

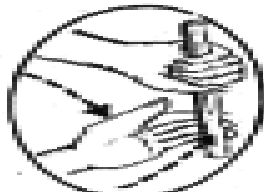


教學主題	大隊接力	設計教師	顏義松
教學對象	805	教學時間	45 分鐘
教學方法	動作示範與講述法. 練習教學法	評量方式	形成性動作評量表
教材來源	自編		
目標領域	教學目標	具體目標	
認知目標	1-1 瞭解傳接棒比賽規則 1-2 瞭解傳接棒動作要領 1-3 瞭解傳接棒的重要性	1-1-1 能說出接力賽的規則 1-2-1 能說出傳接棒的動作流程 1-3-1 能說出傳接棒在比賽重要性	
情意目標	2-1 練習原地傳接棒動作要領 2-2 練習行進間傳接棒動作要領 2-3 練習接棒的加速動作要領	2-1-1 能做出原地傳接棒的動作 2-2-1 能做出行進間傳接棒的動作 2-3-1 能做出轉身加速並伸手準備接棒的動作	
技能目標	3-1 養成遵守規則 3-2 培養相互欣賞能力 3-3 培養出學習的喜悅與團隊精神	3-1-1 能做到守秩序遵守規則 3-2-1 能做到同學相互觀摩彼此欣賞 3-3-1 能彼此互相鼓勵且與人分享互助合作的經驗	
108 課綱 三面九項	<div>三面</div> <div><div>自主行動</div><div>身心素質與自我精進 系統思考與解決問題 規劃執行與創新應變</div></div> <div><div>溝通互動</div><div>符號運用與溝通表達 科技資訊與媒體素養 藝術涵養與美感素養</div></div> <div><div>社會參與</div><div>多元文化與國際理解 人際關係與團隊合作 道德實踐與公民意義</div></div>		

時間分配	教學內容與活動說明	目標達成	教學方法	教學資源
2 分	<p>◆ 準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>1. 整理場地 2. 檢查器材 3. 集合點名</p>			哨子 點名簿
8 分	<p>二、熱身活動</p> <p>1. 慢跑 2. 伸展操</p>			
2 分	<p>◆ 引起動機</p> <p>三、課程介紹</p> <p>1. 講述比賽規則</p> <p>2. 說明傳接棒的重要性</p> <p>3. 說明傳接棒的動作要領</p>	能說出	動作示範與講述法	接力棒
8 分	<p>◆ 發展活動</p> <p>四、動作說明與示範</p> <p>1. 示範傳棒的動作</p> <p>2. 示範接棒的動作</p> <p>3. 示範接棒轉身的加速動作</p> <p>傳接棒解析</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>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>■ 背面接棒</p> <p>接棒者完成動作：</p>  <p>接棒後，迅速換左手</p>	能說出		接力棒

20 分

五、練習

1. 原地練習(伸手擺臂)

