

匡智張玉瓊晨輝學校

田徑

4X100接力

學生背景

16名輕度初中學生



已有知識：
學生掌握站立式起跑技巧
及基本交替接力的概念

	單元目標	單元預期學習成果
體育技能	能掌握4X100米接力的下壓式交、接棒技巧	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.展示下壓式接棒的動作 2.於接棒區正確進行交、接棒 3.展示1/3棒右手交左手、2/4棒左手交右手
健康及體適能	<p>認識體適能訓練活動對跑步重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能認識以深蹲、高抬腿等練習，加強肌肉力量 2.能認識原地跑練習，加強心肺功能 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.指出以深蹲、高抬腿等練習，加強肌肉力量 2.指出以原地跑形式練習，加強心肺功能
活動知識	<p>認識4X100接力的比賽規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.接力比賽的基本規則 2.交接棒的動作要點 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.指出接力比賽的基本規則 <ul style="list-style-type: none"> -接棒區內交棒 -跌棒的處理方法 -不要過線 2.說出交接棒的動作要點，並指出交接棒流暢度與比賽成績的關係

安全知識
及
實踐

認識接力跑的安全事項
-能認識運動員於交棒後，
必須留在各自的跑道，
以免妨礙其他運動員或發生碰撞

學生能
-於隊員於交棒後，留在各自的跑道

審美能力

能加強評賞體育活動的能力
-評賞同學進行接力跑的流暢度及
動作是否正確

學生能
1.以交接棒流暢度(準確地交接)
分辨接力技巧的優劣
2.具體指出同儕的動作是否符合
技術要點及需改善之處

運動相關的
價值觀和態度

能展示合宜的價值觀和態度
1.遵守接力跑的規則
2.積極於接力跑比賽中與隊友
溝通及協作

學生能
1.遵守接力跑的比賽規則
2.與同伴利用交棒訊號協力完成
接力跑

課節	體育技能 ←	健康及體適能 ←	活動知識 ←	安全知識及實踐 ←	審美能力 ←	運動相關的價值觀和態度 ←
一 ←	1. 交接棒時，身體的正確姿勢 ← 2. 能認識下壓式交接棒的動作(手腕) ← 3. 定點練習交接棒(二人傳接) ← 4. 接棒者在收到同伴的交棒訊號時伸手接棒 ←	←	觀賞國際田徑 4X100 接力賽:← -由 4 位接力隊員完成賽事← -交接棒時動作要點← ← ← ←	隊員於交棒後，留在各自的跑道← ←	←	[所有課堂] ← 1. 根據指示，積極與同伴合作完成接力跑← 2. 遵守接力跑的比賽規則 ← ← ← ←
二 ←	1. 交棒者能向前慢行三步再交接棒(慢速移動傳接) ← 2. 接棒者的手位置(手掌向天、高度及肩) ← 3. 傳棒者與接棒者的距離 ←	原地跑練習，加強心肺功能 ←	交接棒時動作要點 ← -必須單手握持接力棒 ← ← ← ←	←	←	←
三 ←	1. 傳棒者能以緩步跑再接棒(提升移動傳接速度) ← 2. 右手交左手/左手交右手 ←	←	交接棒時動作要點 ← -指出接力交接棒時必須於接棒區內完成 ← ← -各棒隊員的交棒用手(右手交左手、左手交右手) ← ←	←	←	←

四	1. 傳棒者發出交棒訊號，接棒者慢跑然後接棒 2. 接棒者接棒後積極擺臂緩步跑(四人移動傳接)	掌握擺臂及腿部拉起動作的相互配合	交接棒時動作要點 -如交接棒時接力棒掉在地上，應由交棒者在安全的情況下拾回，並繼續進行交接棒		同儕互評動作是否符合技術要點及需改善之處	
五	1. 在模擬接棒區，直線跑道交接 2. 以坐式練習進行右手交左手/左手交右手 3. 交接棒時要貼線跑(右手持棒貼左邊、左手持棒貼右邊)	以原地跑、深蹲、高抬腿等練習，加強肌肉力量	第一, 三棒以右手持棒交向隊友的左手 第二, 四棒以左手持棒交向隊友的右手	交接棒後留在原本賽道，避免碰撞		
六	1. 完整交接棒流程 2. 模擬接力遊戲		交接棒流暢度與比賽成績的關係		以交接棒流暢度分辨和評論接力技巧的優劣	

引入活動

1. 引入主題活動的技能/前導動作，如交接棒
2. 因應場地的限制而調適熱身活動，如原地跑、深蹲
3. 田徑專項熱身運動



-接力棒貼上顏色膠紙，
提示學生正確握棒位置

主題活動開始時...

利用簡報展示:

-觀看高水平4X100米接力比賽片段

-比賽影片示範交接棒的連串動作



應用活動 教學重點(一)



二人椅上交接棒練習:

(由於場地限制，學生坐在椅上進行交接棒練習)

- 正確傳棒的動作
- 正確接棒的動作
- 傳棒者坐在椅上擺動手臂及踏步，然後伸手傳棒及發出交棒訊號(手)，然後接棒者做出接棒動作



應用活動

教學重點(二)

交棒者能向前慢跑三步，
再發出訊號「手」

應用活動

教學重點(三)

交接棒口訣：

*1、3以右手持棒

2、4以左手持棒

應用活動

教學重點(三)

*1、3以右手持棒2、4以左手持棒

- 設立模擬接棒區，讓學生認識交接棒時必須於接棒區內完成
- 學生初步掌握1,3棒要貼近在左邊線道，2,4棒則貼近右邊線道進行交接。

整理活動

- 舒緩及放鬆運動
- 分層提問(活動知識)
- 學生互相欣賞及回饋(審美能力)



總結-成果

- 學生能以「跑接」方式交棒
- 學生能以1、3棒右手傳棒，2、4棒左手傳棒
- 學生能貼線跑
- 學生能完整地進行4人交接棒



謝謝