

教育部國民及學前教育署
109 學年度推動國民中小學
沉浸式英語教學特色學校試辦計畫

體育教案

國立臺北教育大學
中華民國 110 年 9 月

體育 目錄

年段	校名	
	單元名稱	頁數
一年級	高雄市新興區七賢國民小學	
	上學期 單元一: 玩球趣味多(守備/跑分性球類、網/牆性球類) 單元二: 安全運動王(運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處、走跑跳與投擲遊戲、民俗運動基本動作與遊戲) 單元三: 全身動一動(唱、跳與模仿性律動遊戲。) 下學期: 單元一: 玩球樂(陣地攻守性球類、標的性球類) 單元二: 伸展跑跳樂(民俗運動基本動作與遊戲) 單元三: 模仿趣味多(滾翻、支撐、平衡遊戲)	1
	台中市豐原區瑞穗國民小學	
	上學期: 單元一: 快樂動起來(認識身體肢體各部位) 單元二: 我是跳繩高手(跳繩運動) 單元三: 來拉呼拉圈(呼拉圈練習) 單元四: 和球做朋友(軟球、硬球練習) 下學期: 單元一: 球類運動樂趣多(球類運動練習) 單元二: 我是跑步高手(跑步練習) 單元三: 我是平衡高手(穩定單腳站立、穩定走在一直線) 單元四: 我是足球高手(足球練習)	45
二年級	宜蘭縣宜蘭市黎明國民小學	
	上學期: 課程架構 單元一: 跳繩(跳繩教學) 單元二: 球兒真好玩(擲球練習、手腕施力練習、擲準練習) 下學期: 課程架構 單元一: 拍球(拍球練習) 單元二: 跑(跑步練習)	153

	單元三:呼拉圈(呼拉圈練習) 單元四:動物模仿秀(加強肌力與身體協調、認識肢體各部位)	
二年級	高雄市新興區七賢國民小學	
	上學期 單元一:全方位動動樂(跳繩運動) 單元二:球類遊戲不思議(標的性球類運動、陣地攻守性球類) 單元三:跑跳親水樂(體適能遊戲、走、跑、跳與投擲遊戲) 下學期 單元一:球球大作戰(守備/跑分性球類、網/牆性球類) 單元二:跑跳好樂活(走、跑、跳遊戲) 單元三:跳吧!武吧!跳舞吧!(武術模仿運動、民速運動)	193
	台南市南區日新國民小學	
	上學期: 單元一:球類遊戲不思議(攻守入侵性運動、標的性運動) 單元二:跑跳親水樂(認識校內運動空間、學習飛盤投擲) 單元三:全方位動動樂(繩索支撐、懸吊) 下學期: 單元一:球球大作戰(守備/跑分性運動、網/牆性運動) 單元二:跑跑戲水趣(投擲運動、水中遊戲) 單元三:跳吧!舞吧!跳舞吧!(武術模仿運動、民俗運動)	227
三年級	嘉義市東區文雅國民小學	
	單元一:運動會(啦啦隊樂曲練習)	335
四年級	國立臺北教育大學附設實驗國民小學	
	上學期: 單元一:籃球(籃球傳球、接球、投籃技巧) 單元二:體操(滾翻、支撐、平衡與擺盪動作) 單元三:球類(滾球運動) 單元四:拳擊(學習拳擊技巧) 下學期: 單元一:乒乓球(認識桌球、練習桌球技巧) 單元二:體育(民俗運動、身體活動)	339

	嘉義市東區文雅國民小學	
四年級	<p>課程架構</p> <p>上學期:</p> <p>單元一:乒乓好手(解桌球運動、學習桌球技巧)</p> <p>單元二:滾跳好體能(學習體操動作、學習跳繩動作)</p> <p>單元三:優雅的英式籃球-籃網球(學習籃網球)</p> <p>下學期:</p> <p>單元一:青出於「籃」(瞭解運球、傳接球、投籃動作要領)</p> <p>單元二:「羽」眾不同(了解羽球運動起源、學習與球技巧)</p> <p>單元三:定向越野好迷人(定向越野學習)</p>	397
	彰化縣員林市東山國民小學	
五年級	<p>單元一:羽毛球(學習羽球拍子握法、接發球及殺球技巧)</p> <p>單元二:桌球(學習桌球正反手握法及打法)</p> <p>單元三:籃球(學習運球、上籃、打板、投籃及防守等動作)</p>	473
	彰化縣員林市東山國民小學	
六年級	<p>上學期:</p> <p>單元一:籃球高手(了解籃球規則、基本運球、投籃及上籃)</p> <p>單元二:足球小子(行進間傳球、突破及助跑正足背踢球)</p> <p>下學期:</p> <p>單元一:武術高手(武術運動基本動作)</p> <p>單元二:桌球(直拍及橫拍握法、控球動作)</p> <p>單元三:排球(低高手傳接球、肩上發球)</p>	515
	花蓮縣立宜昌國民中學	
七年級	<p>單元一:柔軟度(坐姿體前彎練習)</p> <p>單元二:綜合體適能(體適能練習、接力練習)</p> <p>單元三:爆發力(立定跳)</p>	541

一二年級	臺中市烏日區溪尾國民小學	
	上學期: 單元一:足壘球(踢球練習、傳接球練習、跑壘)練習 單元二:飛盤(飛盤擲法、接法、擲準、擲遠) 下學期: 單元一:跳繩(一跳一迴旋練習、跑步跳練習、團體跳繩) 單元二:躲避球(躲避球傳接球、擲準及閃躲) 單元三:樂樂棒球(揮棒練習、傳接球練習、跑壘練習)	551
五六年級	臺中市烏日區溪尾國民小學	
	上學期: 單元一:羽球(揮拍練習、正手發球、反手發球、回擊練習) 單元二:跳繩(跳繩歷史、單人交戶跳、一跳一迴旋、交叉跳) 單元三:籃球(雙手投籃、擦板球、空心球) 下學期: 單元一:足球(盤球練習、雙人傳球、護球、搶球) 單元二:跳繩(跑步跳繩、跳繩接力賽) 單元三:躲避球(新式躲避球介紹、傳接球、閃躲球) 單元四:籃球(傳接投籃)	593

在課程部份，先以一年級體育領域試行。由本校英語教師與體育教師共備課程內容，一年級體育課程教材單元設計與週次安排如下：

教學週次	一年級第一學期單元
第 1 週～第 12 週	玩球趣味多
第 13 週～第 18 週	跑跳動起來
第 19 週～第 20 週	全身動一動
教學週次	一年級第二學期單元
第 1 週～第 10 週	玩球樂
第 11 週～第 16 週	伸展跑跳樂
第 17 週～第 20 週	模仿趣味多

一年級英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1~12	玩球趣味多	12	健體-E-C2 具備同理他人受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	透過有趣的遊戲與比賽，體驗球類簡易拋接傳擲等動作，建立學生守備和跑分運動項目的基本概念。運用觀察思考與小組合作，探索不同的創意作。練習手眼動作協調、力量控制等多元身體活動，遵守活動規則，友善互動，認真參與，進而體會團體合作的精神。
13~18	跑跳動起來	6	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	建立學生基本的運動安全觀念，學習遵守規則，了解運動安全的重要性。透過伸展運動學習延展肌肉長度，認識自己的身體各部位，發展運動和保健的潛能。運用多種方式結合行走與跑步活動，讓學生願意花時間透過跑步來強健身體適能。低年級學生結合跳繩，作為民俗體育入門，利用繩做伸展，熟悉繩的揮動，並發揮創意與小組合作變化出多樣化的繩遊戲，在與他人互動與公平競爭中，促進身心健康。
19~20	全身動一動	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	讓學生活動全身肌肉與關節，病在活動過程中，認識並學習尊重個別差異。運用平衡、收縮、伸展、動態與靜態關係，讓學生認識大小肌肉與關節部

				位。透過基本武術的動作，帶領學生藉由想像與模仿，學習表現自我，帶動全身運動，增加身體活力。
--	--	--	--	---

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計一年級第一學期

主題名稱	玩球趣味多	設計者	雙語團隊
教學對象	一年級學生	教學節次	共 12 節(第 1 週~第 12 週)
設計理念	透過個人與小組合作方式，利用墊子、平衡木、呼拉圈等，體驗並展現肢體動作與造型，進而感受運動樂趣，培養運動習慣。		
領綱核心素養	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>		
學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>		
學習內容	<p>Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		
教學方法	<p>示範:由教師作示範，帶領學生了解如何進行墊上、平衡木與呼拉圈的正確使用方式與動作。</p> <p>實作與練習:指導學生進行實務操作，體驗各器具的正確使用方式與運動樂趣。</p> <p>小組合作:指導學生透過小組合作與互動，共同完成任務。</p> <p>趣味化的評量:設計遊戲化的評量方式，學生在自然遊戲中，評估其各項能力與技巧。</p>		
英語學習	<p>英語單字：</p> <p>1.器具名稱:墊子cushion 呼拉圈hula hoop 平衡木balance beam</p> <p>2.動作:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>3.身體部位:手hands、頭head、腳legs/feet、身體body、手掌palms、臉face</p> <p>4.場地:操場(playground):起點(starting line)，終點(finish line)、跑道(running track)</p> <p>課室用語：</p> <p>試試看 Try it. You can make it.</p> <p>認真聽 Listen carefully.</p>		

	<p>專心 Pay attention. Be quiet!</p> <p>小組討論 Discuss in groups of 4(5)</p> <p>讚美 Good job! Excellent! Awesome!</p> <p>舉手 Raise your hands if you have problems/ questions.</p> <p>溝通語句：</p> <p>你喜歡... Do you like...?</p> <p>我喜歡... I like</p> <p>我/你/他、她會或不會 I / You / He or She can or can't.....</p> <p>課室用語：</p> <p>Let's have roll call.</p> <p>It's time for class.</p> <p>Do you get it?</p> <p>Are you done?</p> <p>Let's give her/him/them a big hand.</p>		
教學活動		教具	評量
<p>【單元一】傳接跑跑跑（共7節）</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子whistle、球ball、呼拉圈hula hoop、三角錐cones</p> <p>[引起動機]</p> <p>1. 教師: 集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如: pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語，如: 頭部繞圈 (roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈 (roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈 (roll my ankles and wrists)/ 手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/ 左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>[發展活動]</p> <p>活動一 繞圈跑步 20'</p> <p>1. 教師請學生觀察場地，並說明看見了什麼?</p> <p>2. 教師介紹操場(playground): 起點(starting line)，終點 (finish line)、跑道(running track)等。</p> <p>3. 全班排成兩排從起點開始，沿著跑道慢跑1圈、走1圈。(Run one lap and then walk one lap.)</p> <p>4. 教師詢問學生: 跑過步後，你感覺到身體? (How do you feel?)</p> <p>5. 教師請學生喝水。(Have some water.)</p> <p>活動二 球不落地 20'</p>		球	<p>說出自己看見的場地景象至少一項。</p> <p>能表達自己的身體感受至少一項。</p>

1.兩人一組，近距離進行傳接球，以球不落地為原則。(英語: Throw and catch the ball.)，球不落地(Keep the ball up.)

2.教師請學生分想可以用哪些方式進行傳接球，並且請學生試試看。

3.教師請學生試試左右傳接球(left and right, throw and catch the ball)、上下傳接球(up and down, throw and catch the ball)、轉圈傳接球(turn around and then throw and catch the ball)…等，並鼓勵學生嘗試做出不同傳接球動作。

[綜合活動]

1. 評量方式:兩人一組，合作進行傳接球，評分如下:

等級	評分標準
A	兩人傳接球 5 次以上，且不落地。 (Throw and catch the ball more than 5 times and keep it up.)
B	兩人傳接球 3~5 次以上，且不落地。 (3 to 5 times and keep the ball up.)
C	兩人傳接球不論次數，且有落地。 (1 to 5 times and the ball landing.)

[發展活動]

活動三 我會拋接球 20'

1.全班分成兩排進行兩種拋接方式:站著傳接，以及一站一蹲傳接。(stand/squat)

2.可拉長距離進行拋接球活動。(Be extended to throw and catch the ball.)

活動四 球友呼拉圈20'

1.教師請學生兩人一組先設計看看如何運用一個呼拉圈和一顆球進行拋接活動。教師請學生示範。(Work in pairs. We use a hula hoop and a ball to play throw and catch.)

2.教師指導學生進行兩種拋接活動:

(1)將呼拉圈放在地上，球要在呼拉圈內彈跳，另一個人則接住反彈球。(Put the hula hoop on the ground, the ball bounces inside the hula hoop, and the other person catches the rebounding ball.)

(2)一人站在呼拉圈內，被限定活動範圍不得超出呼拉圈，考驗兩人的傳接球能力。(One person stands in the hula hoop, and the restricted range of activities shall not exceed the hula hoop to test the passing and catching ability of the two.)

[綜合活動]

球

球、呼拉圈

進行兩人傳接球，嘗試傳接球五次以上並且不落地。

完成兩種運用呼拉圈的拋接活動至少一次。

1. 評量方式:兩人一組，結合呼拉圈進行傳接球，評分如下:

等級	評分標準
A	兩人傳接球 5 次以上，且不落地。 (Throw and catch the ball more than 5 times and keep it up.)
B	兩人傳接球 3~5 次以上，且不落地。 (3 to 5 times and keep the ball up.)
C	兩人傳接球不論次數，且有落地。 (1 to 5 times and the ball landing.)

[發展活動]

活動五 拋擲通關 80'

1.教師將全班分成四組，進行小組闖關活動。(4 groups competition)

2.教師請四組學生依序進行闖關，並以兩組搭配進行闖關和協助人員，例如:當第一組闖關時，第二組同學則擔任工作人員，協助撿球和遞送球給闖關組別。依序輪流任務。

(1)第一關:只要將球投擲超過紅線即過關

Level 1: Throw the ball over the red line to pass the level.

(2)第二關:只要將球投擲進呼拉圈即可過關

Level 2: Throw the ball into the hula hoop to pass the level.

(3)第三關:在地上擺放三個呼拉圈，並且不同距離，越遠的呼拉圈得分數愈高，依據學生投入的呼拉圈計算分數。

Level 3: Place three hula hoops on the ground with different distances. The farther the hula hoop, the higher the score. The score is calculated based on the hula hoop put in by the students.

3.進行過一輪闖關練習後，即進行正式闖關活動，各組計時 15 分鐘，各關得分如下:

關卡	評分標準
一	球能成功投擲超越紅線，得 1 分。 (Throw the ball over the red line to pass the level can get 1 point.)
二	球能成功投擲進入呼拉圈，得 1 分。 (Throw the ball into the hula hoop to pass the level can get 1 point.)
三	依據球投置進入遠近距離不同的呼拉圈，給予 1~3 分。越遠的呼拉圈，分數越高。 (The farther the hula hoop, the higher the

球、呼拉圈

與同學合作完成三關卡的呼拉圈投擲任務。

score. The score is calculated based on the hula hoop put in by the students.)

各組同學闖關後，合計檢視哪組同學的闖關分數最高即為優勝隊伍，該組若在15分鐘內闖關成功，再加1分。優勝隊伍同學則可擔任闖關設計者，設計新的三個關卡給其他組別同學進行拋擲闖關。

4.活動進行中，教師鼓勵學生一同幫進行的隊伍加油。教師肯定學生發揮的關卡設計創意，並引導同學討論如何做才能投擲得更加精準？

[綜合活動]

1.重點歸納:體驗擲球力量及準確度的控制。

[發展活動]

活動六 接球回家 40'

1.教師讓學生在跑道兩側站立，並且進行傳接球，學生合作將球從起始同學接力傳回最後一位同學。(next/last/my turn/ your turn)

2.教師將學生分成四組，從5-6個人的合作傳接球開始，先引導學生進行傳接球練習。

3.教師說明「分組接球回家」競賽規則，請學生進行小組討論，並且分配各自的任務。

4.教師進行小組競賽活動:在限定時間內，能夠傳送最多球到終點呼拉圈的小組獲勝。(Pass as many balls as possible in your hula hoop in 3 minutes.)

5.教師請學生討論傳接球的策略。

[綜合活動]

1.重點歸納:體驗合作遠距傳接球到壘包的概念及技巧。

[發展活動]

活動七 三站傳接球 40'

1.教師以6個人一組，地上放置3個呼拉圈，並擺放為三角形的頂點位置，三位同學站入呼拉圈內，另外三位同學則分別於各頂點間中間距離擔任游擊手。(Six Ss one group, T puts 3 hula hoops on the ground, and they are placed at the top of the triangle. Three Ss stand in the hula hoops, and the other three Ss act as shortstops in the middle distance between the tops.)

2.由其中一個人開始傳球，由圈內同學傳給圈外同學，依序傳球到第一位同學。

3.透過調整不同距離進行傳接活動。

4.教師可調整不同人數，讓學生組成四邊形或五邊形，進行合作傳接球。

球、呼拉圈

與同學討論至少一項提升投擲精準度的策略。

在時間限制內與同學完成傳接球活動。

能說出傳接球策略至少一項。

球、呼拉圈

能完成三站傳球任務至少一輪。

<p>[綜合活動]</p> <p>1.重點歸納:合作進行三站傳球練習，體驗合作傳接球的要領和樂趣。</p> <hr/> <p>[發展活動]</p> <p>活動八 傳跑大作戰 40'</p> <p>1.教師將學生分組，6人一組，其中4人站在跑道內側，2人站在跑道外側，其中1人則靠近呼拉圈。</p> <p>2.內側的同學傳球給外側同學，在傳給靠進呼拉圈的同學，並把球放在呼拉圈內。球放入呼拉圈後，內側則換下一位同學進行擲球。</p> <p>3.完成一輪後，角色替換。每個同學都能做不同任務。</p> <p>4.跑壘活動:6位同學在內圈，外圈放置一個三角錐，於外側放置一呼拉圈，學生必須從內圈出發並繞三角錐一圈後抵達呼拉圈內，然後下一個學生才能從內圈出發。</p> <p>5.每組6位學生再拆成兩組，3人為跑步組，3人為傳球組，兩組進行比賽，看是球先進入呼拉圈或人先進入呼拉圈的隊伍則得一分。(6 Ss 2 groups, 3 Ss are the running group and 3 Ss are the passing group. The two groups compete.)</p> <p>6.教師將各組安排進行傳跑大作戰比賽。四組隊伍分為兩兩對抗，每組6人，先剪刀石頭布決定跑步組或傳接組。兩組進行競賽，看是球先進入呼拉圈或人先進入呼拉圈的隊伍則得一分。看最後哪一組的得分最高。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1.重點歸納:體驗擲球的力量控制與持接球的手眼協調能力，練習跑步時身體的靈活度與速度。體驗守備跑分中進攻與防守的概念，享受比賽遊戲的樂趣。</p>	<p>球、呼拉圈、三角錐</p>	<p>能完成跑道內外側的傳接球活動。</p> <p>能完成跑壘活動至少一次。</p>
<p>【單元二】一線之隔(共5節)</p> <p>[教學準備]</p> <p>場地布置，白線，球，繩子</p> <p>[引起動機]</p> <p>1.教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊...pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2.教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語，如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎</p>		

<p>(back and front)等。</p> <p>[發展活動]</p> <p>活動一 擊掌打招呼 20' (Hight Five)</p> <p>1.教師將學生分成兩組，分別站立在球場的兩邊。教師依據球場的白線，說明行進路線，當兩組同學碰面時，進行單手擊掌打招呼說:Hi/Hello。</p> <p>2.教師依據單手擊掌的行進路線，改變進行當同學碰面時，須改採雙手擊掌打招呼:Hi/Hello。</p> <p>3.教師要求學生從走路進入慢跑的方式進行擊掌。</p> <p>活動二 彗星撞地球 20'</p> <p>1.教師在地上不同位置擺放呼拉圈。(Teachers place hula hoops in different positions on the ground.)</p> <p>2.教師將學生分成三組並有相對應數量的球籃，各組排成一列站立於白線後方。當哨音響起時，各組第一位同學將球投擲出，只要能投入一個呼拉圈內即可得分，之後換下一位學生進行投擲，依此類推。(Divide students into three groups, each group stands in a row behind the white line. As long as Ss throw in a hula hoop can score, and then change one to do.)</p> <p>3.教師計算各組得分，得分最多的該組則獲勝。(The group with the most points wins.)</p> <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納:以相互擊掌體驗球場活動的互動和空間，練習將球擊中目標，體驗投擲距離的長短量感。</p>	<p>白線</p> <p>呼拉圈、球籃</p>	<p>能完成單手與雙手擊掌各一次。</p> <p>能將球擲準於呼拉圈內至少一次</p>
<p>[發展活動]</p> <p>活動三 你拋我接 20'</p> <p>1.教師將學生分成六組，一隊兩組，分別站立在球場的兩邊。距離約1.5公尺。A組第一位同學將球拋擲給B組第一位同學，B組第一位同學接到後，傳給後方第二位同學。然後第一位同學都繞到對伍最後繼續排隊。(Six groups. Two groups in one team. Throw the ball. Catch the ball. Pass the ball. Run to the back of your team and wait.)</p> <p>2.教師可視狀況拉開兩組間的距離，拉開拋接球的距離。</p> <p>3.教師可視學生練習情況進行三隊的拋接遊戲，依上述「你拋我接」的活動規則，但改為每隊僅有一顆球，在球不落地的前提下，比較看誰拋接最多顆。</p> <p>活動四 擲球過繩 20'</p> <p>1.教師請四人一隊，其中兩人拉起一條繩子，並且依據放置地上、腰部、耳朵、頭頂等不同高度。另兩位同學則分立於繩子兩側，進行拋接球活動。(There are four Ss in</p>	<p>球</p> <p>繩子、球</p>	<p>能完成基礎距離的面對面拋接球至少來回一次。</p> <p>能徒手將球擲過不同高度的繩子。</p>

<p>a group. Two of Ss hold the rope. The other two stand by either side of the rope. Then throw the ball and catch it. Pass the ball over the rope. Put the rope on the ground, around your waist, around your ears or above your head.)</p> <p>2.教師請學生思考:當繩子的高度愈來愈高時,怎麼做才能把球拋擲過繩?(How can we throw the ball over the rope when the height of the rope gets higher and higher?)</p> <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納:練習在場地範圍內徒手拋接球,體驗各種丟球的方式與其功效。</p>		<p>能說出如何因應繩子高度的擲球方式至少一種。</p>
<p>[發展活動]</p> <p>活動五 媒介物傳接球20'</p> <p>1.教師運用大垃圾袋(四角打結),請兩位學生拿著垃圾袋,並且將球置於中央,兩人一組跑步並於三角錐處折返,能夠愈快完成折返的隊伍獲勝。(Hold the bag. Put a ball in the middle. Two Ss run to the cone then turn back. The fastest team wins the game.)</p> <p>2.教師帶領學生進行媒介物傳接球練習與競賽。</p> <p>活動六 傳球接龍20'</p> <p>1.教師請學生兩人一組,拿著垃圾袋,並且將球放置於垃圾袋中央,進行傳球接龍活動。方式可變化為:直線型組傳接球,三角形組傳接球,圓形組傳接球...等。(Two Ss one group, holding a garbage bag, and placing the ball in the middle of the garbage bag to play.)</p> <p>2.教師以哨音快慢來變化學生的傳球速度,增加趣味性。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納:利用媒介物進行球的接力與折返跑遊戲,訓練平衡與默契,體驗不同隊形的傳接球。</p>	<p>垃圾袋、三角錐、球</p> <p>線、垃圾袋、球</p>	<p>能與同學合作拿著垃圾袋完成帶球折返跑至少一次。</p> <p>能與同學合作,透過媒介物完成至少直線型組傳接球。</p>
<p>[發展活動]</p> <p>活動七 捕魚樂 40'</p> <p>1.教師在場中央拉出一條線並有高度。三人一組,其中一測只有一人持球,另一側則是兩人手拿大垃圾袋(四角打結)。哨音響起後,持球同學須把球拋過中央線,對側同學則只能讓球彈跳一下就合力用大垃圾袋接住球。能順利接住者得一分。三人能夠輪流擔任不同任務。(3 Ss 1 group, 1 S holds the ball in one side, and the other 2 Ss hold the large garbage bag on the other side. After whistling, the student holding the ball had to</p>	<p>線、垃圾袋、球</p>	<p>同學能運用媒介物接住球。</p>

<p>throw the ball across the center line, while the opposite students could only make the ball bounce one time and catch the ball with the big garbage bag. 3 Ss can take turns for different tasks.)</p> <p>2.教師可改變中央線高度或拉開兩側對友的距離，提升難度進行訓練。</p> <p>3.教師將學生分成兩大組，一組為擲球組，另一組則為補球組(拿大垃圾袋)。當哨音響起時，擲球組學生將球擲過中央線高度，然後第一組的補球組同學則需在彈跳一次內將球接住，改由下一組出發，依序輪流進行。教師在將兩組學生交換任務，讓每個學生都有擲球和利用媒介物接球的練習機會。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納:利用拋接球活動培養與同伴合作的默契與手眼協調的能力，判斷球落下的位置，並且快速接到球。</p>		
<p>[發展活動]</p> <p>活動八 原地拋接球 10'</p> <p>1.教師請學生兩人一組，並且雙手手持垃圾袋兩角，讓垃圾袋成容器狀。球放置在垃圾袋平面上，兩位同學需合作平衡進行拋接球活動。</p> <p>2.兩人進行默契和口令:開open/蹲squat/拋throw/接catch</p> <p>3.兩人進行媒介物拋接球活動，計算能夠球不落地最多次的組別獲勝。</p> <p>活動九 大魚入海30'</p> <p>1.教師將學生分成兩組，分別站立在中央線的兩邊，其中一組兩人手持垃圾袋，球放置於中央，利用所學習的技巧將球拋過中央線，另一側的同學則需在球落地前接球。 (T divides the Ss into 2 groups, standing on both sides of the center line. One group holding garbage bags and placing the ball in the center. Catch the ball before landing)</p> <p>2.教師將兩組學生互換任務，讓每個學生都能學習媒介物拋接球過繩，以及雙手接球的練習。</p> <p>3.教師可依據學生狀況調整中央線高度或兩側隊伍的距離。</p> <p>4.教師視情況將一邊場地布置為九宮格，一邊學生兩人一組手持垃圾袋，將球拋過中央線，依球的落地點計分，看看誰的分數高。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納:和同伴喊口令，合作完成原地媒介物拋接球活</p>	<p>垃圾袋、球</p> <p>中央線、垃圾袋、球</p>	<p>能與同學有默契的喊口令，完成利用媒介物拋接球至少5次。</p> <p>能與同學合作運用媒介物將球拋過不同高度的中央線。 能接住同學拋過中央線的球且不落地至少一次。</p>

動及持袋傳球。		
---------	--	--

主題名稱	安全運動王	設計者	雙語團隊
教學對象	一年級學生	教學節次	共 6 節(第 13 週~第 18 週)
設計理念	<p>本單元引導學生建立基本的運動安全觀念,包含服裝、場地、運動行為等,學習遵守規則,了解運動安全的重要性。</p> <p>行走和跑步是最簡易的運動方式,遊戲中學生能享受跑步的樂趣,將來就會願意花時間以跑步來強健身體適能。</p> <p>跳繩是容易取得的手具,本單元以跳繩作為民俗體育的入門項目,讓學生利用繩做體操,伸展肢體,並熟悉繩的揮動,意識到使用跳繩可變化出許多遊戲,體會跳繩運動的樂趣。</p>		
領綱核心素養	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p>		
學習表現	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		
學習內容	<p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>		
教學方法	<p>示範:由教師作示範,帶領學生了解如何進行墊上、平衡木與呼拉圈的正确使用方式與動作。</p> <p>實作與練習:指導學生進行實務操作,體驗各器具的正确使用方式與運動樂趣。</p> <p>小組合作:指導學生透過小組合作與互動,共同完成任務。</p> <p>趣味化的評量:設計遊戲化的評量方式,學生在自然遊戲中,評估其各項能力與技巧。</p>		
英語學習	英語單字:		

	<p>1.器具名稱:跳繩jump rope 呼拉圈hula hoop 飛盤 frisbee</p> <p>2.動作:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists) / 手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down) / 左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>3.身體部位:手hands、頭head、腳legs/feet、身體body、手掌palms、臉face</p> <p>4.場地:操場(playground):起點(starting line),終點(finish line)、跑道(running track)</p> <p>課室用語</p> <p>試試看 Try it. You can make it.</p> <p>認真聽 Listen carefully.</p> <p>專心 Pay attention. Be quiet!</p> <p>小組討論 Discuss in groups of 4(5)</p> <p>讚美Good job! Excellent! Awesome!</p> <p>舉手Raise your hands if you have problems/ questions.</p> <p>溝通語句:</p> <p>你喜歡... Do you like...?</p> <p>我喜歡... I like</p> <p>我/你/他或她會不會 I / You/ He or she can or can't.....</p> <p>課室用語:</p> <p>Let's have roll call.</p> <p>It's time for class.</p> <p>Do you get it?</p> <p>Are you done?</p> <p>Let's give her/him/them a big hand.</p>	
<p style="text-align: center;">教學活動</p> <p>【單元三】安全運動王 (共1節)</p> <p>[教學準備]</p> <p>場地安全規劃</p> <p>[引起動機]</p> <p>1.教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊...pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2.教師帶領學生排隊並整齊散開,留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作,搭配英語,如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch your arms)、腿部伸展(stretch your legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>[發展活動]</p>	<p>教具</p>	<p>評量</p>

《活動1》運動安全穿搭 10'

(一)學生觀察課本第96頁圖片中的人物穿著,教師提問:運動時,怎麼穿才能動得安全呢?你穿對了嗎?(How do you wear when exercising? Do you wear it right?)

(二)學生進行發表,例如:要穿舒適透氣的上衣、合身又有彈性的運動褲、運動襪,並選擇適合腳大小的運動鞋等。

(Wear comfortable and suitable sports tops, sports pants, sports socks, and sports shoes.)

(三)全班到操場集合,分組討論並互相檢查服裝穿著。

(四)教師請學生思考平時運動穿著的服裝適當嗎?有哪些要改進的地方?

(五)教師總結運動時穿著的注意事項,對於穿著正確的學生給予肯定,提醒穿著不適當的學生改進。

(六)重點歸納:認識適合運動的衣著,了解穿著不適當的衣物會影響運動時的安全。

《活動2》運動場地仔細選 10'

(一)教師請學生打開課本第97頁,觀察圖片裡有哪些運動項目與場地?教師引導學生覺察運動項目不同,適合的場地也不同。

1.學生說出對圖片的觀察,包含有哪些運動項目?在什麼場地進行?適合嗎?

(What are the sports about? Are they appropriate?)

2.分組討論平常最喜歡做哪些運動?在哪裡的場地運動呢?

(What kind of sports do you like the most? Where do you exercise on the field?)

3.上臺分享哪些場地適合運動?哪些不適合?並說明原因。

(二)教師總結選擇正確運動安全場地的判斷方法,以維護運動時的安全。

(三)重點歸納:認識安全的運動場地,並選擇正確的場地運動。

《活動3》運動安全放大鏡 20'

(一)學生觀察課本第98~99頁,找出正確的安全運動情境。

(二)分析圖片中人物在選擇運動場地、穿著、使用器材時,有哪些不安全的原因及可能造成的後果。

1.運動場地不當:

(1)在跑道旁搖呼拉圈、玩飛盤,可能因為空間不夠發生爭執或撞到其他入。

(2)在別人傳接球時穿越傳球路徑,可能會讓自己或別人受傷。

2.穿著不當:穿裙子跑步、穿涼鞋跑步,可能會跌倒受傷。

3.器材使用不當:在操場拿呼啦圈當飛盤丟。

(三)教師總結運動時選擇正確穿著及安全場地的方法,提醒

評量原則:說出不安全的運動行為,至少一項。

<p>學生疏忽時可能會造成的危險。</p> <p>(四)重點歸納:選擇正確的運動場地與穿著正確的運動服裝,才能安全舒適的進行各項運動,維護運動時的安全。</p> <p>(Choosing the right sports places and wearing the right sports clothing.)</p>		
<p>【單元四】健康齊步走 (共3節)</p> <p>[教學準備]</p> <p>1.教師準備哨子。</p> <p>2.準備寬廣的活動空間,例如:室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>[引起動機]</p> <p>1.教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊...pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2.教師帶領學生排隊並整齊散開,留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作,搭配英語,如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>[發展活動]</p> <p>《活動1》行走大不同 20'</p> <p>(一)教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作,並引導學生模仿,例如:</p> <p>1.變換方向走:向前走、向後走、向右走、向左走。(go forward, go backward, go right, go left)</p> <p>2.變換速度走:快走、慢走。(go faster, go slower)</p> <p>3.變換水平走:踮腳走(高水平)、蹲著走(低水平)。(walking on tiptoes, squatting)</p>		<p>能連續變換不同方向、速度、水平走路,至少完成三種。</p>

(二)重點歸納:練習各種不同的走路方式,感受方向、速度、水平不同時的差異。

《活動2》牽手一起走 20'

(一)2人一組,牽手進行各種走路動作。

(二)教師吹哨喊出指令,學生遵守指令行動,例如:向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。(go forward, go backward, go right, go left)

(三)教師詢問學生:一起牽手走路進行得順利嗎?如果不順利,可以怎麼改進呢?引導學生溝通互動,加強合作的默契。

(四)還可將學生分成6人一組,排成一排牽手走路,考驗學生間的溝通與合作默契。

(五)活動結束後,教師引導學生思考:一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時,有什麼不同呢?除了剛剛練習的走路方式之外,還有其他的方式嗎?請學生討論後發表,展現各組的創意走法。(What's the difference when walking alone, two people walking together, and a row of people walking together?)

(六)重點歸納:與同伴培養默契,練習不同的走路方式。

《活動3》動腦動腳一起跑 40'

(一)教師引導學生複習前一節課所學的走路方式,用不同的走路方式暖身。

(二)教師引導學生改用跑步的速度,練習這些走路動作。

(三)3人一組,教師請各組思考:除了之前練習過的之外,還有哪些跑步方式?請各組進行創意跑步發表。

(四)教師補充其他的跑步方式,例如:

1.側併跑。(Shuffle Steps)

2.前交叉步跑。(Crossover Steps)

3.抬腿跑。(High Knees Lift)

(五)教師在60公尺的直線跑道上放置四個三角錐,形成三段等距的區間。

(六)各組討論後決定三種不同跑步的方式,在教師布置的場地中練習,例如:先快跑,再前交叉步跑,接著向後跑。

(七)重點歸納:跑步可以增進體能,不同的跑步方式可以訓練身體靈活度和反應能力。

《活動4》跑步特快車 40'

(一)教師布置場地,設計長度120公尺的S型跑道,在起點(A)30公尺處(B)60公尺處(C)90公尺(D)三個位置各放置一個籤筒(詳見課本第109頁)。

(二)3人一組,可延續《活動3》的組別,各組推派一個人當排頭抽籤,由第一組依序開始跑,活動進行方式如下:

1.第一組排頭在A點籤筒抽籤,抽完後將紙卡放回籤筒,告知同伴紙卡上的指令,全組依照指令前進到B點。

能說出和同伴牽手走路
的感受。

能以不同的跑步方式
移動,至少完成三種。

<p>2.全組到達B點後,排頭從B點的籤筒抽紙卡,全組依照紙卡上指令前進到C點。</p> <p>3.全組到C點後,排頭從C點的籤筒抽紙卡,全組依照紙卡上指令前進到D點。</p> <p>4.全組到D點後,排頭從D點的籤筒抽紙卡,全組依照紙卡的指令前進到終點。</p> <p>(三)當第一組前進到B點時,第二組即可在A點抽籤,以此類推直到各組都完成。</p> <p>(四)因各組每次抽籤結果不同,前進方式也不同,可多次進行遊戲,讓學生體驗各種不同的行走或跑步方式。</p> <p>(五)教師請各組分享跑步的感覺,例如:很喘、心跳加速、喜歡快跑衝刺等,教師引導學生覺察走路和跑步的差異。</p> <p>(六)重點歸納:透過各種不同走或跑的方式,體驗身體的變化。(How's your feeling?)</p>		<p>能以不同的跑步方式移動,至少完成三種。能說出和同伴一起跑步的感覺。</p>
--	--	--

<p>(一)教師講解每組動作,同時請一位學生演練示範,並適時提醒動作要領。示範完成後,教師吹哨喊口令,帶領全班練習。</p> <p>(二)雙腳開立,雙手握繩兩臂屈肘預備。</p> <p>1.口令1、2時,雙臂向上舉,同時左腳向前舉,做完動作還原。 (Raise your arms up and raise your left foot forward.)</p> <p>2.口令3、4時,雙臂向上舉,同時右腳向前舉,做完動作還原。 (Raise your arms up and raise your right foot forward.)</p> <p>3.口令5、6時,雙臂向上舉,同時右腳向右側舉,做完動作還原。 (Raise your arms up and raise your right foot to the right.)</p> <p>4.口令7、8時,雙臂向上舉,同時左腳向左側舉,做完動作還原,反覆做2個八拍口令後結束。 (Raise your arms up and raise your left foot to the left.)</p> <p>(三)重點歸納:練習跟著口令與節拍做運動,熟悉跳繩暖身操。</p> <p>《活動3》前後左右彎 6' (bend back and forth, left and right)</p> <p>(一)雙手平舉向前彎:雙手握住跳繩繩把兩端,雙腳踩住跳繩,讓兩邊握繩高度同高,之後雙手拉緊跳繩,身體慢慢向前伸展,至定點後靜止10秒鐘(口令1~10)再還原。</p> <p>(二)雙手平舉向後彎:要領同上,雙腳踩繩雙手拉緊,身體慢慢向後仰,至定點平衡後靜止10秒鐘(口令1~10)還原。</p> <p>(三)雙手張開向右(左)彎:要領同上,雙腳踩繩雙手拉緊,身體慢慢向右側伸展,至定點平衡後靜止10秒鐘(口令1~10)還原,換邊再做。</p> <p>(四)重點歸納:利用跳繩伸展四肢,熟悉跳繩體操的動作要領。</p> <p>《活動4》腿部伸展 10'</p> <p>(一)教師講解每組動作,同時請一位學生演練示範,並適時提醒動作要領。示範完成後,教師吹哨喊口令,帶領全班練習。</p> <p>1.前拉腿:雙手握住跳繩兩端繩把,單腳腳底踩踏跳繩的中間位置,之後雙手慢慢上舉,單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作,也跟著向前向上慢慢上舉,至定點平衡後靜止10秒鐘(口令1~10)再還原,並換另一腳進行。</p> <p>2.後拉腿:要領同上,改為單腳在後,用腳底撐住跳繩的中間位置,之後雙手慢慢上舉,單腳維持撐住跳繩的動作,也跟著向後向上慢慢上舉,至定點平衡後靜止10秒鐘(口令1~10)再還原,並換另一腳進行。</p> <p>3.弓步伸展:雙手握住跳繩兩端繩把,單腳腳底踩踏跳繩的中間位置,另一腳向後踏成弓箭步,雙手同時慢慢開張,至定點平衡後靜止10秒鐘(口令1~10)再還原,並換另一腳進行。</p>	<p>跳繩</p>	<p>跳繩體操的動作。</p> <p>能利用跳繩做出「繩索體操」的平衡與伸展動作。</p>
---	-----------	---

(二)重點歸納:利用跳繩伸展四肢,熟悉跳繩體操的動作要領。(Use jumping rope to stretch your limbs.)

《活動5》繩索體操展演 10'

(一)三人一組,討論還有哪些繩和腳的創意動作,教師指導學生可以從學過的動作加以變化,例如:單腳踩繩,平衡身體,做出高低不同的動作。

(二)各組決定演出動作後,小組組員互相加油打氣再上臺表演,教師提醒臺下學生專心欣賞。

(三)表演後,小組組員在組內分享表演的感覺,並互相對同伴表達鼓勵或安慰。

(四)重點歸納:和同伴合作發想創意動作,對同伴的表現互相給予鼓勵。(Cooperate with classmates to think about creative actions.)

《活動6》單手甩繩 10' (Swing the rope back and forward)

(一)教師指導學生將跳繩對折,用單手握住握把,練習空迴旋動作,教師提醒學生甩繩時要和其他人保持安全距離。

(二)2人一組,教師吹哨喊口令,指導學生進行空迴旋練習,進行方式如下:

1. 全臂甩繩:將跳繩對折後右手拿握把,向前平舉作預備動作,由後往前轉動手臂甩繩,用肩膀轉動,每當繩碰地面發出聲音時喊出口令1、2、3、4、5、6、7、8,到第8下結束,換邊進行練習。熟練後改由前往後甩繩,兩人輪流練習。

2. 前臂甩繩:要領同上,右手握繩屈肘作預備動作,由後往前轉動前臂甩繩,用手肘轉動,每當繩碰地面發出聲音時喊出口令1、2、3、4、5、6、7、8,到第8下結束,換邊進行練習。熟練後改由前往後甩繩,兩人輪流練習。

(三)重點歸納:甩繩時由大手臂繞環漸進小手臂繞環,熟悉跳繩的甩繩動作。

《活動7》雙手甩繩 10'

(一)學生雙手拿跳繩握把,用腳踩住繩將繩撐開後,讓腳在繩前,動作說明如下:

1. 往前甩繩(Swing the rope forward):雙手由後往前將繩甩過頭頂,於前方地面落下。

2. 往後甩繩(Swing the rope back):雙手由前往後將繩甩過頭頂,於後方地面落下。

(二)熟練後,教師吹哨喊口令,指導學生邊喊口令邊輕輕甩繩,往前甩繩並喊口令1,往後甩繩並喊口令2,以此類推,反覆前後甩繩喊口令1~8結束,可進行2個八拍。

(三)重點歸納:用不同方向前後甩繩,熟悉跳繩的甩繩動作。

《活動8》甩繩展演 20'

(一)4人一組,討論還能有哪些有趣的甩繩動作,教師可提示

跳繩

能合作表演創意甩繩動作。

<p>討論有困難的小組,可以運用之前練習的身體伸展動作,加上各種不同甩繩的方向,就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。</p> <p>(二)各組決定好創意甩繩動作後依序表演,注意人與人間的距離要適當,避免揮打到他人,教師提醒臺下學生專心欣賞。</p> <p>(三)表演結束後,教師提問:你喜歡哪個創意動作呢?把你的欣賞之意告訴他們。</p> <p>(四)重點歸納:發揮創意發想不同的甩繩動作,並與同伴建立溝通的默契,合作完成表演。(Cooperate with classmates to think about creative actions.)</p>		
--	--	--

主題名稱	全身動一動	設計者	雙語團隊
教學對象	一年級學生	教學節次	共 2 節(第 19 週~第 20 週)
設計理念	帶領學生想像及模仿,讓學生向大自然學習並表現自我,帶動全身運動、增加身體活力。		
領綱核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公		

	平競爭, 並與團隊成員合作, 促進身心健康。		
學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		
學習內容	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
教學方法	示範: 由教師作示範, 帶領學生做出跑步與停止的動作, 模仿氣球, 以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 實作與練習: 指導學生進行實務操作, 體驗各器具的正確使用方式與運動樂趣。 小組合作: 指導學生透過小組合作與互動, 共同完成任務。 趣味化的評量: 設計遊戲化的評量方式, 學生在自然遊戲中, 評估其各項能力與技巧。		
英語學習	英語單字: 1. 器具名稱: 塑膠袋 plastic bag、氣球 balloon 2. 動作: 頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/ 手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down) / 左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。 3. 身體部位: 手hands、頭head、腳legs/feet、身體body、手掌palms、臉face 4. 場地: 操場(playground): 起點(starting line), 終點(finish line)、跑道(running track) 課室用語 試試看 Try it. You can make it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. Be quiet! 小組討論 Discuss in groups of 4(5) 讚美 Good job! Excellent! Awesome! 舉手 Raise your hands if you have problems/ questions. 溝通語句: 你喜歡... Do you like...? 我喜歡... I like 我/你/他或她會不會 I / You / He or she can or can't..... 課室用語: Let's have roll call. It's time for class. Do you get it? Are you done? Let's give her/him/them a big hand.		
	教學活動	教具	評量

【單元六】和風一起玩（共3節）

〔教學準備〕

教師課前準備每人一個塑膠袋和幾個不同造型的氣球。

〔引起動機〕

1.教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊...pay attention/sit down/stand up...

2.教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語，如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch your arms)、腿部伸展(stretch your legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。

〔發展活動〕

《活動1》抓一把風來玩 15'

(一)引導學生思考:說說看,哪裡可以感覺到風的存在?

