

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

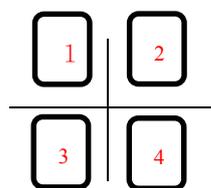
1.教師執行第二次 20s 小碎步練習。

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

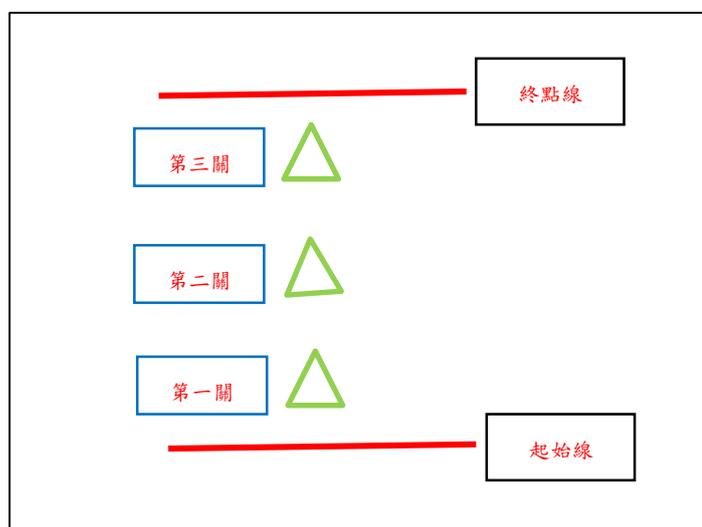
- 1.重學生的問題：教師給予正確的動作概念，如：不用全腳掌、用前腳掌、眼睛要看好腳落地的位置，要在腦海中先想好1243的順序位置等。
- 2.教師請全班站在自己的十字型的3.4號位置，做抬腿跑的動作。
- 3.教師帶領全班，做抬腿跑動作，要全班將雙手置於肚子前，在每次抬腿時，都要碰到雙手。
- 4.練習完後，進行三個節奏動作的聯合練習。

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"> 1.各組到比賽位置與各關位置準備。 2.開始進行比賽。 <p>(二)比賽心得分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2.教師歸納學生發表的想法，並適時給予適當想法的引導。 <p>五、評價與評量(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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：「直道與彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態」。 	<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"> 1.室外空間，操場跑道，約 15-20 公尺的距離。 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。 <p>(二)分組任務</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(三)學生觀察任務</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.觀察範圍：擺臂、步幅、步頻與步態，記錄於觀察表。 2.教師指定觀察對象。 3.教師規定觀察的重點。 <p>(四)任務講解與示範</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.擺臂要點：雙腳成弓箭步，前腳膝蓋彎曲；後腳儘量伸直。 2.雙手在腰際間，呈 L 型，握拳。 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。 <p>二、試驗與偵察(10mins)</p> <p>(一)試驗活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領全班一起操作擺臂動作練習。 2.練習時，教師下去巡視，並調整學生手臂的姿勢。 3.結束後，分組練習。 <p>(二)偵察結果</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請練習者和觀察者就定位，開始練習。 2.教師請觀察者告知練習者，其動作的優缺點。 3.分組發表觀察結果。 	<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"> 1.步頻和步幅練習：教師帶全班置步頻練習場地。 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。 3.並要學生練習時，思考如何加快步頻和擴大步幅？ <p>三、推理與解釋(10mins)</p> <p>(一)分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.各組到位置上練習與觀察，並填入觀察表。 2.開始進行練習。 <p>(二)推理考驗結果</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師讓各組學生發表觀察的情形。 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。 <p>(三)置入新的概念</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.這是直道的跑法，那彎道呢？ 2.教師帶全班至彎道的步點處。 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？ 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。 <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"> 1.各組到位置練習與觀察。 2.開始進行練習。 <p>(二)練習與觀察心得分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生說一說，直道和彎道跑的差別，如何克服離心力？ 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。 3.在剛剛的練習中，你認為最美的跑姿是誰？ 4.讓學生根據老師的概念再練習跑彎道一次。 <p>五、評價與評量(5mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2.教師歸納擺臂、步頻、步幅和步態的重點要領。 3.教師宣佈班級總積分數與排名。 4.預告下節課程內容：「站立式起跑」。 	<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，讓學習者盡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"> 1.各組派一位觀察員，分享觀察結果。 2.教師歸納分析學生分享的見解。 <p>五、評價與評量(10mins)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.收回觀察單。 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。 3.下節課程內容預告：接力-直道技巧、彎道技巧。 	<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"> 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、小圓錐筒、白貼。 <p>(二)規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(三)分組任務</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.根據上一節課分配之組別列隊排好。 <p>(四)任務講解與示範</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班分成四組，分配棒次，並決定接棒者與傳棒者。 2.單數棒用右手接棒；雙數棒用左手接棒。 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。 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。 5.注意要點： <ol style="list-style-type: none"> (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。 (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。 <p>(五)同儕指導任務</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指定指導對象與範圍。 2.依照同儕提出之要求，加長或縮短傳接棒的步點。 <p>二、試驗與偵察(10mins)</p> <p>(一)試驗活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在教師講解完規則後，全班分成四排進行傳接棒練習。 2.全班原地擺臂，當老師喊「接」時，接棒者把接手抬起，傳棒 	<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)

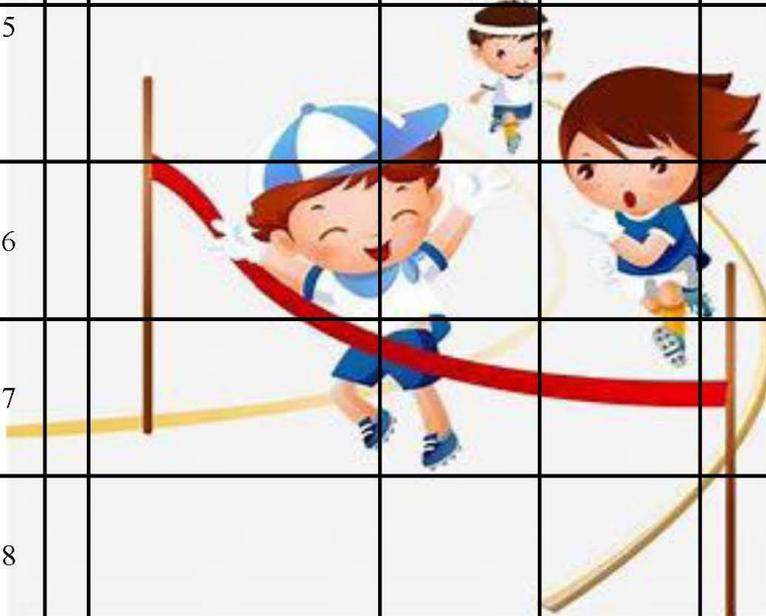
- 1.教師宣佈這幾週的競賽總成績的分數與排名，並給予獎勵。
- 2.教師收回觀察表，並發下「運動日記」學習單。
- 3.說明運動日記撰寫內容與交回時間。

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
手部	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	
身體(頭)	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	
足部	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
接棒者	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	
傳棒者	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
手部	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，手臂伸直，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	
身體(頭)	1. 預備時，頭向下眼睛看第一步驟的點。	<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	
足部	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