

2019/20 年度 發展活躍及健康校園計劃 單元教案

學校：中華基督教青年會小學

單元：4X100 接力技術 級別：四年級 人數：25 人 總教節：3 教節，每節 1 小時 10 分鐘

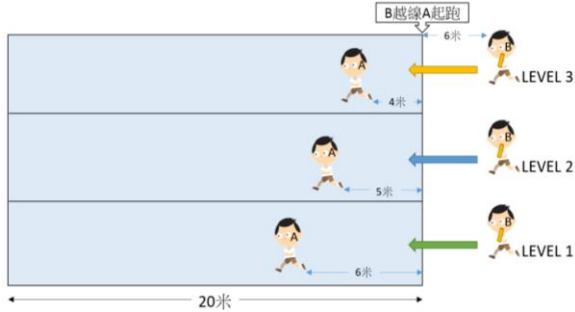
用具：接力棒、平衡板、色碟、水瓶

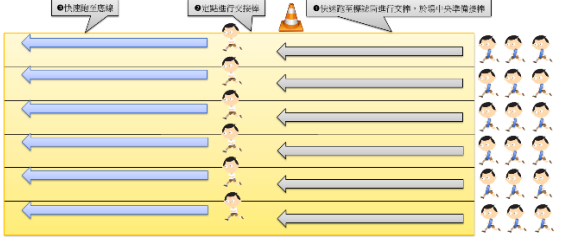
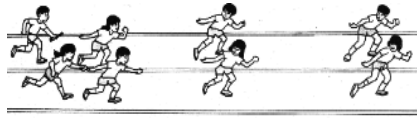
延伸活動：學生與家長/同儕拍攝影片(已有技能、相關體適能 及 接力技術)放 Google Classroom，老師給予學生回饋

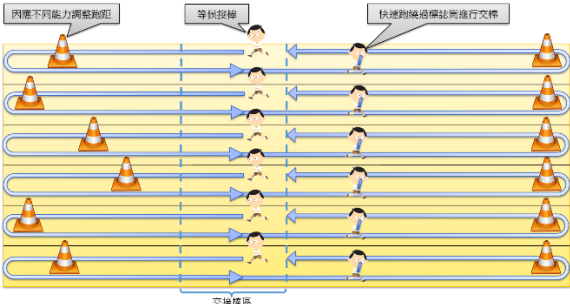
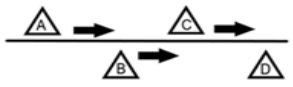
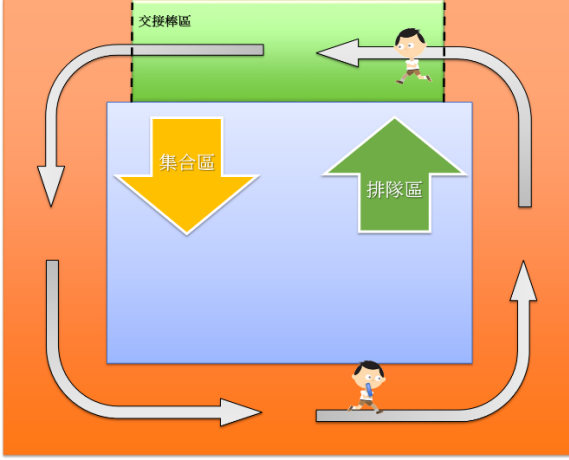
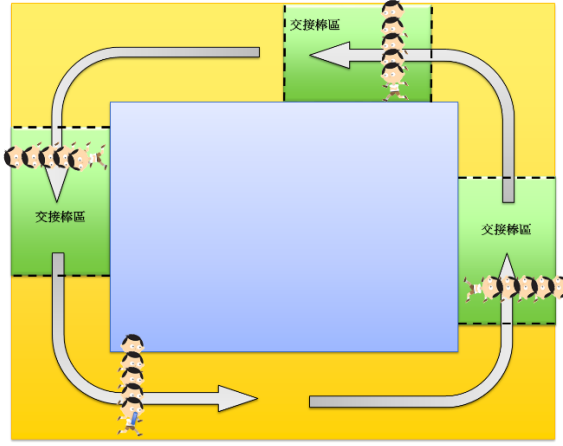
鼓勵方式：於小冊子記錄延伸活動時數及活動名稱達 MVP A60 則獲印章一至五個(影片上載 + MVP A60 + 親子)