(二)教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂,並告訴學生,今天要抓一把風來玩。發給每人一個塑膠袋,引導學生探索讓袋子充滿空氣的方法,例如:撐開袋口,上下或左右揮動等。接著,指導學生持塑膠袋口迎著風跑,使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓脹。(Lead Ss to run against the wind holding the plastic bag mouth.)

(三)教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時,應由慢速跑再變化為快速跑,以達到充分暖身的效果,並可體驗不同速度帶來的效果。

(四)請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別,並請學生發表其特徵,例如:沒有空氣時顯得又皺又軟;充滿空氣時變得又圓又鼓等。

(五)教師亦可引導學生想像自己是風,一邊奔跑,一邊讓塑膠袋停在胸腹前而不掉落(不可用手輔助)。

(六)重點歸納:沒有裝進空氣的塑膠袋又皺又軟,充滿空氣的塑膠袋則會鼓鼓的。

《活動2》兔子氣球圓滾滾 25'

(一)教師引導學生想像並用身體模仿還沒吹氣的氣球,氣球造型可自由發揮,例如:兔子氣球。當教師作勢吹氣時,學生用身體模仿氣球逐漸充滿氣體時的飽滿狀態。(Ss use their bodies to imitate the fullness of the balloon when it is gradually filled with gas.)

(二)引導學生想像自己的身體是氣球,吸氣時,空氣進入身體,就像氣球被充氣,身體伸展得大又圓;吐氣時,空氣排出體

塑膠袋、氣球

氣球

能用肢體的收縮與伸展表現氣球的外形。

<p>外,就像氣球洩了氣,身體跟著縮小。(The air is expelled from the body, like a balloon deflated, and the body shrinks.)</p> <p>(三)請學生深呼吸,想像氣球充入過多空氣時爆炸的瞬間,身體要一瞬間張到最大,而後放鬆。</p> <p>(四)教學後,請學生分組表演,互相觀摩,並檢視學生是否能配合呼吸,運用肢體做出收縮與伸展的姿態,對表現優良的學生給予鼓勵。</p> <p>(五)重點歸納:充氣時,身體會伸展得大又圓;吐氣時,空氣排出體外,身體跟著縮小;爆炸時,身體會瞬間伸展與收縮。</p> <p>《活動3》氣球飄起來 40'</p> <p>(一)教師引導學生思考:想想看,要讓飽滿的氣球飄起來有哪些方法?</p> <p>(二)請學生模仿已被吹脹的各式氣球,例如:圓形、愛心形狀或長形等,由教師吹動這些人體氣球,引導學生想像和感受體內充滿氣體時,身體像氣球在空中輕飄的感覺。</p> <p>(三)教師引導學生思考:充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方?</p> <p>(四)學生回答並經過師生的討論、歸納後,教師請學生模仿被吹脹的氣球,用肢體模擬情境:風輕輕吹過來了,氣球快快地飄到草原上,又慢慢地飄過山洞,接著風變小了,氣球飄到水面上。</p> <p>(五)教師請學生發表:模擬氣球飄到草原上、山洞中以及水面時,身體的高度會改變嗎?</p> <p>教師最後歸納:隨著情境的不同,會有低、中、高水平的高度變化。</p> <p>(六)重點歸納:模仿氣球被風吹拂時的飄動情境,熟悉身體收放的控制力。</p>	<p>氣球</p>	<p>1.能用肢體的收縮與伸展表現氣球的外形。</p> <p>2.能用語言描述和肢體動作表現氣球輕飄的情境。</p>
--	-----------	--

教學使用的英語用語及學科領域專用英語	
英語用語	學科領域專用英語
<p>1. 試試看 Try it. You can make it.</p> <p>2. 認真聽 Listen carefully.</p> <p>3. 專心 Pay attention. Be quiet!</p> <p>4. 小組討論 Discuss in groups of 4(5)</p> <p>5. 讚美 Good job! Excellent! Awesome!</p> <p>6. 舉手 Raise your hands if you have problems/ questions.</p> <p>7. 你喜歡... Do you like...?</p> <p>8. 我喜歡... I like</p> <p>9. 我/你/他、她會或不會 I / You / He or She can or can't.....</p>	<p>1. 器具名稱: 球 ball、垃圾袋 garbage bag、三角錐 cones、墊子 cushion、呼拉圈 hula hoop、平衡木 balance beam、跳繩 jump rope、呼拉圈 hula hoop、飛盤 frisbee、塑膠袋 plastic bag、氣球 balloon</p> <p>2. 動作: 頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/ 手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、開合跳(jumping jacks)、向上伸展(stretch up)、向下</p>

<p>10. Let's have roll call.</p> <p>11. It's time for class.</p> <p>12. Do you get it?</p> <p>13. Are you done?</p> <p>14. Let's give her/him/them a big hand.</p>	<p>伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎 (back and front)等。</p> <p>3.身體部位:手hands、頭head、腳legs/feet、 身體body、手掌palms、臉face</p> <p>4.場地:操場(playground):起點(starting line)、 終點(finish line)、跑道(running track)</p> <p>5.傳接球 pass and catch</p> <p>6.你拋我接 throw and catch</p> <p>7.動作要領:①aim for their chest、②always be ready、③eyes on the ball</p>
--	--

課程設計

在課程部份，先以 1 年級體育領域試行。由本校英語教師與體育教師共備課程內容，1 年級體育課程教材單元設計與週次安排如下：

教學週次	1 年級第 1 學期單元
第 1 週～第 12 週	玩球趣味多
第 13 週～第 18 週	跑跳動起來
第 19 週～第 20 週	全身動一動
教學週次	1 年級第 2 學期單元
第 1 週～第 12 週	玩球樂
第 13 週～第 17 週	伸展跑跳樂
第 18 週～第 20 週	模仿趣味多

1 年級英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1~12	玩球樂	12	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	一年級的學生生長發育未臻成熟，身體動作的協調和力量的控制都還有很大的成長空間。因此，本單元設計運球、拋/擲球和滾球的課程，讓學生在活動中與同儕互動，先發展球感，學習動作協調的準確控球，再完成球感綜合活動。在活動中學習欣賞他人的動作表現，處理遊戲中發生的問題。
13~17	伸展跑跳樂	5	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實	跳繩不但可以訓練手眼協調力，還可以培養體能。本單元從熟悉跳繩擺動的節奏，練習穿越跳繩與個人跳繩動作，學會跳繩的基本動作。

			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	
18~20	模仿趣味多	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	體操的課程以模仿為主軸，設計支撐、平衡、滾翻課程。透過探索不同動物的行走方式練習支撐，培養肌力、肌耐力；透過模仿球、滾筒、不倒翁的形態練習滾翻；透過走平衡木體驗練習平衡。

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計 1 年級第 2 學期

主題名稱	玩球樂	設計者	雙語團隊
教學對象	1 年級學生	教學節次	共 12 節(第 1 週~第 12 週)
設計理念	本單元設計運球、拋/擲球和滾球的課程，讓學生在活動中與同儕互動，先發展球感，學習動作協調的準確控球，再完成球感綜合活動。在活動中學習欣賞他人的動作表現，處理遊戲中發生的問題。		
領綱核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		
學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		
學習內容	<p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易運、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		
教學方法	<p>示範:由教師作示範，帶領學生了解如何正確使用的方式與動作。</p> <p>實作與練習:指導學生進行實務操作，體驗各器具的正確使用方式與運動樂趣。</p> <p>小組合作:指導學生透過小組合作與互動，共同完成任務。</p> <p>趣味化的評量:設計遊戲化的評量方式，學生在自然遊戲中，評估其各項能力與技巧。</p>		
英語學習	<p>英語單字：</p> <p>1.器具名稱:躲避球dodge ball、呼拉圈hula hoop、角錐cone、哨子whistle、球ball、紙球paper ball、足球門goal、桶子bucket、橡皮筋繩rubber band rope、粉筆chalk、跳繩jumping rope</p> <p>2.動作:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>3.身體部位:手hands、頭head、腳legs/feet、身體body、手掌palms、臉face</p>		

	<p>4.場地:操場(playground):起點(starting line)、終點(finish line)、跑道(running track)</p> <p>課室用語:</p> <p>試試看 Try it. You can make it.</p> <p>認真聽 Listen carefully.</p> <p>專心 Pay attention. Be quiet!</p> <p>小組討論 Discuss in groups of 4(5)</p> <p>讚美 Good job! Excellent! Awesome!</p> <p>舉手 Raise your hands if you have problems/ questions.</p> <p>溝通語句:</p> <p>你喜歡...Do you like...?</p> <p>我喜歡... I like</p> <p>我/你/他、她會或不會 I / You / He or She can or can't.....</p> <p>課室用語:</p> <p>Let's have roll call.</p> <p>It's time for class.</p> <p>Do you get it?</p> <p>Are you done?</p> <p>Let's give her/him/them a big hand.</p>	
<p>教學活動</p>	<p>教具</p>	<p>評量</p>
<p>【第1課】運球動一動 (共4節)</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子whistle、球ball、呼拉圈hula hoop、三角錐cone</p> <p>[引起動機]</p> <p>1.教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2.教師帶領學生排隊並整齊散開,留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作,搭配英語,如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>[發展活動]</p> <p>《活動1》運球變化多 20'</p> <p>(一)教師說明並示範運球動作要領:運球時眼睛注意球,並且力量控制適當,施力不可以過重或過輕,運用手腕和手指的力量控制球。Use your wrist and fingers to control the ball.</p> <p>(二)教師帶領學生練習多樣化的拍球動作:</p>	<p>球</p>	<p>操作:做出各種原地運球動作。</p> <p>評量原則:能做出各種原地運球動作,每種動作至少運十下。</p>

<p>1. 坐著運球 sit and bounce：坐下練習單手運球。</p> <p>2. 半蹲運球 squat and bounce：雙腳前後蹲立或平行蹲立，練習單手運球。</p> <p>3. 站著運球 stand and bounce：站立練習單手運球。</p> <p>4. 雙手運球 Bounce the ball with both hands：站立練習雙手運球。</p> <p>5. 左右換手運 Change hands and bounce：站立練習左、右手輪流運球。</p> <p>6. 低低的運 Low bounce：彎腰練習運球，球彈起的高度控制在低於膝關節位置。</p> <p>7. 高高的運 High bounce：用力運球，使球彈起的高度高於腰部。</p> <p>(三)重點歸納：體驗各式原地運球動作。</p>		
<p>-----</p> <p>《活動 2》運跑接力 20' Slap relay</p> <p>(一)教師說明「運跑接力」活動規則：</p> <p>1. 4 人一組排成一列，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。</p> <p>2. 教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內運球 10 次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。</p> <p>3. 與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。</p> <p>(二)活動結束後，教師帶領學生思考如果再玩一次，怎麼做可以讓活動更快完成。</p> <p>(三)重點歸納：原地運球結合跑步的練習，讓學生在活動中學習遵守遊戲規則。</p>	<p>球 呼拉圈 角錐</p>	<p>操作：做出各種行進間運球動作。 評量原則：能流暢的做出各種行進間運球動作。</p>
<p>-----</p> <p>《活動 3》運球行走 20' Bounce walking</p> <p>(一)教師說明並示範運球行走的動作要領：手肘微彎，雙手五指自然張開，前臂與手腕同時向下壓，一邊行走一邊運球。</p> <p>(二)教師指導學生練習各式行進間運球動作：</p> <p>1. 運球向前走：利用籃球場的場地線進行拍球前進（走直線和曲線）。</p> <p>2. 運球橫向走：利用籃球場的場地線進行拍球橫向移動。</p> <p>3. 變換方向考驗：哨音一聲代表前進，兩聲代表橫向移動，學生練習變換方向行進運球。</p> <p>(三)重點歸納：練習運球行走動作。</p>	<p>球</p>	
<p>-----</p> <p>《活動 4》運球闖三關 20' Beat the ball through three</p>	<p>球</p>	

<p>略，例如：熟練並加快運球動作，爭取奪寶的時間；拿取代表較高分數的籃球。</p> <p>(四)再進行一次遊戲，讓學生嘗試應用討論的技巧。</p> <p>(五)重點歸納：熟練原地拍運球的技巧，應用討論的遊戲策略。</p> <p>-----</p> <p>《活動 7》猜拳貪食蛇 20' Guessing snake</p> <p>(一)教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.以籃球場為活動範圍，每人持一顆排球，找同學猜拳。 2.猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地運球 10 下。 3.拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起運球 5 下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著運球 10 下，再排到贏的人後方。 4.時間結束時，後方隊伍最長的人獲勝。 	<p>球 呼拉圈</p>	
<p>【第2課】拋擲我最行(共4節)</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子 whistle、球 ball、呼拉圈 hula hoop、紙球 paper ball、足球門 goal、桶子 bucket、橡皮筋繩 rubber band rope、粉筆 chalk</p> <p>[引起動機]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊...pay attention/sit down/stand up... 2.教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語，如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists) / 手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down) / 左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。 <p>[發展活動]</p> <p>《活動 1》我拋我接 20' I throw, I catch</p> <p>(一)教師說明並示範向上拋球的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.上拋接球 Throw up the ball and catch it：雙手持球上拋，球落下約至胸前時以雙手接球。 2.拋球落地再接 Throw the ball to the ground and then catch it：雙手持球上拋，球落地一次彈起後以雙手接球。 	<p>球</p>	<p>操作：做出向上拋球的組合動作。</p> <p>評量原則：能做出向上拋球的組合動作，至少二種。</p>

<p>3.上拋拍手接球 Throw up the ball and clap：向上拋球，接球前先拍手 1 下再接住球。</p> <p>4.上拋拍腿接球 Throw up the ball, slapping and catch it：向上拋球，接球前先拍腿 1 下再接住球。</p> <p>5.拍手拍腿大挑戰 Throw up the ball, slapping, clapping and then catch it：向上拋球，接球前先拍手、拍腿 1 下再接住球。</p> <p>(二)教師提醒學生：拋球時，眼睛看著球，球落下用雙手接住。</p> <p>(三)教師帶領學生思考其他具挑戰性的拋接玩法，並嘗試執行。</p> <p>(四)重點歸納：利用各種組合動作培養學生拋接球的球感。</p>		
<p>-----</p> <p>《活動 2》合作出任務 20' Cooperate on tasks</p> <p>(一)教師說明「合作出任務」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.2 人一組，一人拋球，一人拍手。 2.教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 3 下。 3.一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 4.教師亦可設定其他規則，例如：拍腿 4 下，或拍手 3 下和拍腿 2 下。 <p>(二)遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的合作成功方法，例如：拍手者視拋球的高度，調整拍手的速度。</p> <p>(三)重點歸納：熟練向上拋接的技巧，合作完成遊戲。</p>	球	
<p>-----</p> <p>《活動 3》拋擲繞場走 20' Toss around the field</p> <p>(一)教師請學生利用回收紙或報紙製作紙球，一人至少做 3 顆。</p> <p>(二)學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。</p> <p>(三)重點歸納：利用紙球練習拋、擲的技巧。</p>	紙球	
<p>-----</p> <p>《活動 4》拋擲進網 20' Throw into the net</p> <p>(一)教師布置「拋擲進網」活動場地：距離足球門 3 公尺和 5 公尺處的地面各畫一條線。</p> <p>(一)教師說明「拋擲進網」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準。 2.拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。 3.教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間， 	紙球 足球門 桶子 橡皮筋繩	<p>操作</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)做出拋球、擲球的動作。 (2)做出拋準、擲準的動作。 <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)能做出拋球、擲球的動作，繞行操場一圈。 (2)能做出拋準、擲準的動作，至少擲進三

<p>縮小目標區增加挑戰的難度。</p> <p>(三)遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的拋、擲準技巧，並於下次練習改善動作。</p> <p>(四)重點歸納：利用紙球練習拋準、擲準的技巧。</p>		<p>顆。</p>
<p>-----</p> <p>《活動 5》正中目標 20' Hit the target</p> <p>(一)教師說明並示範拋球、擲球的動作要領。</p> <p>(二)教師用粉筆在牆上繪製各種幾何圖形（例如：圓形、正方形、三角形），或利用圖畫紙剪出不同形狀的幾何圖形貼在牆上。</p> <p>(三)教師說明「正中目標」活動規則：</p> <p>1.5 人一組，距離牆面 3 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。</p> <p>2.將球對準牆上目標拋擲。</p> <p>(四)重點歸納：練習拋、擲準牆上目標物。</p>	<p>粉筆 紙球 桶子</p>	
<p>-----</p> <p>《活動 6》王牌拋擲手 20' Ace thrower</p> <p>(一)教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上一些幾何圖形（例如：圓形、正方形、長方形、三角形）組合成一幅畫。</p> <p>(二)教師說明「王牌拋擲手」活動規則：</p> <p>1.5 人一組，距離牆面 5 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。</p> <p>2.聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。</p> <p>(三)重點歸納：結合各種平面圖形的認識，練習拋球或擲球的準確度。</p>	<p>粉筆 紙球 桶子</p>	<p>操作：持紙球做出拋準、擲準的動作。 評量原則：能於活動中用紙球正確命中目標。</p>
<p>-----</p> <p>《活動 7》走轉拋擲 20' Toss</p> <p>(一)教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式：</p> <p>1.將大桶子放置地面。</p> <p>2.學生面對桶子距離約 3 公尺站立，每人可拋擲 3 顆紙球。</p> <p>3.學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。</p> <p>4.聽教師口令向外走，例如：向外走 3 步，接著轉身拋擲球進桶。</p> <p>(二)重點歸納：練習將紙球拋擲入桶。</p>	<p>大桶子 紙球</p>	<p>1.操作：持紙球拋擲命中目標。 評量原則：能於活動中以紙球命中目標，至少投進三球。</p>
<p>-----</p> <p>《活動 8》呼拉圈遠近挑戰 20' Hula Hoop Challenge</p> <p>(一)教師布置「呼拉圈遠近挑戰」活動場地：安排 5~6 組活動空間，一組擺放 2 個呼拉圈，呼拉圈分別距離起點線 3 公尺和 5 公尺。</p> <p>(二)教師說明「呼拉圈遠近挑戰」活動規則：</p>	<p>呼拉圈</p>	<p>2.觀察：與同伴溝通合作，決定負責的目標。 評量原則：能積極與同伴討論，決定負責的呼拉圈並完</p>

<p>1.4 人一組投擲，2 人負責近的呼拉圈，2 人負責遠的呼拉圈。</p> <p>2.投擲進一個呼拉圈得 1 分，得分最高的組別獲勝。</p> <p>(三)遊戲進行前，教師請各組討論如何分配各自負責的呼拉圈。遊戲結束後，請學生再次討論如何分配呼拉圈，可以得到更多分。</p> <p>(四)重點歸納：透過團體討論分配任務，合作完成擲準活動。</p>		<p>成比賽。</p> <p>3.運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
<p>【第3課】滾動新樂園(共4節) 〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子 whistle、球 ball、角錐 cone、跳繩 jumping rope、粉筆 chalk</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>1.教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊...pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2.教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語，如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists) / 手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down) / 左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>《活動 1》滾吧！球球 10' Bowling</p> <p>(一)教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式：</p> <p>1.兩人屈膝側坐，一人單手將球推滾出去，另一人接球。</p> <p>2.兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。</p> <p>(二)重點歸納：練習單手、雙手推滾球。</p> <hr/> <p>《活動 2》滾球輪盤 10' Bowling roulette</p> <p>(一)教師說明並示範「滾球輪盤」活動進行方式：</p> <p>1.一組 5 人併腿直膝坐，圍成圓並面向圓心，每人持 1 顆球。</p> <p>2.聽教師哨音滾球，一聲哨音向右滾球，兩聲哨音向左滾球。</p> <p>(二)重點歸納：合作完成推滾球活動。</p> <hr/> <p>《活動 3》滾球過山洞 20' Roll the ball over the cave</p>	<p>球</p> <p>球</p> <p>哨子</p> <p>角錐</p>	<p>操作：做出推滾球動作。</p> <p>評量原則：能於活動中流暢的做出推滾球動作。</p>

<p>(一)教師布置「滾球過山洞」活動場地：每組擺放 2 個三角錐，距離約 10 公尺。</p> <p>(二)教師說明「滾球過山洞」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.6 人一組，一組 1 顆球，各組在起點排成一縱隊，雙手伸直搭前方組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。 2.第一人彎腰從胯下將球向後滾，讓球滾過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。 3.接到後，將球滾回前方，讓球滾過其他組員的胯下傳給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點的組別獲勝。 <p>(三)重點歸納：練習向前推滾球、向後推滾球的技巧，與同學合作完成遊戲。</p>	球	
<p>《活動 4》沿線滾球 20' Roll the ball along the line</p> <p>(一)教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.單人滾球繞球場線：滾球沿著籃球場的場地線前進。 2.兩人合作滾球：2 人一組，合作沿著籃球場的場地線滾球前進。 3.兩人共持跳繩滾球：2 人一組，將跳繩對折後，兩人各持跳繩一端，沿著籃球場的場地線滾球前進。 <p>(二)教師鼓勵學生思考其他滾球前進方式並嘗試操作，例如：變換滾球姿勢、人數或器材。</p> <p>(三)遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的滾球動作，以及自己最擅長的滾球方式。</p> <p>(四)重點歸納：體驗各種滾球前進的方式。</p>	球 跳繩	<p>操作：以各種方式滾球前進。</p> <p>評量原則：能以不同方式滾球前進，至少三種。</p>
<p>《活動 5》滾球前進 20' Roll forward</p> <p>(一)教師布置「滾球前進」活動場地：以籃球場為範圍，在四個角落和中線兩端擺放三角錐。</p> <p>(二)教師說明「滾球前進」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.6 人一組，活動範圍為一半的籃球場，可兩組同時進行。 2.聽教師哨音，每組第一人出發依指定方式滾球，先用右手滾球，再用左手滾球，最後將球推滾出去再跑到球的前方接球。 3.當第一人滾球至第二個三角錐時，第二人即可出發，最快全組完成的組別獲勝。 <p>(三)教師提醒學生：滾球時，眼睛要注意看球。</p> <p>(四)重點歸納：透過遊戲練習滾球前進的方式，並學習遵守遊戲規範。</p>	角錐 哨子 球	

<p>《活動 6》滾球跑 10' Bowling</p> <p>(一)教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雙手滾動抗力球直線前進並折返。 2.雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 <p>(二)重點歸納：練習滾動抗力球。</p>	球	
<p>《活動 7》和球比一比 10' Compare with the ball</p> <p>(一)教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.4 人一組，每組 1 顆抗力球。 2.一組 2 人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再進行一次，再換另外 2 人進行。 <p>(二)重點歸納：練習將抗力球推滾出去。</p>	球	
<p>《活動 8》跑滾樂 20' Run and roll</p> <p>(一)教師布置「跑滾樂」活動場地：利用三角錐圍成邊長 10 公尺的三角形場地，三角形的其中一邊再放置 2 個三角錐。</p> <p>(二)教師說明「跑滾樂」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.滾動抗力球直線前進。 2.滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 3.將球滾向起點，並跑到球的前方接球。 4.最快完成的組別獲勝。 <p>(三)第一人將球滾至第二個三角錐時，下一人即可出發。若球的數量不夠，可改以一人完成全部關卡後再將球交給下一人。</p> <p>(四)重點歸納：透過活動練習滾動抗力球、將抗力球推滾出去的技巧。</p>	角錐 球	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作：做出滾動抗力球、將抗力球推滾出去的動作。 評量原則：能於活動中流暢的做出滾動抗力球、將抗力球推滾出去的動作。 2.觀察：認真參與活動，遵守活動規則。 評量原則：能與同伴合作認真完成活動，並能遵守活動規則。
<p>《活動 9》滾球高手 40' Bowler</p> <p>(一)教師布置「滾球高手」活動場地：用粉筆在地上畫出九宮格，在距離九宮格 3 公尺處畫一條線，一次安排 2 組場地。</p> <p>(二)教師說明「滾球高手」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.5 人一組，發給每組 5 個角錐。 2.在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。 3.推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。 4.球碰到 1 分區的角錐（擺放於九宮格第一排）得 1 分；球碰到 2 分區的角錐（擺放於九宮格第二排）得 2 分；球碰到 3 分區的角錐（擺放於九宮格第三排） 	球 粉筆 角錐	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作：運用討論的策略，完成滾球趣味活動。 評量原則 (1)活動前能與同伴討論遊戲策略，並嘗試運用在遊戲中。 (2)活動後能根據操作的結果和觀察到的獲勝策略進行調整。 2.運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。

<p>得 3 分。</p> <p>5. 累計得分最高的組別獲勝。</p> <p>(三) 遊戲前可先有一段討論時間，請學生討論並安排角錐位置，以及分配每個人的滾球任務。</p> <p>(四) 遊戲進行一次後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的滾球技巧，以及角錐擺放位置，再應用討論的結果，進行一次活動。</p> <p>(五) 重點歸納：與同伴討論角錐擺放的位置，合作完成滾球比賽。</p>		<p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
--	--	---------------------------------

主題名稱	伸展跑跳樂	設計者	雙語團隊
教學對象	一年級學生	教學節次	共 5 節(第 13 週~第 17 週)
設計理念	<p>跳繩不但可以訓練手眼協調力，還可以培養體能。本單元從熟悉跳繩擺動的節奏，練習穿越跳繩與個人跳繩動作，學會跳繩的基本動作。</p> <p>進行紙棒投擲之前，鼓勵學生主動探索各種投擲方式，及其達成的投擲效果，最後，自行發現在進行投擲遊戲時，最有利的投擲方式，發揮「自發」的課程精神。</p>		
領綱核心素養	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>		
學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>		
學習內容	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
教學方法	<p>示範:由教師作示範，帶領學生了解如何正確使用的方式與動作。</p> <p>實作與練習:指導學生進行實務操作，體驗各器具的正確使用方式與運動樂趣。</p> <p>小組合作:指導學生透過小組合作與互動，共同完成任務。</p> <p>趣味化的評量:設計遊戲化的評量方式，學生在自然遊戲中，評估其各項能力與技巧。</p>		
英語學習	<p>英語單字：</p> <p>1. 器具名稱:跳繩jump rope、哨子whistle</p> <p>2. 動作:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists) / 手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down) / 左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>3. 身體部位:手hands、頭head、腳legs/feet、身體body、手掌palms、臉face</p> <p>4. 場地:操場(playground):起點(starting line)，終點(finish line)、跑道(running track)</p> <p>課室用語</p>		

	<p>試試看 Try it. You can make it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. Be quiet! 小組討論 Discuss in groups of 4(5) 讚美 Good job! Excellent! Awesome! 舉手 Raise your hands if you have problems/ questions. 溝通語句： 你喜歡... Do you like...? 我喜歡... I like</p> <p>我/你/他或她會不會 I / You/ He or she can or can't.....</p> <p>課室用語： Let's have roll call. It's time for class. Do you get it? Are you done? Let's give her/him/them a big hand.</p>	
教學活動	教具	評量
<p>【第3課】 一起來跳繩 (共6節) 〔教學準備〕 場地安全規劃、哨子whistle、跳繩jumping rope 〔引起動機〕 1.教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊...pay attention/sit down/stand up... 2.教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語，如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch your arms)、腿部伸展(stretch your legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。 〔發展活動〕 《活動1》左右跳過繩 10' Skip rope left and right (一)教師指導學生 2 人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 (二)左右來回 10 次後，兩人角色互換。 (三)重點歸納：熟悉跳躍過靜止繩的動作。 ----- 《活動2》甩繩掃腳跳 10' Jump rope (一)2 人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右</p>	<p>跳繩</p> <p>跳繩</p>	<p>1.問答：說出跳繩擺盪的特性及跳躍過繩要領。 評量原則：能說出跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.操作：跳躍過繩。 評量原則：能做出跳躍過繩的動作。</p>

<p>來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。</p> <p>(二)來回 10 次後兩人角色互換。</p> <p>(三)重點歸納：學習跳過移動中的繩。</p>		
<p>-----</p> <p>《活動 3》念謠擺繩樂 10' Chanting</p> <p>(一)教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。</p> <p>(二)學生念謠並左右輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。</p> <p>(三)重點歸納：配合念謠節奏擺繩。</p>	跳繩	
<p>-----</p> <p>《活動 4》擺繩原地跳 10' Swing on the rope</p> <p>(一)3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。</p> <p>(二)熟練後可連續左右緩慢盪繩，增加反覆跳躍的次數，直到絆繩停止。</p> <p>(三)重點歸納：熟悉跳繩擺盪的節奏，原地跳過繩。</p>	跳繩	
<p>-----</p> <p>《活動 5》穿過繩浪 40' Through the rope waves</p> <p>(一)4~6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以以下兩種方式過繩。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿越繩浪：組員「順著」盪繩的方向，當繩從上方落地往前甩去時，順勢跑到對面即算成功。 2. 跳過繩浪：組員「逆著」盪繩的方向，當繩從前下方而來時，跳跨過繩到對面即算成功。 <p>(二)學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。</p> <p>(三)重點歸納：抓準盪繩的節奏，跑過或跳過擺盪中的跳繩。</p>	跳繩	<p>1. 操作：做出「穿越繩浪」與「跳過繩浪」的動作。</p> <p>評量原則：能成功「穿越繩浪」與「跳過繩浪」動作，至少各一次。</p> <p>2. 觀察：快樂參與學習活動。</p> <p>評量原則：能認真參與各項學習活動，並與組員互相合作。</p>
<p>-----</p> <p>《活動 6》大迴旋跳 40' Round jump</p> <p>(一)3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次則換人跳繩。</p> <p>(二)熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。</p>	跳繩	

<p>(三)重點歸納：熟悉跳繩環繞甩盪的節奏，練習面對不同方向跳過繩。</p> <p>-----</p> <p>《活動 7》前迴旋跳 40' Forward round jump</p> <p>(一)動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。</p> <p>(二)原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踏起跳過跳繩。</p> <p>(三)一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。</p> <p>(四)重點歸納：學習跳繩基本前迴旋技巧、掌握跳繩的節奏，增進個人跳繩技巧。</p> <p>-----</p>	跳繩	<p>操作：做出跳繩基本動作。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)做出原地迴旋跨繩動作，至少連續五次。</p> <p>(2)做出一跳一迴旋動作，至少連續五次。</p>
<p>《活動 8》踏步跳 40' Step jump</p> <p>(一)原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。</p> <p>(二)向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。</p> <p>(三)重點歸納：踏步跳的動作須變化腳步，並注意甩繩的節奏。</p>	跳繩	<p>1.操作：做出跳繩基本動作。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)做出原地踏步跳動作，至少連續五次。</p> <p>(2)做出向前踏步跳動作，至少連續五次。</p> <p>2.運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>

主題名稱	模仿趣味多	設計者	雙語團隊
教學對象	一年級學生	教學節次	共 3 節(第 18 週~第 20 週)
設計理念	體操的課程以模仿為主軸，設計支撐、平衡、滾翻課程。透過探索不同動物的行走方式練習支撐，培養肌力、肌耐力；透過模仿球、滾筒、不倒翁的形態練習滾翻；透過走平衡木體驗練習平衡。		
領綱核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。		

	<p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>		
學習內容	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡遊戲。		
教學方法	<p>示範:由教師作示範，帶領學生以模仿為主軸，設計支撐、平衡、滾翻課程。</p> <p>實作與練習:指導學生進行實務操作，體驗各器具的正確使用方式與運動樂趣。</p> <p>小組合作:指導學生透過小組合作與互動，共同完成任務。</p> <p>趣味化的評量:設計遊戲化的評量方式，學生在自然遊戲中，評估其各項能力與技巧。</p>		
英語學習	<p>英語單字：</p> <p>1.器具名稱:墊子mat、哨子whistle</p> <p>2.動作:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists) / 手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down) / 左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>3.身體部位:手hands、頭head、腳legs/feet、身體body、手掌palms、臉face</p> <p>4.場地:操場(playground):起點(starting line)，終點(finish line)、跑道(running track)</p> <p>課室用語</p> <p>試試看 Try it. You can make it.</p> <p>認真聽 Listen carefully.</p> <p>專心 Pay attention. Be quiet!</p> <p>小組討論 Discuss in groups of 4(5)</p> <p>讚美Good job! Excellent! Awesome!</p> <p>舉手Raise your hands if you have problems/ questions.</p> <p>溝通語句：</p> <p>你喜歡... Do you like...?</p> <p>我喜歡... I like</p> <p>我/你/他或她會不會 I / You/ He or she can or can't.....</p> <p>課室用語:</p> <p>Let's have roll call.</p> <p>It's time for class.</p> <p>Do you get it?</p> <p>Are you done?</p> <p>Let's give her/him/them a big hand.</p>		
	教學活動	教具	評量

【第2課】模仿滾翻秀（共3節）

〔教學準備〕

場地安全規劃、哨子whistle、墊子mat、平衡木balance beam

〔引起動機〕

1.教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊...pay attention/sit down/stand up...

2.教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語，如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch your arms)、腿部伸展(stretch your legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。

〔發展活動〕

《活動1》觀察與模仿 10' Observation and imitation

- (一)教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環 Upper limb loop、下肢繞環 Lower limb loop、左右彎體 Left and right bent body、前後彎體 Forward and backward，以及增加頸、膝、腕、肘等關節活動。
- (二)教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？例如：馬奔跑、羊吃草、兔子跳、狗經常吠叫、蛇蠕動身體前進等。
- (三)請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。
- (四)重點歸納：認識動物的動作特徵並模仿。

《活動2》動物向前進 30' Animals move forward

- (一)教師舉例示範模仿動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止3秒再走下一步。
- 1.猴子前進：兩手、一腳著地，另一腳向後抬起（模擬猴子的尾巴）前進。此動作能增強手部支撐力、腿部肌力和身體的平衡能力。
 - 2.海狗前進：身體俯臥，兩腿伸直貼著軟墊，利用雙力量帶動全身前進。此動作能增強手臂支撐力和肌力。
 - 3.大象前進：四肢著地，手肘關節和膝關節不能彎曲，用同手同腳的方式前進。此動作能增強四肢的肌耐力。
 - 4.兔跳前進：兩手同時向前著地，兩腳同時向前跳併。

- 1.認知：了解動物前進特徵。
評量原則：能說出動物前進的肢體表現，至少三種。
- 2.操作：模仿動物前進。
評量原則：能運用支撐技巧模仿動物前進，至少三種。
- 3.養成：願意分享學習的成果。
評量原則：樂於創作發想其他動物前進的模仿動作，並能讚賞鼓勵別人。

此動作能增強手部支撐力、肌力，以及身體的協調能力。

5. 螃蟹移動：仰躺在軟墊上，四肢著地（肘關節、膝關節可以彎曲），保持腹部朝上與地面平行的姿勢橫向前進。此動作能增強腹背部的肌力。

(二) 教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。

(三) 表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。

(四) 重點歸納：運用支撐的技巧模仿動物行走。

《活動 3》滾球和滾筒 20' Bowling and roller

(一) 教師請學生發表觀察圓球或圓筒的樣態，並示範蜷曲與伸展，並指導學生模仿動作進行練習。

1. 蜷曲 **twist**：呈跪姿，上半身趴下、低頭，雙手張開掌心貼地，盡量讓身體成為一顆圓球。

2. 伸展 **stretch**：躺下，雙腿伸直併攏，雙手向上高舉交握，手臂貼近耳朵，讓身體成為「長形的滾筒」。

(二) 利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。

1. 學球滾一滾：在墊上蜷曲側身滾動。

2. 像滾筒滾一圈：在墊上伸展側身滾動。

(三) 重點歸納：觀察並模仿動作，以蜷曲與伸展的姿勢練習滾動。

《活動 4》猜拳不倒翁 20' Guess the tumbler

(一) 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。

1. 呈坐姿，左、右腳底相對貼合，雙手握住腳背處，接著搖動身體。

2. 向後傾倒，隨即向左側滾，順勢向右回到原坐姿；也可以體驗多元性身體活動，做反向不倒翁（向後，右側滾，向左回原坐姿）。

(二) 學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為 2 人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。

1. 2 人相對坐下，猜拳。

2. 猜輸者做出不倒翁動作。

(三) 教師引導學生思考：進行猜拳不倒翁遊戲時，有哪些安全注意事項？例如：應選擇乾淨又柔軟的草地或軟墊作為活動場地，才能玩得安全。

(四) 重點歸納：在遊戲中挑戰翻滾技巧，進而熟練不倒翁原地滾翻的動作。

《活動 5》猴子過橋 20' Monkey crossing the bridge

墊子

1. 操作：模仿各種滾翻動作。

評量原則：能模仿球、滾筒、不倒翁進行滾翻動作。

2. 養成：遊戲時注意安全。

評量原則：進行猜拳不倒翁遊戲時，知道應選擇安全的場地。

3. 發表：分享課後從事身體活動的場地。

評量原則：能辨別適合在課後從事滾翻活動的場地。

墊子

墊子
平衡木

1. 操作：在低平衡木上模仿猴子行走。
評量原則：能在低

<p>(一)教師於課前布置猴子過橋活動場地，在低平衡木下方和前後行經的路線鋪放安全軟墊。</p> <p>(二)教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。</p> <p>(三)教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。</p> <p>(四)重點歸納：在低平衡木上練習，模仿猴子行走。</p> <p>-----</p> <p>《活動 6》猴子下山 20' Monkey goes down the mountain</p> <p>(一)延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。</p> <p>(二)教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。</p> <p>(三)教師補充說明：多練習滾翻動作，可以在跌倒時保護自己呵！</p> <p>(四)重點歸納：在遊戲中運用滾翻技巧保護身體。</p>	<p>墊子 平衡木</p>	<p>平衡木上保持平衡，模仿猴子行走。</p> <p>2.養成：與同伴分享學習心得。 評量原則：願意發表在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。</p> <p>3.運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
--	-------------------	--

教學使用的英語用語及學科領域專用英語	
英語教室用語	學科領域專用英語
<ol style="list-style-type: none"> 1. 試試看 Try it. You can make it. 2. 認真聽 Listen carefully. 3. 專心 Pay attention. Be quiet! 4. 小組討論 Discuss in groups of 4(5) 5. 讚美 Good job! Excellent! Awesome! 6. 舉手 Raise your hands if you have problems/ questions. 7. 你喜歡... Do you like...? 8. 我喜歡... I like 9. 我/你/他、她會或不會 I / You / He or She can or can't..... 10. Let's have roll call. 11. It's time for class. 12. Do you get it? 13. Are you done? 14. Let's give her/him/them a big hand. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 器具名稱: 球 ball、垃圾袋 garbage bag、三角錐 cones、墊子 cushion、呼拉圈 hula hoop、平衡木 balance beam、跳繩 jump rope、呼拉圈 hula hoop、飛盤 frisbee、塑膠袋 plastic bag、氣球 balloon 2. 動作: 頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/ 手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、開合跳(jumping jacks)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/ 左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。 3. 身體部位: 手 hands、頭 head、腳 legs/feet、身體 body、手掌 palms、臉 face 4. 場地: 操場(playground): 起點(starting line)、終點(finish line)、跑道(running track) 5. 傳接球 pass and catch 6. 你拋我接 throw and catch 7. 運球 dribble 8. 暖身折返跑: ①折返跑(run and touch)/②抬腿拍(high knees clapping)/③開合跳(jumping

jacks)

9.動作要領:①aim for their chest、②always be ready、③eyes on the ball、④I'm ready.

10.對話練習

① Can you dribble? → Yes, I can./ No, I can't.

② Do you like dribbling? → Yes, I do./ No, I don't.

