

## 單教節教案

授課日期： 26-6-2018 星期 二 時間： 1:45 至 2:20 教師： 朱鎧澄

學生人數：男 10 女 14 共 24 人 班級： 小五 場地： 室內運動場

單元： 田徑（接力） 教節： 2/3 用具： 雪糕筒 24個、接力棒 15支、飛碟 35個、迷你雪糕筒 6 個

學生已有知識/技能 /態度： 學生已初步掌握前推式交接棒手部動作技巧，並懂得利用站立式進行交接棒。

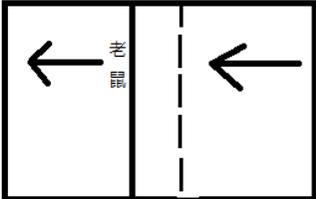
主題： 接力（走動中交接棒）

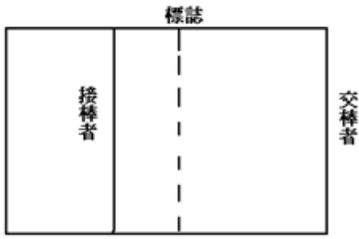
預期學習成果：技能： 七成學生能夠以走動中交接棒進行接力。

認知： 七成學生能夠說出走動中交接棒的技巧要點。

情意： 七成學生能夠在活動中尋找動作的問題並找出解決方法，亦能於過程中與同伴合作和溝通。

其他： \_\_\_\_\_

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
引入活動	5'	<p><b>貓捉老鼠</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>貓和老鼠分別站於線上 <ul style="list-style-type: none"> <li>由小教練帶領各組到自己場區，並安排兩位同學做老鼠，兩位同學做貓</li> </ul> </li> <li>當貓跑到標誌時，老鼠便要向前走。 <ol style="list-style-type: none"> <li>後踢</li> <li>高抬腿</li> <li>向前跑</li> </ol> </li> <li>學生按老師的指示作伸展。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>老鼠要望準標誌才向前跑</li> <li>提醒學生注意安全，小心碰撞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>專項熱身 (讓學生感受接棒時要用眼睛留意步點，當隊友跑到標誌便要向前走)</li> </ul>	 <p>虛線：標誌</p>

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
技巧發展	3'	<p><b>重溫站立式交接棒</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重溫站立式交接棒要點，並要在過程中找出站立式交接棒的缺點。</li> <li>2. 完成後，老師提問： 站立式交接棒有甚麼缺點？（交接棒時會相撞）</li> <li>3. 學生分組討論： 如何改善接棒時相撞的情況？（自由作答）</li> <li>4. 老師總結： 要利用走動中交接棒來避免交接棒時相撞的情形。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 用異則手進行交接棒</li> <li>● 接棒者手要遞高及向後方伸展</li> <li>● 手掌心打開向著交棒者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 解難能力</li> <li>● 溝通能力</li> </ul>	
技巧發展	10'	<p><b>走動中交接棒練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一組，進行走動中交接棒練習。</li> <li>2. 過程中老師提示接棒者要保持專注，當隊友跑到標誌時，便要立即向前走動。</li> </ol> <p><b>走動中交接棒練習（小組練習）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四人一組，其中一人為小教練</li> <li>2. 於各自場區內進行走動中交接棒練習，過程中小教練要提示各組員起動。</li> <li>3. 每次練習時，當兩位同學在進行交接棒，小教練負責協助觀察接棒的同學能否望準標誌才起動，餘下一位同學負責發令。</li> </ol>	<p><b>交棒者：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 一路向前走，中途不要減速</li> </ul> <p><b>接棒者：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 當隊友跑到標誌，便立刻起動向前跑</li> <li>● 把手向後伸出，手要直及高，不要左右擺動</li> <li>● 手掌心打開向著交棒者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以混合能力分組照顧個別差異</li> <li>● 應用合作學習</li> <li>● 提升學生協作學習和溝通能力</li> <li>● 老師給予標準卡小教練來提醒要點</li> </ul>	 <p>當起交棒者跑到標誌時，接棒者便要起動向前跑，交棒者要向前追並交棒</p>