學生已有知識 / 技能 / 態度：學生掌握直線跑及繞圈跑技巧

單元目標：	體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握以下技術動作要點： <ol style="list-style-type: none"> (1) 接棒者與交棒者距離 4 ~ 6 米 時，便快速起跑（可預先在跑道上設標記） (2) 雙方於快速跑動中，接棒者在接到同伴的交棒訊號時伸手接棒 (3) 右手交左手/左手交右手 (4) 接棒者擺臂快速向前跑
	健康及體適能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以繞圈跑及直線跑的形式練習，加強肌力及肌耐力 2. 掌握擺臂及腿部拉起動作的相互配合 3. 快速根據指示，即時作出反應
	運動相關的價值觀和態度	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 勇於與人溝通及協作
	安全知識及實踐	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有效運用跑道的方法，避免發生危險 2. 善用空間場地，避免碰撞 3. 學會不同腿部伸展的動作，保護肌肉及關節
	活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運動場設施和接力用具
	審美能力	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以交接棒流暢度分辨接力技巧的優劣，並能具體指出動作優劣點，

課節 重點	第一節 (反應練習)	第二節 (起跑的反應)	第三節 (量度交接棒起跑距離)
<p>熱身活動</p>	<p>耳明手快遊戲：加強聽指令「手」的反應</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人面對面，半蹲而立，在觸手可及的中間位置放置飛碟 細心聆聽教師發出「頭、肩、膝、腳、手」的指令 當聽到「手」時，看誰先取去飛碟 <p>進階變化：</p> <ol style="list-style-type: none"> 以碎步代替站立進行活動 教師說出左/右手，學生以正確的手取去飛碟 <p>老師提問： 在田徑接力比賽中，什麼時候需要快速反應？ ①交起跑、②交接棒</p>	<p>遊戲名稱：我/你/他</p> <ol style="list-style-type: none"> 將組員分成兩組，一組是「你」，一組是「我」 兩組組員背對背的向橫排成兩行，兩人中間相距5米；兩回合後，兩人中間相距為4米；兩回合後，兩人中間相距為3米。 遊戲開始時，老師會讀出故事，當讀到我/你時，代號組別要以最快速度「篤」對方的背部，並在伸出手時大叫「碰」，而另一組則盡快向前逃走至安全區外。當老師讀到他時，兩組學生均需跑至安全區，較快進入安全區勝。 <p>老師提問： 為何有些同學在相距5米時無法觸碰對方的背。因為兩人間相距較遠 哪個才是你能觸碰對方的背的距離？因人而異</p> <p>老師總結： 兩人交棒的起跑距離是人人不同，需要根據練習量度才能得出實際距離。</p>	<p>逃出生天遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組，B同學持棒跑越起跑線，A同學便快速向前跑，逃離20米終點處，B同學盡力以棒觸及A同學的異則肩，活動可因應學生能力由Level 1升級至Level 3  <p>老師提問： 逃出生天遊戲能學會什麼接力的技巧？因各人速度不同，需準確量度交接棒起跑距離 比賽開始前可以利用什麼量度工具計算「交接棒起跑距離」？ 利用腳掌進行量度 設置交接棒區的目的是什麼？請簡單說明。</p>