一、課程理念與架構

本校以「健康生活、快樂學習」作為學校願景主軸，每位學生都擁有兩本學習護照—運動與閱讀。校長鼓勵每位學生能夠養成閱讀習慣，並具備良好的身體活動與健康生活，認識個人特質，發揮自己潛能。

一年級的體育課程規劃，以「運動技能」、「運動參與」、「生活安全」為課程主軸，教學設計以體育課程學習目標為主，英語指令融入體育課程教學，提升學生英語「語用」的能力。

此計畫以 109 學年度一年級 10 個班級為實施對象，規劃每週二堂英語融入體育課程，由健體領域及英語授課教師共同備課設計教學活動，並進行每週一節協同教學，另一節課由健體領域教師或英語教師單獨授課，學生除了學習體育課程的技術與技巧外，也能沉浸於英語文的學習，提升語感及語用能力。

109 學年第一學期課程安排：

週次	單元	主題
1	開學準備—常規建立、課室英語練習	
2-4	快樂動起來	快樂動一動 快樂表演會 快樂唱跳
5-12 9(考試周)	我是跳繩高手	跳繩與我 甩甩跳跳 二跳一迴旋 一跳一迴旋 好玩的跳繩活動
13-16 16(考試周)	來玩呼拉圈	呼拉圈真好玩 一起來合作
17-20	和球做朋友	地上繞球 夾球真好玩 球球跳一跳 地上滾接 完球小高手

二、教案設計

每節下課前 5 分鐘，讓學生發表活動學習心得，可以得知小朋友學習困難處，並於下一堂課加強說明及練習，亦可讓學生養成觀察、欣賞他人活動的表現，並訓練口語表達能力。

週次	主題	學習表現	學習內容	理念與設計
1	常規說明與練習			常規建立，形成師生默契，瞭解上課模式，及運動前的準備工作之重要性
2-4	快樂動起來	1c-I-1 認識身體活動的基本動作	Bc-I-1 各項暖身伸展動作	在活動中，認識身體各部位，並能做出指定的動

		2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲	作。 能與同學合作，運用身體表演動作。
5-12	我是跳繩高手	2c-I-2 表現認真參與的學習態度 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動	Cb-I-2 班級體育活動	配合班際體育活動競賽，指導學生跳繩的技巧，並進行相關跳繩活動。
13-16	來玩呼拉圈	1c-I-1 認識身體活動的基本動作 2c-I-2 表現認真參與的學習態度 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動	Bc-I-1 各項暖身伸展動作 Cb-I-2 班級體育活動	能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能運用身體部位操作呼拉圈。 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。 能和同學培養默契通力合作，完成動作
17-20	和球做朋友	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作	能夠運用身體部位完成與球互動的活動。 能和同學互相合作完成活動





三、單元教案設計

主題名稱	快樂動起來	教學設計	跨領域課程小組
教學對象	一年級	教學時間	6 節 共 320 分
核心素養	總綱	領綱	
	A1 身心素養與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員，促進身心健康。	

		英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。能運用所學字詞及句型進行日常溝通。	
學習重點	學習表現	學習內容	
	1c-I-1 認識身體活動的基本動作 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	
學習目標	領域學習目標		
	(一)在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 (二)能主動參與各種身體活動。 (三)能專注欣賞他人優良動作表現。 (四)能表現認真參與活動的積極態度。 (五)能和同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型活動。 (六)能在引導下自信的表現身體活動。		
	語言學習目標		
	<p>一、能聽懂：</p> <p>(一)、目標字詞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體部位: head, shoulders, knees, toes, hips, arms, hands, 2. 形狀、其他名詞: triangle, rectangle, flower, tree 3. 動作: turn, raise, bend, clap, wiggle, wave <p>(二)、目標句型</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Turn your head. Raise your shoulders. Clap your hands. Wave your arms. Wiggle your hips. Bend your knees. 2. Make a triangle. Make a rectangle. Make a tree. Make a flower. <p>二、課室用語</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Good morning./Good afternoon. 2. Eyes on me. Eyes on you. 3. Let' s take a roll call. When you hear your name, please say "here." 4. Sit down. Hands on your knees. 5. Stand up. 6. Hands on your head. 7. Hands up. Hands down. 8. Are you done? Yes! No! 9. Are you ready? Yes! No! 10. Ms./ Mr. ~ I' m /We' re done.) 11.Look at your stick/ line/ jump rope. 12.Watch your step. 13. Try your best! <p>* 學生需要會說 "here." "Yes!" "No!"</p>		
教材來源	南一書局、自編		
教學活動		教學時間	評量
第一節 快樂動一動(一) (40分鐘)			
教學準備：平坦安全的場地			

<p>一、暖身活動</p> <p>1. 以中央伍為準，呈做操隊形散開(先以中文解釋並練習，再以英文指令動作)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S: 1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p>	15 mins	
<p>二、發展活動</p> <p>動動你的身體 Moving Your Body (TPR)</p> <p>1. T: Eyes on me. Ss: Eyes on you.</p> <p>2. T: hands(直接教學) Ss: hands (學生說並跟老師一樣伸出雙手)</p> <p>3. T: Good. Clap your hands. (教師說並示範動作) (教師指導如何能拍出響亮的聲音) Ss: I clap my hands. (要學生說並做動作) (重複數次。)</p> <p>4. T: Well done. Now "head." (直接教學，指著頭說) Ss: head (學生說並跟老師一樣摸著頭)</p> <p>5. T: Good. Turn your head. Turn. Turn. (邊說邊示範) Turn your head. (轉頭時身體不動，雙腳微開，眼睛平視) Ss: I turn my head. (要學生說並做動作) (重複數次。)</p> <p>6. Now, listen. Clap your hands. (教師說，但不示範動作，如果有學生會做，給予鼓勵，並重複數次指令，並要學生說 I clap my hands. 且做動作。)</p> <p>7. Nice! Turn your head. (教師說，但不示範動作，如果有學生會做，給予鼓勵，並重複數次指令，並要學生說 I turn my head. 且做動作。)</p> <p>9. 教師介紹 shoulders，及 Raise your shoulders. 指導學生聳肩的動作</p> <p>10. 相同方式複習 Clap your hands. Turn your head. Raise your shoulders.</p> <p>11. Listen and do it. 老師說，學生做</p>	20 mins	能用身體各部位表現動作
<p>三、綜合活動</p> <p>請學生以中文分享今天活動的心得，覺得自己甚麼動作做得最好，因為…</p> <p>-----</p>	5 mins	能專心聽，並完成動作。 能夠說出自己的想法及感受。

<p>第二節 快樂動一動(二) 40 分鐘</p> <p>教學準備:平坦安全的場地</p> <p>一、暖身活動</p> <p>1.以中央伍為準,呈做操隊形散開(以中文先複習,再以英文指令動作)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. T: Okay! Now listen to me. (教師做出聽的動作) knees (教師邊說邊摸著膝蓋說明) Say "knees." Ss: knees. T: Bend your knees. (教師說並示範動作) Ss: I bend my knees. (要學生說並做動作) T: Well done. (教師亦可以個別讚美學生)</p> <p>2. T: Listen to me. (教師做出聽的動作) arm, arms (教師邊說邊指著手臂) Ss: arms T: Wave your arms. (教師說並示範動作) Ss: I wave my arms. (要學生說並做動作) T: Good job.</p> <p>3. T: Listen to me. (教師做出聽的動作) back (教師邊說邊指著背部) Ss: back T: Arch your back. (教師說並示範動作) S: I arch my back. (要學生說並做動作) T: (教師請幾位學生示範,說明 "arch",再讓全班練習。)</p> <p>4. Listen and do it. 老師說,學生做。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>請學生以中文說說今天自己的表現,把自己覺得做最好的動作再做一次。</p>	<p>15 mins</p> <p>20 mins</p> <p>5 mins</p>	<p>能完成指定動作表現</p> <p>能夠說出自己的想法及感受</p>
<p>第三節 快樂動一動(三) 40 分鐘</p> <p>教學準備:平坦安全的場地</p> <p>一、暖身活動</p> <p>1.以中央伍為準,呈做操隊形散開</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out.</p>	<p>10 mins</p>	

<p>T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 複習 Clap your hands. Turn your head. Raise your shoulders. Bend your knees. Wave your arms. Arch your back. 數次，教師帶領學生做幾，並請學生說 I clap my hands. I turn my head. I raise my shoulders...</p> <p>2. 接下來，教師發號指令，不帶領動作，讓學生聽指令自行做動作。</p> <p>3. 請學生出來發號指令(中英文都可)</p> <p>4. Simon says (進行「老師說」的活動)</p> <p>5. 教導學生跑步基本要領，學生聽懂” Ready, set” ，聽到哨音，起跑。</p> <p>6. 分組練習。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>請學生以中文說說今天自己和同學好的表現。</p>	<p>15 mins</p> <p>10 mins</p> <p>5 mins</p>	<p>能專心聽並完成指定動作。</p> <p>能夠說出自己的想法及感受。</p>
<p>-----</p>		
<p>第四節 快樂表演會(一) 40 分鐘</p>		
<p>教學準備:圖卡   ， 舞蹈教室</p>		
<p>一、暖身活動</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3.複習 Clap your hands. Turn your head. Raise your shoulders. Bend your knees. Wave your arms. Arch your back.</p>	<p>10 mins</p> <p>25 mins</p>	<p>能聽懂指令如評量表 1</p>
<p>二、發展活動</p> <p>1. T: Hands up! Hands down! (教師邊說邊示範動作) Eyes on me. (給學生看圖卡 ) It' s a triangle. A triangle. Say “triangle.” Ss:triangle T: Can you make a triangle? (如果能學生理解，則請學生做出三角形動作，如果沒有，則拿出準備的圖卡，或教師指導學生做，並說明 It' s a triangle.) T: Make a triangle, please. T: Goo job. Yes, it' s a triangle. A triangle.</p> <p>2.T: Look at me. (給學生看圖卡 ) It' s a rectangle. A rectangle. Say “rectangle.”</p>		<p>能和同學合作完成動作表現</p>

<p>Ss: rectangle</p> <p>T: Good. Can you make a rectangle? Try it. (如果沒有學生能夠做，老師指導學生做，並說明 It' s a rectangle.)</p> <p>T: Make a rectangle, please.</p> <p>T: (教師巡視) A rectangle. Good job. A triangle. Well done.</p> <p>3. T: Look at me. (教師給學生看「花」的圖片。) It' s a flower. A flower. Say "flower."</p> <p>Ss: flower</p> <p>T: Can you make a flower with your classmates? One, two, three, four! (老師找出 4 位學生) Can you make a flower? (教師可以指導動作)</p> <p>Ss:(學生依指示或自己做出「花朵」)</p> <p>T: Good. It' s a flower. A flower.</p> <p>T: Now, make a flower, please.</p> <p>T: (教師巡視) A flower. Good job. A flower. I like it.</p> <p>T: Attention! Listen to me. Now, make a rectangle, please. (如果學生有困難，可以拿出圖卡輔助)</p> <p>Ss: (學生做動作)</p> <p>T: Wonderful. Now, please make a flower. (如果學生有困難，可以拿出圖卡輔助)</p> <p>Ss: (學生做動作)</p> <p>T: Very good. Now, please make a triangle. (如果學生有困難，可以拿出圖卡輔助)</p> <p>Ss: (學生做動作)</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生以中文發表今天覺得困難的動作。 我覺得~做得很好，因為... 	<p>5 mins</p>	<p>能說出自己的想法及感受</p>
<p>第五節 快樂表演會(二) 40 分鐘</p> <p>教學準備：圖卡(三角形、長方形、花朵、大樹)、碼表、舞蹈教室</p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 以中央伍為準，呈做操隊形散開 <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>S:1, 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> Let's warm up! (如附件 1) 複習 Clap your hands. Turn your head. Raise your shoulders. Bend your knees. Wave your arms. Arch your back. 	<p>10 mins</p>	<p>能聽懂指令 如評量表 1</p>

<p>二、發展活動</p> <p>1. T: Kids, listen to me. Make a triangle, please. (如果學生無法表現動作,再拿出圖卡) A triangle. Please make a triangle. Ss:(學生做動作) T: (教師巡視, 給予鼓勵, 重複說著 A triangle. 並讓學生跟著複誦。)</p> <p>2. T: What' s this? (給學生看「樹」的圖片) It' s a tree. A tree. Say “tree.” Ss:tree T: Good. Tree! Can you make a tree? Four in one group. One, two, three, four! One group. One, two, three, four! One group. ….(問其中一組) Can you make a tree? Think about it. (教師比出想的動作) 討論一下! (讓學生討論2分鐘) T: Time' s up. Make a tree, please. (如果討論中已有學生做出樹的形狀, 可以請其他組觀摩) T: A tree? (指著其中一組的形狀, 問其他同學) Ss: Yes. /No. T: A tree? (指著不同組別, 重複問句) Ss: Yes. / No. T: Good. Say “a tree.” Ss: A tree.</p> <p>3. T: Now make a shape you like. You can make a triangle. (給學生看圖片) You can make a rectangle. (給學生看圖片) You can make a flower. (給學生看圖片) You can make a tree. (給學生看圖片) T: Okay! Think about it. (教師比出想的動作) And talk about it. 討論一下! (巡視)</p> <p>4. T: A triangle?/ A flower? / A tree?/ A rectangle? (教師到完成的組別作問答, 可以看著三角形, 說 A flower?讓學生回答)</p> <p>5. Ss: No! A triangle. /Yes!</p>	<p>25 mins</p>	<p>能和同學一起合力完成動作表現</p>
<p>三、綜合活動 (以中文進行)</p> <p>1. 小組討論: 為什麼自己組別要做這個的形狀, 做的好不好, 有沒有困難點? 2. 各組分享。</p>	<p>5 mins</p>	<p>能說出自己的想法及感受。</p>
<p>-----</p>		
<p>第六節 快樂表演會(三) 40 分鐘 教學準備: 圖卡(三角形、長方形、花朵、大樹)、舞蹈教室</p> <p>一、暖身活動</p> <p>1. 以中央伍為準, 呈做操隊形散開</p>	<p>10 mins</p>	

<p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3. 複習 Clap your hands. Turn your head. Raise your shoulders. Bend your knees. Wave your arms. Arch your back.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. Make a triangle. (如需要, 輔以圖片) Make a rectangle. (如需要, 輔以圖片) Make a tree. (如需要, 輔以圖片) Make a flower. (讓學生自己找同學完成, 老師幫忙未找到夥伴幫忙的學生)</p> <p>2. 請學生想想, 還可以跟同學一起合作完成什麼動作或形狀。完成的組別說 Mr.~/Ms.~, we are done.</p> <p>3. Show time! 各組表演並說明動作名稱。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>我覺得我們這組表演得很好/不好, 因為...</p>	<p>25 mins</p> <p>5 mins</p>	<p>能聽懂指令 如評量表 1</p> <p>能和同學一起合作表演動作</p> <p>評量表 2</p> <p>能夠說出自己的想法及感受</p>
---	------------------------------	--

評量表 1

	Clap your hands.	Wave your arms.	Raise your shoulders.	Arch your back.	Bend your knees.
1. Kevin					
2. Justin					
3. Jack Liu					
4. Steven					
5. Peter					

聽到指令, 馬上動作「5」; 聽到指令, 看同學後跟著動作「3」; 完全沒有動作「1」。














(相同的表格也可檢視學生的體育技能, 如拍球連續 4 下以上「5」; 2-3 下「3」; 1 下「1」。)

評量表 2

評量標準					
次主題	A	B	C	D	E
運動欣賞	能 積極地 觀賞他人的動作表現, 願意並體驗多元性的身體活動。	能 主動地 觀賞他人的動作表現, 願意並體驗多元性的身體活動。	能 適切地 觀賞他人的動作表現, 願意並體驗多元性的身體活動。	能 在提醒下 觀賞他人的動作表現, 願意並體驗多元性的身體活動。	未達 D 級
本評量	認真參與自己	認真參與自己	認真參與自己	認真參與自己	參與自己小組

<p>評分指引</p>	<p>小組表演唱跳，也能專心聆聽欣賞他組的表演，並說出表現最好的一組原因。</p>	<p>小組表演唱跳，也能專心聆聽欣賞他組的表演。</p>	<p>小組表演唱跳，其他組表演時，偶會分心。</p>	<p>小組表演唱跳；但無法聆聽欣賞他組表演。</p>	<p>表演態度隨便，亦無法聆聽欣賞他組表演。</p>
-------------	---	------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

主題名稱	第二單元 我是跳繩高手	教學設計	跨領域課程小組
教學對象	一年級	教學時間	16 節 共 640 分
核心素養	總綱	領綱	
	A1 身心素養與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員，促進身心健康。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。能運用所學字詞及句型進行日常溝通。</p>	
學習重點	學習表現	學習內容	
	1c-I-1 認識身體活動的基本動作 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	
學習目標	領域學習目標		
	<p>(一)在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。</p> <p>(二)能主動參與各種身體活動。</p> <p>(三)能專注欣賞他人優良動作表現。</p> <p>(四)能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>(五)能和同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型活動。</p> <p>(六)能在引導下自信的表現身體活動。</p>		
	語言學習目標		
<p>一、能聽懂：</p> <p>(一)、目標字詞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體部位: head, shoulders, knees, toes, arms, hands, feet, wrists 2. 其他名詞: jump rope, cone, stick, front, back, center, side, roll 3. 動作: turn, raise, swing, walk, jump, run, go over <p>(二)、目標句型</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Swing the jump rope over your head. Don't give up! Center, hands up. Hands out. Attention! 1, 2. <p>二、課室用語</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Good morning./Good afternoon. 2. Eyes on me. Eyes on you. 3. Let's take a roll call. When you hear your name, please say "here." 4. Sit down. Hands on your knees. 5. Stand up. 6. Hands on your head. 7. Hands up. Hands down. 8. Are you done? Yes! No! 9. Are you ready? Yes! No! 			

	10. Ms./ Mr. ~ I'm /We're done.) 11. Look at your stick/ line/ jump rope. 12. Watch your step. 13. Try your best! * 學生需要會說 “here.” “Yes!” “No!”		
教材來源	翰林書局、自編		
教學活動		教學時間	評量
第一節 Hi!跳繩(40 分鐘) 教學準備:平坦的安全場地 一、前置活動 1.基本常規練習(英文) 2.認識跳繩 rope, handle 3.跳繩規則 4.活動規則練習(英文) 二、暖身活動 1.以中央伍為準，呈做操隊形散開 T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 2. Let's warm up! (如附件 1) 3. Run one lap. Go! 三、發展活動 (體育教師以中文講解示範，英文教師再以英文發號施令) 1. Match me. 跟著老師動一動 2. 先把跳繩拉直(使用腳)(口訣: open, stand, swing back, forward and go over 開踩後甩雙腳過)  雙手打開跳繩  踩緊跳繩  跳繩在後往前甩  雙腳走過跳繩(重覆上述動作，直到熟悉為止)  收跳繩  Hold the handles  Arms to the sides.  Stand on the rope.  Arms up.  Swing back.  Swing forward.  Step forward. (重覆上述動作，直到熟悉為止)  Roll the jump rope. 3.我是收納家(收跳繩遊戲) 第一步 由老師喊出一分鐘指令 Ready，叫到名字起來收跳繩		10 分鐘	能專心聽講
		10 分鐘	聽好指定口令，並完成身體活動動作
		15 分鐘	能聽懂並完成老師指令及遊戲參與度專注度及口令完成度

<p>T: Number one Ss 1 : Here T: Ready , go! Ss 1: Done.一號同學(收完):。(同時坐下) 二號同學依序到最後。 (老師計時，公告秒數)</p> <p>四、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.詢問課程問題，上課內容有無聽懂。 2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。 	5 分鐘	能說出自己想法及感受

<p>第二節 穿越河流我最行(40 分鐘) 教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、基本常規練習(英文)</p> <p>二、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學) 	10 分鐘	能專心聽講
<p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Let's warm up! 帶領學生做暖身操 3. Run one lap. Go! 跑操場一圈 	10 分鐘	聽好指定口令，並完成身體活動動作
<p>三、發展活動</p> <p>使用道具:角錐及跳繩及一根棍子或操場的線</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.使用線來做動作 <p>T: Ears. Ss: Listen T: Eyes on me. Ss: Eyes on you. T: Jump over the rope. 跳過線 Look at your stick/ line/ jump rope. Watch your step, and do your best! T: Stand up.起立 T: Match me.</p>	15 分鐘	能聽懂並完成老師指令
<p>四、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.詢問課程問題，上課內容有無聽懂。 2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度) 	5 分鐘	能說出自己想法及感受

<p>第三節 跳跳轉轉跳轉跳(一)(40 分鐘) 教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、基本常規練習(英文)</p> <p>二、暖身活動</p>	10 分鐘	能專心聽講

<p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p>	10 分鐘	聽好指定指令，並完成身體活動動作
<p>三、複習-open, stand, swing back, forward and go over 開採後甩雙腳過</p> <p>✚ 雙手打開跳繩 ✚ 踩緊跳繩 ✚ 跳繩在後往前甩 ✚ 雙腳走過跳繩(重覆上述動作，直到熟悉為止) ✚ 收跳繩 ✚ Hold the handles. ✚ Arms to the sides. ✚ Stand on the rope. ✚ Arms up. ✚ Swing back. ✚ Swing forward. ✚ Step forward. (重覆上述動作，直到熟悉為止) ✚ Roll the jump rope.</p>	5 分鐘	能聽懂並完成老師指令，隨學生操作過程了解學生理解能力。
<p>四、發展活動 - Basic jump 一跳一迴旋</p> <p>1.Eyes on me.引導學生看著老師 2.Match me.跟著老師動一動 (口訣: open, stand, swing back, forward and jump 開採後甩再起跳)(開採後甩向上跳)</p> <p>✚ 雙手打開跳繩 ✚ 踩緊跳繩 ✚ 跳繩在後往前甩 ✚ 先甩再跳 ✚ Hold the handles. ✚ Stand on the rope. ✚ Swing back, and forward. ✚ First, swing forward, and then jump.</p>	10 分鐘	能聽懂並完成老師指令
<p>五、綜合活動</p> <p>1.詢問課程問題，上課內容有無聽懂。 2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。</p>	5 分鐘	能說出自己想法及感受

<p>第四節 跳跳轉轉跳轉跳(二)(40 分鐘)</p>		
<p>教學準備:平坦的安全場地</p>		
<p>一、基本常規練習(英文)</p>	5 分鐘	能專心聽講
<p>二、暖身活動</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學)</p>	10 分鐘	聽好指定指令，並完成身

<p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2!</p> <p>三、發展活動 -Basic jump 一跳一迴旋</p> <p>1.T: Eyes on me. 引導學生看著老師 Ss: Eyes on you.</p> <p>2. Match me.跟著老師動一動 (口訣: open, stand, swing back, forward and jump 開踩後甩再起跳)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ 雙手打開跳繩 ✚ 踩緊跳繩 ✚ 跳繩在後 ✚ 先甩再跳 ✚ Hold the handles. ✚ Stand on the rope. ✚ Place the jump rope behind you. ✚ First, Turn the jump rope, and then jump. <p>四、綜合活動</p> <p>1.詢問課程問題，上課內容有無聽懂。</p> <p>2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。</p>	<p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>體活動動作</p> <p>能聽懂並完成老師指令</p> <p>能說出自己想法及感受</p>
<p>第五節 跳跳轉轉跳轉跳(三)(40 分鐘)</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一.基本常規練習(英文)</p> <p>二.暖身活動</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2!</p> <p>三、複習-Basic jump 一跳一迴旋</p> <p>1.引導學生看著老師(口令為英文)</p> <p>2. Move with me.跟著老師動一動 (口訣: open, stand, swing back, forward and jump)(開踩後甩向上跳)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ 雙手打開跳繩 ✚ 踩緊跳繩 ✚ 跳繩在後 ✚ 先甩再跳 ✚ Hold the handles. ✚ Stand on the rope. 	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>能專心聽講</p> <p>聽好指定口令，並完成身體活動動作</p> <p>能聽懂並完成老師指令，隨學生操作過程了解學生理解能力。</p>

<p>Place the jump rope behind you.</p> <p>First, Turn the jump rope, and then jump.</p> <p>➤複習 Review-一跳一迴旋細節 jogging step</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 做操隊形 ● 10 - 15 下跳繩(一口哨來開始，結束後坐下。) ● 老師觀察跳繩程度挑選數位前來做示範 ● 面對面示範動作(好的示範給不好的看) ● Hands out ● Jump 10~15 times. (When you hear the whistle, you may start. When you finish, you may sit down.) ● Face to face, and show your classmates. <p>四、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問課程問題，上課內容有無聽懂。 2. 詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。 	5 分鐘	能說出自己想法及感受
<p>第六節 我們一起來跳繩(一)(40 分鐘)</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、基本常規練習(英文)</p> <p>二、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學) <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S: 1, 2!</p>	5 分鐘	能專心聽講
<p>三、複習 Basic jump (review) 一跳一迴旋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. T: Eyes on me. 引導學生看著老師 Ss: Eyes on you. 2. Match me. 跟著老師動一動 (口訣: open, stand, swing back, forward and jump 開採後甩再起跳)(開採後甩向上跳) <p>Place the jump rope behind you.</p> <p>First, Turn the jump rope, and then jump.</p> <p>➤複習 Review-一跳一迴旋細節 jogging step</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hands out. ● Jump 10~15 times. (When you hear the whistle, you may start. When you finish, you may sit down.) ● Face to face, and show your classmates. <p>四、發展活動(一)(左左右右一起玩)</p> <p>左右跳過繩(兩個一組)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生看著老師 	10 分鐘 20 分鐘	聽好指定口令，並完成身體活動動作 能聽懂並完成老師指令，隨學生操作過程了解學生理解能力。

<p>2.一位同學拿繩在地板(繩子固定不動)</p> <p>3.另一位同學左右跳過繩</p> <p>1.T: Eyes on me. Ss: Eyes on you</p> <p>2.Put the rope on the ground.</p> <p>3.Jump over the rope.</p> <p>五、綜合活動</p> <p>1.詢問課程問題，上課內容有無聽懂。</p> <p>2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。</p>	5 分鐘	能說出自己想法及感受

<p>第七節 我們一起來跳繩(二)(40 分鐘)</p>		
<p>教學準備:平坦的安全場地</p>		
<p>一、基本常規練習(英文)</p>	5 分鐘	能專心聽講
<p>二、暖身活動</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2!!</p>	10 分鐘	聽好指定口令，並完成身體活動動作
<p>三、複習 Basic jump -一跳一迴旋</p> <p>1.T: Eyes on me. 引導學生看著老師 Ss: Eyes on you.</p> <p>2. Match me. 跟著老師動一動(口訣: open, stand, swing back, forward and jump 開採後甩再起跳)(開採後甩向上跳)</p> <p>🚩Hold the handles. 🚩Stand on the rope. 🚩Place the jump rope behind you. 🚩First, Turn the jump rope, and then jump.</p> <p>➤複習 Review-一跳一迴旋細節 jogging step</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hands out. ● Jump 10~15 times. (When you hear the whistle, you may start. When you finish, you may sit down.) ● Face to face, and show your classmates. 	20 分鐘	能聽懂並完成老師指令，隨學生操作過程了解學生理解能力。
<p>四.發展活動(二)(左左右右一起玩)</p> <p>左右跳過繩(兩個一組)</p> <p>1.引導學生看著老師</p> <p>2.一位同學拿繩在地板(繩子左右移動)</p> <p>3.另一位同學左右跳過繩</p> <p>1.T: Eyes on me. Ss: Eyes on you.</p> <p>2.Hold the rope on ground and swing side to side.</p>		

<p>3.The other student jump over the rope to the sides.</p> <p>五、綜合活動</p> <p>1.詢問課程問題，上課內容有無聽懂。</p> <p>2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。</p>	5 分鐘	能說出自己想法及感受

<p>第八節 我們一起來跳繩(三)(40 分鐘)</p>		
<p>教學準備:平坦的安全場地</p>		
<p>一、基本常規練習(英文)</p>	5 分鐘	能專心聽講
<p>二、暖身活動</p>		
<p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學)</p>		
<p>T: Center, hands up.</p>		
<p>Ss: Hands up.</p>	10 分鐘	聽好指定口
<p>T: Hands out.</p>		令，並完成身
<p>T: Attention!</p>		體活動動作
<p>S:1, 2!</p>		
<p>三、複習 Basic jump-一跳一迴旋</p>		
<p>1.T: Eyes on me. 引導學生看著老師</p>		
<p>Ss: Eyes on you</p>		
<p>2. Match me. 跟著老師動一動(口訣: open, stand, swing back, forward</p>		
<p>and jump 開採後甩再起跳)(開採後甩向上跳)</p>		
<p>🚩Hold the handles.</p>	20 分鐘	能聽懂並完
<p>🚩Stand on the rope.</p>		成老師指
<p>🚩Place the jump rope behind you.</p>		令，隨學生操
<p>🚩First, Turn the jump rope, and then jump.</p>		作過程了解
<p>➤複習 Review-一跳一迴旋細節 jogging step</p>		學生理解能
<p>● Hands out.</p>		力。
<p>● Jump 10~15 times. (When you hear the whistle, you may start.</p>		
<p>When you finish, you may sit down.)</p>		
<p>● Face to face, and show your classmates.</p>		
<p>四、發展活動</p>		
<p>搖繩原地跳(三個一組)</p>		
<p>1.引導學生看著老師</p>		
<p>2.一位同學拿繩在地板(繩子左右移動)</p>		
<p>3. 另一位同學在中間跳</p>		
<p>1.Eyes on me.</p>		
<p>2.Students hold the handle. Swing it side to side.</p>		
<p>3.The other student jumps in the middle.</p>		
<p>五、綜合活動</p>		
<p>1.詢問課程問題，上課內容有無聽懂。</p>	5 分鐘	能說出自己
<p>2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。</p>		想法及感受









<p>第九節 考試周</p>		

<p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、基本常規練習(英文)</p> <p>二、暖身活動</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2!</p> <p>三、複習 Basic jump -一跳一迴旋</p> <p>1.T: Eyes on me. Ss: Eyes on you</p> <p>2. Match me.跟著老師動一動 (口訣: open, stand, swing back, forward and jump 開採後甩再起跳)</p> <p>🚩 Hold the handles. 🚩 Stand on the rope. 🚩 Place the jump rope behind you. 🚩 First, Turn the jump rope, and then jump.</p> <p>四、考試練習及規則(英文指令)</p> <p>T:準備好了嗎? Ss:準備好了 T: 開始 T: Are you ready? Ss: Ready! T:Go!</p> <p>五、考試</p> <p>六、綜合活動</p> <p>1.詢問課程問題，上課內容有無聽懂。 2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>能專心聽講</p> <p>聽好指定口令，並完成身體活動動作</p> <p>能聽懂並完成老師指令，並由測驗了解學生的學習狀況</p> <p>能說出自己想法及感受</p>
<p>-----</p> <p>第十節 考試周</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、基本常規練習(英文)</p> <p>二、暖身活動</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2!</p> <p>三、發展活動 Basic jump (review) 複習-一跳一迴旋</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>能專心聽講</p> <p>聽好指定口令，並完成身體活動動作</p>

<p>1.T: Eyes on me. 引導學生看著老師 Ss: Eyes on you.</p> <p>2. Match me.跟著老師動一動(口訣: open, stand, swing back, forward and jump 開採後甩再起跳)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Hold the handles. ✚ Stand on the rope. ✚ Place the jump rope behind you. ✚ First, Turn the jump rope, and then jump. <p>四、考試練習及規則(英文指令)</p> <p>T: Are you ready? 準備好了嗎? Ss: Ready! 準備好了 T:Go!開始 (學生開始跳)</p> <p>五、考試</p> <p>六、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.詢問課程問題，上課內容有無聽懂。 2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。 	<p>5 分鐘</p> <p>15 分鐘</p>	<p>能聽懂並完成老師指令，並由測驗了解學生的學習狀況</p>
<p>-----</p> <p>第十一節 跑跑跳跳我最愛(一)(40 分鐘)</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、基本常規練習(英文)</p> <p>二、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學) <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2!</p> <p>三、複習 Basic jump – 一跳一迴旋</p> <p>➤複習 Review-一跳一迴旋細節 jogging step</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hands out. ● Jump 10~15 times. (When you hear the whistle, you may start. When you finish, you may sit down.) ● Face to face, and show your classmates. <p>四、發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ 原地跑(踏)步跳 ✚ Jogging step (review) <p>1.T: Eyes on me. 引導學生看著老師 Ss: Eyes on you</p> <p>2. Match me.跟著老師動一動(口訣: open, stand, swing back, forward and skip 開採後甩向上跑)</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>能說出自己想法及感受</p> <p>能專心聽講</p> <p>聽好指定口令，並完成身體活動動作</p> <p>從複習狀況瞭解並加以變化，與學生共同完成較困難的活動</p>

<p>2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。</p> <hr/> <p>第十三節 跑跑跳跳我最愛(三)(40 分鐘) 教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一.基本常規練習(英文)</p> <p>二.暖身活動</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2!</p> <p>三、複習 Basic jump- 一跳一迴旋</p> <p>➤複習 Review-一跳一迴旋細節 jogging step</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hands out. ● Jump 10~15 times. (When you hear the whistle, you may start. When you finish, you may sit down.) ● Face to face, and show your classmates. <p>四、發展活動(二)</p> <p>🚦原地跑(踏)步跳</p> <p>🚦Jogging step (review)</p> <p>1.T: Eyes on me. 引導學生看著老師 Ss: Eyes on you</p> <p>2. Match me.跟著老師動一動(口訣: open, stand, swing back, forward and skip 開踩後甩向上跑)</p> <p>🚦Hold the handles. 🚦Stand on the rope. 🚦Place the jump rope behind you. 🚦First, Turn the jump rope, step by step.</p> <p>五、綜合活動</p> <p>1.詢問課程問題，上課內容有無聽懂。 2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>能專心聽講</p> <p>聽好指定指令，並完成身體活動動作</p> <p>從複習狀況瞭解並加以變化，與學生共同完成較困難的活動</p> <p>能說出自己想法及感受</p>
<hr/> <p>第十四節 腳步變變變變變(一)(40 分鐘) 教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、基本常規練習(英文)</p> <p>二、暖身活動</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out.</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>能專心聽講</p> <p>聽好指定指令，並完成身體活動動作</p>

<p>T: Attention! S:1, 2!</p> <p>三.複習 Basic jump- 一跳一迴旋</p> <p>➤複習 Review-一跳一迴旋細節 jogging step</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hands out. ● Jump 10~15 times. (When you hear the whistle, you may start. When you finish, you may sit down.) ● Face to face, and show your classmates. <p>四.發展活動(二)</p> <p>🚦原地跑(踏)步跳</p> <p>🚦Jogging step (review)</p> <p>五.發展活動 Jump rope forward run 向前跑(踏)步跳</p> <p>1.T: Eyes on me. 引導學生看著老師 Ss: Eyes on you</p> <p>2. Match me.跟著老師動一動(口訣: open, stand, swing back, forward and run 開踩後甩向前跑)</p> <p>🚦Hold the handles.</p> <p>🚦Stand on the rope.</p> <p>🚦Place the jump rope behind you.</p> <p>🚦First, Turn the jump rope, step by step.</p> <p>六.綜合活動</p> <p>1.詢問課程問題，上課內容有無聽懂。</p> <p>2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。</p>	<p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>從複習狀況瞭解並加以變化，與學生共同完成較困難的活動</p> <p>能說出自己想法及感受</p>
<p>第十五節 腳步變變變變變(二)(40 分鐘)</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、基本常規練習(英文)</p> <p>二、暖身活動</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2!</p> <p>三、複習 Basic jump- 一跳一迴旋</p> <p>➤複習 Review-一跳一迴旋細節 jogging step</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hands out. ● Jump 10~15 times. (When you hear the whistle, you may start. When you finish, you may sit down.) ● Face to face, and show your classmates. <p>四、發展活動(二)</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>能專心聽講</p> <p>聽好指定口令，並完成身體活動動作</p> <p>從複習狀況瞭解並加以變化，與學生共同完成較困難的活動</p>

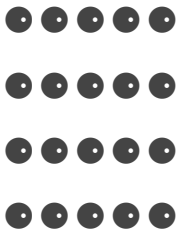
<p>  原地跑(踏)步跳  Jogging step (review) </p> <p>五、發展活動 Jump forward and run 向前跑(踏)步跳</p> <p>1.T: Eyes on me. 引導學生看著老師 Ss: Eyes on you</p> <p>2.Move with me.跟著老師動一動(口訣: open, stand, swing back, forward and run 開踩後甩向前跑)</p> <p>  Hold the handles.  Stand on the rope.  Place the jump rope behind you.  First, Turn the jump rope, step by step. </p> <p>六、綜合活動</p> <p>1.詢問課程問題，上課內容有無聽懂。 2.詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。</p>	5 分鐘	能說出自己想法及感受
<hr/> <p>第十六結 腳步變變變變變(三)(40 分鐘)</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p>		
<p>一、基本常規練習(英文)</p>	5 分鐘	能專心聽講
<p>二、暖身活動</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(可使用中英輔助教學)</p>	10 分鐘	聽好指定口令，並完成身體活動動作
<p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2!</p> <p>三、複習 Basic jump – 一跳一迴旋</p> <p>➤複習 Review-一跳一迴旋細節 jogging step</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hands out. ● Jump 10~15 times. (When you hear the whistle, you may start. When you finish, you may sit down.) ● Face to face, and show your classmates. 	20 分鐘	從複習狀況瞭解並加以變化，與學生共同完成較困難的活動
<p>四、發展活動</p>		
<p>  原地跑(踏)步跳  Jogging step (review) </p>		
<p>五、發展活動</p> <p>Jump rope forward run 向前跑(踏)步跳</p> <p>1.T: Eyes on me. 引導學生看著老師 Ss: Eyes on you</p> <p>2.Match me.跟著老師動一動(口訣: open, stand, swing back, forward and run 開踩後甩向前跑)</p>		

<ul style="list-style-type: none"> ✚ Hold the handles. ✚ Stand on the rope. ✚ Place the jump rope behind you. ✚ First, Turn the jump rope, step by step. <p>六、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問課程問題，上課內容有無聽懂。 2. 詢問指令明確度並有無完成規定指令(完成度)。 	5 分鐘	能說出自己 想法及感受
---	------	----------------

主題名稱	第三單元 來玩呼拉圈	教學設計	跨領域課程小組
教學對象	一年級	教學時間	8 節 共 320 分
核心素養	總綱	領綱	
	A1 身心素養與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員，促進身心健康。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。能運用所學字詞及句型進行日常溝通	
學習重點	學習表現	學習內容	
	1c-I-1 認識身體活動的基本動作 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	
學習目標	領域學習目標		
	(一)在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 (二)能主動參與各種身體活動。 (三)能專注欣賞他人優良動作表現。 (四)能表現認真參與活動的積極態度。 (五)能和同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型活動。 (六)能在引導下自信的表現身體活動。		
	語言學習目標		
一、能聽懂: (一)、目標字詞:hula hoop、hula hoop jump、hula train、turn、ground (二)、目標句型: How many jumps? Turn the hula hoop. How many turns? 二、課室用語: 1. Good morning./Good afternoon. 2. Eyes on me. Eyes on you. 3. Let's take a roll call. When you hear your name, please say "here."			

	4. Sit down. Hands on your knees. 5. Stand up. 6. Hands on your head. 7. Hands up. Hands down. 8. Are you done? Yes! No! 9. Are you ready? Yes! No! 10. Ms./ Mr. ~ I'm /We're done.) 11. Look at your stick/ line/ jump rope. 12. Watch your step. 13. Try your best! * 學生需要會說 “here.” “Yes!” “No!”
教材來源	南一書局、自編

教學活動	教學時間	評量
<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動:</p> <p>1.(以中央伍為準,呈做操隊形散開)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動(一)、呼拉圈跳繩(先用中文先說明,再用英文說指令並請學生一起動作)</p> <p>1. 認識呼拉圈:介紹呼拉圈 (hula hoop)</p> <p>2. 用呼拉圈做跳繩</p> <p>3. 人站在呼拉圈中間,雙手正握呼拉圈,轉動呼拉圈到腳尖前時跳躍,完成跳呼拉圈動作。</p> <p>4. 一次一次慢慢跳,熟練時再加快速度</p> <p>5. OK! Now eyes on me! Stand up.</p> <p>6. Stand inside the hula hoop.</p> <p>7. Hold it like this. (Checking if the students hold it right)</p> <p>8. Turn it. And then jump through.</p> <p>9. Good! Let's try it one more time.</p> <p>10. Listen. Turn and jump. Well done.</p> <p>11. Turn and jump....(老師巡視並協助需要幫助的學生)</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>活動(二)、呼拉圈火車(先用中文先說明,再用英文說指令並請學生一起動作)</p> <p>1. 將呼拉圈放身體上,雙手握著呼拉圈前方,不能讓呼拉圈掉下去,分組進行呼拉圈跑步活動。</p> <p>2. 將班上學生分成 4 組,跑步 15m 後折返,進行跑步接力活動。</p>	<p>10 mins</p> <p>12 mins</p> <p>15mins</p>	



3. This is the hula train.
4. Hold the front. Don't drop it.
5. Run to the line, (showing the students where the line is) and run back.
6. Pass the hula hoop.
7. Okay? (Okay!)
8. Ready, set, (whistling)

三、綜合活動

1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。
2. 提醒下次上課的教學內容(下次上課會練習利用單手轉動呼拉圈)。

3mins

第一節 結束

第二節

10 mins

教學準備:平坦的安全場地

一、暖身活動：

- 1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開)

T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

T: Hands out.

T: Attention!

S:1, 2.

2. Let's warm up! (如附件 1)

2 mins

二、發展活動

(一)、引起動機：

1. 詢問學生是否還記得呼拉圈的英文
2. 提醒學生今日課程的練習日後要做測驗

(二)、轉轉呼拉圈(以中文講解示範，再以英文發號施令)

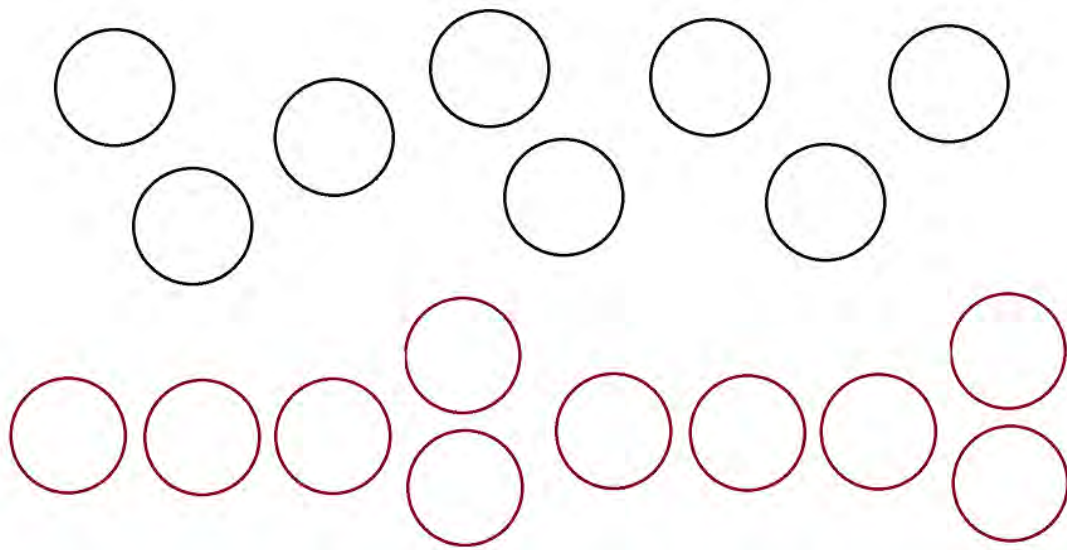
1. 將呼拉圈直立放在地上
2. 接著轉動呼拉圈，看看可以轉幾圈
3. Now, put the hula hoop on the ground.
4. Spin it.
5. How many times?

5 mins

<p>(二)、轉動呼拉圈(以中文講解示範，再以英文發號施令)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面向老師立正站好，接著將右手握拳並向旁邊伸直做延伸(手掌在下手背在上) 2. 整隻手伸直 輕輕的將整隻手順時鐘做轉圈並提醒學生整隻手都要打直不能彎曲，手也不能抬高或者掉下去，避免之後放上呼拉圈會轉動不起來 3. 將呼拉圈放在手上輕輕地晃動 4. Eyes on me. (Eyes on you.學生) 5. One arm out. 6. Turn your arms. (教師巡視，並指導) 7. Now put the hula hoop on your arm and swing the hula hoop back and forward. (教師巡視並指導) 	20 mins	
<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。 2. 詢問學生在轉動呼拉圈的時候要注意什麼 <ul style="list-style-type: none"> - 手要伸直 - 手不能抬高或掉下去，不然會使呼拉圈卡在手臂上或掉下去。 	3 mins	
<p style="text-align: center;">第二節 結束</p>		
<p style="text-align: center;">第三節</p>	10 mins	
<p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開) <ul style="list-style-type: none"> T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 2. Let's warm up! (如附件 1) 		
<p>二、發展活動</p> <p>(一)、轉動呼拉圈(以中文講解示範，再以英文發號施令)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習上次課程的內容 2. 試著將呼拉圈轉動起來 3. 提醒學生不要轉動太快避免飛出去打傷同學 4. Attention! Eyes on me. 5. One arm out. 6. Turn your arms. 7. Put the hula hoop on your arm and swing it. (教師巡視並指導) 8. Now swing the hula hoop in a circle. 9. Not too fast. (教師巡視並指導) 	15 mins	

(二)、跳跳呼拉圈(以中文講解示範，再以英文發號施令)

1. 將呼拉圈放在地上不規律地放著
2. 讓學生利用跳的方式跳在呼拉圈中間
3. 提醒學生一定要看好呼拉圈的距離再跳，避免踩到呼拉圈扭傷腳



4. Eyes on me.
5. You can jump or skip. (示範 jump 和 skip)
6. Don't step on the hula hoop. You will fall down! (再一次示範說明)
7. OK! Go!

參、綜合活動

1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。
2. 詢問有沒有學生可以將呼拉圈轉動起來

第三節 結束

第四節

教學準備:平坦的安全場地

一、暖身活動：

- 1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開)

T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

T: Hands out.

T: Attention!

S:1, 2.

2. Let's warm up! (如附件 1)

二、發展活動

(一)、轉動呼拉圈(以中文講解示範，再以英文發號施令)

1. 練習上次課程的內容
2. 一隻手會的同學可以練習另一隻手

12 mins

3 min

10 mins

20 mins

<ol style="list-style-type: none"> 3. 提醒學生不要轉動太快避免飛出去打傷同學 4. 讓程度好的同學可以先練習利用腰部轉動呼拉圈 5. Attention! Eyes on me. 6. One arm out. 7. Turn your arms. 8. Put the hula hoop on your arm and turn it. 9. Not too fast. (教師巡視並指導) 		
<p>(二)、鑽山洞(以中文講解示範，再以英文發號施令)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分組 一組是先拿著呼拉圈，一組是通過呼拉圈。 2. 呼拉圈可以直立地板上(學生蹲低鑽過去)，也可以稍微拿高一點(側邊走過去) 3. 提醒學生沒人通過的時候可以移動呼拉圈，但有人通過時不能移動 4. 到達最後一個呼拉圈的時候，要再跑回起點再來一次，然後換組。 5. Now you are going to walk through the hula hoop. (示範 walk through) 6. You can put it on the ground. 7. You can hold it up. 8. Don't move the hula hoop when someone is walking through it. (示範) 9. Okay? (Okay!) 10. OK. Group 1. Get the hula hoop. Set it. 11. Group 2, go! 	8 mins	
<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。 2. 詢問有多少學生可以將呼拉圈轉動起來 <p style="text-align: center;">第四節結束</p>	2 mins	
<p style="text-align: center;">第五節</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開) <ul style="list-style-type: none"> T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 2. Let's warm up! (如附件 1) 	10 mins	
<p>二、發展活動</p> <p>(一)、轉動呼拉圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Attention! Eyes on me. 	18 mins	

<ol style="list-style-type: none"> 2. One arm out. 3. Turn your arms. 4. Put the hula hoop on your arm and turn it. 5. Not too fast. (教師巡視並指導) 6. Stop! 7. Now try the other arm! 8. Not too fast. (教師巡視並指導) 9. (讓程度好的同學可以先練習利用腰部轉動呼拉圈) You can try this! 		
<p>(二)、套圈圈達人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將小角錐、大角錐放在五公尺遠讓學生將呼拉圈套進去角椎 2. 小角錐因小 容易被打倒，提醒學生注意力量 3. 大角錐比較高，提醒學生太低會套不進去 4. Now try to throw your hula hoop with two hands. 	10 mins	
<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。 2. 預告下周要開始做測驗 <p style="text-align: center;">第五節結束</p>	2 mins	
<p style="text-align: center;">第六節</p>		
<p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開) <ul style="list-style-type: none"> T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 2. Let' s warm up! (如附件 1) 	10 mins	
<p>二、發展活動</p> <p>(一)、轉動呼拉圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預告下周要測驗並複習: 2. Right arm out. 3. Turn your arm. 4. Put the hula hoop on your arm and turn it. (教師巡視並指導) 5. Stop! (Whistling) 6. Left arm out. 7. Turn your arm. 8. Put the hula hoop on your arm and turn it. (教師巡視並指導) 9. Stop! (Whistling) 10.Now we're going to practice hula jump. 11.Stand inside the hula hoop. 12 Turn and jump. Turn and jump.... 	28 mins	

<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。 2. 預告下周要開始做測驗 <p style="text-align: center;">第六節結束</p>	2 mins	
<p style="text-align: center;">第七節</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開) <ul style="list-style-type: none"> T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 2. Let' s warm up! (如附件 1) 	10 mins	
<p>二、發展活動</p> <p>(一)、練習考試項目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Right arm out. 2. Turn your arm. 3. Put the hula hoop on your arm and turn it. 4. Stop! (Whistling) 5. Left arm out. 6. Turn your arms. 7. Put the hula hoop on your arm and turn it. 8. Stop! (Whistling) 9. Now we're going to practice hula jump. 10. Stand inside the hula hoop. 11 Turn and jump. Turn and jump. 	8 mins	
<p>(二)、測驗(評量表如附件)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行呼拉圈繞手測驗 (左) 2. 進行呼拉圈繞手測驗 (右) 3. 進行呼拉圈跳繩測驗 	20 mins	
<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照今天的測驗鼓勵、稱讚學生 2. 預告下周要測驗還未測驗完成的同學 3. 已經測驗完的同學仍要繼續練習 <p style="text-align: center;">第七節結束</p>	2 mins	

第八節

教學準備:平坦的安全場地

10 mins

一、暖身活動：

1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開)

T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

T: Hands out.