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。

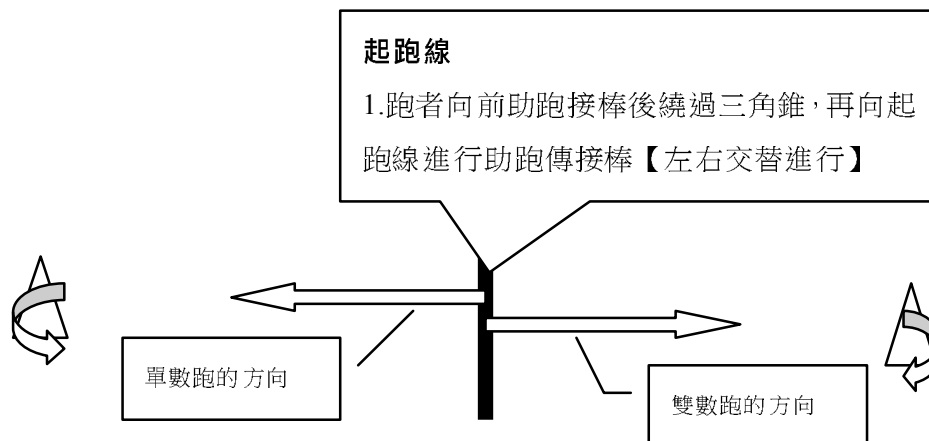


2. 慢跑傳接棒

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。

5 分

3. 助跑傳接棒練習



◆ 綜合活動

5 分

六、集合整隊

1. 改正錯誤說明正確動作
2. 挑選動作較佳的同學做示範，以學習正確動作

七、提示下次教學內容

預告上課進度

八、器材清點及歸還

器材收置妥當

能做出

練習
教學
法

接力
棒

能欣賞
能說出

蘆洲國中 健體領域 議課紀錄表

議課時間	112 年 9 月 14 日	地點	體育組辦公室
授課教師	顏義松	授課單元	大隊接力
觀課教師	莊錦龍、林淑婷、林聖堯		

一、給予授課教師回饋

優點	建議
<p>1.教師能清楚解解示範大隊接力的動作要領及其安全注意事項</p> <p>2.透過分組練習方式，增進學生學習興趣。提升練習成效</p> <p>3.分組練習時，老師能立即發現學生問題，修正錯誤。</p> <p>4.結合校慶大隊接力活動，學生能專注聽講分解動作，並實際操作。</p> <p>5.分組練習提升學生對動作的了解，並且能從中學習到團隊合作精神。</p>	<p>一節課上太多了,可以分成兩節來活動更恰當!學生可以有更多的練習時間</p> <p>練習一段時間有成效後,可加入班級競賽 提昇學習興趣</p>

二、授課教師心得與反思

<p>(關注學生具體學習表現)</p> <p>1.大隊接力講究團隊合作，結合起跑、助跑、傳接棒等認知，透過樂趣化教學達到教學目標。使用接力基本動作及動作練習，來增進健康體適能的發展。</p> <p>2.每一個人都是主角,每一棒都很重要,快有快的接法 慢有慢的跑法 只要能專心練習 在每次的練習中跑出最好的自己 培養出團隊的默契 每個人都是第一!!</p>

蘆洲國中 健 體 領域備課紀錄表

日期	112 年 9 月 6 日	地點	體育組辦公室
與會人員	林聖堯、莊錦龍、顏義松、林淑婷	記錄人員	顏義松
共備主題	大隊接力教學		
共備內容			
內容摘要	1、大隊接力為全校七、八、九年級班際競賽之一，同學過去應已有基礎，但需因應各學校場地不同教法不同，再做統一的講解。 2、除強化體能外應以接力的觀念及技巧為主，團隊默契為輔。。 3、活動前應充份熱身並留意個別體能及身體狀況，以活動及傳接的觀念為主，不做勉強訓練。 4、藉由大隊接力運動，促進班級同學團結合作意識。 5、待各班練習一段時間，技巧及體能有改善後。同一節課上課之班級，可進行友誼賽以切磋彼此之技術。		
建議事項	1. 活動前應充份熱身並留意個別體能及身體狀況 2. 提醒學生體育課前後應充分飲水		
下次共備日期	1、112 年 9 月 14 日 2、老師公開觀課時間為 112 年 9 月 11 日		

蘆洲國中 健體 領域觀課紀錄表

112 年 9 月 11 日

一、基本資料

觀課班級	805	授課教師	顏義松	年級	八年級
授課單元	大隊接力			觀課者	林淑婷

二、教學過程

觀課參考項目		良好	普通	可加強	紀錄內容（請以文字簡要描述）
全班學習氣氛	1. 是否有安心的學習環境？	√			透過分組遊戲方式，增進學生學習興趣。
	2. 是否有熱烈的學習氣氛？	√			
	3. 學生是否專注於學習的內容？	√			
學生學習歷程	師生互動	1. 老師是否有鼓勵學生發言？	√		分組練習時，學生能立即發現問題，修正錯誤。
		2. 老師是否有回應學生的反應？	√		
		3. 是否有獎勵特殊表現的學生？	√		
	個人學習	1. 學生是否互相協助、討論和對話？	√		結合校慶大隊接力活動，學生能專注聽講分解動作，並實際操作。
		2. 學生是否主動回應老師的提問？	√		
		3. 學生是否主動提問？	√		
		4. 學生是否能專注個人或團體的練習（如：學習單、分組活動等）？	√		
學生學習結果	1. 學生學習是否有成效？	√			分組練習提升學生對動作的了解，並且能從中學習到團隊合作精神。
	2. 學生是否有學習困難？	√			
	3. 學生的思考程度是否深化？		√		
	4. 學生是否樂於學習？	√			