課節 重點	第一節 (接棒動作及反應)	第二節 (慢跑時保持交接棒距離)	第三節 (學生互評)
<p>技能訓練</p>	<p>站立式接棒： 四人一組以直線進行定點交接棒，交接棒前後皆進行快速跑練習。</p>  <p>老師提問： 怎樣能最有效完成交接棒？①手心向上、②手盡量向後提高、③虎口接棒、④能流暢地接棒擺臂跑。 如何能跑得更快？①自然屈曲擺臂、②提腿跨踏、③前腳掌著地</p> <p>(瓶子練習)：如學生能掌握上述活動，則無須進行瓶子練習</p> <p>①二人一組，分 A/B 輪流做 ②將膠瓶置於長凳上(約腰高)，背對膠瓶。 ③先擺臂 4-5 次，然後手臂迅速地後伸，將膠瓶抓著，再擺臂。左右手交替練習。 ④當熟練以上練習，觀察同學可發“手”的施令，練習者聽到施令需作出即時反應。</p>	<p>蟲蟲特攻隊： (慢跑擺臂傳接棒練習)</p> <p>①四人排成一直線，向前慢跑前進，直線距離 20 米抵達雪糕筒後，再轉身，以最快速度交接棒返回起點。</p> <p>②同學向前慢跑前進期間，同學需同進行交棒練習，交棒時需喊口令「手」。(老師需留意同學抬手的高度與位置)</p>  <p>老師提問： 如何能在慢跑時保持交接棒距離？</p>	<p>學生互評： 四人一組，分兩隊。一隊進行交接棒練習，另一隊則為練習隊伍修正交接棒動作，並進行同儕互評估。然後角色交換。</p> <p>老師提問： 同學主要觀察什麼動作為練習隊伍進行修正？</p> <p>教師則透過影片進行評分</p>

課節 重點	第一節 (掌握握棒技巧及交接棒距離)	第二節 (12人環校接力賽)	第三節 (競步 4x30 米接力賽)
分組活動	<p>交接棒遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 四人一組進行接力比賽(學生討論策略) ② 設交接棒區 ③ 老師因應該組能力調整跑距  <p>老師提問： 如何更有效取得比賽的勝利?</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 預先起跑、② 交接棒區完成交接棒、③ 用盡棒的兩端進行交接 <p>為什麼要左/右手交棒，右/左手接棒?</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 防止撞及接棒隊友 ② 有利於進行下壓動作 <p>▲學生站立位置</p> 	<p>12人環校接力賽： 十二人一組，分兩組，平均男女，於操場進行環校跑接力試跑，並於指定位置完成交接棒。</p>  <p>老師提問： 真正的接力比賽，需注意那些情況?</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 跑步時越線 ② 掉棒處理 ③ 超越接棒區仍未完成交接棒處理 ④ 第 1-3 棒跑手交棒後應往哪裏? 	<p>競走接力比賽：</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 將組員分成五至六組，每組四人，分成四棒，圍繞籃球場競步一圈，然後交棒，以最快完成組別為勝 ② 設立接棒區，以雪糕筒分隔，雙距十米 ③ 同儕互相觀察交接棒的姿勢與技術  <p>老師提問： 如何有效取得比賽的勝利?</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 接棒同學起步時間 ② 接棒同學的接棒動作與手勢 ③ 交棒同學喊口令時間 ④ 交接棒的持棒位置

課節 重點	第一節	第二節	第三節
整理及延伸	<p>整理+總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> ①接棒手的次序：右左右左 ②站立位置：左右左右 ③交接棒距離：兩個半手臂距離 ④快速跑動作要點：①自然屈曲擺臂、②提腿跨踏、③前腳掌著地 ⑤接棒動作要點：①手心向上、②手盡量向後提高、③虎口接棒、④能流暢地接棒擺臂跑。 <p>延伸活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ①快速跑動作拍攝 ②每天擺臂、抬腿跑 30 秒 × 5 次 	<p>整理+總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> ①接力賽規則 ②接力比賽的策略 <p>延伸活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ①同學需以 2-3 人一組設計接力棒，並於課後時間拍攝交接棒片段，然後上載到 GOOGLE CLASSROOM。 ②小息於操場練習環校跑接力 	<p>整理+總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> ①接跑同學起跑時間 ②接棒同學的接棒動作與手勢 ③交棒同學喊口令時間 ④交接棒的持棒位置 <p>延伸活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ①小息於操場練習環校跑接力