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織												
應用活動	12'	<p><b>接力比賽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四人一組，六隊同時進行接力比賽。</li> <li>2. 比賽前先與隊友討論目標，除了跑得快、希望勝出外，還希望自己的隊伍於比賽過程中做到甚麼？</li> <li>3. 比賽過程中，小教練要觀察各隊員能否做到走動中交接棒的技巧要點。</li> <li>4. 完成首輪比賽後，每組各自檢討剛才比賽時做得好和需要改善的地方。</li> <li>5. 次輪比賽時，老師設置一個接棒區，同學要於接棒區內完成交接棒。</li> <li>6. 完成兩次比賽後，同學互相作出檢討，老師給予一些問題作引導思考： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 小教練在小組練習時遇到甚麼困難？</li> <li>● 當你在進行比賽時，遇到最大的困難是甚麼？</li> <li>● 會否因為比賽氣氛緊張影響自己交接棒的表現？</li> <li>● 小教練在過程中如何幫助你？</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 強調接棒的同學望準步點起跑</li> <li>● 交棒的同學不要在中途減速</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 應用合作學習</li> <li>● 提升學生協作學習和溝通能力</li> <li>● 共同努力來完成小組目標</li> <li>● 老師給予標準卡小教練來提醒要點</li> <li>● 比賽後作出檢討及分析，提升學生的解難能力</li> </ul>	<p>起點、終點 交接棒及等候區</p> <table border="1"> <tr><td>第一組</td><td></td></tr> <tr><td>第二組</td><td></td></tr> <tr><td>第三組</td><td></td></tr> <tr><td>第四組</td><td></td></tr> <tr><td>第五組</td><td></td></tr> <tr><td>第六組</td><td></td></tr> </table> <p><b>每組區域</b></p> <p>○ 小教練 ☆ 交接棒位置</p> <p>◇ 飛碟</p>	第一組		第二組		第三組		第四組		第五組		第六組	
第一組																	
第二組																	
第三組																	
第四組																	
第五組																	
第六組																	

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
總結及整理 活動	5'	<p><b>整理活動：</b> 小教練帶領組員於自己區域慢跑並作簡單伸展。</p> <p><b>總結：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>大家會用甚麼方法來改善站立式交接棒的弱點？ (利用走動中交接棒)</li> <li>走動中交接棒時，接棒者何時起跑？ (當交棒的同學跑到標誌時便要起跑)</li> <li>若果發現接棒時交棒的同學需要減速來交接棒，接棒的同學要如何調節步點？ (加長步點的距離)</li> <li>若果發現接棒時交棒的同學未能追到接棒的同學，接棒的同學要如何調節步點？ (縮短步點的距離)</li> </ol> <p><b>延伸：</b> 老師給予學生一段接力比賽短片 (QR Code)，著學生回家觀看，留意片中走動中交接棒與大家剛才所學的有甚麼不同的地方，並利用 google form 來回答問題。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 延伸短片及 google form 能提升學生的自學能力</li> </ul>	

### 小教練提示卡

#### 1. 各棒數手執接力棒

第一棒（右手）第二棒（左手）  
第三棒（右手）第四棒（左手）

#### 2. 交接棒動作



#### 3. 走動中交接：

- 提醒接棒同學要**預備**
- **望準**步點起跑

#### 4. 交接棒企位



第一交第二棒企法  
第三交第四棒企法



第二交第三棒企法

### 小教練提示卡

#### 1. 各棒數手執接力棒

第一棒（右手）第二棒（左手）  
第三棒（右手）第四棒（左手）

#### 2. 交接棒動作



#### 3. 走動中交接：

- 提醒接棒同學要**預備**
- **望準**步點起跑

#### 4. 交接棒企位



第一交第二棒企法  
第三交第四棒企法



第二交第三棒企法

### 小教練提示卡

#### 1. 各棒數手執接力棒

第一棒（右手）第二棒（左手）  
第三棒（右手）第四棒（左手）

#### 2. 交接棒動作



#### 3. 走動中交接：

- 提醒接棒同學要**預備**
- **望準**步點起跑

#### 4. 交接棒企位



第一交第二棒企法  
第三交第四棒企法



第二交第三棒企法