


設計者	梁國興	服務學校	高雄市立林園高中
主題類別	田徑-接力	單元名稱	你接我傳
教學對象	7-9 年級	教學時間	45 分鐘
		融入生活技能	自我察覺、目標設定
設計理念	透過田徑教學運動項目簡介影片，讓學生了解田徑接力的特性、場地與規則，並透過實際的教學活動體驗接力運動的樂趣，進而增加學生心肺耐力，提升健康體適能！		
教學目標	一、瞭解田徑-接力運動的樂趣。 二、透過遊戲來增加學生反應速度與基本跑跳能力。 三、參與接力運動來增進健康體適能。		
能力指標	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。		
融入議題	無		
課前準備	筆記型電腦、單槍投影機、布幕、攝影機 接力棒、小白板、圓盤標示筒（四種顏色）		

教學步驟(含評量方式)

一、引起動機：(10 分鐘)

(一)透過田徑教學接力項目簡介影片，讓學生對接力有初步的認識，引起學生的動機。(老師以有趣的口語引導學生欣賞)

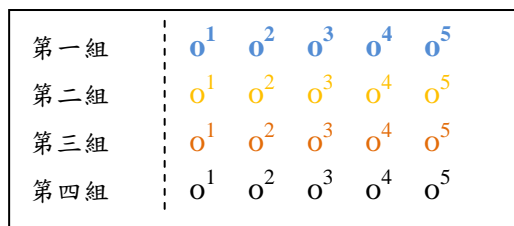
(二)暖身活動

1. 慢跑運動場 2-3 圈操場 (視大小調整圈數)。
2. 做伸展運動。

二、主要活動：(25 分鐘)

(一)反應快半拍遊戲：(10 分鐘)

- 1、分組：男女平均分組或男女混合平均分組，共分四組。



- 2、場地：每組站立一個跑道，每位同學間距離 5 公尺，每一位同學用一個標筒做為記號。

- 3、規則：
 - a. 老師站在起點中央給信號 (喊出標筒數字)，學生面向老師。
 - b. 各組學生依老師點到的號碼，迅速後轉並向前跑，用擊掌方式與下一位同學接力，然後依序往下直到最後一位。
 - c. 派二位學生計時及拍攝，將每一段的時間及同學的接力方式紀錄下來。

(二)接力遊戲：(15 分鐘)

- 1、分組：男女平均分組或男女混合平均分組，共分四組。

2、場地：每組站立一個跑道，每位學生的之間距離 20 公尺。請學生在間距 10 公尺的地方放置 1 個標筒。

3、規則：a. 由老師站在終點統喊口令吹哨。

b. 各組學生第一位同學聽到哨聲即開始起跑，並將接力棒傳給下一位同學，下一棒的同學必須站在標記點的位置上，等候第一位同學將棒子傳給自己，但可選擇向前助跑或退後接棒，依此類推，直到每組的最後一位抵達終點。

c. 指派二位學生計時及攝影。

三、綜合活動：(10 分鐘)

(一)老師統計最後組別的時間，並進行講解分析。

(二)對於活動中表現優良的同學現場再示範一次接力的方式。

(三)將拍攝的影片播放，讓各組討論同學間的差異及表現。

(四)下一次的課即針對，該節缺失做改進練習。整理器材，歡呼解散！