T: Attention!

S:1, 2.

2. Let' s warm up! (如附件 1)

二、發展活動

8 mins

(一)、練習考試項目

1. Right arm out.

2. Turn your arm.

3. Put the hula hoop on your arm and turn it.

4. Stop! (Whistling)

5. Left arm out.

6. Turn your arms.

7. Put the hula hoop on your arm and turn it.

8. Stop! (Whistling)

9.Now we're going to practice hula jump.

10. Stand inside the hula hoop.

11. Turn and jump. Turn and jump.

(二)、測驗(評量表如附件)

20 mins

1.進行呼拉圈繞手測驗(左)

2.進行呼拉圈繞手測驗(右)

3.進行呼拉圈跳繩測驗

參、綜合活動

2 mins

1. 依照今天的測驗鼓勵、稱讚學生

2. 預告下周的課程(和球做朋友)

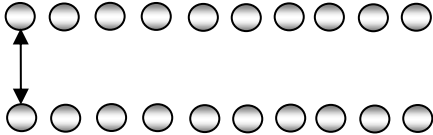
第三節 第八節結束

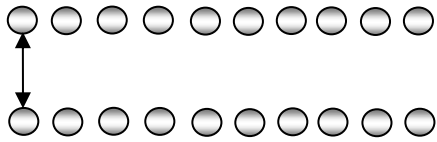
臺中市 109 學年度國民中小學推動雙語教學教案設計

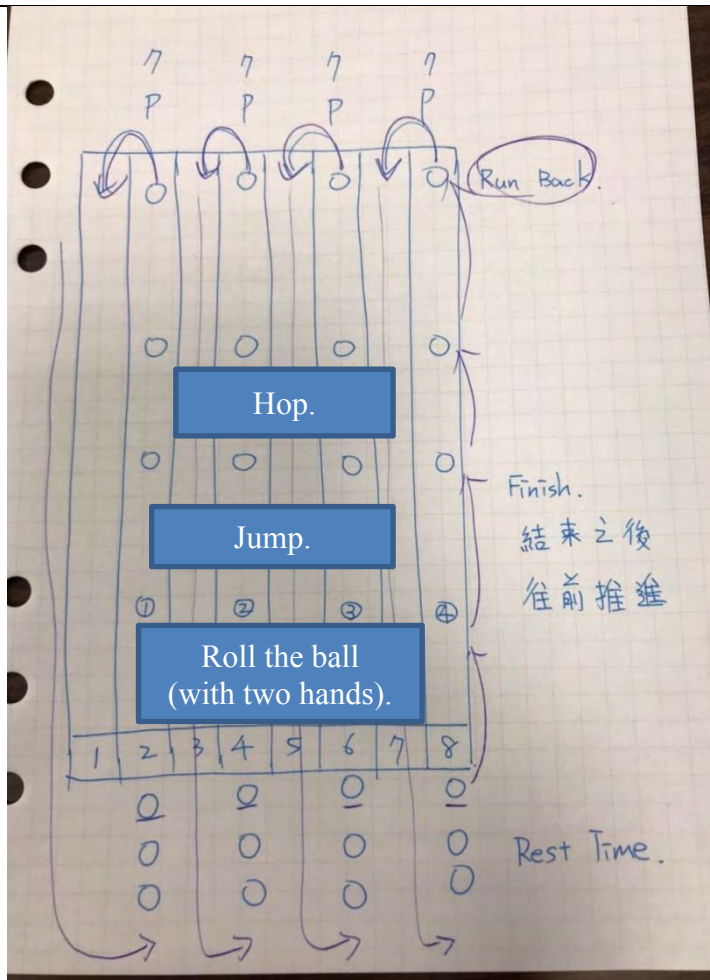
臺中市（豐原區）瑞穗國小

課程名稱 Course Title	和球做朋友	教案設計者 Designer	瑞穗國小雙語團隊
融入學科領域 Integrated Domain Subjects	<input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 彈性課程 備註：不包含語文及社會領域		
議題融入 Integrated Issues (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育		
實施年級 Grade level	一、二年級	授課時間 Duration	共 8 節，320 分鐘
學科核心素養 對應內容 MOE Core Competencies	總綱 General Guideline	A1 身心素養與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	
	領綱 Subject-specific Guideline	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員，促進身心健康。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。能運用所學字詞及句型進行日常溝通。	
學科學習重點 Essential Learning Focuses	學習表現 Student performance	1c-I-1 認識身體活動的基本動作 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。 1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。 1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 2-II-4 能使用簡易的教室用語。	
	學習內容 Learning content	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Ac-II-1 簡易的教室用語。 Ac-II-2 簡易的生活用語。	
學科單元 學習目標 Subjects Unit Learning Goals	1. 在活動中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作「球」。 2. 能主動參與各種球類活動。 3. 能專注欣賞他人優良動作表現。		

語言學習內容 Language of learning			
語言學習目標 Language Learning Goals	1. 目標字詞 Target vocabulary: (1)ball, head, hips, legs, feet, hands, (2)介係詞: around, over, under, between (3)動作: turn, bend, clap, roll, throw, catch, pass, bounce, walk, play, jump, hop 2. 目標句型 Target sentence-patterns: Roll/Pass/Bounce/Throw/ Catch the ball.		
節次配置 Title of Each Period	第一節 Move the Ball 第二節 Roll the Ball- Both Hands 第三節 Roll the Ball- One Hand 第四節 Pass the Ball 第五節 Throw, Bounce and Catch 第六節 Throw, Clap and catch 第七節 Play with the Ball 第八節 Bounce the Ball		
教學材料資源及器材 Teaching materials and equipment	*學生名冊 *軟球，硬球 *呼拉圈，角錐 *碼錶，哨子 *課堂以英語解說輔以示範，如學生無法理解，或活動出現問題，再輔以中文說明。		
第一節 (40分鐘) Move the Ball			
Content goals	1. 在活動中表達出對肢體各部位的認識。 2. 能在活動中，聽老師指令靈活操作球。		
Language goals	1. Listening Ss are able to understand: Move the ball around your head/ hips/ legs/ feet. 2. Speaking Ss are able to say “(It’ s) A ball.”		
教學流程 Procedures	一、暖身活動： 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up.	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment

	<p>Ss: Hands up. T: Hands out. S: Out! T: Attention! S: 1, 2.</p> <p>2. Let' s warm up! (如附件 1) 3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. Time to group up (boys face girls in two lines) (as figure)</p>  <p>T: What' s it? Ss:(It' s) A ball.</p> <p>2. T: Now, move the ball around your head. Boys first while girls sing the alphabet. Then girls while boys sing the alphabet.</p> <p>3. ... around your hips. 4. ... around your legs. 5. ... around your feet. 6. Sit down. Cross your legs. Move the ball around your body.</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 問學生” What' s it?” 學生回答(It' s) A ball. 2. 詢問上課內容是否瞭解。教師做動作並引導學生說 Move the ball around the head/ hips/ legs/ feet. 3. 詢問可否完成動作及困難點。</p> <p style="text-align: center;">第一節 結束</p>	<p style="text-align: center;">13'</p> <p style="text-align: center;">2'</p> <p style="text-align: center;">20'</p> <p style="text-align: center;">5'</p>	<p style="text-align: center;">口語評量</p> <p style="text-align: center;">實作評量</p>
第二節 (40 分鐘) Roll the ball- Both Hands			
Content goals	<p>1. 能夠在傳(滾)球的過程中，雙手控制球滾動的方向及傳球力度。 2. 能夠認真參與活動。</p>		
Language goals	<p>1. Listening Ss are able to understand: Roll/ Catch the ball with two hands. 2. Speaking Ss are able to say:</p>		

Roll the ball. Catch the ball.			
教學流程 Procedures	一、暖身活動：	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment
	1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. S: Out! T: Attention! S: 1, 2. 3. Let' s warm up! (如附件1) 4. Run one lap. Go!	10'	
	二、發展活動 1. T: Time to group up (two students, one group) Sit face to face.  T: S1, roll the ball with two hands. T: S2, catch the ball with two hands. T: Then S2, roll the ball with two hands. T: S1, catch the ball with two hands. (Have the students say, "Roll the ball." "Catch the ball.")	5'	實作評量 口說評量
2. Two students, one group T: Stand up. T: S1, turn around and open your feet. T: S2, roll the ball through the two feet. T: S1, bend and catch the ball. Then switch.	5'	實作評量	
3. Fire course! *Teacher sets up fire course as photo below. Time to group up (four groups, 6-7 students per group)	15'	觀察評量	



三、綜合活動

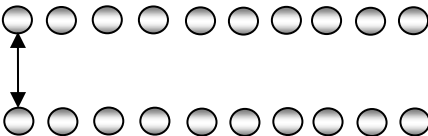
1. 詢問上課內容是否瞭解，並引導學生說“Roll the ball.” “Catch the ball.”
2. 詢問可否完成動作及困難點。

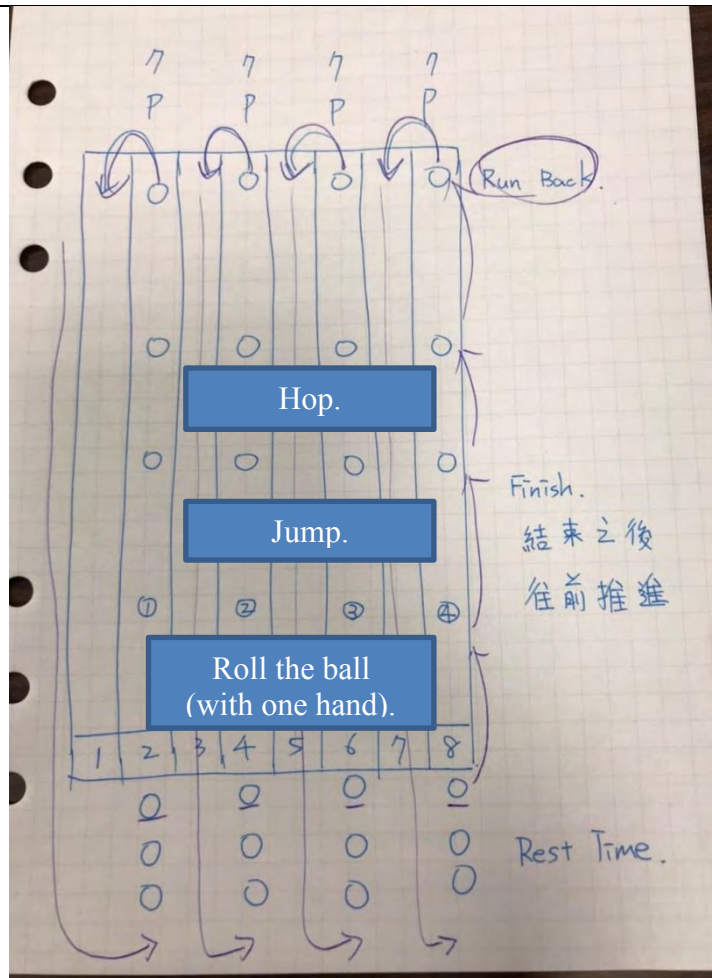
第二節 結束

5'

第三節 (40分鐘) Roll the Ball- One Hand

Content goals	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠在傳(滾)球的過程中，單手控制球的位置及傳球力度。 2. 能夠認真參與活動 		
Language goals	<ol style="list-style-type: none"> 1. Listening Ss are able to understand: Roll/ Catch the ball with two/one hand(s). 2. Speaking Ss are able to say: Roll the ball. Catch the ball. 		
教學流程 Procedures	<p style="text-align: center;">第三節</p> <p>一、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll 	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment

	<p>2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>3. Let' s warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. Time to group up (two students, one group) Sit face to face.</p>  <p>S1, roll the ball with two hands. S2, catch the ball with two hands. (Have the students say, “Roll the ball.” and “Catch the ball.” while practicing.)</p> <p>2. S1, roll the ball with one hand. S2, catch the ball with one hand. Then switch. (Have the students say, “Roll the ball.” “Catch the ball.”)</p> <p>3. Stand and roll the ball. S2, turn around, open the feet and bend down. S1, roll the ball through the space between the two feet with one hand. S2, catch the ball with one hand. Then switch.</p> <p>4. Fire course! *Teacher sets up fire course as photo below. Time to group up (four groups, 6-7 students per group)</p>	<p>10'</p> <p>3'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>12'</p>	<p>實作評量 口說評量</p> <p>實作評量</p> <p>口說評量</p> <p>實作評量</p> <p>觀察評量</p>
--	--	---	---



三、綜合活動

1. 教師引導學生說 "Roll the ball."
"Catch the ball."
2. 詢問可否完成動作及困難點。


第三節 結束

5'

第四節 (40分鐘) Pass the Ball

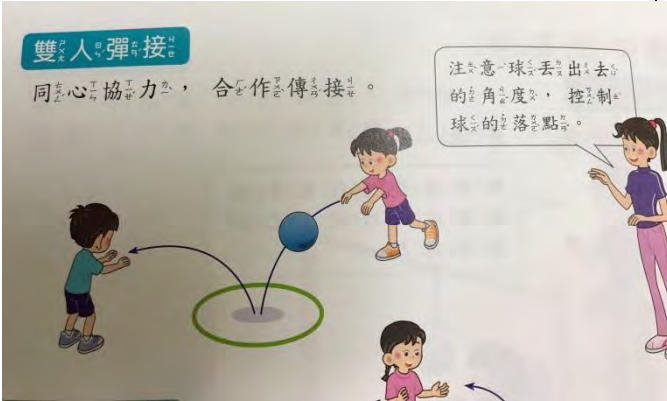
Content goals	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠進行不同方式的傳球。 2. 能夠認真參與活動，集中注意力。
Language goals	<ol style="list-style-type: none"> 1. Listening Ss are able to understand: Pass the ball over your head/between your legs. Turn around. Eyes on the ball. 2. Speaking Ss are able to say: Pass the ball. Catch the ball.

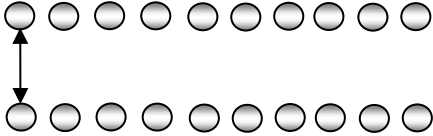
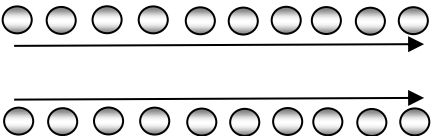
<p>教學流程 Procedures</p>	<p>一、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> Greetings and call the roll. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. S: Out! T: Attention! S: 1, 2. Let's warm up! (如附件1) Run one lap. Go! 	<p>時間配置 Time Allocation</p>	<p>評量方式 Assessment</p>
	<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> Five students as a group. Sit down and make a circle. Pass the ball around the circle. Eyes on the ball. (Have the students say, "Pass the ball." "Catch the ball.") 	<p>10'</p> <p>7'</p>	<p>觀察評量 口說評量</p>
	<ol style="list-style-type: none"> Sit in a line. (Three lines) Pass the ball over your head. (Have the students say, "Catch the ball.") 	<p>7'</p>	<p>口說評量</p>

	<p>3. Stand in a line. (Three lines) Pass the ball between your legs. Turn around, and pass the ball back. (Have the students say, " Pass the ball." " Catch the ball.")</p>  <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師做動作並引導學生說 “Pass the ball.” “Catch the ball.” 2. 詢問可否完成動作及困難點。 <p style="text-align: center;">第四節 結束</p>	<p>11’</p> <p>5’</p>	<p>實作評量</p> <p>口說評量</p>
--	--	----------------------	-------------------------

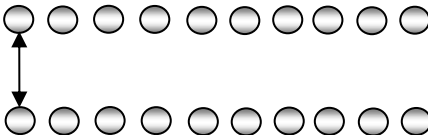
第五節 (40 分鐘) Throw, Bounce and Catch

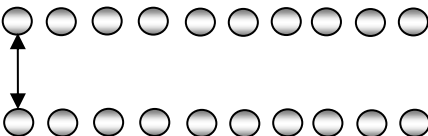
<p>Content goals</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠用雙手拋球並接球。 2. 能夠控制丟球的方向及力度。 3. 能夠認真參與活動。 		
<p>Language goals</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Listening Ss are able to understand: Drop/ throw the ball. Bounce and catch. Make a circle. 2. Speaking Ss are able to say: Bounce and catch. 		
<p>教學流程 Procedures</p>	<p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. S: Out! T: Attention! S: 1, 2. 3. Let’ s warm up! (如附件 1) 4. Run one lap. Go! <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Time to group up (two students, one group). Bounce and catch (one student at one time, and then switch). First, 	<p>時間配置 Time Allocation</p> <p>10’</p> <p>10’</p>	<p>評量方式 Assessment</p> <p>實作評量</p>

	<p>drop the ball, bounce and catch. (Have the students say, "Bounce and catch." while practicing.) Second, throw the ball up, bounce and catch. (Have the students say, "Bounce and catch." while practicing.)</p> <p>2. Two students, one group Throw the ball into the hula hoop. Bounce and catch. (Have the students say, "Bounce." and "Catch." while practicing.)</p>  <p>3. Six students as one group. Every group makes a circle. One student throws the ball into the hula hoop, bounce and the next student catches it.</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師做動作，並引導學生說 " Bounce and catch." 2. 詢問可否完成動作及困難點。 <p style="text-align: center;">第五節 結束</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>口說評量</p> <p>口說評量</p> <p>實作評量</p> <p>口說評量</p> <p>觀察評量</p>
第六節 (40分鐘) Throw, Clap and Catch			
<p>Content goals</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠用雙手拋、接球。 2. 能專注欣賞他人拋接球動作。 3. 能夠認真參與活動。 		
<p>Language goals</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Listening Ss are able to understand: Throw the ball. Bounce and catch. Make a circle. Clap. Turn. 2. Speaking Ss are able to say: Throw, turn/ clap, bounce and catch. 		
<p>教學流程</p>	<p>一、暖身活動</p>	<p>時間配置</p>	<p>評量方式</p>

Procedures		Time Allocation	Assessment
	1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. S: Out! T: Attention! S: 1, 2. 3. Let' s warm up! (如附件 1) 4. Run one lap. Go!	10'	
	二、發展活動 1. Time to group up (two students, one group). Throw the ball up, clap, bounce and catch (one student at one time, and then switch). Then, clap 2, 3, 4, and 5 times. 	10'	實作評量
	(Have the students say, “Throw, clap and catch.” while practicing. Ask the students to watch and learn from each other.)		口說評量 觀察評量
	2. Throw, turn, and catch. (Have the students say, “Throw, turn and catch.” while practicing.)	5'	實作評量 口說評量
	3. Relay game: Group up into 2 teams. First, throw, clap and catch. One finishes, and passes to next person. The fastest team wins. Then, throw, turn and catch. One after another. The fastest team wins. 	10'	觀察評量
	三、綜合活動 1. 教師做動作並引導學生說 “Throw, clap and catch.” 和 “Throw, turn and catch.” 2. 詢問可否完成動作及困難點。 第六節 結束	5'	

第七節 (40 分鐘) Play with the Ball

Content goals	1. 能夠自己左右手互拋及接球。 2. 能專注欣賞他人拋接球動作。 3. 能夠認真參與活動。		
Language goals	Listening Ss are able to understand: Throw the ball. From one hand to the other. Walk.		
教學流程 Procedures	一、暖身活動 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. S: Out! T: Attention! S: 1, 2.	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment
	3. Let' s warm up! (如附件 1) 4. Run one lap. Go! 跑操場一圈	10'	
	二、發展活動 1. Time to group up (two students, one group). Throw the ball from one hand to the other. (One student at one time, and switch after the ball falls down).	7'	實作評量
		8'	實作評量
	2. Walk and throw the ball from one hand to the other continuously. Switch after the ball falls down. (Students learn from each other.) 3. Relay game: Group up into 3 teams. One walks to the cone and back to the team, throwing the ball from one hand to the other continuously. Pass the ball to the next person. One after another. The fastest team wins.	10'	觀察評量
三、綜合活動 1. 詢問上課內容是否瞭解。 2. 詢問可否完成動作及困難點。	5'		

	第七節結束		
第八節 (40分鐘) Bounce the Ball			
Content goals	1. 能夠原地雙、單手拍球。 2. 能和同學一起進行各種變化拍球遊戲。 3. 能夠認真參與活動。		
Language goals	1. Listening Ss are able to understand: Bounce the ball with two hands/ one hand. Squat. Stand. 2. Speaking Ss are able to say: one, two, three, four, five, six, seven, eight, nine, ten		
教學流程 Procedures	一、暖身活動： 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. S: Out! T: Attention! S: 1, 2. 3. Let' s warm up! (如附件1) 4. Run one lap. Go!跑操場一圈	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment
	二、發展活動 1. Time to group up (two students, one group). Bounce the ball five/ten times. (One student at one time, and then switch.) 	10' 8'	實作評量
	Have the students count in English. 2. Squat and bounce the ball five/ ten times. (Students watch and do, learning from each other.) Have the students count in English. 3. Relay game: Group up into 3 teams. Bounce five/ ten times. One after another. The fastest team wins.	8' 10'	實作評量 觀察評量 口語評量 觀察評量
	三、綜合活動 1. 教師拍球，引導學生用英文數數。 2. 詢問可否完成動作及困難點。	4'	
第八節 結束			

形成性評量說明

實作(技能)評量: O 5分、△4分、X 3分

口語(語言)評量: O 5分、△4分、X 3分

1. O 能說出正確地句子且與動作吻合
2. △能說出句子，發音不完全正確，與動作吻合。
3. × 句子發音不清楚。
4. 數數：能完整從 1 數到 10-O；2-3 個數不熟: △；4 個以上不熟: X。

觀察評量(學習態度)：

1. O 能專心參與活動，並欣賞他人動作。
2. △偶不專心，沒注意看球。
3. ×常常不專心，需要同學提醒才知道要動作。

Warm up

- Turn Your Head

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- Shoulders Circles

forward

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

backward

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- Arms Circles

forward

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

backward

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- Hips Circles

Make circles

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Change direction

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- Knees Circles (Hands on your knees, and make circles)

Make circles

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Change direction

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- Jump

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

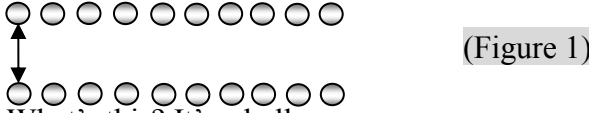
- Jumping Jacks

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

瑞德國小 109 學年第二學期 英語融入體育課程 教案設計
第一單元 球類運動樂趣多

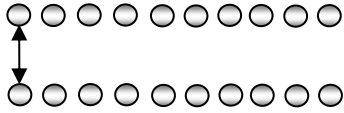
課程名稱 Course Title	球類運動樂趣多		教案設計者 Designer	瑞穗雙語團隊
融入學科領域 Integrated Domain Subjects	<input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 彈性課程 備註：不包含語文及社會領域			
議題融入 Integrated Issues (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育			
實施年級 Grade level	一~二年級	授課時間 Duration	共 8 節，320 分鐘	
學科核心素養 對應內容 MOE Core Competencies	總綱 General Guideline		C1 具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。 C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	
	領綱 Subject-specific Guideline		健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
學科學習重點 Essential Learning Focuses	學習表現 Student performance		1c -I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c - I-2 表現認真參與的學習態度。 3c -I-1 表現基本動作與模仿能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	
	學習內容 Learning content		Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 H c - I - 1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 H b - I - 1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手	


		眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。
學科單元 學習目標 Subjects Unit Learning Goals	<p>能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 能掌握氣球的特性，在適當的擊球點擊球。 能同理他人學習難處，共同合作學習。</p> <p>能運用雙、單手做出大球拋球動作。 能單手做出拋小球動作。 能與同學合作，進行練習與遊戲。 能理解並遵守運動規範。</p> <p>能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種變化拍球的技能。 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 能利用所學的拍球技 能進行團體遊戲。</p> <p>做出持球與接球的正確動作。 做出向上拋球與自己拋接的動作技能。 認真參與遊戲，表現互助合作的態度。 學會向前拋球的動作技能，並具備跑壘的基本概念。 願意認真參與競賽、遵守競賽規則，從中培養團隊默契與精神。 做出握拳擊球的動作技能。 學會判斷球的來向，做出接球的動作。 試著將球擊出並擊遠，快樂參與擊球過關的遊戲。</p>	
語言學習目標 Language Learning Goals	語言學習內容 <i>Language of learning</i>	
	<p>1. 目標字詞 Target vocabulary: ball, hit, balloon, chest, foot, throw, basket, hula hoop, jump rope, dribble, high, low, fast, slow, squat, make a circle, hit, catch</p> <p>2. 目標句型 Target sentence-patterns: Hit the balloon with one hand / two hands / your chest / your foot. Throw the ball with one hand / two hands. Throw the ball into the basket. Dial the phone. Dribble the ball high / low / fast / slow. Squat and dribble. Hit and catch the ball. Pass the ball forward.</p>	
節次配置 Title of Each Period	<p>第一節 Hit the balloon (40 分鐘) 第二節 Hit the balloon correctly! (40 分鐘) 第三節 Throw the ball into the basket (40 分鐘) 第四節 Throw the ball in (40 分鐘) 第五節 Dribble the ball high / low (40 分鐘) 第六節 Dribble the ball fast / slow (40 分鐘) 第七節 Throw and catch the T-ball (40 分鐘) 第八節 Hit the T-ball (40 分鐘)</p>	
教學材料資源 及器材 Teaching materials and	Balloon, volleyball, T-ball, bases, basket, hula hoop, jump rope, number cards, cones and sticks	

equipment			
第 1 節 Hit the balloon (40 分鐘)			
Content goals	能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 能掌握氣球的特性，在適當的擊球點擊球。 能同理他人學習難處，共同合作學習。		
Language goals	Hit the balloon with hands, chest, and foot. (listening) What's this? It's a balloon. What can you hit the balloon with? Hands / Chest / Foot. (speaking)		
教學流程 Procedures	教學準備:平坦的安全場地 一、暖身活動 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap. Go! 二、發展活動	時間配置 Time Allocation 15 分鐘	評量方式 Assessment 聽口令，並 做暖身操
	1. Time to group up (boys face girls in two lines) (see Figure 1)  2. What's this? It's a balloon. 3. What can you hit the balloon with? Hands / Chest / Foot. 4. Hit the balloon with one hand. Try not to let the balloon touch the ground. Boys first while girls sing the alphabet. Then girls while boys sing the alphabet. 5. Hit the balloon with two hands. 6. Hit the balloon with your chest. 7. Hit the balloon with your foot. 8. Group students into 5 teams. Each team has one balloon. Students stand in a circle. Students take turns to hit the balloon. The last team whose balloon falls on the ground wins. (see Figure 2)	20 分鐘	聽口令，並 完成動作

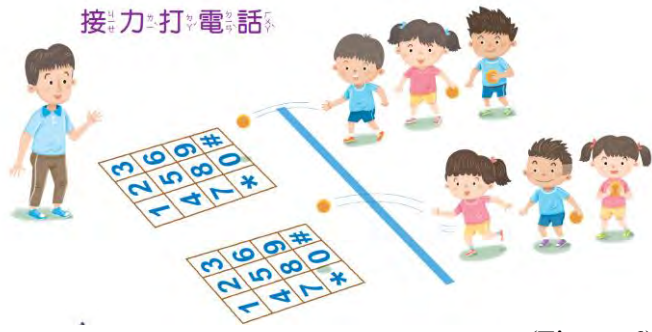
	 <p>(Figure 2)</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問上課內容是否瞭解。 2. 詢問可否完成動作及困難點。 3. 詢問是否有其他創意的做法。 <hr/>	5 分鐘	能說出自己想法及感受
--	---	------	------------

第 2 節 Hit the balloon correctly! (40 分鐘)

Content goals	能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 能掌握氣球的特性，在適當的擊球點擊球。 能同理他人學習難處，共同合作學習。		
Language goals	Hit the balloon, hands, chest, and foot. (listening) What's this? It's a balloon. What can you hit the balloon with? Hands / Chest / Foot. (speaking)		
教學流程 Procedures	<p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap. Go! <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Time to group up (boys face girls in two lines) (see Figure 3)  <p>(Figure 3)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. What's this? It's a balloon. 	<p>時間配置 Time Allocation</p> <p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>評量方式 Assessment</p> <p>聽口令，並做暖身操</p> <p>聽口令，並完成動作</p>

	<p>3. What can you hit the balloon with? Hands / Chest / Foot.</p> <p>4. Hit the balloon with one hand. Try not to let the balloon fall down. Boys first while girls sing the alphabet. Then girls while boys sing the alphabet. Tips: 1) Put your hand behind your body. 2) When the balloon falls to chest's height, hit the balloon upward.</p> <p>5. Hit the balloon with two hands. Tips: Same as one hand.</p> <p>6. Hit the balloon with your chest. Tips: 1) Bend your knees a little and lean your body backward. 2) When the balloon falls to chest height, jump up and hit the balloon.</p> <p>7. Hit the balloon with your foot. Tips: 1) Bend your knees a little. 2) When the balloon falls to knee height, hit the balloon upward.</p> <p>8. Group students into 6 teams. Two teams face each other across a line (see Figure 4). Students try to hit the ball to the opposite side of the line. If the balloon falls on the ground of one team's area, they lose.</p> <p>飛越吧氣球</p>  <p>(Figure 4)</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.詢問上課內容是否瞭解。</p> <p>2.詢問可否完成動作及困難點。</p> <p>3.詢問是否有其他創意的做法。</p> <p>-----</p>	5 分鐘	能說出自己想法及感受
第 3 節 Throw the ball into the basket (40 分鐘)			
Content goals	能運用雙、單手做出大球拋球動作。 能單手做出拋小球動作。 能與同學合作，進行練習與遊戲。		
Language goals	Throw the ball into the basket. (listening) What's this? It's a big / small ball. (speaking)		
教學流程 Procedures		時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment

	<p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap. Go! <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Group students into 5 teams. Each team has two balls and one basket. First pass out big balls, then collect and pass out small balls. 2. Students line up in their groups facing their basket. The first two students in line hold the balls. One by one, students throw the big ball into the basket with two hands. Pass the ball to the next student in line. 3. What's this? It's a big ball. Throw the big ball into the basket with one hand. 4. What's this? It's a small ball. Throw the small ball into the basket with one hand. 5. <Sharp Shooter> The team who throws the ball into the basket the most times in 30 seconds wins. <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.詢問上課內容是否瞭解。 2.詢問可否完成動作及困難點。 3.詢問是否有其他創意的做法。 <p>-----</p>	<p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>聽口令，並做暖身操</p> <p>聽口令，並完成動作</p> <p>能說出自己想法及感受</p>
第 4 節 Throw the ball in (40 分鐘)			
Content goals	<p>能運用雙、單手做出大球拋球動作。</p> <p>能單手做出拋小球動作。</p> <p>能與同學合作，進行練習與遊戲。</p>		
Language goals	<p>Throw the ball into the hula hoop / in between the jump ropes. Dial the phone. (listening)</p> <p>What's this? It's a hula hoop. (speaking)</p> <p>What's this? It's a jump rope. (speaking)</p>		
教學流程 Procedures	<p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動</p>	<p>時間配置 Time Allocation</p>	<p>評量方式 Assessment</p>

	 <p>(Figure 6)</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問上課內容是否瞭解。 2. 詢問可否完成動作及困難點。 3. 詢問是否有其他創意的做法。 <p>-----</p>	5 分鐘	能說出自己想法及感受
--	--	------	------------

第 5 節 Dribble the ball high / low (40 分鐘)

Content goals	能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種變化拍球的技能。 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 能利用所學的拍球技		
Language goals	Dribble the ball high / low. Squat and dribble. Dribble relay. (listening) Is it high or low? It's high / low. (speaking)		
教學流程 Procedures	<p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap. Go! <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Group students into pairs. Each pair has one ball. 2. Students take turns dribbling the ball with two hands. 3. Students try to dribble the ball high with two hands. Is it high or low? It's high / low. 4. Dribble the ball low with two hands. 5. Dribble the ball high with one hand. 6. Dribble the ball low with one hand. 7. Squat and dribble. 	<p style="text-align: center;">時間配置 Time Allocation</p> <p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p style="text-align: center;">評量方式 Assessment</p> <p>聽口令，並做暖身操</p> <p>聽口令，並完成動作</p>



(Figure 7)

8. <Dribble relay> Group students into 5 teams. Each team makes a circle. Each team one ball. One student in each team dribbles the ball 10 times and passes the ball to the next student. The fastest team to have all students dribble the ball wins.



(Figure 8)

三、綜合活動



1. 詢問上課內容是否瞭解。
2. 詢問可否完成動作及困難點。
3. 詢問是否有其他創意的做法。

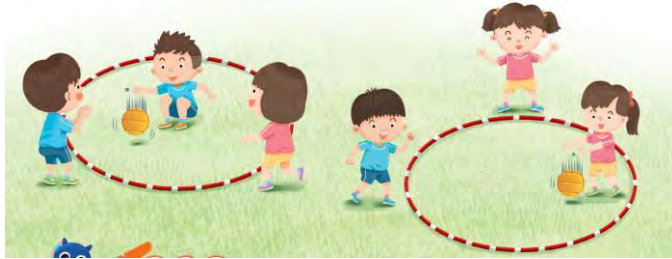
5 分鐘

能說出自己想法及感受

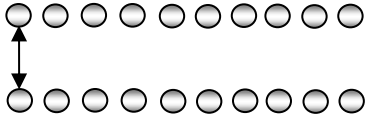
第 6 節 Dribble the ball fast / slow (40 分鐘)

<p>Content goals</p>	<p>能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種變化拍球的技能。 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 能進行團體遊戲。</p>		
<p>Language goals</p>	<p>Dribble the ball fast / slow. Dribble and turn around. Different dribble relay. (listening) Is it fast or low? It's fast / slow. (speaking)</p>		
<p>教學準備:平坦的安全場地</p>	<p>時間配置 Time Allocation</p>	<p>評量方式 Assessment</p>	

教學流程 Procedures	<p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap. Go! 	15 分鐘	聽口令，並 做暖身操
	<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Group students into pairs. Each pair has one ball. 2. Review high dribble, low dribble, and squat dribble. 3. Dribble the ball slow with two hands. Is it fast or low? It's fast / slow. 4. Dribble the ball fast with two hands. 5. Dribble the ball slow with one hand. 6. Dribble the ball fast with one hand. 7. Dribble and turn around (see Figure 9). 		
		(Figure 9)	
<ol style="list-style-type: none"> 8. Students face each other in pairs. Take turns to dribble back and forth to each other (see Figure 10). 			

	<p>(Figure 10)</p> <p>9. <Different dribble relay> Each team makes a circle. One student of each team dribbles one kind of dribble. The fastest team to go through all of the different kinds wins.</p> <p>創意拍球接力</p>  <p>(Figure 11)</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.詢問上課內容是否瞭解。 2.詢問可否完成動作及困難點。 3.詢問是否有其他創意的做法。 	5 分鐘	能說出自己想法及感受
--	---	------	------------

第 7 節 Throw and catch the T-ball (40 分鐘)

Content goals	<p>做出持球與接球的正確動作。</p> <p>做出向上拋球與自己拋接的動作技能。</p> <p>學會向前拋球的動作技能，並具備跑壘的基本概念。</p>		
Language goals	<p>Throw and catch the T-ball. Pass the ball forward. Throw and run. (listening)</p> <p>What's this? It's a T-ball. (speaking)</p>		
教學流程 Procedures	<p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap. Go! <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Time to group up (boys face girls in two lines) (see Figure 12)  <p>(Figure 12)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. What's this? It's a T-ball. 3. One student throws the ball up. The same 	<p>時間配置 Time Allocation</p> <p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>評量方式 Assessment</p> <p>聽口令，並做暖身操</p> <p>聽口令，並完成動作</p>

- student catches the ball.
4. One student throws the ball up. The other student catches it.
 5. Pass the ball forward. One student tosses the ball forward and the other student catches.
 6. <Throw and run> 1) Group students into 2 teams, one team is the “Throw team” and the other team is the “Catch team.” 2) Throw team takes turns to throw the ball away and run to first base (one base only). 3) When one of the Catch team catches the ball, he/she should raise his/her hand and say “Catch!” 4) If the student on the Throw team is not on first base yet, he/she will be out. 5) If anyone on the Throw team makes it back to home base, they can get one point.
 7. Assessment: students line up and one by one try to throw the ball as far as they can.



(Figure 13) 5 分鐘


三、綜合活動

1. 詢問上課內容是否瞭解。
2. 詢問可否完成動作及困難點。
3. 詢問是否有其他創意的做法。

能說出自己想法及感受

第 8 節 Hit the T-ball (40 分鐘)

Content goals	做出握拳擊球的動作技能。 學會判斷球的來向，做出接球的動作。
----------------------	-----------------------------------

	試著將球擊出並擊遠，快樂參與擊球過關的遊戲。		
Language goals	Hit and catch. (listening) What's this? It's a T-ball. (speaking)		
教學流程 Procedures	教學準備:平坦的安全場地 一、暖身活動 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap. Go! 二、發展活動 1. What's this? It's a T-ball. 2. <Hit and catch> Pair students up. Practice holding the ball out with one hand and swinging the other hand to hit the ball (see Figure 14). the other student catches the ball. 3. <Hit and catch> 1) Group students into 2 teams, one team as Hit team and the other team as Catch team. 2) Hit team takes turns to hit the ball and Catch team catches. 4. <Hit and run> (1) Students on the Hit team take turns hitting the ball and run to first plate. If a student on the Catch team catches the ball, they must raise their hand and say "Catch!" and then pass the ball to one other student. If anyone on the hit team makes it back to home plate, they get one point.	時間配置 Time Allocation 15 分鐘	評量方式 Assessment 聽口令，並做暖身操
	 (Figure 14)	20 分鐘	聽口令，並完成動作
	三、綜合活動 1. 詢問上課內容是否瞭解。 2. 詢問可否完成動作及困難點。 3. 詢問是否有其他創意的做法。	5 分鐘	能說出自己想法及感受

<p>參考資料 Reference</p>	<p>翰林 一年級下學期 健康與體育 第七單元 球類運動樂趣多 康軒 二年級下學期 健康與體育 第四課 小球輕鬆玩</p>
---------------------------	---


臺中市 109 學年度國民中小學推動雙語教學教案設計

臺中市豐原區瑞穗國小

課程名稱 Course Title	我是跑步高手	教案設計者 Designer	瑞穗國小雙語團隊
融入學科領域 Integrated Domain Subjects	<input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 彈性課程 備註：不包含語文及社會領域		
議題融入 Integrated Issues (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育		
實施年級 Grade level	一、二年級	授課時間 Duration	共 10 節，400 分鐘
學科核心素養 對應內容 MOE Core Competencies	總綱 General Guideline	A1 身心素養與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	
	領綱 Subject-specific Guideline	對應之學科核心素養 Corresponding subject-specific guideline core competencies 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。	
學科學習重點 Essential Learning Focuses	學習表現 Student performance	1c-□-1 認識身體活動的基本動作。 1c-□-2 認識基本的運動常識。 3b-□-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3c-□-1 表現基本動作與模仿的能力。	
	學習內容 Learning content	Ga-□-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	
學科單元 學習目標 Subjects Unit Learning Goals	1. 能夠跑在自己的跑道上 2. 30 秒 15 公尺折返跑(最終評量) 3. 避免跑步碰撞		

語言學習內容 Language of learning			
語言學習目標 Language Learning Goals	<p>1.目標字詞 Target vocabulary: run, bend, swing, lift, pick up, turn around, arm, leg, bend down, pick up, turn around</p> <p>2.目標句型 Target sentence-patterns: Ready, go! High knees! Lift your legs! Swing your arms! Spread out! Stand up and go! Stand up, turn around, and go!</p>		
節次配置 Title of Each Period	<ol style="list-style-type: none"> 1. Running form 2. Run, run, move! 3. Run, run, move! 4. 跑過來，跑過去 Treasure Hunt 5. 全身動一動 Move your body 6. 跑步拼字(數字) Run and spell (numbers) 7. 跑步拼字(英文) Run and spell (letters) 8. 折返跑(1) Shuttle Run (1) 9. 折返跑(2) Shuttle Run (2) 10. 測驗 Test 		
教學材料資源 及器材 Teaching materials and equipment	disc cones (four colors), sport cones, batons		
第一節 (40 分鐘)			
Content goals	<p>能改正自己的跑步姿勢。</p> <p>能在活動中避免與他人衝撞。</p> <p>能遵守遊戲規則，共同合作學習。</p>		
Language goals	<ol style="list-style-type: none"> 1. 目標字詞 Target vocabulary: arm, leg, swing, lift 2. 目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to commands targeting the running form content objectives (listening): Swing your arms! High knees! Lift your legs! 		
教學流程 Procedures	<p>一、暖身活動：</p> <p>1.T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p>	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment
		10min	能自己喊出 動作名稱並 完成動作

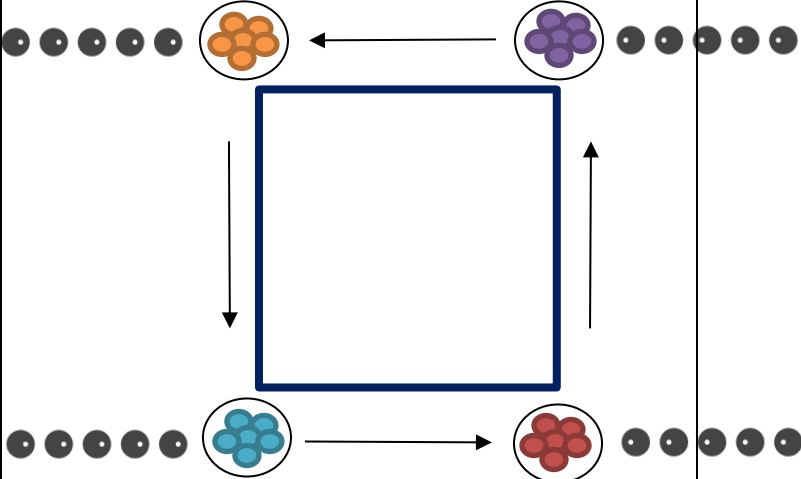
	 <p>(Figure 1)</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。</p> <p>1. I'm the best runner.</p> <p>(1) Swing arms Students stand with their running position (one foot front, one foot back), and swing their arms. Remind students to bend their elbows 90 degree and swing their arms forward and backward. Don't sway their bodies.</p> <p>(2) High knees Palms face down and bend your elbows</p> <p>第一節 結束</p>	5min	能說出自己想法及感受
第二節 (40 分鐘)			
Content goals	能做出正確的跑步姿勢 能在活動中避免與他人衝撞 能遵守遊戲規則，共同合作學習。		
Language goals	<p>1. 目標字詞 Target vocabulary: arm, leg, swing, lift</p> <p>2. 目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to understand and respond to sequences of commands (listening): ex. "Stand up and go.", "Stand up, turn around, and go."</p>		
教學流程 Procedures	<p>一、暖身活動：</p> <p>1.T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.複習跑步姿勢 Review running posture. (1)擺臂：檢查學生的擺臂動作 Arm swing: check the students' arm swing. (2)抬腿：手掌心朝下平放置肚臍位子，抬腿將腿碰至手掌心。 Leg lift: students hold arms out front, palms face down. Raise legs up to touch the</p>	<p>時間配置 Time Allocation</p> <p>10min</p> <p>10min</p>	<p>評量方式 Assessment</p> <p>能自己喊出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p>

