

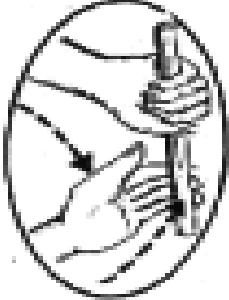

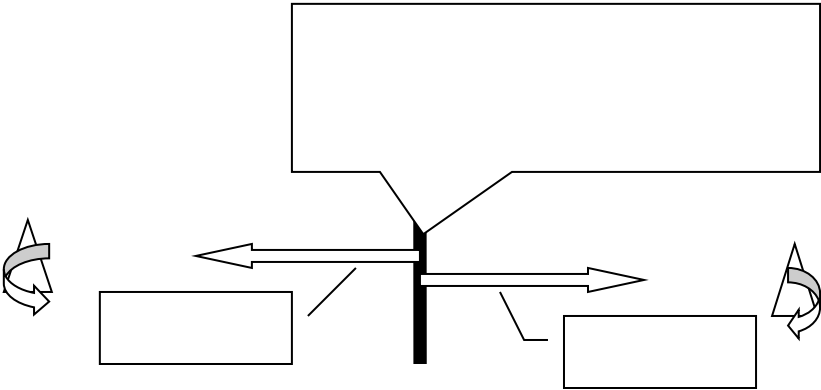


# 揚子中學體育教學教案

學習領域	體育科	設計者	林春宏
課堂節數	1	教學時間	50 分鐘
單元名稱	大隊接力	班級	12 年級
教材來源	自編	教學方法	互惠教學法、講述法、示範教學法、練習法
教學資源	學習單、筆、哨子、接力棒或自製接力棒、跑道、三角錐數個		
教材研究	<p>1、接力是田徑賽會中唯一的團體項目。</p> <p>2、其運動結合起跑、助跑、傳接棒等綜合能力，透過互惠式教學法達到認知、情意、技巧、行為四贏的教學目標。</p>		
學生起點行為分析	<p>1、多數學生已充分建立接力的基本認知。</p> <p>2、對接力具有濃厚的學習興趣以及想要獲勝的動機。</p>		
教 學 目 標	行 為 具 體 目 標		
<p>1、認知目標</p> <p>1-3-1 瞭解個人運動潛能即動作發展的差異性，並充分發展。</p> <p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 不同性傾向項的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式</p> <p>2、技能目標</p> <p>1-3-3 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3、情意目標</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人層面的意義。</p> <p>4-3-3 計劃及執行增進個人體適能的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞、分析運動美感的能力。</p>	<p>(一)</p> <p>1. 能說出傳接棒的動作要領和練習方法。</p> <p>2. 體會最高速度時的傳接棒感覺。</p> <p>3. 體會傳接棒速度之配合。</p> <p>4. 了解傳接棒前助跑的重要性</p> <p>(二)</p> <p>1. 能判斷出完整接力動作。</p> <p>2. 能做出完整接力的動作。</p> <p>3. 能判斷出最佳助跑距離及動作。</p> <p>(三)</p> <p>1. 能實際活用接力技巧於比賽中。</p> <p>2. 能分析他人的動作，提出修正意見。</p> <p>3. 能在課後自我練習，增強基本技巧及自信心。</p> <p>4. 培養對田徑運動的喜愛和興趣，並能欣賞田徑競賽的運動美感。</p> <p>5. 能讓性別平等互助和諧學習增加互動，增進學習效果</p> <p>6. 男女皆能透過競賽合作、互相積極溝通方式，達成既定目標。</p>		

教學目標	教學過程	教學設計內容及圖示	時間
	<p>(一) 準備活動</p> <p>(二) 引起動機</p> <p>(三) 講解說明 示範</p> <p>(四)</p>	<p>◎上課鐘響即集合、整隊、點名</p> <p>◎慢跑操場1圈</p> <p>◎由老師帶領做熱身操</p> <p>◎準備教具：接力棒、三角錐、哨子</p> <p>◎精采可期：</p> <p>1. 說明有關大隊接力技巧乃勝負之關鍵，引起學生學習興趣。</p> <p>2. 解釋說明大隊接力學習單使用。</p> <p>3. 練習示範。</p> <p><b>一、傳接棒解析</b></p> <p>接棒手部動作：</p>  <p>反掌向後，虎口張開。 四指併攏，微向內彎。</p> <p>傳接動作解析：</p>  <p>■ 背面接棒</p> <p>1. 傳棒者握接力棒後端，接棒者握接力棒前端。</p> <p>2. 接棒者聽聞「接」將欲接棒之手放於臀部上方，不要擺動。</p> <p>接棒者完成動作：</p>  <p><b>二、分組練習</b></p> <p>1. 原地練習</p>	<p>15分 鐘</p> <p>8分 鐘</p> <p>20分</p>

<p>主要活動</p>	<p>全班分 4 組，分別於跑道上排列，進行靜態傳接棒接力練習。(1) 手部動作：右手接棒後換左手傳棒。 (2) 腳部動作：左腳在前右腳在後。 (3) 身體呈側身狀；眼睛注意後方傳棒者。</p>  <p>2. 慢跑傳接棒 各組慢跑操場一圈進行傳接棒練習，由最後一位向前傳棒至第一位；第一位再將接力棒放至跑道，再由最後一位同學拿起，繼續進行傳接練習，循環直到起點停下。</p> <p>3. 助跑傳接棒練習</p>  <p>三、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合清點人數</li> <li>2. 學生填寫學習單</li> <li>3. 老師再次給予回饋</li> <li>4. 提示下次上課內容</li> <li>5. 整理運動</li> <li>6. 清點器材</li> <li>7. 歡呼解散</li> </ol>	<p>鐘</p> <p>7 分 鐘</p>
<p>(五) 結束活動</p>		

班級：      年      班      座號      姓名：

1. 做出正確的接棒姿勢並正確傳棒給下一位。
2. 觀察動作，提出修正意見。(由傳棒者協助填寫)

3. 有正確做到者請打勾。			
接力區傳接棒標準動作	練習 1	練習 2	練習 3
1. 身體呈側身屈膝前傾，以右手接棒，左腳在前，眼睛注視傳棒者。			
2. 接棒者是否正確的做出 3 公尺助跑動作。			
3. 助跑後眼睛看前方，聽到「接」時將手往後伸出，高度約在腰部上方。			
4. 傳棒者是否在適當時機喊出「接」的口令。			
5. 接棒後手握住接力棒的位置是否正確。			
6. 清楚知道接力區 20 公尺正確位置。			
◎給予之口語回饋：			
1. 記得要有預備動作。			
2. 要記得看前一棒跑者並注意助跑點，準備助跑。			
3. 助跑時不可轉頭接棒。			
4. 注意傳接棒不可超出接力區。			

## 揚子高三大隊接力教學學習單