

臺中市華龍國民小學 106 學年度第一學期入班觀察

觀察班別	四甲	教學時間	106.11.09	第 6 節	教學者	李銘崇
教學領域	體育	教學單元	接力		紀錄者	鄭貞平

一、教學設計與流程

1. 暖身:操場 4 圈。
2. 協調性運動:欄架跳躍。
3. 叮嚀跑步姿勢與接棒觀念:
 - (1) 手肘往內夾,手臂自然前後擺動,拳眼高度接近眼睛。
 - (2) 避免身體過度左右擺動。
 - (3) 接棒時手往斜後方伸展,4 指併攏,拇指外張。
 - (4) 將棒者待接棒者抽出接力棒才可鬆手。
4. 原地接棒練習:
 - (1) 依升旗隊伍分成 4 組,練習交棒位置與提醒的聲音。
 - (2) 將隊伍合併成 2 組,練習交棒位置與提醒的聲音。
5. 接力練習:
 - (1) 依升旗隊伍分成 4 組,將組距拉長為 30m,練習在行進間的交棒動作與提醒接棒聲音。
6. 統整觀念:
 - (1) 將整節課練習的觀念統整。



慢跑暖身



欄架練習

[在此鍵入]



接棒姿勢講解



接棒姿勢練習



接棒練習



接棒練習



接棒練習



接棒練習

二、我看到相關概念的優點或特色

1. 協調性的基礎練習有助提升學生敏捷性與專注。

[在此鍵入]

2. 清楚講解，確認學生了解再進行操作。
3. 練習過程循序漸進，當動作全數完成時才會進到下一個階段，每個步驟皆會以前一次練習的項目作基礎，逐漸加深加廣。
4. 善用哨聲集合講解，隨時提醒分心的學生。

三、我覺得可以改進的空間

1. 擺臂提腿的動作可以單獨找時間練習。