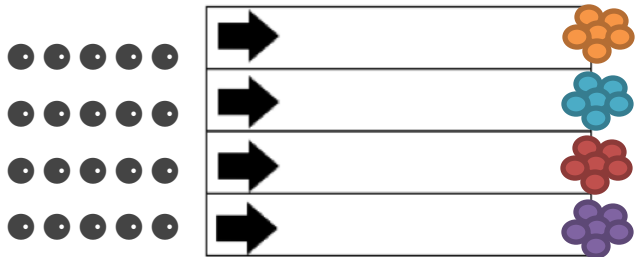
	<p>palms of hands.</p> <p>2.跑一跑動一動 Run, run, move!</p> <p>(1)高抬腿 10 次，衝刺 Raise the legs up to the palms 10 times, then sprint.</p> <p>(2)小碎步跑，聽到哨聲後衝刺 Run in place using tiny steps, wait for the whistle, then sprint.</p> <p>(3)盤腿坐，聽到哨聲後起立衝刺 Sit cross-legged, wait for the whistle, then stand up and sprint.</p> <p>(4)坐姿雙腳伸直-正面，聽到哨聲後起立衝刺 Sit with legs straight out in front, wait for the whistle, then stand up and sprint.</p> <p>(5)坐姿雙腳伸直-背面，聽到哨聲後起立衝刺. Sit with legs straight out, facing away from the teacher. Wait for the whistle, then stand up, turn around, and sprint.</p> <p>3. 小小接力賽 Little Relay Race</p> <p>將隊伍分成兩組，拿著接力棒跑到圓盤區，依序碰觸四個圓盤以後折返回去，將接力棒傳給下一個人。https://youtu.be/DG4XiPvyWeY</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Divide the team into four teams. Each team lines up behind the starting line. Give the first person in each team a baton. (could this be more teams?) (see Figure 2). 2. The first person in each team takes the baton and runs to the disc area. Student touches all four discs, turns back, and runs to pass the baton to the next person. 3. The first team to have all students run to  <p>touch the discs wins!</p> <p>(Figure 2)</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。 	<p>15min</p> <p>5min</p>	<p>聽口令並完成活動，並遵守活動規則。</p> <p>說出自己想法及感受</p>
--	--	--------------------------	---

	第二節 結束		
第三節 (40 分鐘)			
Content goals	能做出正確的跑步姿勢。 能在活動中注意安全，避免與他人衝撞。 能理解並遵守活動規範。 能與同學合作，多鼓勵同學。		
Language goals	1. 目標字詞 Target vocabulary: arm, leg, swing, lift 2. 目標句型 Target sentence-patterns: a. Students will be able to understand and respond to sequences of commands (listening): ex. “Stand up and go.”, “Stand up, turn around, and go.” b. Students will be able to understand and react to the suggestion “Watch out!”		
教學流程 Procedures	第三節	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment
	一、暖身活動： 1.T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 2. Let’s warm up! (如附件 1) 3. Run one lap. Go! 二、發展活動 1.複習跑步姿勢 Review running posture. (1)擺臂：檢查學生的擺臂動作. Arm swing: check the students’ arm swing. (2)抬腿：手掌心朝下平放置肚臍位子，抬腿將腿碰至手掌心。Leg lift: students hold arms out front, palms face down. Raise legs up to touch the palms of hands. 2.跑一跑動一動(複習) Run, run, move (review) (1)高抬腿 10 次，衝刺 Raise the legs up to the palms 10 times, then sprint. (2)小碎步跑，聽到哨聲後衝刺 Run in place using tiny steps, wait for the whistle, then sprint. (3)盤腿坐，聽到哨聲後起立衝刺 Sit cross-	10min	能自己喊出動作名稱並完成動作
		10min	聽口令並完成動作

	<p>legged, wait for the whistle, then stand up and sprint.</p> <p>(4) 坐姿雙腳伸直-正面，聽到哨聲後起立衝刺 Sit with legs straight out in front, wait for the whistle, then stand up and sprint.</p> <p>(5) 坐姿雙腳伸直-背面，聽到哨聲後起立衝刺。 Sit with legs straight out, facing away from the teacher. Wait for the whistle, then stand up, turn around, and sprint.</p> <p>3. 佔領地盤 Occupied Territories</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evenly distribute the disc cones and sport cones in a marked out rectangular field (see Figure 3). 2. Divide students into four groups. Two teams will aim to turn the cones upside down, and two teams will aim to turn the cones right side up. One of each of the two teams in the two groups will be assigned the disc cones and the other will be assigned the sport cones. 3. The teacher will time for three minutes and then will count which team has the most cones in their team's position, right side up or upside down. 4. Remind students to pay attention to the people around them when turning over the cones to avoid collisions. <p>(1) 將場內的圓盤平均分配正面跟反面，隊伍分為四組，兩組兩組進行活動，圓盤放置散開一點，避免學生在場內活動時發生衝撞，一組隊伍要將圓盤翻至正面，一組隊伍要將圓盤翻製反面，計時三分鐘，時間到看正面跟反面的圓盤哪個比較多。</p> <p>(2) 提醒學生翻圓盤時要注意身旁的人，不要發生衝撞。https://youtu.be/-ZcBQd3NafY</p> <div data-bbox="486 1617 951 1977" data-label="Image"> </div> <p>(Figure 3)</p>	<p>15min</p>	<p>聽口令並完成活動，並遵守活動規則。</p>
--	---	--------------	--------------------------

	<p>三、綜合活動</p> <p>1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。</p> <p>第三節 結束</p>	5min	能說出自己想法及感受
第四節 (40 分鐘)			
Content goals	<p>能做出正確的跑步姿勢。</p> <p>能理解並遵守活動規範。</p> <p>能與同學合作，進行團隊活動。</p>		
Language goals	<p>1. 目標字詞 Target vocabulary: arm, leg, swing, lift, bend down, pick up</p> <p>2. 目標句型 Target sentence-patterns:</p> <p>a. Students will be able to respond to commands targeting the running form content objectives (listening): Swing your arms! High knees! Lift your legs!</p> <p>b. Students will be able to understand and react to the suggestion “Watch out!”</p>		
教學流程 Procedures	<p>一、暖身活動：</p> <p>1.T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let’s warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p>	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment
		10min	能自己喊出動作名稱並完成動作
	<p>二、發展活動</p> <p>1.複習跑步姿勢 Review running posture. (1)擺臂：檢查學生的擺臂動作. Arm swing: check the students’ arm swing. (2)抬腿：手掌心朝下平放置肚臍位子，抬腿將腿碰至手掌心。Leg lift: students hold arms out front, palms face down. Raise legs up to touch the palms of hands.</p> <p>2.奪寶大作戰 Treasure Hunt (1) 將學生分為四組 Split students up into four groups. Assign each group one color. (2) 告知只能搶奪寶物的組別 Students can only take “treasures” that correspond to their group color. (3) 一次一人出發，需擊掌後下一棒才能出發.</p>	10min	
		18min	聽口令並完成活動，並遵守活動規則。

	<p>One at a time, students from each team run forward to take a treasure from the next corner. The student then runs back to their own team. Once they put the treasure away in their corner, the student high fives the next person in line and that person can run to move a treasure. Continue until all the treasures are sorted. (See Figure 4)</p>  <p>(Figure 4)</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。</p> <p>第四節 結束</p>	2min	能說出自己想法及感受
第五節 (40 分鐘)			
Content goals	<p>能運用全身去模仿動物。</p> <p>能跑步在自己的跑道上。</p> <p>能清楚知道動物的英文。</p> <p>能在活動中做出彎腰碰地板的動作。</p>		
Language goals	<p>1. 目標字詞 Target vocabulary: arm, leg, swing, lift, bend down, pick up</p> <p>2. 目標句型 Target sentence-patterns:</p> <p>a. Students will be able to respond to the commands, “Turn around!”, “Bend down!”, “High five!”, and “Go back!”</p> <p>b. Students will be able to respond to commands targeting the running form content objectives (listening): Swing your arms! High knees! Lift your legs!</p>		
教學流程 Procedures	<p>一、暖身活動：</p> <p>1.T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out.</p>	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment
		10min	能自己喊出

	<p>T: Attention! S:1, 2. 2. Let's warm up! (如附件 1) 3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 模仿動物 Animal Imitation (1) 讓學生散開 Students spread out. (2) 喊出動物的英文，讓他們模仿動物的動作，鼓勵運用身體所有部位模仿，不只是用手模仿。Call out the English names of an animal. Instruct students to use their bodies to imitate that animal. Encourage students to use their whole bodies to imitate the animal, not just imitate with their hands.</p> <p>2. 一二三木頭人 1, 2, 3, Freeze! (1) 將學生分成四組，活動過程中，只能<u>跑在自己的跑道上</u>。Split students up into four groups. Students line up in four lines, each group in one lane on the track. During the activity, each group can only run in their own lane! (see Figure 5) (2) 老師站在終點處喊：「One Two Three Animal」，讓學生做出該動物的姿勢並停留在原地。Teacher stands at the finish line and shouts “1, 2, 3, __ (animal) __!” Students freeze and pose as that animal. When the teacher blows the whistle, the students can continue running. (3) 學生跑至終點處，只有第一個到的組別可以奪取圓盤，訓練學生只能跑在自己的跑道上。When students arrive at the finish line, they bend down and pick up a disc and run back to the back of their line.</p>  <p>(Figure 5)</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。</p> <p>第五節 結束</p>	<p>13min</p> <p>14min</p> <p>3min</p>	<p>動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成活動，並遵守活動規則。</p> <p>聽口令並完成活動，並遵守活動規則。</p> <p>能說出自己想法及感受</p>
--	---	---------------------------------------	--

then picks up one cone and runs it to place in the shape creation zone. Continue until the shape has been created. At the end of the activity, students can walk down to the shape creation zone to view their artwork.

Repeat activity with a different shape if there is more time.

(3)活動結束讓學生看每一組的拼字。

(1)討論



(2)活動進行



(3)活動結束



三、綜合活動

1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回

5min

能說出自己

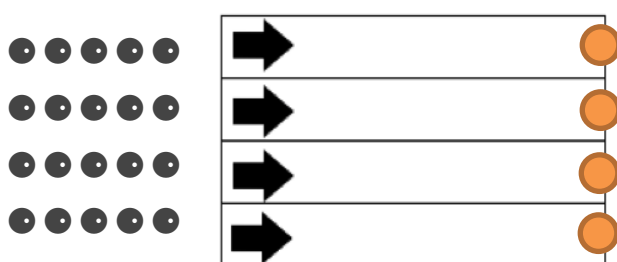
	<p>start line.</p> <ol style="list-style-type: none"> One at a time, students pick up one cone and run it to the shape creation zone. After they place the cone, they run back and high five the next person in line. The next person then picks up one cone and runs it to place in the shape creation zone. Continue until the shape has been created. At the end of the activity, students can walk down to the shape creation zone to view their artwork. Repeat activity with a different shape if there is more time. <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。 請同學分享今日排字的心得。 	5min	能說出自己想法及感受
--	---	------	------------

第八節 (40 分鐘)

Content goals	<p>能跑步在自己的跑道上。 能在活動中做出彎腰碰地板的動作。 能理解並遵守活動規範。 認真參與遊戲，表現互助合作的態度。</p>		
Language goals	<ol style="list-style-type: none"> 目標字詞 Target vocabulary: arm, leg, swing, lift, bend down, pick up 目標句型 Target sentence-patterns: <ol style="list-style-type: none"> Students will be able to respond to commands targeting the running form content objectives (listening): Swing your arms! High knees! Lift your legs! Students will be able to understand and react to the suggestion “Watch out!” Students will be able to understand and respond to sequences of commands (listening): ex. “Stand up and go.”, “Stand up, turn around, and go.” 		
教學流程 Procedures	<p>一、暖身活動：</p> <p>1.T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let’s warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p>	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment
	<p>1.折返跑 Shuttle run.</p> <p>在 15 公尺處放置圓盤，第一位學生跑過去拿起來，跑回來交給下一位同學，第二位學生跑過去放下圓盤，跑回來跟下一位同學擊掌...</p>	10min	能自己喊出動作名稱並完成動作
		13min	聽口令並完成動作

讓學生學習折返跑時要彎腰碰地板的動作。

1. Split students up into four teams. Students line up in lanes by team. Place the discs 15 m away from the start line (see Figure 9).
2. The first student in line runs to pick up the disc and run it back to the next person in line.
3. The next person in line takes the disc and runs it to the 15 m line to put it down and runs back to high five the next person in line.
4. Repeat until every student has run.
5. Encourage students to bend over and touch the ground when picking up and putting down the disc.



(Figure 9)

2.攻城略地

全班分成兩組，沿著躲避球場白線跑，兩兩相遇後猜拳，贏的繼續跑，輸的直接切中間跑回隊伍最後面，最後跑到別隊城堡裡得分。

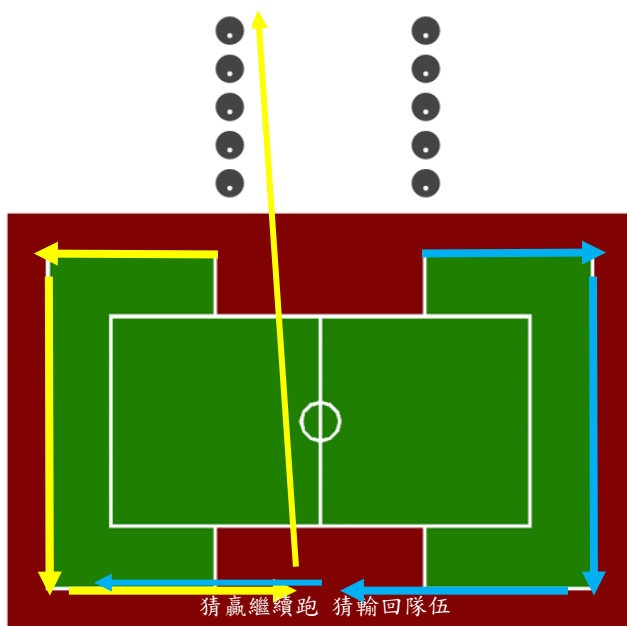
1. Split students up into two groups. Assign each group one side of the court (see Figure 10).
2. On the whistle, the first students in line run in opposite directions around their side of the court.
3. When the students meet each other, they play rock, paper, scissors, shoot!
4. The winner keeps running around the court, the loser goes to the back of their line, running through the middle of the court (does not continue around the edge). (See Figure 10)
5. Remind students to slow down when they are approaching another runner so they don't run into each other.

□提醒學生快遇到人時要放慢速度，避免衝撞；猜輸的同學要直接切中間回去，不能沿著線跑回，避免撞到出發的隊友；等待出發的同學要

13min

聽口令並完成活動，並遵守活動規則。

注意自己的隊友猜拳猜贏還猜輸，要隨時準備出發，在活動的過程中訓練學生的體能。



(Figure 10)

三、綜合活動

1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。
2. 提醒學生務必要遵守遊戲規則，避免衝撞

第八節 結束

4min

能說出自己想法及感受

第九節 (40 分鐘)

Content goals	能正確地完成折返跑的動作。 能理解並遵守活動規範。		
Language goals	<ol style="list-style-type: none"> 1. 目標字詞 Target vocabulary: arm, leg, swing, lift, turn around 2. 目標句型 Target sentence-patterns: <ol style="list-style-type: none"> a. Students will be able to respond to commands targeting the running form content objectives (listening): Swing your arms! High knees! Lift your legs! b. Students will be able to understand and react to the suggestion “Watch out!” c. Students will be able to understand and respond to sequences of commands (listening): ex. “Stand up and go.”, “Stand up, turn around, and go.” 		
教學流程	一、暖身活動：	時間配置	評量方式

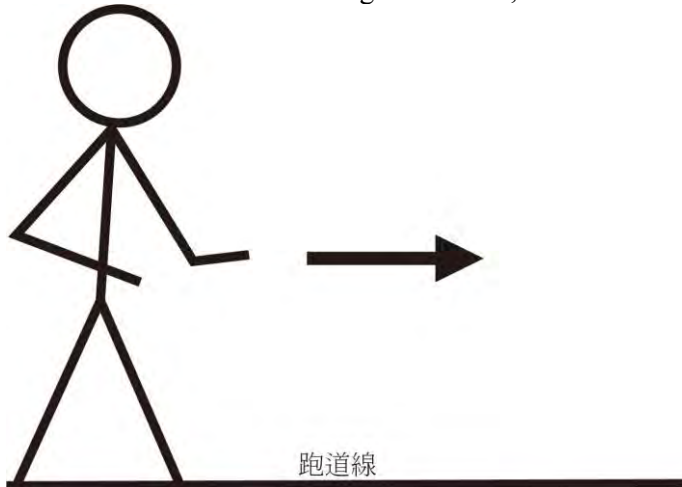
1 第十節 (40 分鐘)			
Content goals	能正確地完成折返跑的動作。 能欣賞同學的動作。		
Language goals	1. 目標字詞 Target vocabulary: review and test unit vocabulary 2. 目標句型 Target sentence-patterns: review and test unit sentence patterns		
教學流程 Procedures	一、暖身活動： 1.T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 2. Let's warm up! (如附件 1) 3. Run one lap. Go!	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment
		10min	能自己喊出動作名稱並完成動作
	二、發展活動 1. 複習折返跑的動作 Review turning around movement. 2. 測驗 1 分鐘 15 公尺折返跑 1-minute timed test of the 15 meter shuttle run. Students try to see how many times they can run 15 meters in one minute.	25min	能欣賞他人動，並安靜等候測驗。
	三、綜合活動 1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。 2. 告知學生測驗的結果	5min	能說出自己想法及感受
	第十節 結束		
參考資料 Reference	自編活動 Youtube https://youtu.be/DG4XiPvyWeY https://youtu.be/-ZcBQd3NafY		

瑞穗國小 109 學年第二學期 英語融入體育課程 教案設計
第三單元 我是平衡高手

課程名稱 Course Title	我是平衡高手		教案設計者 Designer	瑞穗雙語團隊
融入學科領域 Integrated Domain Subjects	<input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 彈性課程 備註：不包含語文及社會領域			
議題融入 Integrated Issues (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育			
實施年級 Grade level	二年級		授課時間 Duration	共 10 節，400 分鐘
學科核心素養 對應內容 MOE Core Competencies	總綱 General Guideline		A1 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	
	領綱 Subject-specific Guideline		健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。	
學科學習重點 Essential Learning Focuses	學習表現 Student performance		1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。	

		<p>1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。</p> <p>1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。</p> <p>1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。</p> <p>2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>2-II-4 能使用簡易的教室用語</p>
	學習內容 Learning content	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ac-II-1 簡易的教室用語。</p> <p>Ac-II-2 簡易的生活用語。</p> <p>Ac-II-3 第二學習階段所學字詞。</p> <p>B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。</p>
學科單元 學習目標 Subjects Unit Learning Goals	<p>1. 穩定單腳站立</p> <p>2. 能夠穩定的走在一直線</p>	
語言學習目標 Language Learning Goals	語言學習內容 Language of learning	
	<p>1.目標字詞 Target vocabulary: balance, hold, switch, hop, left, right, hand, foot, feet, balance beam, walk forward, backwards, sideways, pick up, put down, cone</p> <p>2.目標句型 Target sentence-patterns: Walk on the line. Walk forward! Walk backwards! Balance on one leg. Balance on two legs.</p>	
節次配置 Title of Each Period	<p>第1節 雙腳站立 Two feet balance line</p> <p>第2節 單腳站立 One-legged balance</p> <p>第3節 雙腳站立(手持物品) Two feet balance line with an object</p> <p>第4節 單腳站立(手持物品) One-legged balance with an object</p> <p>第5節 雙腳動態平衡 Move with balance</p> <p>第6節 平衡木-雙腳跨坐 Balance beam- astride</p> <p>第7節 平衡木-螃蟹走路 Balance beam-Crab walk (1)</p> <p>第8節 平衡木-螃蟹走路(二) Balance beam-Crab walk (2)</p> <p>第9節 平衡木-雙腳走路 Walk along the balance beam (1)</p> <p>第10節 平衡木-雙腳走路(二) Walk along the balance beam (2)</p>	
教學材料資源 及器材 Teaching materials and equipment	Ball, balance beam, cone, hula hoop	
	第1節 雙腳站立 Two feet balance line	
Content goals	<p>能夠表現簡單的身體的平衡能力。</p> <p>能夠完成簡單的身體平衡遊戲。</p> <p>能夠正確的做出老師講解的動作。</p>	
Language goals	1.目標字詞 Target vocabulary: left, right, hand, foot, balance, hold	

If they catch the ball successfully, both students step backwards and pass again. The pair that passes the ball the most times without falling off the line, wins.



5. Block Fortress 攻佔堡壘:

- (1) Use the line on the playground.
- (2) Two teams line up on each side of the playground. The first people on each team face each other.
- (3) Students hop forward on one foot to meet their enemy. When they meet their enemy, they play Rock, Paper, Scissors. The winner can hop forward until they meet the next enemy. The loser goes back to their team.

使用操場的跑道線，雙方進行猜拳攻防。



(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。


5 分鐘

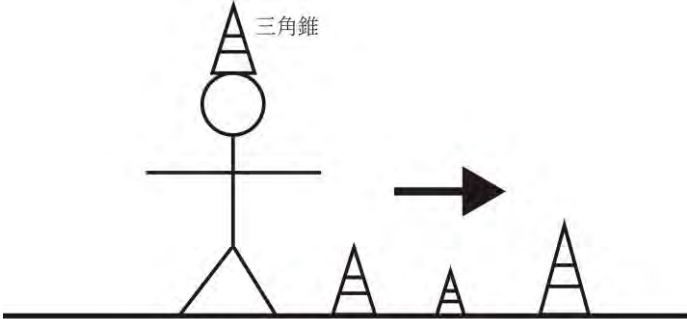
能說出自己
想法及感受

第2節 單腳站立 One-legged balance

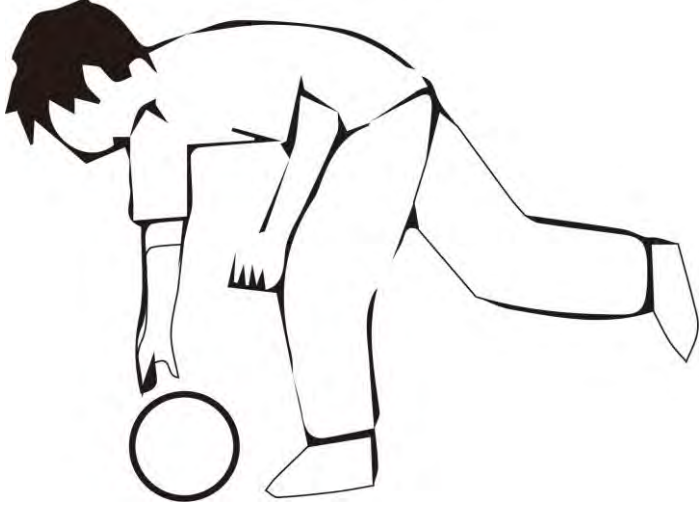
Content goals

能夠適應並學習各種身體的平衡能力。
能夠完成複雜的身體平衡遊戲。

	<p>5.Hopscotch 呼拉圈跳格子: Lay down the hula hoops on the ground. Students hop along the hula hoop path. 使用呼拉圈做格子，給予一個路徑。</p>  <p>6. Block Fortress 攻佔堡壘: (1) Lay down the hula hoops on the ground. (2) Two teams line up and stand on each side of the line. (3) Students hop forward on one foot to meet their enemy. When they meet their enemy, they play Rock, Paper, Scissors. The winner can hop forward. The loser goes back to their team. 使用呼拉圈做格子，雙方進行使用單腳跳躍猜拳，進行攻防。</p> <p>(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	5 分鐘	能說出自己想法及感受
第3節 雙腳站立(手持物品) Two feet balance line with an object			
Content goals	<p>能夠適應並學習各種身體的平衡能力。 能夠完成複雜的身體平衡遊戲。 能夠正確的做出老師講解的動作。</p>		
Language goals	<p>1. 目標字詞 Target vocabulary: left, right, hand, hold, foot, balance, walk, slow, ball, squat 2. 目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to verbally repeat the commands, “squat down”</p>		
	<p>第3節 雙腳站立(手持物品) (一)暖身活動: 1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!!</p>	15 分鐘	聽口令，並做暖身


	<p>2. Let's warm up! 3. Run one lap. Go!</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. Knowing your body parts. (left hand and right foot, right hand and left foot) Know your body parts challenge/test: say a body part three times and then call out a different body part, students must respond by holding up a different body part than the last one called out by the teacher 認識身體(左手與右腳 右手與左腳)</p> <p>2. Two Feet Balance Line (1) The front foot touches against the toe of the back foot. (2) Hold your arms out for balance.</p> <p>3. Group students into pairs. Put three-disc cones in the lane. The cones have different size balls on top. Keep balancing with your feet. Students squat down to pick the ball up, and then put it back. 兩兩一組，在跑道線上放置三個低角錐，並在角錐上放置三種不同大小的球，雙腳保持平衡下蹲拿球放球，並給適當時間做競賽。</p> <p>4. Put 5 marking cones in the lane as obstacles. Arrange the cones different distances apart. Students put a sixth marking cone on their head and hold an object in each hand as they step over the marking cone obstacles. 在跑道上放置高角錐作為障礙，給予不同間隔距離跨過高角錐，並完成老師指令(頭上放高角錐、雙手持物品)</p>  <p>三角錐</p> <p>跑道線(跨過不同大小的三角錐)</p> <p>(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	<p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>聽口令，並完成動作</p> <p>能說出自己想法及感受</p>
第4節 單腳站立(手持物品) One-legged balance with an object			
Content goals	<p>能夠適應並學習各種身體的平衡能力。</p> <p>能夠完成複雜的身體平衡遊戲。</p> <p>能夠正確的做出老師講解的動作。</p>		
Language goals	<p>1.目標字詞 Target vocabulary: left, right, hand, foot, balance, hold, switch, hop, bend down</p> <p>2.目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to verbally repeat the commands, “hold!” “forward!” “backwards” “Pick up” “put down” and “bend down”</p>		

	<p>第4節 單腳站立(手持物品)</p> <p>(一)暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.以中央伍為準，呈做操隊形散開 T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!! 2. Let's warm up! 3. Run one lap. Go! <p>(二)發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Knowing your body parts. (language review: left hand and right foot, right hand and left foot) Know your body parts challenge/test: call a student to come to the front. They lead the body part challenge. <p>認識身體(左手與右腳 右手與左腳)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.One-legged balance 單腳站立(左右腳維持) (1) Lift your right leg off the ground and stand on your left leg. Wait few seconds. Hold your arms out for balance. (2) Lift your left leg off the ground and stand on your right leg. Wait few seconds. Hold your arms out for balance. 單腳站立(左右腳維持)雙手展開保持平衡 <div data-bbox="523 1176 874 1534" data-label="Image"> </div> <p>單腳站立手持物品</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Pick Up Different Sizes Balls (1) Group into pairs. Each group has a ball on a disc cone. (2) A student bends down to pick up the ball while balancing on one leg and then passes the ball to the next student. (3) Groups take turns to pick up the different sized balls. Teacher can rotate the balls around the groups. 單腳站立彎腰撿球(大、小不同的球)傳給另一人。 	<p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>聽口令，並做暖身</p> <p>聽口令，並完成動作</p>
--	--	---------------------------	----------------------------------

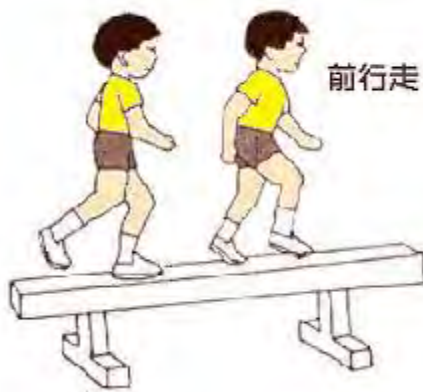
	 <p>4. Hula Hoop Hopscotch 呼拉圈跳格子: Lay down the hula hoops on the ground. Students hold an object on their hands, and hop through the hula hoops to the other side. 使用呼拉圈做格子，並給予物品手持，跳格子。</p> <p>(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	5 分鐘	能說出自己想法及感受
第5節 雙腳動態平衡 Move with balance			
Content goals	<p>能夠適應並學習各種身體的平衡能力。</p> <p>能夠完成複雜的身體平衡遊戲。</p> <p>能夠正確的做出老師講解的動作。</p>		
Language goals	<p>1. 目標字詞 Target vocabulary: left, right, hand, foot, balance, walk, hop, match me!, fast, slow</p> <p>2. 目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to the command “match me!”</p>		
	<p>第5節 雙腳動態平衡</p> <p>(一)暖身活動：</p> <p>1. 以中央伍為準，呈做操隊形散開(T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!!</p> <p>2. Let’s warm up! 3. Run one lap. Go!</p>	15 分鐘	聽口令，並做暖身
	<p>(二)發展活動：</p> <p>1. Knowing your body parts. (left hand and right foot, right hand and left foot) Know your body parts challenge/test: call a student to come to the front. They lead the body part challenge. 認識身體(左手與右腳 右手與左腳)</p>	20 分鐘	聽口令，並完成動作

	<p>2. Two Feet Balance Line (1) The front foot touches against the toe of the back foot. (2) Hold your arms out for balance. 雙腳走在線上(使用操場跑道線) 雙手展開保持平衡</p> <p>3. 跟著老師走(再不平穩的地面行走) Balance experiment. (1) “Match me!” introduction (2) Students line up behind the teacher. Teacher calls out “match me!” and starts walking. Teacher takes the students on a tour of the playground, walking on different surfaces. At different points, the teacher can call out “match me!” and hop or walk fast or bend down, etc.</p> <p>4. Group students into 3 teams. Students hold an object on their hands or on their heads when they walk on the line, and practicing one by one. 學生分成 3 組，一個一個練習，手持物品或頭頂物品給予適當的直線距離，並走在一直線上。</p> <div data-bbox="478 869 922 1339" data-label="Image"> <p>A cartoon illustration of a young child with blonde hair, wearing a pink cap, a light blue t-shirt, and dark blue pants. The child is balancing on a thin black horizontal beam. The child's arms are outstretched to the sides for balance. The background is a light blue wash.</p> </div> <p>(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	5 分鐘	能說出自己想法及感受
第6節 平衡木-雙腳跨坐 Balance beam- astride			
Content goals	<p>能夠認識平衡木。</p> <p>能夠正確且安全的使用平衡木來適應並學習身體的平衡能力。</p> <p>能夠正確的做出老師講解的動作。</p>		
Language goals	<p>1. 目標字詞 Target vocabulary: balance beam, forward, backward, ball, push</p> <p>2. 目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to distinguish between “forward” and “backward” to determine movement.</p>		
	<p>第6節 平衡木-雙腳跨坐 (一)暖身活動： 1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(</p>	15 分鐘	聽口令，並做暖身

	<p>T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!!</p> <p>2. Let's warm up! 3. Run one lap. Go!</p> <p>(二)發展活動： 1. Learning about balance beam 介紹平衡木 2. Cross the River (1) Group students into three teams. Each team lines up behind one balance beam. (2) One student sits astride the balance beam. 學生分三組，雙腳跨坐在平衡木上 (3) Student holds the balance beam with two hands. Teacher says "forward!" and the student crawls forward to the other side of the beam. The next student climbs on to the balance beam. (4) Student holds the balance beam with two hands. Teacher says "backward!" and the student crawls backward to the other side of the beam. The next student climbs on to the balance beam. (5) Once all the students have practiced both forward and backwards crawling, students line up again behind the balance beams. Teacher calls out "forward!" or "backward!" and the student in the front of each line runs forward to crawl in that way. 雙手向前抓住平衡木並往前移動 雙手向前抓住平衡木並往後移動 3. Move the ball to the other side of the beam without picking it up. Students must push the ball so that it does not leave the balance beam.</p> <p>(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	<p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>聽口令，並完成動作</p> <p>能說出自己想法及感受</p>
第七節 平衡木-螃蟹走路 Balance beam-Crab walk (1)			
Content goals	<p>能夠正確且安全的使用平衡木來適應並學習身體的平衡能力。</p> <p>能夠完成複雜的身體平衡遊戲。</p> <p>能夠正確的做出老師講解的動作。</p>		
Language goals	<p>1. 目標字詞 Target vocabulary: balance beam, forward, backward, sideways, step over 2. 目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to the command "Step over!"</p>		
	<p>第7節 平衡木-螃蟹走路 (一)暖身活動： 1. 以中央伍為準，呈做操隊形散開(T: Center hands up. Ss: Raise my hand</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>聽口令，並做暖身</p>

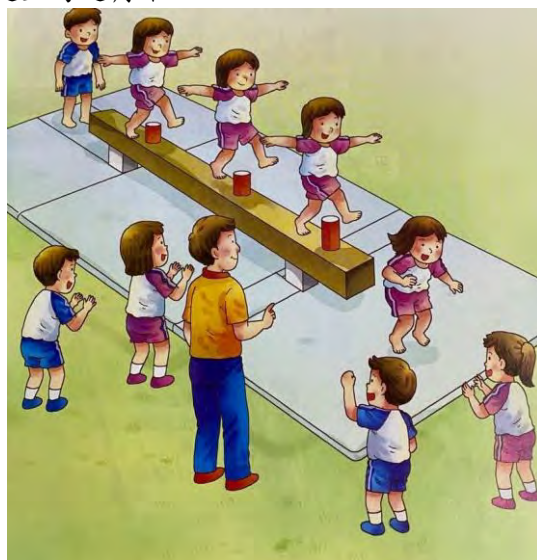
	<p>T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!!</p> <p>2. Let's warm up! 3. Run one lap. Go!</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. Balance beam practice. Students line up behind the balance beams in three teams. Practice “forward!” and “backward” balance beam walk. 介紹平衡木</p> <p>2. Crab walk 螃蟹走路: (1) Stand sideways on the balance beam. Walk sideways, shuffling like a crab to the other side. 站在平衡木上保持平衡，並側步行走。</p>  <p>3. Crab walk with obstacles (1) Put some marking cones and disc cones at different locations down the balance beam (2) Walk sideways to the other side, and try to step over the obstacles. 在平衡木上給予適當距離的高低角錐，每一個距離不同，經過並跨過角錐。</p> <p>(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	<p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>聽口令，並完成動作</p> <p>能說出自己想法及感受</p>
第8節 平衡木-螃蟹走路(二) Balance beam-Crab walk (2)			
Content goals	<p>能夠正確且安全的使用平衡木來適應並學習身體的平衡能力。</p> <p>能夠完成複雜的身體平衡遊戲。</p> <p>能夠正確的做出老師講解的動作。</p>		
Language goals	<p>1.目標字詞 Target vocabulary: balance beam, forward, backward, sideways, step over</p> <p>2.目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to the command “Step over!”</p>		
	<p>第8節 平衡木-螃蟹走路(二)</p> <p>(一)暖身活動：</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!!</p> <p>2. Let's warm up!</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>聽口令，並做暖身</p>

	<p>3. Run one lap. Go!</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. Crab walk 螃蟹走路:</p> <p>(1) Keep balance on the balance beam, and walk sideways to the other side. 站在平衡木上保持平衡，並側步行走。</p> <p>2. Crab walk with obstacles:</p> <p>(1) Put some marking cones and disc cones at different locations down the balance beam (2) Students walk sideways to the other side, and try to cross over the obstacles on the balance beam. 在平衡木上給予適當距離的高低角錐，每一個距離不同，經過並跨過角錐。</p> <p>3. Crab walk with objects:</p> <p>(1) Students walk sideways with an object on one or two hands. Put some marking cones and disc cones at different locations down the balance beam. (2) Students walk sideways and cross over the obstacles. 手持物品(單手及雙手)並在平衡木上給予適當距離的高低角錐，經過並跨過角錐。</p> <p>(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	20 分鐘	聽口令，並完成動作
		5 分鐘	能說出自己想法及感受
第9節 平衡木-雙腳走路 Walk along the balance beam (1)			
Content goals	<p>能夠正確且安全的使用平衡木來適應並學習身體的平衡能力。</p> <p>能夠完成複雜的身體平衡遊戲。</p> <p>能夠正確的做出老師講解的動作。</p>		
Language goals	<p>1.目標字詞 Target vocabulary: balance beam, along, step over</p> <p>2.目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to the command “Step over!”</p>		
	<p>第9節 平衡木-雙腳走路</p> <p>(一)暖身活動：</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!!</p> <p>2. Let’s warm up!</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1.Walk along the balance beam 雙腳行走平衡木: (1) Walk along the balance beam with each step. 並沿著平衡木雙腳行走。</p>	15 分鐘	聽口令，並做暖身
		20 分鐘	聽口令，並完成動作



2. Put some marking cones and disc cones at different locations down the balance beam and step over the obstacles.

在平衡木上給予適當距離的高低角錐，每一個距離不同，經過並跨過角錐。



(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。

5 分鐘

能說出自己想法及感受

第10節 平衡木-雙腳走路(二) Walk along the balance beam (2)

Content goals

能夠正確且安全的使用平衡木來適應並學習身體的平衡能力。
 能夠完成複雜的身體平衡遊戲。
 能夠正確的做出老師講解的動作。

Language goals

1.目標字詞 Target vocabulary: balance beam, along, step over, objects
 2.目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to the command "Step over!"

第11節 平衡木-雙腳走路(二)

(一)暖身活動：

1.以中央伍為準，呈做操隊形散開(

T: Center hands up.

Ss: Raise my hand

T: Stand in warm up formation.

15 分鐘

聽口
令，並
做暖身

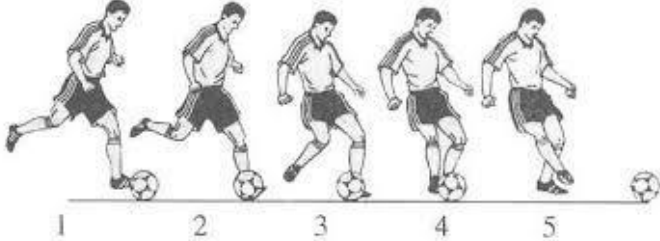
瑞穗國小 109 學年第二學期 英語融入體育課程 教案設計
第四單元 我是足球高手

課程名稱 Course Title	我是足球高手	教案設計者 Designer	瑞穗雙語團隊
融入學科領域 Integrated Domain Subjects	<input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 彈性課程 備註：不包含語文及社會領域		
議題融入 Integrated Issues (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育		
實施年級 Grade level	二年級	授課時間 Duration	共 10 節，400 分鐘
學科核心素養 對應內容 MOE Core Competencies	總綱 General Guideline	A1 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	
	領綱 Subject-specific Guideline	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。	
學科學習重點 Essential Learning Focuses	學習表現 Student performance	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	

		<p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。</p> <p>1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。</p> <p>1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。</p> <p>1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。</p> <p>2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>2-II-4 能使用簡易的教室用語</p>
	學習內容 Learning content	<p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Ac-II-1 簡易的教室用語。</p> <p>Ac-II-2 簡易的生活用語。</p> <p>Ac-II-3 第二學習階段所學字詞。</p> <p>B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。</p>
學科單元 學習目標 Subjects Unit Learning Goals	<p>1. 能夠使用腳的部位控制球</p> <p>2. 能夠控制踢球的力氣以及方向</p>	
	語言學習內容 Language of learning	
語言學習目標 Language Learning Goals	<p>1.目標字詞 Target vocabulary: trap, dribble, aim, score, roll, bottom, pick up, throw, run, line, forward, inside, behind, kick, target, knock,</p> <p>2.目標句型 Target sentence-patterns: Trap the ball. Dribble the ball. Kick the ball into the goal. Striking for goal.</p>	
節次配置 Title of Each Period	<p>第1節 足球小將(停球) Trap the ball</p> <p>第2節 足球小將(帶球) Dribbling the ball</p> <p>第3節 足球小將(踢球) Pass the ball (1)</p> <p>第4節 足球小將(踢球二) Pass the ball (2)</p> <p>第5節 考試周(一) Test (1)</p> <p>第6節 考試周(二) Test (2)</p> <p>第7節 足球小將(射門) Strike (1)</p> <p>第8節 足球小將(射門二) Strike (2)</p> <p>第9節 足球小將 Review</p> <p>第10節 足球小將 Review</p>	
教學材料資源 及器材	disc cone、 marking cone、 soccer、 goal	

Teaching materials and equipment			
	第1節 足球小將 Trap the ball		
Content goals	認識足球。 能夠使用腳正確的部位停球。 能夠正確的做出老師講解的動作。		
Language goals	1.目標字詞 Target vocabulary: trap, bottom, pick up, run, forward, roll 2.目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to the command “Trap the ball.” when they stop the ball.		
教學流程 Procedures	第1節 足球小將(停球) (一)暖身活動： 1.以中央伍為準，呈做操隊形散開 T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!! 2. Let’s warm up! 3. Run one lap. Go!	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment
	(二)發展活動： 1.Learn about soccer 認識足球 2. How to trap the ball? 介紹如何用腳停球 Teach students to trap the ball with the bottom of their foot. 腳底停球 3.Group into pairs. One student rolls the ball, the other one traps the ball. <div data-bbox="491 1366 906 1697" style="text-align: center;"> </div> 兩兩一組，一位滾球一位腳底停球。 4. Students line up and face the teacher (two lines if two teachers). Teacher rolls the ball to the first student. They stop the ball with their foot, pick it up, and throw it back to the teacher. Student runs to the back of the line and the next student moves forward to stop the ball.	15 分鐘	聽口令，並做暖身
	(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。	20 分鐘	聽口令，並完成動作
		5 分鐘	能夠說出自

			己想法及感受
	第二節 足球小將(帶球) Dribbling the ball		
Content goals	<p>能夠使用腳正確的部位帶球。</p> <p>能夠完成足球的遊戲。</p> <p>能夠正確的做出老師講解的動作。</p>		
Language goals	<p>1.目標字詞 Target vocabulary: dribble, score, bottom</p> <p>2.目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to the command “Trap the ball.” when they review the lesson. Students will be able to respond to the command “Dribbling the ball.” When they use insider feet keeping the ball close.</p>		
	<p>第2節 足球小將(帶球)</p> <p>(一)暖身活動：</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開 T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!!</p> <p>2. Let’s warm up!</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. Learn about soccer 認識足球</p> <p>2.Review: Students practice in pairs. One student rolls the ball, the other one traps the ball with the bottom of his/her foot. 複習停球:兩兩一組，一位滾球一位腳底停球。</p> <p>3.Dribbling the ball 介紹帶球 Use small touches with both of your inside feet keeping the ball close. 腳內側帶球</p>	<p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>聽口令，並做暖身</p> <p>聽口令，並完成動作</p>

	<p>請學生 5 個人一組 一短哨停球 二短哨帶球</p> <p>2.Group students into pairs, practice using the inside of the foot to pass the ball, the other student traps the ball. 兩兩一組，踢球練習(複習停球)</p> <p>3.<4 corners> Four students one group. Each group has one ball. Students stand in a square. When the teacher blows the whistle, the student with the ball passes to the next person in the square.</p> <p>4. <4 corners> Assign each student in each group a number, 1, 2, 3, or 4. Teacher says a number (1, 2, 3, or 4) and the student with the ball passes the ball to the student with that number.</p>  <p>(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	5 分鐘	能夠說出自己想法及感受
第4節 足球小將(踢球二) Pass the ball (2)			
Content goals	<p>能夠使用腳正確的部位踢球。</p> <p>能夠安全並完成足球遊戲。</p> <p>能夠正確的做出老師講解的動作。</p>		
Language goals	<p>1.目標字詞 Target vocabulary: trap, dribble, aim, goal, score, roll, bottom, , inside, behind, kick, target</p> <p>2.目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to the command “Trap the ball.” “Dribbling the ball.”</p>		
	<p>第4節 足球小將(踢球二)</p> <p>(一)暖身活動：</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開 T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!!</p> <p>2. Let’s warm up! 3. Run one lap. Go!</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1.Review trap the ball: Students practice in pairs. One student rolls the ball, the other one traps the ball with bottom of his/her foot.</p>	15 分鐘	聽口令，並做暖身
		20 分鐘	聽口令，並完成動作

	(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。	5 分鐘	完成動作 能夠說出自己想法及感受
第6節 考試周(二)			
Content goals	<p>能夠了解考試內容。</p> <p>能夠安全並遵守考試規定。</p> <p>能夠正確的做出老師考試的動作。</p>		
Language goals	<p>1.目標字詞 Target vocabulary: review, test</p> <p>2.目標句型 Target sentence-patterns: Let's review.</p>		
	<p>第6節 考試周(二)</p> <p>(一)暖身活動：</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開 T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!!</p> <p>2. Let's warm up!</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1.Review the test content.複習這學期考試內容</p> <p>2. test 考試開始</p> <p>(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	<p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>聽口令，並做暖身</p> <p>聽考試內容及規則，並完成動作</p> <p>能夠說出自己想法及感受</p>
第7節 足球小將(射門) Strike (1)			
Content goals	<p>能夠使用腳正確的部位踢射球。</p> <p>能夠安全並完成射門的遊戲。</p> <p>能夠正確的做出老師講解的動作。</p>		
Language goals	<p>1.目標字詞 Target vocabulary: trap, aim, goal, strike, score, roll, bottom, inside, behind, kick, target, knock</p> <p>2.目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to the command "Trap the ball." "Dribbling the ball." "Kick the ball into the goal." "Striking for goal."</p>		
	第7節 球小將(射門)		

	<p>(一)暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 以中央伍為準，呈做操隊形散開 T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!! Let's warm up! Run one lap. Go! <p>(二)發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> Review trap the ball: Students practice in pairs. One student rolls the ball, the other one traps the ball with bottom of his/her foot. 複習停球:兩兩一組，一位滾球一位腳底停球。 Going for goal 介紹射球 Kick the ball with the inside of your foot, try to aim the ball toward to the goal. 腳內側射球  <ol style="list-style-type: none"> Soccer Bowling 足球保齡球 (1) Place 9 cones spread out as bowling pin. 給予 9 個角錐為目標物 (2) Kick the ball using the inside of your foot and try to knock over the cones. 使用腳內側射球 <p>(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	<p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>聽口令，並做暖身</p> <p>聽口令，並完成動作</p> <p>能夠說出自己想法及感受</p>
第8節 足球小將(射門二) Strike (2)			
Content goals	<p>能夠使用腳正確的部位踢射球。</p> <p>能夠安全並完成射門的遊戲。</p> <p>能夠正確的做出老師講解的動作。</p>		
Language goals	<ol style="list-style-type: none"> 目標字詞 Target vocabulary: trap, dribble, aim, goal, strike, score, roll, bottom, inside, kick, target, 目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to the command "Trap the ball." "Dribbling the ball." "Kick the ball into the goal." "Striking for goal." 		

