)推理比賽結果

- 1.教師針對觀察者回饋與自身的觀察，給予第二組人員回饋。
- 2.完後，教師宣佈成績，並公佈代表參與班際接力賽名單。
- 3.教師鼓勵：全班給自己一個愛的鼓勵，不管輸贏，雙方皆拿出最大的努力，來完成這一場比賽。

## 四、闡述與說明(10mins)

### (一)班際 400m\*4 競賽

- 1.教師請代表班上比賽的組別就定位。
- 2.其餘的學生留在原地觀察與記錄，並為自己班上的同學加油。



### (二)觀察員心得分享

- 1.教師請觀察者，自由發表，其觀察到的現象，如：好在哪裡？會掉棒的原因在哪裡？
- 2.也請代表參與比賽的同學說一說比賽感想。
- 3.教師歸納分析學生分享的見解與想法。
- 4.教師分享與鼓勵：強調勝不驕，敗不餒的精神，比賽就是要讓自己更了解自己的實力，勝了就是肯定了自己的努力，輸了就在精進自己的實力即可。

## 五、評價與評量(5mins)

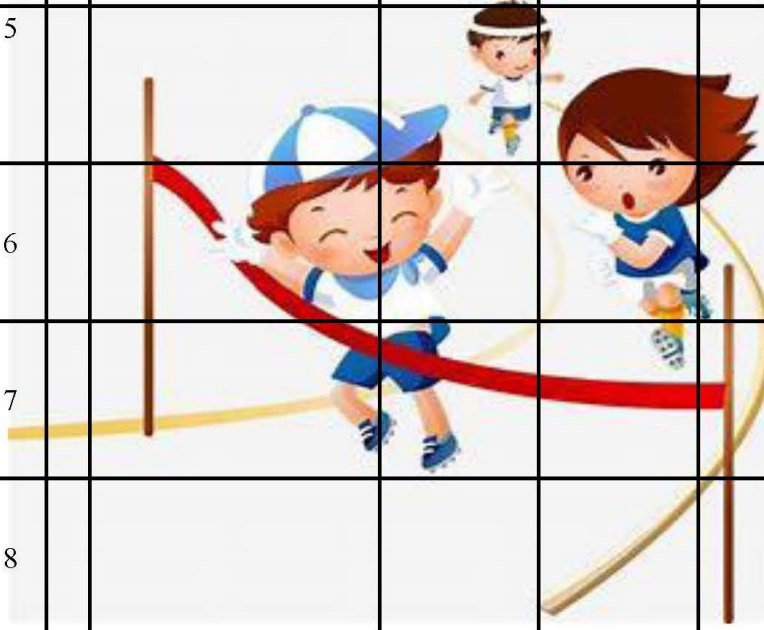
- 1.教師宣佈這幾週的競賽總成績的分數與排名，並給予獎勵。
- 2.教師收回觀察表，並發下「運動日記」學習單。
- 3.說明運動日記撰寫內容與交回時間。

贏，贏的那一方與輸的那一方皆有要學習的課題，並表現出運動家的精神(1c-III-1, 2c-III-1, 2d-III-2, 健體-E-C1)

附件：學習單

# 體育課家庭作業記錄表

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_\_姓名：\_\_\_\_\_

編號 順序	日期	練習內容	參與人員	地點	家長簽名
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					



## 觀察記錄表-站立式起跑

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_

觀察部位	觀察內容	細部動作	整體建議
<b>手部</b>	1.手是否有握拳。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2.手握拳時，大拇指在外面。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3.是否同手同腳。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	4.手在上時，與眼睫毛同高。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	5.手在下時，拳頭在腰部旁。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
<b>身體(頭)</b>	1.身體向前傾，超過起跑線。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2.預備時，眼睛看起跑線前的地面。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3.預備時，沒有抬頭。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
<b>足部</b>	1.一腳在前，一腳在後。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2.膝蓋微微彎曲。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3.雙腳是否有墊腳尖。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	



姿勢做對，就  
事半功倍了。

## 觀察記錄表-4\*100 接力

\_\_\_年\_\_\_班 座號：\_\_\_ 姓名：\_\_\_

觀察部位	觀察內容	細部動作	整體建議
<b>接棒者</b>	1.接棒手，弧口張口，置於身體後面。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2.雙腳腳尖朝前，膝蓋微微彎曲。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3.身體向前弓身，頭往側身，眼睛往步點看。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	4.傳棒者腳踩到步點時，有往前助跑，眼睛沒有往後看。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	5.與傳棒者於接力區內完成接棒。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
<b>傳棒者</b>	1.有大聲的喊「接」，讓接棒者聽到。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2.交棒時，與接棒者保持一定距離，身體壓身交棒。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3.交棒時，將棒子最上緣的部份傳給接棒者，並完成交棒。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	4.交棒完成後，沿著自己的跑道往前慢慢減速，不干擾其它跑道的跑者。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	



成功的第一步  
造就璀璨的成績

## 觀察記錄表-蹲踞式起跑

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_

觀察部位	觀察內容	細部動作	整體建議
<b>手部</b>	1. 雙手打開，超過肩膀一點。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2. 嘴巴張口，置於起跑線前。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3. 預備時，手臂撐直，不彎曲。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	4. 起跑時，用力往後推蹬。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	5. 推蹬完後，握拳擺臂。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
<b>身體(頭)</b>	1. 預備時，頭向下眼睛看第一步 踩的點。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2. 身體向前傾，超過起跑線。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3. 起跑後，頭超過 10m 處，才 可以慢慢抬起來。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
<b>足部</b>	1. 一腳在前，一腳在後，抵住地 面。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2. 後腳膝蓋接觸地面。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3. 預備時，前後腳腳掌著地，腳 跟不著地。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	4. 起跑時，後腳踩於第一步處。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	



**成功在於踏  
實的第一步**