蘆洲國中 健體 領域觀課紀錄表

112 年 9 月 11 日

一、基本資料

觀課班級	805	授課教師	顏義松	年級	八年級
授課單元	大隊接力			觀課者	林聖堯

二、教學過程

觀課參考項目			良好	普通	可加強	紀錄內容（請以文字簡要描述）
全班學習氣氛	1. 是否有安心的學習環境？		√			學習狀態良好
	2. 是否有熱烈的學習氣氛？		√			學生能專注於練習
	3. 學生是否專注於學習的內容？		√			
學生學習歷程	師生互動	1. 老師是否有鼓勵學生發言？	√			分組練習時，老師能即時指導給學生回饋。
		2. 老師是否有回應學生的反應？	√			
		3. 是否有獎勵特殊表現的學生？		√		
	個人學習	1. 學生是否互相協助、討論和對話？	√			結合校慶大隊接力活動，學生能互相協助，能專注於練習
		2. 學生是否主動回應老師的提問？	√			
		3. 學生是否主動提問？		√		
		4. 學生是否能專注個人或團體的練習（如：學習單、分組活動等）？	√			
學生學習結果	1. 學生學習是否有成效？		√			學習過程中能了解與修正自我錯誤並互相協助指正
	2. 學生是否有學習困難？			√		
	3. 學生的思考程度是否深化？			√		
	4. 學生是否樂於學習？		√			

蘆洲國中 健體 領域觀課紀錄表

112 年 9 月 11 日

一、基本資料

觀課班級	805	授課教師	顏義松	年級	八年級
授課單元	大隊接力			觀課者	莊錦龍

二、教學過程

觀課參考項目		良好	普通	可加強	紀錄內容（請以文字簡要描述）
全班學習氣氛	1.是否有安心的學習環境？	√			.全班同學學習氣氛佳，大部分同學均專注學習
	2.是否有熱烈的學習氣氛？	√			
	3.學生是否專注於學習的內容？	√			
學生學習歷程	師生互動	1.老師是否有鼓勵學生發言？	√		師生互動情形良好
		2.老師是否有回應學生的反應？	√		
		3.是否有獎勵特殊表現的學生？		√	
	個人學習	1.學生是否互相協助、討論和對話？	√		分組練習時同學能互相合作學習
		2.學生是否主動回應老師的提問？		√	
		3.學生是否主動提問？	√		
		4.學生是否能專注個人或團體的練習（如：學習單、分組活動等）？	√		
學生學習結果	1.學生學習是否有成效？	√			學生能樂於學習 專注於團隊練習 培養接棒默契
	2.學生是否有學習困難？	√			
	3.學生的思考程度是否深化？		√		
	4.學生是否樂於學習？	√			

蘆洲國中 健體領域 議課紀錄表

議課時間	112 年 9 月 14 日	地點	體育組辦公室
授課教師	顏義松	授課單元	大隊接力
觀課教師	莊錦龍、林淑婷、林聖堯		

一、給予授課教師回饋

優點	建議
<p>1.教師能清楚解解示範大隊接力的動作要領及其安全注意事項</p> <p>2.透過分組練習方式，增進學生學習興趣。提升練習成效</p> <p>3.分組練習時，老師能立即發現學生問題，修正錯誤。</p> <p>4.結合校慶大隊接力活動，學生能專注聽講分解動作，並實際操作。</p> <p>5.分組練習提升學生對動作的了解，並且能從中學習到團隊合作精神。</p>	<p>一節課上太多了,可以分成兩節來活動更恰當!學生可以有更多的練習時間</p> <p>練習一段時間有成效後,可加入班級競賽 提昇學習興趣</p>

二、授課教師心得與反思

<p>(關注學生具體學習表現)</p> <p>1.大隊接力講究團隊合作，結合起跑、助跑、傳接棒等認知，透過樂趣化教學達到教學目標。使用接力基本動作及動作練習，來增進健康體適能的發展。</p> <p>2.每一個人都是主角,每一棒都很重要,快有快的接法 慢有慢的跑法 只要能專心練習 在每次的練習中跑出最好的自己 培養出團隊的默契 每個人都是第一!!</p>

蘆洲國中 健體領域 領域觀課與議課照片

觀課時間

112 年 9 月 11 日

地點

教學大樓前

觀課照片



議課時間

112 年 9 月 14 日

地點

體育組辦公室

議課照片