	<p>第8節 足球小將(射門二) (一)暖身活動： 1.以中央伍為準，呈做操隊形散開 T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!! 2. Let's warm up! 3. Run one lap. Go!</p> <p>(二)發展活動: 1.Review trap the ball: Students practice in pairs. One student rolls the ball, the other one traps the ball with bottom of his/her foot. 複習停球:兩兩一組，一位滾球一位腳底停球。 2. Striking for goal 介紹射球 Kick the ball with the inside of your foot. 腳內側射球 3.I can score a goal 射門我最行 (1) Student aims the ball with the goal as the target. 給予球門為目標物 (2) Kick the ball into the goal with the inside of your foot. 使用腳內側射球(重要) <ul style="list-style-type: none"> ● Teacher can adjust distance from 3m, 5m to 7m. ● 可以調整不同距離(3、5、7m) (三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	<p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>聽口令，並做暖身</p> <p>聽口令，並完成動作</p> <p>能夠說出自己想法及感受</p>
第9節 足球小將 Review			
Content goals	<p>能夠使用腳正確的部位踢射球。</p> <p>能夠安全並完成射門的遊戲。</p> <p>能夠正確的做出老師講解的動作。</p>		
Language goals	<p>1.目標字詞 Target vocabulary: trap, dribble, aim, goal, strike</p> <p>2.目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to the command “Trap the ball.” “Dribbling the ball.” “Kick the ball into the goal.” “Striking for goal.”</p>		
	<p>第9節 足球小將 (一)暖身活動： 1.以中央伍為準，呈做操隊形散開 T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!! 2. Let's warm up! 3. Run one lap. Go!</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>聽口令，並做暖身</p>

	<p>(二)發展活動:</p> <p>1. Review trap, dribble, strike. 複習停球、帶球、射球</p> <p>2. Teacher gives a ball for students to strike for goal. 老師給球，並由一人射門</p>  <p>(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	20 分鐘	聽口令，並完成動作
	5 分鐘	能夠說出自己想法及感受	
第10節足球小將 Review			
Content goals	<p>能夠了解足球規則及熟記。</p> <p>能夠安全並完成競賽。</p> <p>能夠正確的做出老師教的帶球、停球、射門的動作。</p>		
Language goals	<p>1.目標字詞 Target vocabulary: trap, dribble, aim, goal, strike, score,</p> <p>2.目標句型 Target sentence-patterns: Students will be able to respond to the command “Trap the ball.” “Dribbling the ball.” “Kick the ball into the goal.” “Striking for goal.”</p>		
	<p>第10節足球小將</p> <p>(一)暖身活動：</p> <p>1.以中央伍為準，呈做操隊形散開</p> <p>T: Center hands up. Ss: Raise my hand T: Stand in warm up formation. T: Attention! (Halt!) S: OK!!</p> <p>2. Let’s warm up! 3. Run one lap. Go!</p> <p>(二)發展活動:</p> <p>1. Review trap, dribble, aim and score. 複習停球、帶球、射球</p> <p>2. Players compete as teams. 分組競賽</p>	15 分鐘	聽口令，並做暖身
	20 分鐘	聽口令，並完成動作	

	 <p>(三)綜合活動:依照今天內容給予回饋，並詢問有沒有課程上的問題。</p>	5 分鐘	能夠說出自己想法及感受
<p>參考資料 Reference</p>	<p>南一書局 健康與體育課本</p>		

宜蘭縣宜蘭市黎明國民小學

109 學年度沉浸式英語教學特色學校試辦計畫

健體領域 體育科目 二年級上學期 課程計畫總表

教案設計： 簡雯敏、林智情	英語協助： 謝慧縈、周儀、陳嘉貴	對象： 二年級	總節數：20
課程 英語 用語	<p>英語單字： 動作：walk, run, jump, march, 身體：head, nose, arms, shoulders, knees, legs, toes, foot, hand, 跳繩 rope skipping, jumping rope, jump rope 熱身操 warm up, Nod/turn around your head/wrist/ankle. Bend your knees. Up and down. 數字：number, 1~20 指令：Attention. At ease. Count off! By two, number. Eyes front. Left turn. Right turn. About turn. Look to the center. Cover. Left, right left right. One two one two. Ready! Set! Go! Look to the center. Spread formation. Close ranks 教室用語：Good morning/afternoon. Roll call. Good job! Great! Excellent! Good for you. Wait. Stop. Go. Show me. 英語句子：Move your arms. Stretch your legs. Swing your arms. Bend your knees. Show me your _____. Let's play a game. Let's count.</p>		
週	主 題	108 核心素養	學習重點
第 01 ~ 04 週	<p>主題一 集會及熱身口令 第 1 週 體育隊型及行進 第 2 週 朝會六口令 第 3 週 熱身操 第 4 週 複習及考試</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動的能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動的問題。</p>	<p>學習表現 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。</p>
第 5~ 10 週	<p>主題二 跳繩 第 5~6 週 我是西部牛仔 第 7 週 +折返跑 第 8 週 無繩跳+接力賽</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育</p>	<p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度</p>

	<p>第 9-10 週 一跳一迴旋+跳繩 測試</p>	<p>之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。</p>	<p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p>
<p>第 11~15 週</p>	<p>第 11~12 週 飛盤基本動作 第 13~14 週 反手投擲飛盤 第 15 週 飛盤擲遠測試</p>	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>
<p>第 16 週</p>	<p>主題四 班際體育競賽 第 16 週 班際競賽—跳繩</p>		<p>學習內容</p> <p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作</p> <p>Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb- I -2 班級體育活動。</p> <p>Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。</p>
<p>第 17 ~ 20 週</p>	<p>主題五 滾球及拍球 第 17 週 我是滾球王 第 18 週 穿越叢林 第 19 週 拍球要領 第 20 週 拍球</p>		<p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Ha- I -1 跳繩運動相關的簡易動作之手眼動作協調、力量及準確性。</p>

二年級英語融入健體領域體育課教學之教學設計與評量-主題二

主題名稱	跳繩	教學設計者	簡雯敏老師
教學對象	二年級	教學節次	6週12節/每週2節
學習表現	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>		
學習內容	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb- I -2 班級體育活動。</p> <p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Ha- I -1 跳繩運動相關的簡易動作之手眼動作協調、力量及準確性。</p>		
教學方法	實作教學、遊戲教學		
英語學習 Content vocabulary/ sentences patterns	<p>英語單字：</p> <p>Greeting: Good morning/afternoon. Roll call. Good job! Great!</p> <p>Action : walk, run, jump, march,</p> <p>Body Parts : head, nose, arms, shoulders, knees, legs, toes, foot,</p> <p>Warm up: Warm up. Nod/turn around your head/wrist/ankle.</p> <p style="padding-left: 40px;">Bend your knees. Up and down. Move your arms.</p> <p style="padding-left: 40px;">Stretch your legs. Swing your arms. Bend your knees.</p> <p>Number : number, 1~20</p> <p>Jump rope : rope skipping, jumping rope, jump rope</p> <p>English Instruction : Attention. At ease. Count off! Eyes front.</p> <p style="padding-left: 40px;">By two, number. Left turn. Right turn. About turn. Look to the center. Cover. Left, right left right. One two one two.</p> <p style="padding-left: 40px;">Ready! Set! Go! Look to the center. Spread formation. Wait.</p> <p style="padding-left: 40px;">Stop. Go. Show me. Close ranks</p> <p>encouragement : Good job! Great! Excellent! Good for you.</p> <p>English Sentences : Show me your _____. Let's play a game.</p> <p>Let's count. Do you bring your jump rope?</p>		
教學活動			教具
跳繩教學			評量
<p>*第一節* (表現：1c- I -1, 1c- I -2, 3c- I -2; 內容 Bc- I -1, Cb- I -1)</p> <p>Greeting</p> <p>T : Good morning/afternoon.</p>			<p>白板</p> <p>值星帶</p>
			實作評量 學生操演 熱身操動

<p>T : Roll call./ Who is not here?/ Why he/she is not here? T: Do you bring your jump rope?</p> <p>Practice</p> <p>T: Look to the center. Form the Exercise formation. T: Let's practice how to warm-up. T : Nod your head.->Turn around your head. ->Turn your wrist. -> Turn your ankle.-> T : Bend your knees. Keep balance your body. -> Up and down. T : Stretch your arms. ->Draw a circle. ->Stretch your hand. -> Stretch your feet.-> Stretch your body. T : Mark time, march! 100 times. T : Jumping Jacks. 30 times. T : March on the spot and deep breath. T : High knee and stand on one foot. Keep balancing. T : Close rank.</p> <p>Wrap-up</p> <p>T: Listen and do the action. Attention.-> At ease. ->Bow. ->Left turn. ->Right turn. ->About turn.</p> <p>一、暖身操</p> <p>1.運動隊型：中央伍為準→成做操隊型散開→成集合隊型集合 T: Look to the center. Exercise formation. Close ranks.</p> <p>2.熱身操(1)頭頸伸展(點→轉)(2)手腕+腳踝轉 (3)腳(膝→蹲起) Nod/turn around your head/wrist/ankle. Bend your knees. Up and down.</p> <p>(4)手臂伸展+畫圈+直臂前後拍手 (5)體側伸展+左右轉體+前彎後仰 Stretch your arms. Draw a circle. Stretch your body.</p> <p>(6)跨步伸展+坐姿伸展 (7)原地跑步(小碎步)*100 Stretch your feet/body. Mark time, march!</p> <p>(8)開合跳*30+原地踏步深呼吸 (9)抬膝單腳站立 Jumping Jacks. Deep breath. High knee and stand on one foot.</p> <p>二、複習主題—六口令+原地踏步、齊步走學生週會常用六口令： 立正、稍息、敬禮(聽到國歌需原地立正、行注目禮)； 向左、右、後轉..... Attention. At ease. Bow. Left turn. Right turn. About turn.</p>	跳繩	作及六口 令(學生 能聽懂老 師的英語 指令)
--	----	-------------------------------------

<p>✳️第二節✳️(表現：1c- I -1, 1c- I -2, 3c- I -2; 內容 Bc- I -1, Cb- I -1, Fa- I -2)</p> <p>Greeting</p> <p>T : Good morning/afternoon. T : Roll call./ Who is not here?/ Why he/she is not here? T: Do you bring your jump rope?</p> <p>Practice</p> <p>T: Look to the center. Form the Exercise formation. T: PE leader comes to the front. T: Look to the center. Form the Exercise formation. T: Let's warm-up. T : Nod your head.->Turn around your head. ->Turn your wrist. -> Turn your ankle.-> T : Bend your knees. Keep balance your body. -> Up and down. T : Stretch your arms. ->Draw a circle. ->Stretch your hand. -> Stretch your feet.-> Stretch your body. T : Mark time, march! 100 times. T : Jumping Jacks. 30 times. T : March on the spot and deep breath. T : High knee and stand on one foot. Keep balancing. T : Close rank. Ss : Thank you, teacher. PE leader : Thank you all. T : Run along the courtyard/playground/sport field. T : Please keep running in your track.</p> <p>Wrap-up</p> <p>T: Listen and action : Attention. At ease. Bow. Left turn. Right turn. About turn. T : Jump rope testing. Number _____. Ready. Set. Go. T : You all do a great job. Please keep jump rope at your free time. It will help you healthy and grow.</p> <p>一、熱身操 1.運動隊型：中央伍為準→成做操隊型散開→成集合隊型集合</p>	<p>跳繩</p>	<p>實作評量 測驗六口 令(學生 能聽懂老 師的英語 指令)</p>
---	-----------	--

<p>Look to the center. Spread formation. Close ranks.</p> <p>2.熱身操(如第一節)</p> <p>二、跑操場</p> <p>Run along the courtyard/playground/sport field.</p> <p>三、測驗主題一(依照號碼分組考試)，未測驗者跳繩。</p> <p>Jump rope testing. Number _____. Ready. Go.</p> <p>*第三節*(表現：1c- I -1, 1c- I -2, 2c- I -2, 3c- I -2; 內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ha- I -1)</p> <p>Greeting</p> <p>T : Good morning/afternoon.</p> <p>T : Roll call./ Who is not here?/ Why he/she is not here?</p> <p>T: Do you bring your jump rope?</p> <p>Warm Up</p> <p>T: Look to the center. Form the Exercise formation.</p> <p>T: Look to the center. Form the Exercise formation.</p> <p>T: Let's practice how to warm-up.</p> <p>T : Nod your head.->Turn around your head. ->Turn your wrist. -> Turn your ankle.-></p> <p>T : Bend your knees. Keep balance your body. -> Up and down.</p> <p>T : Stretch your arms. ->Draw a circle. ->Stretch your hand. -> Stretch your feet.-> Stretch your body.</p> <p>T : Mark time, march! 100 times.</p> <p>T : Jumping Jacks. 30 times.</p> <p>T : March on the spot and deep breath.</p> <p>T : High knee and stand on one foot. Keep balancing.</p> <p>T : Close rank.</p> <p>T : Run along the courtyard/playground/sport field.</p> <p>T : Please keep running in your track.</p> <p>Practice</p> <p>T : Let's practice "I am a cowboy."</p> <p>T : Spin the rope above your head.</p> <p>T : Spin the rope on the side.</p> <p>T : Spin the rope on both side.</p> <p>T : Hang the rope on your shoulders and spin.</p> <p>T : Spin the rope and jump.</p>	<p>跳繩</p>	<p>競賽評量 (學生能用英語數數)</p>
---	-----------	----------------------------

Wrap-up

T : Let's play a game.

T : Let's divided into 6 teams.

T : Spin the rope on one side. And let's count together.

T : Say Go! Go! Go! To your teammates.

一、熱身操(如第一節)

二、跑操場 (如第二節)

三、我是「西部牛仔」(每一單項需達 20 下) I am a cowboy.

(1)頭上迴旋 (2)側迴旋(左右換手) (3)交叉迴旋(慣用手)

Spin the rope above your head/on the side. Switch. Cross.

(4)掛肩迴旋 (5)水平迴旋跳-向地上甩繩(個人跳)

Hang the rope on your shoulders and spin.

Spin the rope and jump.

- 活動：水平迴旋跳-向地上甩繩挑戰賽(分組 PK 選出五名代表，兩組總和比賽成功跳躍的次數)。

Let's play a game. Let's count.

第四節(表現：1c- I -1, 1c- I -2, 2c- I -1 2c- I -2, 3c- I -2;

內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ha- I -1)

Greeting

T : Good morning/afternoon.

T : Roll call./ Who is not here?/ Why he/she is not here?

T: Do you bring your jump rope?

Warm Up

T: Look to the center. Form the Exercise formation.

T: Look to the center. Form the Exercise formation.

T: Let's practice how to warm-up.

T : Nod your head.->Turn around your head. ->Turn your wrist. -> Turn your ankle.->

T : Bend your knees. Keep balance your body. -> Up and down.

T : Stretch your arms. ->Draw a circle. ->Stretch your hand. -> Stretch your feet.-> Stretch your body.

T : Mark time, march! 100 times.

T : Jumping Jacks. 30 times.

跳繩

競賽評量
(學生能
聽懂老師
的英語指
令並用英
語數數)

T : March on the spot and deep breath.
 T : High knee and stand on one foot. Keep balancing.
 T : Close rank.
 T : Run along the courtyard/playground/sport field.
 T : Please keep running in your track.

Practice

T : Let's practice "I am a cowboy."
 T : Spin the rope above your head.
 T : Spin the rope on the side.
 T : Spin the rope on both side.
 T : Hang the rope on your shoulders and spin.
 T : Spin the rope and jump.

Wrap-up

T : Let's play a game.
 T : Let's divided into 6 teams.
 T : Spin the rope above your head and let's count together.
 T : Say Go! Go! Go! To your teammates.
 T : Say "Great!" to your teammates.
 T : Don't say bad words to others.

- 一、熱身操(如第一節)
- 二、跑操場 (如第二節)
- 三、我是「西部牛仔」(如第三節)
 - 活動：水平迴旋跳-**頭上甩繩**PK 賽(分組選出五名代表，五名代表，再和敵對 PK 成功跳躍次數的總和)

第五節(表現：2c- I -1, 2c- I -2, 2d- I -1, 3c- I -2;
 內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ha- I -1)

Greeting

T : Good morning/afternoon.
 T : Roll call./ Who is not here?/ Why he/she is not here?
 T: Do you bring your jump rope?

Warm Up

T: Look to the center. Form the Exercise formation.
 T: Look to the center. Form the Exercise formation.
 T: Let's practice how to warm-up.

跳繩

競賽評量
 (學生能
 聽懂老師
 的英語指
 令並用英
 語數數)

<p>T : Nod your head.->Turn around your head. ->Turn your wrist. -> Turn your ankle.-></p> <p>T : Bend your knees. Keep balance your body. -> Up and down.</p> <p>T : Stretch your arms. ->Draw a circle. ->Stretch your hand. -> Stretch your feet.-> Stretch your body.</p> <p>T : Mark time, march! 100 times.</p> <p>T : Jumping Jacks. 30 times.</p> <p>T : March on the spot and deep breath.</p> <p>T : High knee and stand on one foot. Keep balancing.</p> <p>T : Close rank.</p> <p>T : Run along the courtyard/playground/sport field.</p> <p>T : Please keep running in your track.</p> <p>Practice</p> <p>T : Practice as a group of three.</p> <p>T : Two students spin the rope together. The other one jump rope. Then take turns.</p> <p>T : Please look at your teammate's posture.</p> <p>T : Say "Good job!" or tell your teammate how to correct his/her posture.</p> <p>Wrap-up</p> <p>T : Let's play a game.</p> <p>T : Three as a team. Each team member jumps 20 seconds. Let's count and add them up. Then see which team is the winner.</p> <p>T : Don't forget to say "Go! Go! Go!" to everyone.</p> <p>一、熱身操(如第一節)</p> <p>二、跑操場 (如第二節)</p> <p>三、練習:三人一組繞圈跳繩 (Practice as a group of three)</p> <p>•活動: 加總每人 20 秒所跳的次數和敵對一決高下</p> <p>Let's count. Go! Go! Go!</p> <p>*第六節*</p> <p>(表現: 2c- I -1, 2c- I -2, 2d- I -1, 3c- I -2; 內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ha- I -1)</p> <p>Greeting</p> <p>T : Good morning/afternoon.</p> <p>T : Roll call./ Who is not here?/ Why he/she is not here?</p>	跳繩	競賽評量 (學生能 聽懂老師 的英語指 令並用英 語數數及
--	----	--

幫同學加油)

T: Do you bring your jump rope?

Warm Up

T: Look to the center. Form the Exercise formation.

T: Look to the center. Form the Exercise formation.

T: Let's practice how to warm-up.

T: Nod your head.->Turn around your head. ->Turn your wrist. -> Turn your ankle.->

T: Bend your knees. Keep balance your body. -> Up and down.

T: Stretch your arms. ->Draw a circle. ->Stretch your hand. -> Stretch your feet.-> Stretch your body.

T: Mark time, march! 100 times.

T: Jumping Jacks. 30 times.

T: March on the spot and deep breath.

T: High knee and stand on one foot. Keep balancing.

T: Close rank.

T: Run along the courtyard/playground/sport field.

T: Please keep running in your track.

Practice

T: Two as a team.

T: Spin the rope above your head and shuffle run.

T: Let's practice.

T: Keep on your track. Don't run into others.

T: Ready! On your mark! Go!

T: Go! Go! Go!

Wrap-up

T: Let's play the game as last time.

T: Three as a team. Each team member jumps 20 seconds. Let's count and add them up. Then see which team is the winner.

T: Let's challenge last time's winner.

T: Don't forget to say "Go! Go! Go!" to everyone.

一、熱身操(如第一節)

二、頭上甩繩跳躍(兩人一組)+折返跑

Spin the rope above your head.

三、練習:三人一組繞圈跳繩

•活動:加總每組 20 秒所跳的次數和敵對一決高下。

Let's count. Go!Go!Go! Way to go!

✳第七節✳(表現：2c- I -1, 2c- I -2, 2d- I -1, 3c- I -2;
內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ha- I -1)

Greeting

T : Good morning/afternoon.

T : Roll call./ Who is not here?/ Why he/she is not here?

T: Do you bring your jump rope?

Warm Up

T: Look to the center. Form the Exercise formation.

T: Look to the center. Form the Exercise formation.

T: Let's practice how to warm-up.

T : Nod your head.->Turn around your head. ->Turn your wrist. ->
Turn your ankle.->

T : Bend your knees. Keep balance your body. -> Up and down.

T : Stretch your arms. ->Draw a circle. ->Stretch your hand. ->
Stretch your feet.-> Stretch your body.

T : Mark time, march! 100 times.

T : Jumping Jacks. 30 times.

T : March on the spot and deep breath.

T : High knee and stand on one foot. Keep balancing.

T : Jump rope without a rope 30 times, twice.

T : Close rank.

Practice

T : Jump rope and count to 20.

T : _____. You did a good job. Please come to front and show
others.

T : Let's give him/her a big hand.

T : Now, let's jump rope and count to 20 again.

T : Do you remember how to shuttle run?

T : Let's shuttle run with jump rope.

T : Please keep on your track. Don't run into others.

T : Go! Go! Go!

Wrap-up

T : Jump rope and count to 50, three times.

跳繩

競賽評量
(學生能
聽懂老師
的英語指
令並用英
語數數及
幫同學加
油)

<p>一、熱身操+無繩跳(30次×2)(如第一節) 二、每人20次一跳一迴旋(四組)+折返跑 Jump rope and count to 20. Shuttle Run. 三、練習一跳一迴旋50次×3循環 Jump rope and count to 50.</p> <p>*第八節* (表現：2c- I -1, 2c- I -2, 2d- I -1, 3c- I -2; 內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ha- I -1)</p> <p>Greeting T: Good morning/afternoon. T: Roll call./ Who is not here?/ Why he/she is not here? T: Do you bring your jump rope?</p> <p>Warm Up T: Look to the center. Form the Exercise formation. T: Look to the center. Form the Exercise formation. T: Let's practice how to warm-up. T: Nod your head.->Turn around your head. ->Turn your wrist. -> Turn your ankle.-> T: Bend your knees. Keep balance your body. -> Up and down. T: Stretch your arms. ->Draw a circle. ->Stretch your hand. -> Stretch your feet.-> Stretch your body. T: Mark time, march! 100 times. T: Jumping Jacks. 30 times. T: March on the spot and deep breath. T: High knee and stand on one foot. Keep balancing. T: Jump rope without a rope 30 times, twice. T: Close rank.</p> <p>Practice T: Let's practice jump rope and run. T: Here is the starting point. There is the finish point. T: Please jump rope and run to the finish point. T: Please keep running in your track. T: Let's do jump rope and run relay race. T: Two as a team. One stands on the start point, and the other stands on the finish point.</p>	<p>跳繩</p>	<p>實作評量 (學生能 聽懂老師 的英語指 令)</p>
---	-----------	---

<p>T : The one on the start point jump rope and run first. Run to the finish point then give the jump rope to your teammate and stay on the finish line. The other teammate run to the start line.</p> <p>T : Please keep running on your track.</p> <p>T : Ready! Set! Go!</p> <p>Wrap-up</p> <p>T : Jump rope and count to 50. Three times.</p> <p>一、熱身操+無繩跳(30次×2)(如第一節)</p> <p>二、跑步跳接力賽：操場跑道或籃球場直線折返(先練習跑步跳→再接力賽)。</p> <p>Jump rope run relay race. Ready. Set. Go!</p> <p>三、練習一跳一迴旋 50次×3循環</p> <p>Jump rope and count to 50.</p> <p>*第九節*(表現：2c- I -1, 2c- I -2, 2d- I -1, 3c- I -2; 3d- I -1 內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ga- I -1, Ha- I -1)</p> <p>Greeting</p> <p>T : Good morning/afternoon.</p> <p>T : Roll call./ Who is not here?/ Why he/she is not here?</p> <p>T: Do you bring your jump rope?</p> <p>Warm Up</p> <p>T: Look to the center. Form the Exercise formation.</p> <p>T: Look to the center. Form the Exercise formation.</p> <p>T: Let's practice how to warm-up.</p> <p>T : Nod your head.->Turn around your head. ->Turn your wrist. -> Turn your ankle.-></p> <p>T : Bend your knees. Keep balance your body. -> Up and down.</p> <p>T : Stretch your arms. ->Draw a circle. ->Stretch your hand. -> Stretch your feet.-> Stretch your body.</p> <p>T : Mark time, march! 100 times.</p> <p>T : Jumping Jacks. 30 times.</p> <p>T : March on the spot and deep breath.</p> <p>T : High knee and stand on one foot. Keep balancing.</p>	跳繩	實作評量 (學生能聽懂老師的英語指令並用英語數數及幫同學加油)
--	----	------------------------------------

T : Jump rope without a rope 30 times, twice.

T : Close rank.

Practice

T : Let's practice jump rope and run.

T : Here is the starting point. There is the finish point.

T : Please jump rope and run to the finish point.

T : Do your best.

T : Please keep running in your track.

T : Let's do jump rope and run relay race.

T : Let's divided into four teams and half on the start point, and the other half on the finish point.

T : Let's do the relay race.

T : Please keep running on your track.

T : Ready! Set! Go! Go! Go! Go!

Wrap-up

T : Jump rope and count to 100. Twice times.

T : Do your best and let's count.

T : Next lesson we will test your jump rope skill.

一、熱身操+無繩跳(30次×2)(如第一節)

二、1.跑步跳繩衝刺賽(四組) Jump rope sprint.

2.跑步跳折返跑接力賽(四組) Jump rope run relay race.

3.每人 20 次一跳一迴旋(四組)+折返跑

Ready. Set. Go.

三、練習一跳一迴旋 100 次×2

•活動：分組 10 秒計次賽

Let's count.

第十節

(表現：2c- I -1, 2c- I -2, 2d- I -1, 3c- I -2;

內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ga- I -1, Ha- I -1)

Greeting

T : Good morning/afternoon.

T : Roll call./ Who is not here?/ Why he/she is not here?

T: Do you bring your jump rope?

跳繩

實作評量
(學生能
聽懂老師
的英語指
令並用英
語數數及
幫同學加
油)

Warm Up

T: Look to the center. Form the Exercise formation.

T: Look to the center. Form the Exercise formation.

T: Let's practice how to warm-up.

T: Nod your head.->Turn around your head. ->Turn your wrist. ->
Turn your ankle.->

T: Bend your knees. Keep balance your body. -> Up and down.

T: Stretch your arms. ->Draw a circle. ->Stretch your hand. ->
Stretch your feet.-> Stretch your body.

T: Mark time, march! 100 times.

T: Jumping Jacks. 30 times.

T: March on the spot and deep breath.

T: High knee and stand on one foot. Keep balancing.

T: Jump rope without a rope 30 times, twice.

T: Close rank.

Practice

T: Today we will do the test.

T: Four as a group. Please jump 50 times.

T: Ready! Set! Go!

T: Now we will count how many you can jump in 1 minute.

T: Two as a group. One jump, the other one count.

T: Ready! Set! Go!

T: Good job!

Wrap-up

T: You all do a great job. Please keep jump rope at your free time.
It will help you grow up and healthy.

一、熱身操+無繩跳(30次×2)(如第一節)

二、跳繩測驗

Let's count.

主題名稱		主題三 球兒真好玩		
教學對象		二年級	教學者	林智情
		第七節 (總共十節)		
核心素養	總綱	A1 身心素養與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱	健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 英-E-B1 具備入門的聽、說英語文能力。能運用所學字詞及句型進行日常溝通。		
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。 2-II-4 能使用簡易的教室用語。		
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ac-II-1 簡易的教室用語。 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的溝通。		
學習目標	領域學習目標	(一)在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體依口令表現動作。 (二) 透過遊戲學會投擲要領基本動作。 (三) 能主動參與活動、分組討論。 (四) 能表現認真參與活動的積極態度。		
	語言學習目標	一、目標英文 (一)、目標字詞 1. 身體部位: neck, shoulders, waist, knees, wrists, ankles, arms 2. 動作: rotate, run, jump, march, assemble, spread, stretch, breathe, throw, twist 3. 其他: warm up, jumping jacks, water bottle, ball, teammates, team leader (二)、目標句型 1. Jump ____ times. 2. Let's do ____ rotation. 3. Ready, arm, twist, back. 4. Throw a ball. 5. Get the ball. 二、課室用語 1. Good morning, everyone. 2. Look at me. Listen to me. 3. Is everyone here? Who's not here? 4. Check your clothes and shoes. 5. Sit down. / Stand up. 6. Hands up. / Hands down.		

	<p>7. Are you ready? 8. Listen to the whistle. 9. Put your water bottles on these/those tables. 10. Try again. / Do it again. 11. What is next? 12. Good job! 13. Go back. 14. Do your best! 15. Spread out.</p> <p>三、學生回應</p> <p>1. Good morning, teacher. 2. Yes! / No! 3. Ready. 4. Listen to you. 5. Look at you. 6. I sit down. / I stand up. 7. Thank you. / You're welcome. 7. Very good. 8. Thank you. 9. One, two...twenty-five. 10. Goodbye, teacher.</p>		
教材來源	翰林書局、自編		
先備能力	<p>學生已在第一～六節練習過:</p> <p>1.擲球要領基本練習～投擲操 2.手腕施力動作練習～甩炮遊戲 3.拋、滾、擲動作練習～九宮格遊戲 4.對牆擲準練習</p>		
教學活動及步驟	教具	評量	
<p>第七節 擲球樂趣多 (七) (40 分鐘)</p> <p>一、準備活動：暖身操</p> <p>T: Good morning, everyone. (Ss: Good morning, teacher.) T: Please take off your masks and jackets. T: Put your water bottles and jackets on the table and assemble there. T: Is everybody here? (Ss: Yes. / No.) Who's not here? (Ss: names) T: Check your clothes and shoes. Time's up. T: The center students, hands up. (Ss: Here.) T:成體操隊形, Spread out! (Ss: Go!) T: The demo students come here, please. T: Let's warm up. (Ss: 1.2.) T: Are you ready? (Ss: Ready.)</p> <p>(暖身操)</p> <p>T: Let's do neck rotation. Go! 1, 2, 3, 4. (Ss: 5, 6, 7, 8.) T: What is next one? (Ss: Shoulder rotation.) T: Next one. (Ss: Waist rotation / Knee rotation / Wrist and ankle rotation.) T: Stretch your arms. Go. Switch sides.</p>		<p>能聽懂指令並適時做出回應</p> <p>能認真完成暖身操</p>	

<p>T: Next one. (Ss: Arm rotation.) T: Next one. (Ss: Wrist rotation.) T: What's next? (Ss: Jumping jacks.) T: Good. How many times? (Ss: 25) T: Let's do jumping jacks for 25 times. Listen to the whistle. (Ss: 1, 2...25) T: Next, run on the spot and count to 10. (Ss: 1, 2,3...10.) T: March on the spot. Breathe in. Breathe out. T: Let's give the demo students a big hand. (Ss: Very good.) (S: Thank you.) (Ss: You're welcome.) (暖身操結束)</p> <p>二、發展活動：對牆擲準 (Throw a ball to the wall)</p> <p>1.就位並練習分解動作 T: Good job, everyone. Now assemble here. (Ss: Go!) Follow me. T: Sit down. (Ss: I sit down.) T: Listen to me. (Ss: Listen to you.) T: What is it? (Ss: It is a ball.) Later you throw a ball to the target. T: Do you remember "Ready, arms, twist, back"? Now, let's practice. 老師示範投擲的分解動作(ready→arms→twist→back)。學生練習動作。</p> <p>2.老師解釋規則：分 4 組，每生執 1 球，輪流對牆投擲。牆上布置各種形狀的標的物。 T: You stand on the line. Do you see the target? You throw the ball to the target. Then get the ball and go back to your team. Do you understand? (Ss: Yes.) T: First one, get ready. (Can not cross the line.) T: Are you ready? (Ss: Ready.) Go.</p> <p>3.學生分組討論(視時間而定) T: Attention. (Ss: One, two.) Sit down, please. (Ss: I sit down.) 有的人投的準，有的人投歪了。為什麼會這樣呢? 請你們想一想，然後相互討論，如何投才會命中標靶? T: Time's up. T: Let's try again and do your best.</p> <p>4. 對牆擲準(Round 2) T: First one, get ready. Go! 學生再次投擲，修正動作。 T: Team leaders, please put the balls back. 組長提水桶去收。其餘學生原地等待 T: Good job, everyone. Assemble here! (Ss: Go!) T: Sit down. (Ss: I sit down.) T: Listen to me. (Ss: Listen to you.)</p> <p>三、綜合活動：九宮格挑戰賽 (magic square game)</p> <p>1.說明遊戲規則: 分成 4 組，每組發 9 顆球，每生執 1 球，並討論由誰多</p>	<p>各形狀標 靶 Balls 水桶</p> <p>水桶</p> <p>九宮格 Balls</p>	<p>能專心聽講並依指令完成指定動作</p> <p>能專心聽講並依指令完成指定動作</p> <p>能依指令做出正確動作及回應，並於體育活動中與團隊成員合作。</p>
--	---	--

拿一球。學生輪流對九宮格投擲。球全部投出後，計算九宮格內被擊中的個數，擊倒最多格者，即為獲勝組。

T: Now let's have a game. Do you see the numbers? You hit the number down, you get one point.

T: Each team has 7 students. Each team has 9 balls. How many balls left? (Ss: 2 balls left.)

T: Your team has to decide who can throw these 2 balls.

T: You have 1 minute.

T: Time's up.

2.九宮格挑戰

T: Four teams, line up here.

T: Let's throw the ball. Are you ready? Go!

T: Cheer for your teammates. Say "Team 1, Team 1, go, go, go!"
(Ss: Team 1, Team 1, go, go, go!)

3.計分並給予回饋

T: Attention! (Ss: One, two.) Assemble! (Ss: Go.)

Please sit down. (Ss: I sit down.) Look at me. (Ss: Look at you.)

T: Let's check the points. Team 1 gets __ points. Team 2 gets __points.

T: So the winner is Team __! (Team __: Yeah! Hurray!)

T: The winners, please get the balls and put them back.

T: Please get your water bottles and jackets, and line up here.

T: Drink some water now.

T: Are you happy today? (Ss: Yes, I am.)

Me too. We have a nice day. Good job, everyone.

T: Good-bye, everybody. See you next time! (Ss: Good bye, teacher!)

黎明國小沉浸式英語二年級下學期體育課課程架構

課程計畫總表（二年級下學期體育課）

教案設計：簡雯敏、林智情	英語協助：謝慧縈、周儀、 陳嘉貴	對象：二年級	總節數：20
課程 英語 用語	<p>英語單字：</p> <p>動作：walk, run, shuffle run, forward, backward, S-shapes,</p> <p>身體：head, nose, arms, shoulders, knees, legs, toes, foot, hand, fingers, palm,</p> <p>拍球：Bounce the ball. Walk forward while bouncing the ball. Walk backward while bouncing the ball. Side walk while bouncing the ball.</p> <p>熱身操 Warm up. Tilt my head. Rotate my head. Rotate my wrists and ankles. Rotate my knees. Squat down and stand up. Arms push forward and up. Small arm circles. Big arm circles. Give you a big hand. Waist my waist. Bend my back forward and backward. Lunge. Head touch toes and close your body. Bend my knees and straighten my leg. Run in place. Jumping Jacks. March in place. Hold up my knees. Breathe in and breathe out.</p> <p>數字：number, 1~50</p> <p>指令：Attention. Eyes front. Left turn. Right turn. Around turn. Look at the center. Spread out. Assemble. Ready! Set! Go!</p> <p>教室用語：Good morning/afternoon. Is everybody here? Check your sportswear and sneakers. Eyes on me. Look at me. Good job! Great! Excellent! Good for you. Wait. Stop. Go. Show me. Take a bow.</p> <p>英語片語/句子：Swing arms in place. High knees in place. Bend your arms. Hand-foot coordination. Walk forward while bouncing the ball. Walk backward while bouncing the ball. Side walk while bouncing the ball.</p>		
週	主 題	108 核心素養	學習重點
第 1~ 2 週	<p>主題一 拍球</p> <p>第 1 週 練習拍球</p> <p>第 2 週 拍球折返跑</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動的能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動的問題。</p>	<p>學習表現</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p>
第 3~ 9 週	<p>主題二 跑</p> <p>第 3 週 跑步基本動作</p> <p>第 4 週 跑步手腳協調配合</p> <p>第 5 週 暖身跑+折返跑</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育</p>	<p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度</p>

	<p>第 6 週 短跑</p> <p>第 7 週 障礙跑</p> <p>第 8 週 短跑測驗</p> <p>第 9 週 跳繩跑</p>	<p>之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>
第 10~14 週	<p>主題三 呼拉圈</p> <p>第 10 週 呼拉圈全身跑</p> <p>第 11 週 呼拉圈體驗</p> <p>第 12 週 搖、跳呼拉圈</p> <p>第 13 週 呼拉圈遊戲</p> <p>第 14 週 呼拉圈競賽</p>		
第 15~18 週	<p>主題四 足球</p> <p>第 15 週 足球基本動作介紹</p> <p>第 16 週 踢球</p> <p>第 17~18 週 踢準</p>		<p>學習內容</p> <p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作</p> <p>Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb- I -2 班級體育活動。</p> <p>Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>
第 19~20 週	<p>主題五 平衡木</p> <p>第 19 週 平衡木基本動作</p> <p>第 20 週 平衡木練習</p>		

宜蘭縣宜蘭市黎明國小 109 下學期沉浸式英語教案

二年級英語融入健體領域體育課教學之教學設計與評量-主題一拍球

主題名稱	拍球	教學設計者	簡雯敏老師
教學對象	二年級	教學節次	2 週 4 節/每週 2 節
學習表現	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>		
學習內容	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb- I -2 班級體育活動。</p> <p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>		
教學方法	實作教學、遊戲教學		
英語學習 Content vocabulary/ sentences patterns	<p>英語單字：</p> <p>動作：walk, run, shuffle run, forward, backward, S-shapes, 身體：head, nose, arms, shoulders, knees, legs, toes, foot, hand, fingers, palm, 拍球：Bounce the ball. Walk forward while bouncing the ball. Walk backward while bouncing the ball. Side walk while bouncing the ball. 熱身操 Warm up. Tilt my head. Rotate my head. Rotate my wrists and ankles. Rotate my knees. Squat down and stand up. Arms push forward and up. Small arm circles. Big arm circles. Give you a big hand. Waist my waist. Bend my back forward and backward. Lunge. Head touch toes and close your body. Bend my knees and straighten my leg. Run in place. Jumping Jacks. March in place. Hold up my knees. Breathe in and breathe out. 數字：number, 1~50 指令：Attention. Eyes front. Left turn. Right turn. Around turn. Look at the center. Spread out. Assemble. Ready! Set! Go! 教室用語：Good morning/afternoon. Is everybody here? Check your sportswear and sneakers. Eyes on me. Look at me. Good job! Great! Excellent! Good for you. Wait. Stop. Go. Show me. Take a bow. 英語片語/句子：Walk forward while bouncing the ball. Walk backward while bouncing the ball. Side walk while bouncing the ball.</p>		
教學活動		教具	評量

<p>Theme one : Bouncing the Ball</p> <p>*Session One*</p> <p>Learning Performance : 1c- I -1, 1c- I -2, 3c- I -2;</p> <p>Learning Content : Bc- I -1, Cb- I -1</p> <p>Greeting</p> <p>Tr : Good morning/afternoon.</p> <p>Tr : Is everybody here?-> Ss: Yes, everybody is here. /No.</p> <p>Tr : Who is not here?/ Ss: Number XX is not here.</p> <p>Tr: Check your sportswear and sneakers.</p> <p>Warm up activities</p> <p>Tr: Everybody, spread out!</p> <p>Tr: Center! Ss: Hands up!</p> <p>Tr: Look at the center. Ss: Hands forward.</p> <p>Tr: Look forward. Ss: Hands down.</p> <p>Tr: Who are the warm-up teachers today? Raise your hand.</p> <p>Tr: Today who says 1,2,3,4? The boys or the girls?</p> <p>Ss: The boys.</p> <p>Tr: What is number 1? Ss: Tilt my head.</p> <p>Tr: What is number 2? Ss: Rotate my head.</p> <p>Tr: What is number 3? Ss: Rotate my wrists and ankles.</p> <p>Tr: Number 4? Ss: Rotate my knees.</p> <p>Tr: Number 5? Ss: Squat down and stand up.</p> <p>Tr: Number 6? Ss: Arms push forward and up.</p> <p>Tr: Number 7? Ss: Small arm circles.</p> <p>Tr: Number 8? Ss: Big arm circles.</p> <p>Tr: Number 9? Ss: Give you a big hand.</p> <p>Tr: Number 10? Ss: Twist my waist.</p> <p>Tr: Number 11? Ss: Bend my back forward and backward.</p> <p>Tr: Number 12? Ss: Lunge.</p> <p>Tr: Number 13? Ss: Your head touches your toes and close your body.</p> <p>Tr: Number 14? Ss: Bend my knees and straighten my leg.</p> <p>Tr: Wait. Change side.</p> <p>Tr: Number 15? Ss: Run in place.</p> <p>Tr: How many steps? Ss: 60.</p> <p>Tr: Number 16? Ss: Jumping Jacks.</p>	<p>Ball*30</p> <p>Traffic cone*8</p>	<p>實作評量 學生操演熱身操動作(學生能聽懂老師的英語指令，並能回應)</p>
---	--------------------------------------	--

<p>Tr: How many times? Ss: 35.</p> <p>Tr: Number 17? Ss: March in place.</p> <p>Tr: Number 18? Ss: Hold up my knees.</p> <p>Tr: Number 19? Ss: Breathe in and breathe out.</p> <p>Tr: Everybody, assemble! Today's warm-up teachers are Teacher XX and Teacher XX.</p> <p>Tr: Take a bow.</p> <p>Warm-up teachers: Thank you, everybody. Ss: You're welcome.</p> <p>Practice</p> <p>Tr: Today we will learn how to bounce the ball.</p> <p>Walk forward while bouncing the ball.</p> <p>Walk backward while bouncing the ball.</p> <p>Walk side to side while bouncing the ball.</p> <p>Walk in an s-shape while bouncing the ball</p> <p>Dribble the ball and walk in circle.</p> <p>Tips: (1) Use your finger not your palm to bounce the ball.</p> <p>(2) Keep the height about your waist. It's easier to control the ball.</p> <p>(3) Keep the ball in diagonally forward. Eyes on the ball.</p> <p>*Session Two*</p> <p>Learning Performance : 1c- I -1, 1c- I -2, 3c- I -2;</p> <p>Learning Content : Bc- I -1, Cb- I -1</p> <p>Greeting & Warm-up Activities</p> <p>The same as Session One.</p> <p>Practice</p> <ol style="list-style-type: none"> Shuffle Run <ul style="list-style-type: none"> Run forward. Side Running Run backward Bouncing the Ball <ol style="list-style-type: none"> Walk forward while bouncing the ball Side walk while bouncing he ball 	<p>Ball*30</p> <p>Traffic cone*8</p>	<p>實作評量： 學生能依老師的示範及說明進行拍球動作。</p> <p>實作評量： 學生能依老師的示範及說明進行拍球的變化動作。</p>
---	--------------------------------------	--

<p>(3) Walk backward while bouncing the ball</p> <p>(4) Walk as S-shape while bouncing the ball</p> <p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Keep the ball at diagonally forward. Eyes on the ball. B. Slow down, lower your body and pay attention. <p>3. Comprehensive Bouncing Ball Activity</p> <p>Tr: Do the following movement while bouncing the ball.</p> <p>Tr: Walk forward first, then walk s-shape around the traffic cones, and then walk backward to the start line.</p>		
--	--	--

宜蘭縣宜蘭市黎明國小 109 下學期沉浸式英語教案

二年級英語融入健體領域體育課教學之教學設計與評量-主題二跑步

主題名稱	跑	教學設計者	簡雯敏老師
教學對象	二年級	教學節次	7 週 14 節/每週 2 節
學習表現	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>		
學習內容	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb- I -2 班級體育活動。</p> <p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>		
教學方法	實作教學、遊戲教學		
英語學習 Content vocabulary/ sentences patterns	<p>英語單字：</p> <p>動作：walk, run, shuffle run, forward, backward, S-shapes, 身體：head, nose, arms, shoulders, knees, legs, toes, foot, hand, fingers, palm, 拍球：Bounce the ball. Walk forward while bouncing the ball. Walk backward while bouncing the ball. Side walk while bouncing the ball. 熱身操 Warm up. Tilt my head. Rotate my head. Rotate my wrists and ankles. Rotate my knees. Squat down and stand up. Arms push forward and up. Small arm circles. Big arm circles. Give you a big hand. Waist my waist. Bend my back forward and backward. Lunge. Head touch toes and close your body. Bend my knees and straighten my leg. Run in place. Jumping Jacks. March in place. Hold up my knees. Breathe in and breathe out. 數字：number, 1~50 指令：Attention. Eyes front. Left turn. Right turn. Around turn. Look at the center. Spread out. Assemble. Ready! Set! Go! 教室用語：Good morning/afternoon. Is everybody here? Check your sportswear and sneakers. Eyes on me. Look at me. Good job! Great! Excellent! Good for you. Wait. Stop. Go. Show me. Take a bow. 英語片語/句子： Swing arms in place. High knees in place. Bend your arms. Hand-foot coordination.</p>		
教學活動		教具	評量

Running

Session One

Learning Performance : 1c- I -1, 1c- I -2, 3c- I -2;

Learning Content : Bc- I -1, Cb- I -1, Ga- I -1

Greeting

Tr : Good morning/afternoon.

Tr : Is everybody here?-> Ss: Yes, everybody is here. /No.

Tr : Who is not here?/ Ss: Number XX is not here.

Tr: Check your sportswear and sneakers.

Warm up activities

Tr: Everybody, spread out!

Tr: Center! Ss: Hands up!

Tr: Look at the center. Ss: Hands forward.

Tr: Look forward. Ss: Hands down.

Tr: Who are the warm-up teachers today? Raise your hand.

Tr: Today who says 1,2,3,4? The boys or the girls? Ss: The boys.

Tr: What is number 1? Ss: Tilt my head.

Tr: What is number 2? Ss: Rotate my head.

Tr: What is number 3? Ss: Rotate my wrists and ankles.

Tr: Number 4? Ss: Rotate my knees.

Tr: Number 5? Ss: Squat down and stand up.

Tr: Number 6? Ss: Arms push forward and up.

Tr: Number 7? Ss: Small arm circles.

Tr: Number 8? Ss: Big arm circles.

Tr: Number 9? Ss: Give you a big hand.

Tr: Number 10? Ss: Twist my waist.

Tr: Number 11? Ss: Bend my back forward and backward.

Tr: Number 12? Ss: Lunge.

Tr: Number 13? Ss: Your head touches your toes and close your body.

Tr: Number 14? Ss: Bend my knees and straighten my legs.

Tr: Wait. Change sides.

Tr: Number 15? Ss: Run in place.

Tr: How many steps? Ss: 60.

Tr: Number 16? Ss: Jumping Jacks.

實作評量
學生操演熱
身操動作(學
生能聽懂老
師的英語指
令，並能回
應)

Tr: How many times? Ss: 35.
 Tr: Number 17? Ss: March in place.
 Tr: Number 18? Ss: Hold up my knees.
 Tr: Number 19? Ss: Breathe in and breathe out.
 Tr: Everybody, assemble! Today's warm-up teachers are
 Teacher XX and Teacher XX.
 Tr: Take a bow.
 Warm-up teachers: Thank you, everybody. Ss: You're
 welcome.

Practice

Tr: Let's do "Swing Arms in Place": Tilt your body forward, bend
 your arms about 90 degree and half fists. Then swing your
 arms. From slow to fast.
 Tr: Ready! Go!
 Tr: Let's do "High Knees in Place" : Practice Hand-foot
 coordination.

Session Two

(表現 : 1c- I -1, 1c- I -2, 2c- I -2, 3c- I -2;
 內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ha- I -1)

Greeting & Warm-up Activities

The same as Session One.

Practice

Tr: Let's do "Swing Arms in Place".
 Tr: Tilt your body forward.
 Tr: Bend your arms about 90 degree and half fists.
 Tr: Swing your arms. From slow to fast.
 Tr: Ready! Go!
 Tr: Let's do "High Knees in Place".
 Tr: Practice Hand-foot coordination.
 Tr: Lift your left knee up to your hip and then your right

實作評量
 學生能依老
 師指令練習
 動作

實作評量
 學生練習跑
 步分解動作
 (學生能聽懂
 老師的英語
 指令，做適
 當動作並能

小紅跨

<p>knee.</p> <p>Tr: Now, do the "Swing Arms in Place" and "High Knees in Place" together.</p> <p>Tr: Now pair up and practice. Please look at your partners. Learn from your partners. Correct your partner's movement.</p> <p>Tr: Let's have a game. I will divide you into four teams. Walk with swing arms and high knees forward and around the traffic cones then back.</p> <p>Tr: The fastest team wins.</p>	<p>欄x20</p> <p>三角錐 *4</p> <p>接力棒 *2</p>	<p>以英語回應)</p> <p>競賽評量 (學生能動作 正確並迅速)</p>
<p>*Session Three*</p> <p>表現 : 1c- I -1, 1c- I -2, 2c- I -1 2c- I -2, 3c- I -2; 內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ha- I -1)</p>		
<p>Greeting & Warm-up Activities</p> <p>The same as Session One.</p>		
<p>Practice</p> <p>1. Run around the playground : Tr. Demo how to do "Walk with swing arms and high knees", then ask Ss to do the same.</p> <p>Tr: Let's walk with swing arms and high knees.</p> <p>Tr: Tilt your body forward.</p> <p>Tr: Bend your arms about 90 degree and half fists.</p> <p>Tr: Swing your right arm and lift your left knee. Then change side.</p> <p>Tr: Ready! Go!</p> <p>2. Game : Individual ->Group practice-> Group Game Practice Hand-foot coordination.</p> <p>Tr: Now pair up and practice walk with swing arms and high knees.</p> <p>Tr: Look at your partners. Learn from your partners.</p>	<p>小紅跨 欄 x20</p> <p>接力棒 x2</p>	
<p>Comprehensive Activity</p> <p>Game: "Red light, Green light" :</p> <p>Tr: Let's play "Tag", but you can only walk with swing arms and</p>	<p>小呼拉 圈 x8</p>	<p>遊戲評量 (學生能聽懂)</p>

<p>high knees. Tr: Who wants to be "it"?</p> <p>Tr: "Eeny, meeny, miny, moe, catch the tiger by the toe. If he hollers let him go. Eeny, meeny, miny, moe." You are "it".</p> <p>Tr: Ready, go!</p>	<p>接力棒 x2</p>	<p>遊戲規則並 正確進行遊 戲)</p>
<p>*Session Four*</p> <p>(表現：2c- I -1, 2c- I -2, 2d- I -1, 3c- I -2; 內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ha- I -1)</p> <p>Greeting & Warm-up Activities</p> <p>The same as Session One.</p> <p>Practice</p> <p>1. Practice "Swing Arms in Place". Tr: Walk with swing arms.</p> <p>2. Game: "Stride Forward" Tr: Let's do "Stride" first. Lift your leg then stride. Tr: Pair-up. Practice Stride Forward. Tr: I will divide you into four teams. Let's play "Stride Forward" competition. Tr: Ready! Go! Tr: Now, let's play "Running Strides" relay game.</p>	<p>小紅跨 欄x6 小呼拉 圈x14 接力棒 x4 交通錐 x4</p>	<p>遊戲評量 (學生能聽懂 遊戲規則並 正確進行遊 戲)</p>
<p>*Session Five*</p> <p>(表現：2c- I -1, 2c- I -2, 2d- I -1, 3c- I -2; 內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ha- I -1)</p> <p>Greeting & Warm-up Activities</p> <p>1. The same as Session One. 2. Do "Lift Leg Running" in place 30 times</p> <p>Practice</p> <p>1. Practice "Lift Leg Running" Tr: Let's do Lift Leg Running 10 times to the yellow line then run back.</p> <p>2. Game: "Stride Forward" Tr: Let's do "Stride" first. Lift your leg then stride. Tr: Now, let's play running strides relay game.</p>	<p>小紅跨 欄x6 小呼拉 圈x24 接力棒 x2 交通錐</p>	

<p>*Session Seven*</p> <p>(表現：2c- I -1, 2c- I -2, 2d- I -1, 3c- I -2; 內容 Ab- I -1, Bc- I -1, Cb- I -1, Cb- I -2, Fa- I -2, Ha- I -1)</p> <p>Greeting & Warm-up Activities</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. The same as Session One. 2. Do Shuffle Run <p>Practice</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Discuss how to run Tr: Eyes front-> Shoulders relaxing-> Arms swing(90 degrees) -> Body Tilt(slightly forward)-> Ball of the foot(touch the ground) 2. Practice" Lift Leg Run" Tr: Let's do "Lift Leg Run" 10 times. Tr: Touch the yellow line then run back. 3. Lift Leg Jump Forward Tr: Let's practice Lift Leg Jump. Tr: Bend your knees then jump in place. Tr: Let's practice lift leg jump forward. Tr: Touch the yellow line then run back. 4. Shuffle run plus agility practice Tr: Let's do shuffle run. Tr: Put the yellow duck into the hula hoop. 	<p>呼拉圈 *</p>	<p>競賽評量 (學生能聽懂 老師的英語 指令並用英 語數數)</p>
---	------------------	---

主題名稱		主題二 呼拉圈—呼拉圈派對		
教學對象		二年級	教學者	簡雯敏
		第十節 (總共十節)		
核心素養	總綱	A1 身心素養與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱	健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 英-E-B1 具備入門的聽、說英語文能力。能運用所學字詞及句型進行日常溝通。		
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。 2-II-4 能使用簡易的教室用語。		
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識。 Ac-II-1 簡易的教室用語。		
學習目標	領域學習目標	(一)在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體依口令表現動作。 (二)能主動參與各種身體活動。 (三)能專注欣賞他人優良動作表現。 (四)能表現認真參與活動的積極態度。		
	語言學習目標	一、能聽懂： (一)、目標字詞 1. 身體部位: waist 2. 動作: swing, rotate, assemble, spread out, on my back, twist, push, jump, hop 3. 其他: hula hoop, ice cream cone, traffic cone (二)、目標句型 1. Swing the hula hoop. 2. T: Are you ready? Ss: Yes, on my back. Twist. Push. 3. Keep trying! 二、課室用語 1. Good morning. 2. Look at me. Listen to me. 3. Is everybody here? 4. Tr: Check your..... 5. Are you ready? * 學生需要會說 1. Good morning. 2. Sportswear and sneakers. 3. Go!		

Ss.: Bend my back forward and backward.

Ss.: Lunge.

Ss.: My head touches my toes.

Ss.: Bend my knee and straighten my leg.

Tr.: Wait. Change sides.

Ss.: Run in place. Tr.: How many steps? Ss: Seventy.

Ss.: Jumping Jacks. Tr.: How many times? Ss.:Thirty-five .

Tr.: One, two, three, four, five, six, seven, eight....., thirty -five.

(March in place).

Ss.: Hold up my knees.

Ss.: Breathe in and breathe out.

(做操結束~)

Tr.: Assemble! -> Ss: Go!

Tr.: Today's warm-up teachers are Teacher___ and Teacher___.

Tr.: Please give them a big hand.(掌聲___百下)

Tr.: Take a bow. Ss.: Thank you, everyone. Ss.: You're welcome!

二、發展活動：個人挑戰賽(老師依據上次課堂中，每生 30 秒搖呼拉圈次數重新分組，將實力相當的學生每四人一組，計時 30 秒，一人搖另三人數，將每生搖呼拉圈次數記錄在計分紙上，於下課之前公布成績，成功挑戰上一次自己的紀錄者可先行下課)

Tr.: This row, please count the students in your line.

Tr.: Follow me to get the hula hoops. How many students?

Ss.: _____ , thank you!

Tr: How to swing the hula hoop? Do you remember? Let's review and practice it.

Tr.: I set the timer for 30 seconds. Tr.: How many seconds?

Ss.:Thirty seconds.

Tr.: Are you ready?

Ss.: Yes! On my back! Twist!

Tr.: beep! →Ss.: Push!

Tr.: Time's up! Please write the times on the scoreboard (Please write it down)! Change!

三、綜合活動：團體挑戰賽(分兩組，進行接力賽)

Tr: Attention! -> Ss: One, two!

Tr.:分兩隊進行。原地搖呼拉圈 ten times 後→邊搖邊前進至 ice cream cone，並將呼拉圈套至 ice cream cone，接著以跳躍方式完成地上擺放之呼拉圈(兩個圈兩腳同時 jump,一個圈單腳 hop)，繞過 traffic cone 後，重複進行地上呼拉圈的跳躍，最後拾起呼拉圈，以跑步跳方式回到起點，交接給下一棒。

Tr.: Two teams.

1. Swing the hula hoop in place ten times.

2. Swing and move to the ice cream cone. Put down the hoop

score-board × 7
hula hoop
× 29

hula hoop
(big) × 4
(small) × 6
ice cream
cone × 2
traffic
cone × 2

能專心聽
講並依指
令完成指
定動作

here.

3. hop, hop, jump, hop.....

4. Run around the traffic cone and hop, hop, jump, hop.....again.

5. Jump over the hoop and come back.

活動進行中等待的 Ss (cheer team) : (①count 1 to 10, then say 「GO」! → ② say 「jump」 or 「hop」 → ③加油 加油 GO! GO! GO!)

Tr.: Now let's play this game. Let's see who the winner is.

Tr.: Are you ready? -> S:Yes! -> T: Ready, beep!

(挑戰結束~)

Tr.: Assemble! Ss: Go!

Tr.: Please sit down.-> Ss: I sit down.

Tr.: Look at me. ->Ss: Look at you.

Tr.: 今天的團體挑戰賽，The winner is Team ___!-> Ss(Team ___) :
Yeah! Hurray!

Tr.:目前的總積分是 Team _____ has _____ points. Team _____ has
_____ points. Keep going! 大家繼續加油囉!

(個人挑戰賽成績公布~)

Tr.: (一組一組公布成績，成功挑戰上一次自己的紀錄者，可先下課)

Don't forget your water bottles and clothes.

Ss. : Good bye, teacher! Good bye, everyone!

Tr. : Good bye!

(挑戰未成功者)

Tr. : Never mind! Practice more. You'll be better! Keep trying!

Tr. : Good bye, everyone!

Ss. : Good bye, teacher!

Tr. : See you next week!

能依指令
做出正確
動作及回
應，並於
體育活動
中與團隊
成員合
作。

能聽懂指
令並適時
做出回應

主題名稱		主題三 動物模仿秀 Copycat		
教學對象		二年級	教學者	林智情
		第二節 (總共四節)		
核心素養	總綱	A1 身心素養與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱	健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能。 英-E-B1 具備入門的聽、說英語文能力。能運用所學字詞及句型進行日常溝通。		
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。 2-II-4 能使用簡易的教室用語。		
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ac-II-1 簡易的教室用語。 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的溝通。		
學習目標	領域學習目標	(一) 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體依口令表現動作。 (二) 透過模仿加強肌力與身體協調訓練 (三) 能在家中參與學習活動，養成運動習慣。		
	語言學習目標	一、目標英文 (一)、目標字詞 1. 身體部位: neck, shoulders, waist, knees, wrists, ankles, arms 2. 動作: do rotation, do jumping jacks, run, march, stretch, jump rope, walk, hop, fly 3. 動物: duck, rabbit, frog, bird, crab 3. 其他: warm up, round, demo student (二)、目標句型 1. Jump/Run/Do it ____ times. 2. Let's do ____ rotation. 3. Are you ready? 4. What is it? It is a _____. 二、課室用語 1. Good morning, everyone.		

	<p>2. Let's warm up. 3. Are you ready? 4. What is next one? 5. Drink some water. 6. Good job! 7. How many times? 8. Bend down. 9. Give the demo student a big hand. 10. It's your turn.</p> <p>三、學生回應</p> <p>1. Good morning, teacher. 2. Yes! / No! 3. Ready. / OK! 4. Very good. 5. Thank you. 6. One, two...forty. 7. Forty times. 8. I am done. 9. Goodbye, teacher.</p>		
教材來源	翰林書局、自編		
先備能力	因應防疫停課不停學，老師改以每週錄製一段影片，請學生在家觀看影片、跟著運動並完成學習表單，以檢視學生的學習狀況。停課的第一週先錄製暖身操及跳繩的步驟，輔以原在課堂上使用英文融入教學；本週完成暖身及跳繩動作後，以動物模仿秀為主題，讓學生在家就能簡單肢體練習，進而達到身體協調、肌耐力訓練的目的。		
教學活動及步驟	<p>第二節 動物模仿秀 (線上影片 20 分鐘)</p> <p>一、準備活動：暖身與跳繩</p> <p>T: Good morning, everyone. T: Today we have a demo student, Wally. Are you ready? T: Let's warm up. (Ss: 1.2.)</p> <p>(暖身操)</p> <p>T: Let's do neck rotation. Go! 1, 2, 3, 4. (Ss: 5, 6, 7, 8.) T: Next one? (Ss: Shoulder rotation.) T: Next one? (Ss: Waist rotation / Knee rotation / Wrist and ankle rotation.) T: Stretch your legs. Go. Switch sides. (高壓腿、低壓腿、弓箭步) T: What's next one? (Ss: Jumping jacks.) T: How many times? (Ss: 40)</p>	<p>教具</p> <p>單字卡 白板</p>	<p>評量</p> <p>能聽懂指令並在家跟著暖身</p>

<p>T: Are you ready? Go! (Ss: 1, 2...40)</p> <p>T: Next, run on the spot and count to 10. (Ss: 1, 2,3...10.) Round two. / Last round. (Ss: 1, 2,3...10.)</p> <p>T: March on the spot. (Ss: Left, left, left, right, left...) Breathe in. Breathe out.</p> <p>T: Let's give the demo students a big hand. (Ss: Very good.) (S: Thank you.) (Ss: You're welcome.) (暖身操結束)</p> <p>(跳繩動作複習)</p> <p>T: Next, let's jump rope. Please get your jump rope at home. 接下來要進行跳繩，請注意家裡的空間，注意安全。Safety first.</p> <p>T: The first one, jump rope. (Ss: For forty times.)</p> <p>T: Are you ready? (Ss: Ready. 1, 2 ...40. I'm done.)</p> <p>T: Next one, run and jump. How many times? (Ss: Thirty times.)</p> <p>T: Are you ready? Go!</p> <p>T: Next one, jump backwards. How many times? (Ss: Thirty times.)</p> <p>T: Good job! Last one, cross and jump. How many times? (Ss: Five times.)</p> <p>T: Thank you, Wally. Give Wally a big hand.</p> <p>T: Please drink some water. 待會還會今天的課程，休息一下要繼續上課喔。</p>	<p>跳繩</p>	<p>能依指令完成跳繩動作</p>
<p>二、發展活動：動物模仿秀(Copycat)</p> <p>1. 接下來要進行線上的遊戲，就是動物模仿秀。請小朋友先看圖片。 T: What is this? (Ss: Duck.) What's this? (Ss: Walk.) What's "duck walk"? (Ss: 鴨子走路)</p> <p>T: 今天要請大家模仿動物的動作，可以訓練大家身體、腹部與腿部的肌肉。在家可以找空間大一點的地方走路。Are you ready? Count to twenty. Ready, go! (Ss do duck walk and count to 20.)</p> <p>2. T: What is it? (Ss: Rabbit.) What's it? (Ss: Hop.) So "rabbit hop"就是要請大家學兔子蹬腳。原地將手撐在地上，後腳往後蹬，練習手臂的力量。 Ready, go. (Ss do rabbit hop and count to 20.)</p> <p>3. T: What is this? (Ss: Frog.) What's this? (Ss: Hop.) Frog hop. 青蛙跳。Are you ready? Go. Keep going. (Ss do "frog hop" and count to 20.)</p> <p>4. T: 接下來難度較高，要挑戰下一個動作。What is it? (Ss: Bird.) What is it? (Ss: Fly.) So what is "bird fly"? (Ss: 小鳥飛) Let's do it and count to 10. T: 在家請完成三個回合。</p> <p>5. T: What is it? (Ss: Crab.) What is it? (Ss: Walk sideways.) Crab walk sideways</p>	<p>動物圖卡 單字卡</p>	<p>能專心聽講並依指令完成指定動作</p>

<p>就是螃蟹橫向走。現在我們就來練習。Let's try it.</p> <p>Lie down. Face up. Body up. 要用手腳將身體撐起來，然後試著往旁邊移動。Count to 10. Ready? (Ss walk sideways.)</p> <p>T: Try again. 再加強臂力。Count to 10.</p> <p>T: 今天示範到這邊。Let's give Wally a big hand.</p> <p>三、統整活動：</p> <p>T: 以上是本週線上課程的示範，要請學生在家暖身後跳繩，再加上動物模仿秀，練習一下肌耐力與核心肌群。</p> <p>T: 今天示範了哪些動物呢？</p> <p>(Ss: Duck, Rabbit, frog, bird and crab.)</p> <p>T: 老師希望大家在家也能保持運動習慣，維持好體能，也別忘了讓眼睛多休息、勤洗手，一起對抗疫情。</p> <p>T: Good-bye, everybody.</p>		<p>能在家養成運動習慣，注意健康</p>
--	--	-----------------------

高雄市新興區七賢國民小學

二年級 英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

教學週次	二年級上學期教學單元
第 2 週~第 6 週	全方位動動樂
第 7 週~第 13 週	球類遊戲不思議
第 14 週~第 18 週	跑跳親水樂
第 19 週~第 20 週	全方位動動樂
教學週次	二年級下學期教學單元
第 1 週~第 7 週	球球大作戰
第 8 週~第 14 週	跑跳戲水趣
第 15 週~第 20 週	跳吧！武吧！跳舞吧！

二年級上學期教學單元

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1	準備週	1		
2-6	全方位動動樂	5	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生</p>	<p>參考第 4 課舞蹈動作，運用 youtube 童歌帶領學生學習具模仿性質的創造性肢體活動、圓形的移動軌跡，以及簡易有趣的手腳舞蹈動作。</p>

			<p>活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p>	
7-13	球類遊戲不思議	7	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p>	<p>本單元第 1 課以標的性球類運動為主軸,設計滾、拋、擲球的多元活動,讓學生在活動中探索自己的運動能力,學習團隊合作,有策略的處理遊戲問題。</p> <p>第 2 課以陣地攻守性球類運動為主軸,學習傳球、接球的基本動作,以及用腳控球、踢球、停球的球感活動,培養學生身體協調性與技能操作的穩定性。活動中透過小組討論,合作做出最佳遊戲策略,發展人際關係與團隊合作的核心素養。</p>
14-18	跑跳親水樂	5	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體</p>	<p>跑、跳是兒童身體動作發展最重要的基本能力,攸關日後技能動作的發展,本單元結合學生的生活經驗設計跑、跳活動,引導學生探索自</p>

			活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。	
19-20	全方位動動樂	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p>	第 3 課先讓學生探索不同的單腳、雙腳跳躍方式,再應用於跳繩的腳步變化,學習展現自信,做出跳得最好的跳繩動作。

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計 二年級上學期

主題名稱	Unit 6 全方位動動樂	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 7 節 (第 2-6 週、第 19-20 週)
設計理念	本單以跳繩、圓形為主軸。讓學生探索不同的單腳、雙腳跳躍方式,應用於跳繩的腳步變化,學習展現自信,做出跳得最好的跳繩動作。最後帶領學生學習具模仿性質的創造性肢體活動、圓形的移動軌跡,以及簡易有趣的兒童舞。		
領剛核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識		

	<p>個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	
學習表現	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-l-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	
學習內容	<p>1c-l-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> <p>1b-l-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	
學習方法	<p>示範: 教師布置活動場地,規畫適當的運動空間與操作範圍,讓學生有充足的活動空間,既可達到運動效果,又能避免運動傷害發生。</p> <p>實作與練習: 按照老師的指示,進行活動內容。</p> <p>分組活動: 指導學生透過分組合作、互動,共同完成任務。</p> <p>趣味化評量: 設計遊戲畫評量方式,並且計時,觀察學生自然遊戲競賽過程中,評估學生各項能力與技巧。</p>	
英語學習	<p>英語單字:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 器具名稱: 跳繩(jump rope), 計時器(timer), 電子白板(digital whiteboard), 網路(internet connection), 遊戲三角錐(sports game cone) 2. 動作: 觸碰(touch), 轉身(turn around), 扭動(shake) 3. 身體部位: 頭(head), 腰(waist), 臀部(hips), 全身(whole body), 肩膀(shoulders) 4. 場地: 操場(playground)、雙語教室(bilingual classroom), starting point (起點) 5. 課室用語: 我們來點名(Let' s take attendance) 試試看 (Try it) 你做得到(You can do it.) 認真聽 (Listen carefully) 注意(Attention) 安靜(Be quiet!) 小組討論 (Group discussion) 讚美(Good job! Excellent! Awesome!) 做完了嗎?(Are you done?) 你了解了嗎?(Do you get it?) 課上囉! (Time for class) 拍手(Give him/her/ them a big hand.) 舉手(Raise your hands if you have problems/ questions.) 6. 溝通用語: 你可以幫我....? (Can you help me.....?) 你可以把球放回籃子裡? (Can you put the ball in the basket?) 可以幫我拿...? (Can you get... for me?) 	
教學活動	教具	評量
<p>【單元六】全方位動動樂 (共 7 節)</p> <p>(暖身操與跑操場是每節課必須操作的暖身運動。共 10 分鐘)</p>		

〔 暖身操: 5 分鐘 〕

1. 暖身操(Warm up): 5 分鐘 (5 minutes)
 - 轉動腳踝 (roll your ankles)
 - 轉動膝蓋 (roll your knees)
 - 轉動腰部 (roll your hips)
 - 轉動肩膀向前或向後 (roll your shoulders forward/back)
 - 伸展頸部彎向右或向左 (stretch your neck to the right/left)
2. 跑操場兩圈 (run two laps)
3. 風雨球場走 2 個半圈 (walk two halves of the court)
4. 教師詢問學生身體感覺如何? 請學生喝水、緩和呼吸, 準備進行每節課主要體育活動。

〔 引起動機 〕

教師: 暖身結束後, 集合學生並運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如: attention/line up/sit down/stand up...

活動一 參考圖圓來跳舞舞序 (第 2-6 週)

〔 教學準備 〕

配合運動會大會操歌曲選擇, 本活動會教導學生跳、唱兩首英語歌曲, 這兩首歌曲都是 youtube 兒童舞蹈相關影片。會在雙語教室撥放影片, 並利用分解動作教學生隨歌唱、跳舞。

Youtube Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=mHv7NCyVsAU&list=PL0odLn-K9Ea5ONFSfjXviAku3xilVFx0&index=47> (Teddy Bear)

https://www.youtube.com/watch?v=Sux_Ut4nKGw (I've got the rhythm)

〔 教師示範 〕

挑選的歌曲為 "Teddy Bear" 和 "I've got the rhythm."

1. 雙手向上向右揮動, 雙手向下向右揮動 (both hands wave up to the left, and wave down to the left.)
2. 中間拍, 雙手向右再向左擊掌。(Clap, and both hand high-five to the left and then to the right.)
3. 抬腳、舉手跳踏 (lift arms as a waving position and lift

能表達自己的身體感受至少兩項。

觀察學生跳舞動作是否做得夠大, 練習時是否專心參與, 能否熟計動作內容, 邊唱邊跳, 藉此來評分。(活動一會進行 5 週, 每週一次。)

雙語教室、電子白板、網路連線、youtube 視頻

on left at a time and then swap.)

4. 走一圈(walk a circle)
5. 雙手碰地，身體微蹲 (both hands touch the ground, and the body crouches down)
6. 右腳向右伸直，右腳跟點地，右腳尖朝上，扭動腳踝。(right legs straightens to the right and tap the right heel, moving the right ankle.)
7. 蹲跳(squat down and jump gently.)
8. 雙手合十胸前禱告姿勢(put two palms together in a praying position)
9. 搖頭(shake head)
10. 抖肩膀(shake shoulders)
11. 扭臀部(shake bottom)
12. 抖動雞翅膀(flapping elbows)

〔分組練習〕

全班跟著影片與老師分解動作學習完後，男女生分兩組練習。(The teacher put the students into two groups, boys and girls, after teaching them dance moves.)

重點歸納： 熟練舞序跟著歌詞唱誦，並能專心欣賞同學的演出。

活動二 踏步前進跳 (第 19-20 週)

〔教學準備〕

教師布置活動場地，安排 2 組活動場地，起點與遊戲三角錐約 5 公尺。

〔教師示範〕

踏步跳前進，看到三角錐繞一圈折返回到起點。(The teacher does jump rope sprint and returns to the starting point after reaching the cone.)

〔規則解說〕

1. 全班分兩組，每一組第一位成員以踏步跳前進直線，到達三角錐後，折返回起點。(The teacher puts all students into 2 groups. The first member in each group does jump rope sprint to reach the cone and come back to the starting point.)
2. 每組第二位成員接續同樣動作，直到最後一位成員返回。

跳繩、記分板、遊戲三角錐、計時器

計時一分鐘，讓學生原地跳繩，能達到 40 下，就得 100 分；達到 30 下者得 90 分；達到 20 下者得 80 分；達到 10 下者得 70 分，進行過程不間斷。

<p>(The second member starts jump rope sprint after the first member comes back. Repeat the same process until the last member comes back to the starting point.)</p> <p>3. 先返回的那組獲勝。(The group that has the last member returning to the starting point first wins the round.)</p> <p>4. 以三戰兩勝方式決定最終獲勝組別。(The group that wins two rounds of the relay race is the ultimate winning group.)</p> <p>〔分組練習〕</p> <p>每位學生都要練習踏步前進跳 (All students need to practice jump rope sprint.)</p> <p>重點歸納：認真完成跳繩比賽，並在課後持續練習。</p>		<p>(活動二會進行 2 週，每週一次。)</p>
--	--	---------------------------

主題名稱	Unit 4 球類遊戲不思議	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 7 節 (第 7-13 週)
設計理念	以標的性球類運動為主軸，設計滾、拋、擲球的多元活動，讓學生在活動中探索自己的運動能力，進一步練習攻守性球類運動為主軸，學習傳球、接球的基本動作，培養學生身體協調性與技能操作的穩定性，透過合作做出最佳遊戲策略，發展人際關係與團隊合作的核心素養。		
領剛核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		
學習表現	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-l-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2c-l-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-l-1 願意從事規律身體活動。</p>		

學習內容	<p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	
學習方法	<p>示範: 教師布置活動場地,規畫適當的跑動空間與操作範圍,讓學生有充足的活動空間,既可達到運動效果,又能避免運動傷害發生。</p> <p>實作與練習: 按照老師的指示,進行活動內容。</p> <p>分組活動: 指導學生透過分組合作、互動,共同完成任務。</p> <p>趣味化評量: 設計遊戲畫評量方式,並且計時,觀察學生自然遊戲競賽過程中,評估學生各項能力與技巧。</p>	
英語學習	<p>英語單字:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 器具名稱: 呼拉圈(hula hoop), 排球(volleyball) 2. 動作: 滾球(roll), 傳(pass), hold(手持), 上面(up), 下面(down), 右邊(right), 左邊(left), 轉身(turn), 計時(time) 3. 身體部位: 頭(head), 腰(waist) 4. 場地: 操場(playground)、起點(starting line)、終點(finish line)、跑道(running track) 5. 課室用語: 大家集合(Everyone, attention!) 試試看(Try it) 你做得到(You can do it.) 認真聽 (Listen carefully) 安靜(Be quiet!) 讚美(Good job! High-Five) 做完了嗎?(Are you finished?) 一起做操 Let' s warm up) 班長帶操(Class leader, come to lead) 你了解了嗎?(Do you understand?) 拍手(Give him/her/ them a big hand.) 舉手(Raise your hands if you have problems/ questions.) 6. 溝通用語: 你可以把球放回籃子裡? (Can you put the ball back in the basket?) 可以幫我拿...? (Can you take... for me?) 	
教學活動	教具	評量
<p>【單元四】球類遊戲不思議 (共 8 節) (暖身操與跑操場是每節課必須操作的暖身運動。共 10 分鐘)</p> <p>2. 暖身操(Warm up): 5 分鐘 (5 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 轉動腳踝 (roll your ankles) - 轉動膝蓋 (roll your knees) - 轉動腰部 (roll your hips) - 轉動肩膀向前或向後 (roll your shoulders forward/back) - 伸展頸部彎向右或向左 (stretch your neck to the 		

<p>right/ left)</p> <p>2. 跑操場兩圈 (run two laps)</p> <p>3. 風雨球場走 2 個半圈 (walk two halves of the court)</p> <p>4. 教師詢問學生身體感覺如何? 請學生喝水、緩和呼吸, 準備進行每節課主要體育活動。</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>教師: 暖身結束後, 集合學生並運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如: attention/line up/sit down/stand up...</p>		<p>能表達自己的身體感受至少兩項。</p>
<p>活動三 上下左右傳 (第 7-9 週)</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、安排 2 組活動空間, 每組一顆排球。</p> <p>〔教師示範〕</p> <p>1. 從上面傳: 雙手持球高舉, 從頭頂向後傳球。 (Pass the basketball overhead to the person behind.)</p> <p>2. 從下面傳: 雙手持球, 從胯下向後傳球。 (Pass the ball between two legs to the person behind.)</p> <p>3. 從左邊傳: 雙手持球, 向左後傳球。 (Pass the ball from the left to the person behind.)</p> <p>4. 從右邊傳: 雙手持球, 向右後傳球。 (Pass the ball from the right to the person behind.)</p> <p>〔規則解說〕</p> <p>1. 全班 2 組, 排成一縱隊, 前後各有一個手臂的距離, 靠近起點的第一人持排球。(The teacher puts the students into 2 groups. Two groups all line up. Everyone is a harm' s length apart.)</p> <p>2. 練習「從上面傳球」給下一人, 最後一人將球放到終點球筐中。(The first person will pass the ball overhead to the next one behind until the last person gets the ball.)</p> <p>3. 以此類推, 再練習從下面傳球、從左邊傳球、從右邊傳球。(Likewise, these two groups will practice passing the ball from right, left and between two</p>	<p>排球、計時器、記分板</p>	<p>每位學生至少能把一個球從上下左右四個方向傳到下一位同學手中, 過程中能保持不掉球。老師觀察學生傳球的身體協調性, 用 1-10 分來評分學生。(活動三會進行 4 週, 每週一次。)</p>

legs.)

〔分組練習: 3 分鐘〕

分 2 組，每組 4 顆球，排成 2 縱隊，靠近起點的第一人持球，每組都練習從上、下、左、右四個方向快速傳球。最後一位同學需要拿著球到第一位同學前面，做 4 方傳球給第一位同學。(The teacher puts the students into 2 groups. Each group has 4 volleyballs. The first person in the group will pass the balls from 4 different directions to the next one behind him until the last person gets the ball. The last person needs to walk to the first person and pass the ball to the first person from 4 different directions.)

重點歸納：練習向各方向的傳球。

活動四 挑戰紅心 (第 10-13 週)

〔教學準備〕 操場場地安全規劃、安排 2 組活動空間，每組 3 顆球。

〔教師示範〕

老師示範如何控制力度與技巧使球能順利同心圓裡，並且聽留在圈裡。3 個同心圓分別為最內圈 3 分，中間圈 2 分，最外圈 1 分。

〔規則解說〕

1. 全班分成 2 組面對面，每組各持 3 顆球，全組員站在圓外約一公尺的距離。(The teacher put all students into 2 groups facing each other. Each group is given 3 volleyballs about 1 meter away from the biggest centric circle.)
2. 教師下口令，每組成員站在原地，輪流把球滾入 3 個同心圓裡。(When the teacher says "Go", every group member takes turn to roll the ball into one of the centric circles.)
3. 一顆球留在最內圈即得 3 分，中間圈得 2 分，最外圈得 1 分。(The smallest centric circle is worth 3 points; the second largest centric circle is worth 2 points; the largest centric circle is worth 1 points.)
4. 每組每人只有 1 次機會，累積得分最高的組別獲勝。

排球、
記分板

每位學生至少能滾入一顆球在任何一個同心圓裡。教師觀察學生身體協調與控制球的力度與技巧，並給每位學生 3 顆球的機會，滾入最內圈的同心圓，能得 100 分；中間的同心圓得 90 分；最外圈同心圓得 80 分，若都沒滾進去，仍有 70 分的努力參與分數。(活動四會進行 4 週，每週一次。)

<p>(Everyone only has 1 chance to roll the ball into the circles. The group which accumulates the most points will be the winning group.)</p> <p>〔分組練習: 3 分鐘〕 每組只有 3 分鐘練習與討論時間，組員們可自由決定滾球的先後順序。</p> <p>(Every group only has 3 minutes to practice and discuss the prescribed order of the relay.)</p> <p>〔分組比賽〕 教師計時並記錄得分組別。</p> <p>重點歸納：練習控制滾球的方向和力量。</p>		
--	--	--

主題名稱	Unit 5 跑跳親水樂	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 5 節 (第 14-18 週)
設計理念	本單元帶領學生認識學校的運動空間，了解在各場地適合進行的運動，建立使用安全運動場地的觀念，鼓勵學生善用學校運動場地，養成良好的運動習慣。跑、跳是兒童身體動作發展最重要的基本能力，攸關日後技能動作的發展，結合學生的生活經驗設計跑、跳活動，引導學生探索自己的運動能力。		
領剛核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習表現	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。		
學習內容	Ab-l-1 體適能遊戲。 Ga-l-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
學習方法	示範: 教師布置活動場地,規畫適當的跑動空間與操作範圍,讓學生有充足的活動空間,既可達到運動效果,又能避免運動傷害發生。 實作與練習: 按照老師的指示,進行活動內容。 分組活動: 指導學生透過分組合作、互動,共同完成任務。 趣味化評量: 設計遊戲畫評量方式,並且計時,觀察學生自然遊戲競賽過程中,評估學生各項能力與技巧。		

<p>英語學習</p>	<p>英語單字:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 器具名稱: 呼拉圈(hula loop)、繩梯(ropeladder) 2. 動作: 雙腳前跳(forward jump)、彎曲(bent) 3. 身體部位: 膝蓋(knees)、雙腿(legs) 4. 場地: 籃球場(basketball court), 學校體育館(school gym) 5 各類運動: 排球(volleyball)、籃球(basketball) 6. 課室用語: 大家集合(Everyone, attention!) 試試看(Try it) 你做得好(You can do it.) 認真聽 (Listen carefully) 安靜(Be quiet!) 讚美(Good job! High-Five) 做完了嗎?(Are you finished?) 一起做操 Let' s warm up) 班長帶操(Class leader, come to lead) 你了解了嗎?(Do you understand?) 拍手(Give him/her/ them a big hand.) 舉手(Raise your hands if you have problems/ questions.) 7. 溝通用語: 你可以幫我....? (Can you help me.....?) 你可以把...放回籃子裡? (Can you put...in the basket?) 可以幫我拿...? (Can you get... for me?) 	
<p>教學活動</p>	<p>教具</p>	<p>評量</p>
<p>【單元五】 跑跳親水樂 (共 5 節) (暖身操與跑操場是每節課必須操作的暖身運動。共 10 分鐘) 〔暖身操: 5 分鐘〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 暖身操(Warm up): 5 分鐘 (5 minutes) <ul style="list-style-type: none"> - 轉動腳踝 (roll your ankles) - 轉動膝蓋 (roll your knees) - 轉動腰部 (roll your hips) - 轉動肩膀向前或向後 (roll your shoulders forward/back) - 伸展頸部彎向右或向左 (stretch your neck to the right/ left) 2. 跑操場兩圈 (run two laps) 3. 風雨球場走 2 個半圈 (walk two halves of the court) 4. 教師詢問學生身體感覺如何? 請學生喝水、緩和呼吸, 準備進行每節課主要體育活動。 <p>〔引起動機〕 教師: 暖身結束後, 集合學生並運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如: attention/line up/sit down/stand up...</p>	<p>18 個呼拉圈 + 一組繩梯</p>	<p>能表達自己的身體感受至少兩項。</p>

活動五 改編互助踩石過溪 (第 14-18 週)

〔教學準備〕

教師準備 18 個呼拉圈 + 一組繩梯，確認球場有充足安全空間。

〔教師示範〕

屈膝雙腳向前跳入呼拉圈，不能單腳跳，也不能用走的。(The teacher demonstrates forward jumps with both legs. No single foot jump or walking)

〔規則解說〕

1. 地上共有 18 個呼拉圈及一組繩梯連接起來成一直線，繩梯接在第 9 與第 10 個呼拉圈中間。(There are total 18 hula hoops linked to be a straight line. The rope ladder connects the 9th hula hoop and the 10th one.)
2. 第一組的第一位要從第一個呼拉圈開始往後跳，第二組的第一位要從第 18 個呼拉圈開始往前跳。(The first person from group 1 starts to jump forward from the 1st hoop. The first person of group 2 starts to jump forward from the 18th hula hoop.)
3. 當兩組的第一位同學跳到同一個呼拉圈時，彼此猜拳，輸的離開呼拉圈，輸的那一組的第二位同學要立刻補上，快點跳入呼拉圈去跟猜贏的那個人相會猜拳。(When they meet each other in the same hula hoop, they play " Rock, Paper, Scissors." The person who wins can continue to jump forward. The one who loses needs to leave the hoop, letting the 2nd group member to join the game and meet the other group member.)
4. 重複跳圈與猜拳的動作，直到有一組先攻佔到對方的基地，那一組就贏了。(Repeat the same process until one group reaches the other group' s base. The group which reaches the other group' s base wins the game.)
5. 三戰兩勝的組別為最後贏家。The group which wins two out of three times is the ultimate winning group.

〔分組練習: 5 分鐘〕

18 個呼拉圈 + 一組繩梯

觀察學生參與練習狀態，藉由遊戲過程評量學生們雙腳前跳的身體協調與運動能力。(活動五進行 5 週，每週一次。)

<p>每位同學練習不間斷長距離雙腳向前跳。組員們可自由決定跳圈的先後順序。(Every students practices forward jumps without stopping. Group members can decide the prescribed order of their jump relay.)</p> <p>〔分組比賽〕</p> <p>教師計時並記錄得分組別。</p> <p>重點歸納： 訓練長距離雙腳跳與耐力。</p>		
---	--	--

課室英語及專業英語彙整

課室英語	專業英語
<ul style="list-style-type: none"> - 試試看 (Try it) - 你做得得到(You can do it.) - 認真聽 (Listen carefully) - 注意(Attention) - 安靜(Be quiet!) - 看過來 (eyes on me!) - 有問題舉手 (any questions, raise your hand.) - 懂了嗎? (understand, okay?) - 你可以把球放回籃子裡? (Can you put the ball back in the basket?) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跳舞動作(Dance moves): <ul style="list-style-type: none"> - 雙手向上向右揮動。雙手向下向右揮動 (hands wave up to the left , and wave down to the right.) - 中間拍。雙手向右再向左擊掌。(Clap, high-five to the left, to the right.) - 抬腳、舉手跳踏 (lift arms, and lift on left leg and right leg.) - 走一圈(walk a circle) - 雙手碰地。身體微蹲 (touch the ground) - 右腳向右伸直。右腳跟點地。右腳尖朝上。扭動腳踝。(right leg tab, move right ankle.) - 蹲跳(squat down and jump.) - 雙手合十胸前禱告姿勢(praying position) - 搖頭(shake head) - 抖肩膀(shake shoulders) - 扭臀部(shake bottom) - 抖動雞翅膀(flapping elbows) 2. 上下左右傳球(Pass the ball from 4 directions): <ul style="list-style-type: none"> - 從上面傳：雙手持球高舉。從頭頂向後傳球。(Pass the basketball overhead to the person behind.) - 從下面傳：雙手持球。從胯下向後傳球。(Pass the ball between two legs to the person

behind.)

- 從左邊傳：雙手持球，向左後傳球。

(Pass the ball from the left to the person behind.)

- 從右邊傳：雙手持球，向右後傳球。

(Pass the ball from the right to the person behind.)

二年級 英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

教學週次	二年級上學期教學單元
第 1 週~第 7 週	球類遊戲不思議
第 8 週~第 14 週	跑跳親水樂
第 15 週~第 20 週	全方位動動樂
教學週次	二年級下學期教學單元
第 2 週~第 7 週	Unit 5 球球大作戰
第 8 週	複習(reivew)
第 9 週	Unit 5 技能與英語評量
第 10 週~第 13 週	Unit 6 跑跳好樂活
第 14 週	複習(reivew)
第 15 週	Unit 6 技能與英語評量
第 16 週~第 19 週	Unit 7 跳吧！武吧！跳舞吧！
第 20 週	複習(reivew)
第 21 週	Unit 7 技能與英語評量

二年級下學期教學週次與單元

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1	準備週			
2-7	Unit 5: 球球大作戰 (康軒版)	6	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，	本單元第 2 課為守備/跑分性球類運動，在這類運動中，學生由跑框運動熟悉跑壘的規則，再加上接傳球與跑壘的速度競賽，初步體會此球類競賽的概念。 第 3 課為網/牆性球類運動，徒手拍擊排球練習控制肢體與氣球方

			以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	向，最後透過遊戲分組競賽方式增加學習趣味性。
9	Unit 5 單元評量週	1		檢視學生學習 Unit 5 的運動技能與英語學習
10-13	Unit 6 跑跳好樂活 (康軒版第二課)	4	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	本單元第 2 課利用巧拼做出不同的跳躍練習(前、後、左、右、向上等 5 個方向)，並貼近學生的經驗輔以“狼來了”的故事情節，來學習起速跑。
15	Unit 6 單元評量週	1		檢視學生學習 Unit 6 的運動技能與英語學習
14-19	Unit 7 跳吧！武吧！跳舞吧！ (康軒版)	6	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	本單元第 3 課培養學生雙人跳繩的技能，透過反覆練習，體驗合作的技巧，從跳繩練習中培養克服困難的決心與毅力。
21	Unit 7 單元評量週	1		檢視學生學習 Unit 7 的運動技能與英語學習

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計 二年級下學期

主題名稱	Unit 5 球球大作戰	設計者	英語融入健體領域 社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 6 節 (第 2-7 週)
設計理念	本單元第 2 課為守備/跑分性球類運動，在這類運動中，學生由跑框運動熟悉跑壘的規則，再加上接傳球與跑壘的速度競賽，初步體會此球類競賽的概念。 第 3 課為網/牆性球類運動，先從持物拍擊氣球進入教學，接著徒手拍擊氣球練習控制肢體與氣球方向，最後透過遊戲分組競賽方式增加學習趣味性。		
領剛核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動与健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		

學習表現	<p>1c-l-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-l-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-l-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>2c-l-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>
學習內容	<p>Hd-l-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Ha-l-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>
學習方法	<p>示範: 教師布置活動場地,規畫適當的跑動空間與操作範圍,讓學生有充足的活動空間,既可達到運動效果,又能避免運動傷害發生。</p> <p>實作與練習: 按照老師的指示,進行活動內容。</p> <p>分組活動: 指導學生透過分組合作、互動,共同完成任務。</p> <p>技能與英語評量: 檢視學生是否能呈現技能與英語學習內容。</p>
英語學習	<p>英語單字:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 器具名稱: 呼拉圈(hula hoop), 排球(volleyball), 遊戲三角錐(game cone)、跳繩(jump rope) 2. 動作: 傳球(pass), 接球(catch), 跑壘(run bases), 停止跑壘(stop running bases), 計間到(time' s up)、上拋球(throw the ball up)、擊球(hit the ball)、眼睛注視球(eyes on the ball) 3. 身體部位: 握拳(fist), 腿(leg), 4. 場地: 操場(playground)、本壘板(home plate)、一壘(first base)、二壘(second base) 5. 課室用語: 我們來點名(Let' s take attendance) 試試看 (Try it) 你做得得到(You can do it.) 注意(Attention) 安靜(Be quiet!) 讚美(Good job! Excellent! Awesome!) 做完了嗎?(Are you finished?) 你了解了嗎?(Do you get it?) 課上囉! (Time for class) 舉手(Raise your hands if you have problems/ questions.) 6. 溝通用語:

	<p>你可以幫我....? (Can you help me.....?)</p> <p>你可以把球放回籃子裡? (Can you put the ball in the basket?)</p> <p>可以幫我拿...? (Can you get... for me?)</p>	
教學活動	教具	評量
<p>《活動1》拋跑傳接好夥伴(Let's play pass, catch and run): 2節</p> <p>Part 1：暖身操與跑操場約 10 分鐘</p> <p>〔暖身操: 5 分鐘〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頸部繞圈 (Roll your neck) 2. 轉動肩膀(Roll your shoulders) 3. 轉動腰部 (Roll your hips) 4. 轉動膝蓋 (Roll your knees) 5. 轉動腳踝 (Roll your ankles and wrists) 6. 伸展上臂 (Stretch your arms) 7. 伸展腿部 (Stretch your legs) 8. 開合跳 (Jumping Jacks) <p>〔發展活動: 繞跑操場 1-2 圈: 5 分鐘〕</p> <p>教師詢問學生身體感覺如何? 請學生喝水、緩和呼吸, 準備進行每節課主要體育活動。</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>教師: 暖身結束後, 集合學生並運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如: attention/line up/sit down/stand up...</p> <p>Part 2：場地布置與教學練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師布置「拋跑傳接好夥伴」活動場地：場地上半部為傳接區，下半部為跑步區，兩區畫線區分。傳接區兩個壘框，跑步區則三個壘框排成正三角形，中間放置呼拉圈作為拋球區。 2. 教師將全班均分為傳接組和跑步組，再各自分成小組，每小組 3~4人。 3. 教師示範傳接球與跑壘動作，再指導共6組的學生分邊練習跑步組與傳接組動作。(10分鐘) <ol style="list-style-type: none"> (1) 用具介紹(Introduce teaching tools): 呼拉圈(hula hoop), 排球(volleyball), 遊戲三角錐(game cone)、本壘板(home plate)、一壘(first base)、二壘(second base) (2) 動作示範(Demonstrate actions): 丟球(pass), 接球(catch), 跑壘(run bases), 停止跑壘(stop running bases), 	<p>排球、三角錐、呼拉圈</p>	<p>能表達自己的身體感受至少兩項。</p> <p>操作：進行「拋跑傳接好夥伴」活動。</p> <p>評量原則：能和組員齊心合作，完成跑步和傳接球任務，並用英語說出上課使用器具的與 Q&A</p>

<p>(3) 英語問答教學(English Q&A):</p> <p>(a) Q: How many bases are there? A: There are 3 bases.</p> <p>(b) Q: Can you pass/catch the ball? A: Yes, I can pass/catch the ball?</p> <p>(每組在練習動作時，每組組員要輪流問和回答問題)</p> <p>4. 教師說明遊戲、安全規則先，再讓學生競賽：(15分鐘)</p> <p>1.跑步組：</p> <p>(1)跑步組派出一人站入本壘框，一人站入拋球區。</p> <p>(2)本壘框中的人，將球拋給拋球區的人，拋球區組員再將球拋入傳接區。</p> <p>(3)本壘框的人將球拋出後，隨即開始跑壘，直到傳接組完成任務，即停止跑壘。</p> <p>(4)拋球者與跑壘者由小組組員輪流擔任。</p> <p>2.傳接組：</p> <p>(1)3人分別站立於傳球框內與壘框之間預備。</p> <p>(2)跑步組的拋球者將球拋入傳接區後，3人需想辦法接到球。</p> <p>(3)任一人接到球後，將球傳給其中一個傳接框。</p> <p>(4)框內組員再將球轉傳至另一個傳接框。</p> <p>(5)完成兩個框的傳接後，即完成傳接任務，此時跑步組停止跑壘。</p> <p>(跑步組每人都跑過一次後，傳接組和跑步組角色交換練習。)</p> <p>Part 3：教師給學生反饋+學生提問 (5分鐘)</p> <p>1. 指導在活動中常犯的錯誤與安全疑慮。</p> <p>2. 並詢問學生是否有問題，最後複習單字與句子做為結尾。</p> <p>**本活動重點歸納：初步體驗傳接與跑壘的綜合性活動。</p> <hr/> <p>《活動2》擊球遠近挑戰 (Let's hit the ball)：2節</p> <p>Part 1：暖身操與跑操場 (約 10 分鐘)</p> <p>[暖身操: 5 分鐘]</p> <p>引用youtube: Joel Corry - Lonely // HAPPY DANCE WARM UP / No Equipment Pamela Reif - YouTube 動作與音樂</p> <p>1. 側踩步+手臂開合拍手 (Side step + Clap)</p> <p>2. 側踩步+手臂向上提 (Side step + Shoulder lift)</p>	<p>呼拉圈、排球、三角錐</p> <hr/> <p>排球、三角錐</p>	<p>操作: 進行「擊球遠近挑戰」活動。</p>
---	---------------------------------------	------------------------------

3. 向上打拳+手臂開合 (Sky punch + Arm opener)
4. 向左提膝+向右提膝 (Knee kick left + Knee kick right)
5. 測踩步+手臂開合 (Side step + Arm opener)
6. 臀部左右搖擺 (Hip shake)
7. 臀部4方向轉動: 左>前>右>後/ 右>前>左>後 (Hip- 4 corners)
8. 臀部繞圈 (Hip circles)

[發展活動: 繞跑操場 1-2 圈: 5 分鐘]

教師詢問學生身體感覺如何? 請學生喝水、緩和呼吸, 準備進行每節課主要體育活動。

[引起動機]

教師: 暖身結束後, 集合學生並運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如: attention/line up/sit down/stand up...

Part 2: 場地布置與教學練習

1. 教師布置「擊球遠近挑戰」活動場地: 以角錐和橡皮筋繩組成簡易網, 將場地分為擊球區與落地區。落地區用畫線筒畫成, 有10分、20分和30分等區域, 分數越高區域離繩越遠, 且低分區域較寬, 高分區則區域較窄。

2. 教師將全班分為4組, 面對風雨球場牆壁。

3. 每組第一位學生站離牆約3公尺。

4. 教師示範上拋球與擊球動作, 使球打在牆上。教師給予口令讓學生練習往上拋球與擊球動作。(10分鐘)

(1) 用具介紹(Introduce teaching tools): 排球(volleyball), 遊戲三角錐(game cone)

(2) 動作示範(Demonstration): 眼睛注視球(eyes on the ball)、上拋球(throw the ball up)、擊球(hit the ball)、握拳 (fist)

(3) 英語問答教學(English Q&A):

(a) Q: What do you do with the volleyball first?

A: I put my eyes on the ball first.

(b) Q: What do you do with the volleyball then?

A: I throw the ball up.

(c) Q: What do you do with the volleyball lastly?

A: I hit the ball with my fist.

(每組在練習動作時, 每組組員要輪流問和回答問題)

5. 教師說明遊戲、安全規則先, 再讓學生競賽: (15分鐘)

評量原則:

活動中能順利將球擊過繩且落在預定區, 並不斷嘗試超越自己的得分, 並說出各項用具與動作的英語名稱。

(1)預先分好的4組別並列在起點線，選定預計得分的區域，並將球擊到繩的另一邊，落在預定區才算得分，若未落至預計得分區則分數不計。

(2)每人有三顆球的機會，三球正確落地位置的分數相加，統計每組共得幾分。

Part 3：教師給學生反饋+學生提問 (5分鐘)

1. 指導在活動中常犯的錯誤與安全疑慮。
2. 並詢問學生是否有問題，最後複習單字與句子做為結尾。

****重點歸納：體驗擊球過繩的遠度控制力。**

《活動3》三球入圈 (Let's hit the ball into the hoop) : 2節

Part 1：暖身操與跑操場約 10 分鐘

[暖身操: 5 分鐘]

1. 頸部繞圈 (Roll your neck)
2. 轉動肩膀(Roll your shoulders)
3. 轉動腰部 (Roll your hips)
4. 轉動膝蓋 (Roll your knees)
5. 轉動腳踝 (Roll your ankles and wrists)
6. 伸展上臂 (Stretch your arms)
7. 伸展腿部 (Stretch your legs)
8. 開合跳 (Jumping Jacks)

[發展活動: 繞跑操場 1-2 圈: 5 分鐘]

教師詢問學生身體感覺如何？請學生喝水、緩和呼吸，準備進行每節課主要體育活動。

[引起動機]

教師: 暖身結束後，集合學生並運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如: attention/line up/sit down/stand up...

Part 2：場地布置與教學練習

1. 教師布置「三球入圈」活動場地：場地以角錐和橡皮筋繩組成簡易網，分為擊球區與目標區。擊球區分別有三個離擊球目標不同距離的擊球位置，目標區放置一個呼啦圈作為擊球目標。
2. 教師將全班分為2組。
3. 教師說明並示範「三球入圈」活動方式 (10分鐘)

(1) 用具介紹(Introduce tools): 呼拉圈(hula hoop), 排球 (volleyball), 遊戲三角錐(game cone)、跳繩(jump rope)

呼拉圈、排球、遊戲三角錐、跳繩

操作:
進行「三球入圈」活動。

評量原則:
活動中能順利擊中目標，並說出各項用具與動作的英語名稱。

<p>(2) 動作示範 (Demonstration): 眼睛注視球(eyes on the ball)、上拋球(throw the ball up)、擊球(hit the ball)、握拳 (fist)</p> <p>(3) 英語教學問答(English Q&A):</p> <p>(a) Q: Can you hit the ball softer/ harder? A: Yes, I can hit the ball softer/ harder.</p> <p>(b) Q: Can you score points? A: Yes, I can score 10 points/ 20 points/ 30 points. A: No, I score 0 point.</p> <p>(每組在練習動作時，每組組員要輪流問和回答問題)</p> <p>4. 教師說明遊戲、安全規則先，再讓學生競賽：(15分鐘)</p> <p>(1) 每次一人進行，選擇一個擊球區位置，擊球區分別代表10分、20分、30分。</p> <p>(2) 選擇後站定並擊球過繩，嘗試擊中繩後的擊球目標，擊中才算得分。</p> <p>(3) 每人有三次機會，可評估自身能力選擇擊球位置，最後結算每組總得分。</p> <p>Part 3：教師給學生反饋+學生提問 (5分鐘)</p> <p>1. 指導在活動中常犯的錯誤與安全疑慮。</p> <p>2. 並詢問學生是否有問題，最後複習單字與句子做為結尾。</p> <p>**重點歸納：體驗擊球過繩的準確度控制。</p>		
--	--	--

主題名稱	Unit 6 跑跳好樂活	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 4 節 (第 10-13 週)
設計理念	本單元第 2 課利用巧拼做出不同的跳躍練習(前、後、左、右、向上等 5 個方向)，並貼近學生的經驗輔以“狼來了”的故事情節，來學習起速跑。		
領剛核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習表現	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		
學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳遊戲。		

學習方法	<p>示範: 教師布置活動場地,規畫適當的跑動空間與操作範圍,讓學生有充足的活動空間,既可達到運動效果,又能避免運動傷害發生。</p> <p>實作與練習: 按照老師的指示,進行活動內容。</p> <p>分組活動: 指導學生透過分組合作、互動,共同完成任務。</p> <p>技能與英語評量: 檢視學生是否能呈現技能與英語學習內容。</p>	
英語學習	<p>英語單字:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 器具名稱: 呼拉圈(hula hoop), 排球(volleyball), 遊戲三角錐(game cone)、跳繩(jump rope)、紙箱(carboard boxes) 2. 動作: 凍結(freeze), 貼標籤(tag), 狼來了(Here comes "It"), 解除(release)、站立起跑(standing start)、蹲踞式起跑(crouch start)、向上跳(jump up)、向前跳(jump forward)、向左跳(jump to the left)、向右跳(jump to the right)、向後跳(jump back) 3. 身體部位: 肩膀(shoulders) 4. 場地: 操場(playground)、目標區(target areas)、跑道(running track) 5 各類運動: 排球(volleyball) 6. 課室用語: 我們來點名(Let' s take attendance) 試試看 (Try it) 你做得好(You can do it.) 注意(Attention) 安靜(Be quiet!) 小組討論(Group discussion) 讚美(Good job! Excellent! Awesome!) 做完了嗎?(Are you finished?) 你了解了嗎?(Do you get it?) 課上囉! (Time for class) 拍手(Give him/her/ them a big hand.) 有問題舉手問(Raise your hands if you have problems/ questions.) 7. 溝通用語: 你可以幫我....? (Can you help me.....?) 你可以把...放回籃子裡? (Can you put...in the basket?) 可以幫我拿...? (Can you get... for me?) 這是什麼地方? (What is this place?) 	
教學活動	教具	評量
<p>《活動 1 》跳跳大觀園 (Let's play jumping in different directions): 2節</p> <p>Part 1: 暖身操與跑操場 (約 10 分鐘)</p> <p>[暖身操: 5 分鐘]</p> <p>引用youtube: Joel Corry - Lonely // HAPPY DANCE WARM UP /</p> <p>No Equipment Pamela Reif - YouTube 動作與音樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. 側踩步+手臂開合拍手 (Side step + Clap) 10. 側踩步+手臂向上提 (Side step + Shoulder lift) 11. 向上打拳+手臂開合 (Sky punch + Arm opener) 		<p>能表達自己的身體感受至少兩項。</p>

12. 向左提膝+向右提膝 (Knee kick left + Knee kick right)
13. 測踩步+手臂開合 (Side step + Arm opener)
14. 臀部左右搖擺 (Hip shake)
15. 臀部4方向轉動: 左>前>右>後/ 右>前>左>後 (Hip- 4 corners)

16. 臀部繞圈 (Hip circles)

[發展活動: 繞跑操場 1-2 圈: 5 分鐘]

教師詢問學生身體感覺如何? 請學生喝水、緩和呼吸, 準備進行每節課主要體育活動。

[引起動機]

教師: 暖身結束後, 集合學生並運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如: attention/line up/sit down/stand up...

Part 2: 場地布置與教學練習

1. 教師協助學生兩兩配對。

2. 教師說明並示範動作 (10分鐘)

(1) 動作示範 (Demonstration):

併腿向上跳(feet together and jump up)、併腿向前跳(feet together and jump forward)、併腿向後跳(feet together and jump back)、併腿向左跳(feet together and jump to your left)、併腿向右跳(feet together and jump to your right)。

(2) 英語教學問答(English Q&A):

(a) Q: What are the 5 different jumping directions?

A: They are jumping up, forward, back, to the left, and to the right.

(每組在練習動作時, 每組組員要輪流問和回答問題)

3. 教師說明遊戲、安全規則先, 再讓學生競賽: (15分鐘)

(1) 教師協助學生分成2組

(2) 教師設置3個關, 分別進行不同活動:

第1關為“三球入圈”, 第2關為“跳跳大觀園”, 第3關為“原地拍球10下”。

(3) 每位組員必須通過3關, 再把排球傳給下一位組員, 直到整組組員都完成3關都通過。

(4) 最快輪完的那一組為獲勝組。

排球、跳繩、呼拉圈、遊戲三角錐

操作: 學會各種跳躍方式。

評量原則: 能做出各種各種跳躍姿勢, 並說出各項用具與動作的英語名稱。

Part 3：教師給學生反饋+學生提問 (5分鐘)

1. 指導在活動中常犯的錯誤與安全疑慮。
2. 並詢問學生是否有問題，最後複習單字與句子做為結尾。

** 重點歸納：練習跳躍可以增進體適能和身體的協調性。

《活動2》狼來了，奪寶 (Let's get the treasure!): 2節

Part 1：暖身操與跑操場約 10 分鐘

[暖身操: 5 分鐘]

1. 頸部繞圈 (Roll your neck)
2. 轉動肩膀(Roll your shoulders)
3. 轉動腰部 (Roll your hips)
4. 轉動膝蓋 (Roll your knees)
5. 轉動腳踝 (Roll your ankles and wrists)
6. 伸展上臂 (Stretch your arms)
7. 伸展腿部 (Stretch your legs)
8. 開合跳 (Jumping Jacks)

[發展活動: 繞跑操場 1-2 圈: 5 分鐘]

教師詢問學生身體感覺如何？請學生喝水、緩和呼吸，準備進行每節課主要體育活動。

[引起動機]

教師: 暖身結束後，集合學生並運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如: attention/line up/sit down/stand up...

Part 2：場地布置與教學練習

1. 教師布置「狼來了，奪寶」場地：跑道上畫起跑線，終點處距離起點3公尺，放置紙箱和球，每個跑道一組，可按活動動線靠左或靠右放置。
2. 教師協助學生兩兩配對
3. 教師說明並示範動作 (15分鐘)
 - (1) 教學用具(Introduce tools): 排球(volleyball)、紙箱(cardboard box)
 - (2) 動作示範(Demonstration): 參考youtube影片([How to Start - Introduction. Standing, Crouch, 3-point and Blocks - all you need to know. - YouTube](#))
 - (a) 站立起跑(standing start)—前後腳站立約一隻鞋

能表達自己的身體感受至少兩項。

操作：參與課堂活動，依指示做出起跑的動作。

評量原則：能接收到指示後快速起跑，並說出各項用具與動作的英語名稱。

排球、紙箱

的距離，膝蓋、身體微彎曲向前，保持身體平衡，後腳跟離地，後腳指點踩地，不同手不同腳在前。(Commands: one shoe, tiptoe, bend, go)

(b) 蹲踞式起跑(crouch start)—雙腳微開下蹲，前腳踩在後腳膝蓋旁，後腳膝蓋點地，雙腳後腳跟離地，前腳趾與腳掌踩地，後腳只有腳趾踩地。肩膀在前膝蓋上方，雙手臂在膝蓋旁，手指撐地，胸口離開前膝蓋。(Commands: crouch, one knee, two tiptoe, hands down, hip high, go)

(3) 英語教學問答(English Q&A):

(a) Q: What are the standing start commands?

A: They are: one shoe, tiptoe, bend, and go.

(b) Q: What are the crouch start commands?

A: They are: crouch, one knee, two tiptoe, hands down, hip high, and go.

(每組在練習動作時，每組組員要輪流問和回答問題)

4. 說明遊戲、安全規則先，再讓學生競賽：(10分鐘)

(1) 5~6人一組，於起跑線後排隊預備。每組組員先以站立起跑姿勢，起跑競賽看誰先拿到前方球，即獲得一分。起跑前，所以組員都要說出站立起跑的英文指令。第一輪結束後記分，再進行到蹲踞式起跑，以同樣的方式進行比賽看哪一組獲得最多分數為勝利組。

(2) 需跑在自己的跑道內，先拿到紙箱上的球獲勝，只有先拿到球的人才得分。

Part 3：教師給學生反饋+學生提問 (5分鐘)

1. 指導在活動中常犯的錯誤與安全疑慮。
2. 教師請學生分享哪一個姿勢最容易起跑。
3. 並詢問學生是否有問題，最後複習單字與句子做為結尾。

**** 重點歸納：學習起跑姿勢，聽指令快速起跑，跑向目標處。**

主題名稱	Unit 7 跳吧！武吧！跳舞吧！	設計者	英語融入健體領域社群
------	-------------------	-----	------------

教學對象	二年級學生	教學節次	共 4 節 (第 16-19 週)
設計理念	本單元第 1 課以國術的弓箭式、騎馬式、獨立式、仆腿式等基本步樁為主要教學內容，加上劈掌的運用，進行遊戲活動。在遊戲中學習武術，體會武術的奧妙，培養基礎動作能力，同時也在活動中享受參與運動的樂趣。第 3 課培養學生雙人跳繩的技能，透過反覆練習，體驗合作的技巧，從跳繩練習中培養克服困難的決心與毅力。		
領剛核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		
學習表現	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-l-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-l-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p>		
學習內容	<p>Bd-l-1 武術模仿遊戲。</p> <p>lc-l-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>		
學習方法	<p>示範: 教師布置活動場地,規畫適當的跑動空間與操作範圍,讓學生有充足的活動空間,既可達到運動效果,又能避免運動傷害發生。</p> <p>實作與練習: 按照老師的指示,進行活動內容。</p> <p>分組活動: 指導學生透過分組合作、互動,共同完成任務。</p> <p>技能與英語評量: 檢視學生是否能呈現技能與英語學習內容。</p>		
英語學習	<p>英語單字:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 器具名稱: 呼拉圈(hula hoop), 跳繩(jump rope) 2. 動作: 「立正抱拳」(Zheng Li Boa Quan), 「弓步衝拳」(Gong Bu and Punch), 「馬步雙劈」(Ma Bu), 「獨立式」(Du Li), 「仆腿式」(Pu Tuei) 3. 身體部位: 腰際(waist) · 腿(leg) · 手(hand) 4. 場地: 操場(playground) 5 各類運動: 武術(martial art) 6. 課室用語: 我們來點名(Let' s take attendance) 試試看 (Try it) 你做得好(You can do it.) 注意(Attention) 安靜(Be quiet!) 小組討論(Group discussion) 讚美(Good job! Excellent! Awesome!) 做完了嗎?(Are you finished?) 你了解了嗎?(Do you get it?) 課上囉! (Time for class) 拍手(Give him/her/ them a big hand.) 有問題舉手問(Raise your hands if you have problems/ questions.) 7. 溝通用語: 你可以幫我....? (Can you help me.....?) 這是什麼地方? (What is this place?) 		

教學活動	教具	評量
<p>《活動1》功夫英雄圈 (Martial Arts Heroes): 2節</p> <p>Part 1: 暖身操與跑操場 (約 10 分鐘) 〔暖身操: 5 分鐘〕</p> <p>引用youtube: Joel Corry - Lonely // HAPPY DANCE WARM UP / No Equipment Pamela Reif - YouTube 動作與音樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 側踩步+手臂開合拍手 (Side step + Clap) 2. 側踩步+手臂向上提 (Side step + Shoulder lift) 3. 向上打拳+手臂開合 (Sky punch + Arm opener) 4. 向左提膝+向右提膝 (Knee kick left + Knee kick right) 5. 測踩步+手臂開合 (Side step + Arm opener) 6. 臀部左右搖擺 (Hip shake) 7. 臀部4方向轉動: 左>前>右>後/ 右>前>左>後 (Hip- 4 corners) 8. 臀部繞圈 (Hip circles) <p>〔發展活動: 繞跑操場 1-2 圈: 5 分鐘〕</p> <p>教師詢問學生身體感覺如何? 請學生喝水、緩和呼吸, 準備進行每節課主要體育活動。</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>教師: 暖身結束後, 集合學生並運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如: attention/line up/sit down/stand up...</p> <p>Part 2: 場地布置與教學練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師布置場地, 在地上擺放6個呼拉圈, 呼拉圈之間距離約一步, 3個呼拉圈為一排, 共排成兩排。 2. 全班散開成跳舞隊行。 3. 教師說明並示範動作 (15分鐘) 4. 動作示範(Demonstration): (1a)- 第一個「立正抱拳」(Zheng Li Boa Quan) · Stand tall and fist on waists. (1b)- 第二個「弓步衝拳」(Gong Bu and Punch) 身體向左轉, 左腳維持在前, 右腳向後踩做出弓箭步, 左手出拳, 右手仍放在腰部。(right leg step back, make a left 	呼拉圈	<p>能表達自己的身體感受至少兩項。</p> <p>操作: 完成「功夫英雄圈」。</p> <p>評量原則: 能聽教師指令連續動作並用英文說出「功夫英雄圈」。</p>

punch.)

(1c)- 第三個「馬步雙劈」(Ma Bu) 右腳前跨，與左腳平行，與肩同寬，做出蹲馬步保持身體不向前後傾斜。

(Right leg step forward next to the left one. Open two legs as wide as shoulders and squat down with balance.)

(1d)- 第四個雙「獨立式」(Du Li)，手部動作可自由發揮。(Two feet together and hands free style)

(1e)- 第五個「仆腿式」(Pu Tuei)，身體向右轉，右腳維持在第三個呼拉，左腳前踏入第四個呼拉圈，做出，手部動作可自由發揮。(body turn to right. Right foot in the 3rd hula loop and left foot step into the 4th hula loop. Hands are free to do any postures.)

(1f)- Repeat (1c)

(1g)- Repeat (1b)

(1h)- Repeat (1a)

5. 英語教學問答(English Q&A):

(a) Q: What are the 5 martial art postures?

A: They are Zheng Li Boa Quan, Gong Bu and Punch), Ma Bu, Du Li, and Pu Tuei.

(每組在練習動作時，每組組員要輪流問和回答問題)

6. 學生熟練後，分組進行創意表演活動，嘗試設計一套武術動作組合，規則為每一步都踩進呼拉圈裡。(10分鐘)

Part 3：教師給學生反饋+學生提問 (5分鐘)

1. 指導在活動中常犯的錯誤與安全疑慮。
2. 並詢問學生是否有問題，最後複習單字與句子做為結尾。

** 重點歸納：認真參與活動，練習從起式到收式的一套完整武術動作。

《活動2》繞人跳一圈與向前跑步跳 (Let' s run and jump rope together): 2節

Part 1：暖身操與跑操場約 10 分鐘

跳繩

〔暖身操: 5 分鐘〕

1. 頸部繞圈 (Roll your neck)
2. 轉動肩膀(Roll your shoulders)
3. 轉動腰部 (Roll your hips)
4. 轉動膝蓋 (Roll your knees)
5. 轉動腳踝 (Roll your ankles and wrists)
6. 伸展上臂 (Stretch your arms)
7. 伸展腿部 (Stretch your legs)
8. 開合跳 (Jumping Jacks)

〔發展活動: 繞跑操場 1-2 圈: 5 分鐘〕

教師詢問學生身體感覺如何? 請學生喝水、緩和呼吸, 準備進行每節課主要體育活動。

〔引起動機〕

教師: 暖身結束後, 集合學生並運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如: attention/line up/sit down/stand up...

Part 2: 場地布置與教學練習

1. 提醒跳繩活動應注意與同學的距離, 保持安全。
2. 教師協助學生兩兩配對
3. 教師說明並示範動作 (15分鐘)

(1) 動作示範(Demonstration):

(1a)- 學生在上學期已經學過單人跳繩, 所以教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」動作: 兩個人分持跳繩的兩端握把, 教師站在學生的一側, 兩人一起原地迴旋繩子並肩慢慢跳。教師示範後, 學生兩兩分組進行練習。(Students learned to jump rope last semester so the teacher invites a student to jump rope side by side together. The teacher asks the student to hold the handle and follow the teacher' s command. When the teacher says "jump" , the student jump with the teacher slowly for a few times. Then the teacher instructs students to practice.) 5 mins

(1b)- 教師邀請學生共同示範「向前跑步跳」動作: 兩個人分別拿住跳繩的兩端握把, 教師站在學生的一側, 兩人一起迴旋繩子, 教師下指令左腳右腳一步一

能表達自己的身體感受至少兩項。

評量原則

能和同伴合作完成「原地雙腳跳」、「原地跑步跳」活動, 至少各連續十次和

步慢慢向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。(Again, the teacher asks a student to run and jump rope together. Both the teacher and the student hold the handle. Then the teacher says "left foot, right foot forward and jump." The student follows teacher's instruction to go with the teacher. Afterwards, the teacher instruct all students to practice.)

(1c)- 學生練習時，教師巡視並適時指導動作的正確性與技巧。(The teacher walks around and helps students practice side by side jumps together.)

(1d)- 教師教學生雙人跑跳口訣：預備向前、左跳、右跳。(Ready, forward, left, jump, right, jump!)

4. 英語教學問答(English Q&A):

(a) Q: What are the catch phrase for side by side jump?

A: They are: Ready, Forward, Left, Jump, Right, Jump!

(每組在練習動作時，每組組員要輪流問和回答問題)

5. 學生熟練後，分組單數號組兩兩配對，雙數號組兩兩配對，繞著桌子跑跳一圈接力。看哪一組先完成接力。(10分鐘)

Part 3：教師給學生反饋+學生提問 (5分鐘)

3. 指導在活動中常犯的錯誤與安全疑慮。

4. 並詢問學生是否有問題，最後複習單字與句子做為結尾。

**** 重點歸納：兩人共用跳繩練習繞人跳一圈與向前跑步跳。**

課室英語及專業英語

課室英語	專業英語
<p>試試看 (Try it)</p> <p>你做得到(You can do it.)</p> <p>注意(Attention)</p> <p>安靜(Be quiet!)</p> <p>讚美(Good job! Excellent! Awesome!)</p> <p>做完了嗎?(Are you finished?)</p> <p>你了解了嗎?(Do you get it?)</p> <p>課上囉! (Time for class)</p> <p>舉手(Raise your hands if you have questions.)</p> <p>把球放回球框裡 (Put the ball back to the basket.)</p> <p>我在說話·你要聽 (I am talking, and you are listening!)</p>	<p>1. 拋跑傳接好夥伴(Let's play pass, catch and run):</p> <p>傳球指令:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 看球(Eyes on the ball) - 我準備好了! (I am ready.) - 丟球(Pass) - 接球(Catch) <p>2. 擊球遠近挑戰 (Let's hit the ball)</p> <p>擊球指令:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 用手掌 (Use your palm) - 右撇子·右腳後踩(Right-handed, right leg back); 左撇子·左腳後踩(Left-handed, left leg back) - 眼看球(Eyes on the ball) - 球上拋(throw up) - 手擊(hit) <p>3. 居家體適能動作</p> <ul style="list-style-type: none"> - 開合跳 (jumping jacks) - 平板支撐 (plank) - 高抬腿 (high knees) - 超人動作 (superman) - 剪刀抬腿 (scissor legs) - 波比跳 (Burpees) <p>4. 暖身舞蹈</p> <ul style="list-style-type: none"> - 側踩步+手臂開合拍手 (Side step + Clap) - 側踩步+手臂向上提 (Side step + Shoulder lift) - 向上打拳+手臂開合 (Sky punch + Arm opener) - 向左提膝+向右提膝 (Knee kick left + Knee kick right)

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- 側踩步+手臂開合 (Side step + Arm opener)- 臀部左右搖擺 (Hip shake)- 臀部4方向轉動: 左>前>右>後/ 右>前>左>後 (Hip- 4 corners)- 臀部繞圈 (Hip circles) |
|--|--|

臺南市南區日新國小 109 學年度二年級第一學期

沉浸式英語特色教學計畫 英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1	準備週			
2-9	球類遊戲不思議	15	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	以標的性球類運用為主軸，設計滾、拋、擲球等多元動，讓學生在動中探索自己的運動能力，學習團隊合作，有策略的處理遊戲問題。其次，透過陣地攻守性球類運動，學習傳球接球等基本動作，以及用腳控球、踢球、停球的球感活動，培養學生身體協調性與技能操作的穩定性。活動中透過小組討論，合作出最佳策略，發展人際關係與團隊合作的核心素養。
9-14	跑跳親水樂	12	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	帶領學生認識校內運動空間，了解各場地適合進行的運動，建立使用安全運動場地的觀念。透過學習飛盤投擲技術，結合趣味性的遊戲引發學生對飛盤運動的興趣。透過簡單設備營造溯溪的設備，從中學習互助合作。再者，跑跳是兒童身體動作發展重要的基本能力，結合學生生活經驗設計跑跳活動，讓學生探索自己的運動能力。
15-21	全方位動動樂	13	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	透過繩索設計伸展，支撐與懸垂等活動，讓學生了解運動前要注意暖身的身體關節和部位，增強支撐與懸垂的能力，未來可應用於登山溯溪，拖拉救人與自我保護等生活情境。其次設置樹人樁，設計去為情境進行技擊進攻與閃躲的遊戲，學習應用出拳，閃躲等基本動作。其次設計活動讓學生練習單腳和雙腳跳躍方式，結

			<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>合跳繩腳步變化。最後一個活動主題則帶領學生透過模仿的創造性肢體活動，圓形移動軌跡與簡易有趣的舞蹈。</p>
--	--	--	--	--

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計 二年級上學期

主題名稱	球類遊戲不思議	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 15 節(第 2-9 週)
設計理念	透過操作、移動性的運動概念出發，藉由簡單有趣的練習與遊戲，引導學生學習接、傳、投擲及拍球等技能，奠定未來學習各種球類運動的基礎，並培養其團隊合作、遵守規則等運動精神。		
領綱 核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本常識和基礎動作，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。		
學習內容	Hb-I-1 攻守入侵性運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確的控制 Hc-I-1 標的性相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制		
教學方法	樂趣化體育教學，體適能教育模式		
英語學習	<p>體育領域英語單字：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 器具名稱:球(ball)、三角錐(cone)、呼拉圈(hula hoop) 2. 動作:滾球(roll the ball)、丟球(throw the ball/ throw closer / throw further)、接球(catch the ball)、拍球(Bounce the Ball)、胸前傳球(chest pass)、彈跳傳球(bounce pass)、過頂傳球(overhead Pass)、 3. 方向:向前(forward)、向後(backward)、向左(left)、向右(right) 3. 身體部位:手(hands) 頭(head) 腳(legs/feet) 身體(body) 手掌(palm) 臉(face) 4. 場地:操場(playground):起點線(starting line)，終點線(finish line)、跑道(running track)、牆(wall) 5. 形狀:圓形(circle)、三角形(triangle) <p>課室用語：</p> <p>PE class leader: Attention! Ready go! Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up! Run a lap. One-minute break. Take some water. Listen and look! Get together. Let' s have a roll call. It' s time for class. Do you get it? Are you done?</p>		

	<p>Let' s give her/him/them a big hand. Make a pair. Make a group of N(3 以上的數字). Do something different. Try to (throw and catch the ball) in different ways. Stand behind the line. Don' t cross the line. (Throw the ball) when you hear the whistle I need a helper. Return balls. Others take your water. Don' t forget to wash your hands. 1 2 3 Class dismissed! That' s all for today. See you next time.</p> <p>溝通語句： 我喜歡… I like …… 你/我/他會 or 不會 He / she / I / You can or can' t……. Do you like…?</p> <p>英語暖身操:用於每節課上課開始的 5 分鐘內 Warm up! Turn your head:1234-5678(2 次) (經討論後，仍是使用 Turn your head 但並不頭部繞圈，僅單純左右轉頭看左方或右方) other side1234-5678(2 次) Arms forward 1234-5678(2 次) Arms Backward 1234-5678(2 次) Hula hoop hip1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Knees1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Rotate your arms and your ankle1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) One step forward1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Stretch up1234-5678(2 次) Touch your toes 1234-5678(2 次)</p>		
教學活動	教具	評量	
<p>【單元一】控球小奇兵 (共 8 節) [教學準備] 操場場地安全規劃、哨子、球 [引起動機] 暖身活動 5' 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p>			

<p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>[發展活動]</p> <p>活動一 滾球接力</p> <p>1. 教師詢問學生有哪些滾球的方式?學生先展現自己的創意。教師示範不同的滾球方式:雙手向前滾球，彎腰向後滾球。</p> <p>2. 教師帶領學生進行滾球接力活動</p> <p>3. 9人一組，站成W形。學生根據老師的哨音，將自己手上的球滾給下一位同學。每個人都需要同時滾手上的球，並且接住前一位同學所給的球。</p> <p>(教師英語解說:</p> <p>1. 9 people in a group.</p> <p>2. Roll the ball.</p> <p>3. Catch the ball.</p> <p>活動二 突破重圍</p> <p>1. 教師在場地中畫一個圓。請學生5人一組，一次兩組進行活動，A組站在圓外，B組站在圓內，A組球員須盡可能將球傳給自己組內球員，B組則是盡可能干擾。</p> <p>2. 如果A組滾出去的球被B組碰到，B組得分。一次進行三分鐘，三分鐘後則交換角色。</p> <p>(A組站在圓外，B組站在圓內。)</p> <p>(教師英語解說:A組把球滾給隊友，滾出的球想辦法不讓B組碰到；B組則要想辦法碰到滾動中的球。)</p> <p>1. Team A, stand outside the circle.</p> <p>2. Team B, stand inside the circle.</p> <p>3. Team A, try to roll the ball to your teammates. (<u>roll the ball through the circle to your teammates.</u>)</p> <p>4. Team B, try to stop the ball. (<u>stop the ball.</u>)</p> <p>[綜合活動] 我是滾球高手 5'</p> <p>1. 教師帶領學生統整滾球的訣竅，並且發現可能獲勝的策略。</p> <p>2. 教師歸納重點:滾球需避開障礙。</p>	<p>球</p>	<p>能將球滾給下一位同學並接住前一位同學所傳的球</p> <p>小組合作完成滾球攻守活動</p>
--	----------	---

<p>-----第一節結束-----</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、球、呼拉圈、角錐</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!) <p>〔發展活動〕</p> <p>活動三 你滾中了嗎</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師安排五組同學的活動空間，拿出呼拉圈放置在地上。 2. 教師請 5 人一組，一人擔任組長，每個人手持一顆球。組長下令，全組一起把球滾向呼拉圈內。一顆球停留在呼拉圈內得一分。每組進行三次，計算各組的分數。 (教師英語解說:一起將球滾進呼拉圈，停留在呼拉圈內得一分) <ol style="list-style-type: none"> 1. 5 people in a group. 2. Listen to my whistle. You roll the ball into the hula hoop together. 3. One ball inside the hoop, one point. <p>活動四 滾球主角輪流當</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一組，教師擺放四個角錐，一個角錐為基準，其他三個角錐位置距離基準角錐有遠近不同。 2. 一位同學擔任滾球主角，站在基準角錐旁，將球分別滾給三位同學，三位同學再依序將球滾回給基準角錐的同學 3. 教師帶領學生思考遊戲中觀察到的滾球動作，還有不同遠近的滾球時的力量有何不同? (控制滾球的力量 Control your strength to roll the ball.) How to control your ball? <p>〔綜合活動〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請幾位表現較佳的同學進行滾球示範，並且引導學生發滾球的要領。 2. 教師重點歸納:滾球的方式與力量控制 <p>-----第二節結束-----</p> <p>〔教學準備〕</p>	<p>呼拉圈</p> <p>球</p> <p>角錐</p>	<p>能將球滾入呼拉圈中至少一次</p> <p>能嘗試控制滾球的力量</p>
---	-------------------------------	--

<p>操場場地安全規劃、哨子、紙球、呼拉圈</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!) <p>[發展活動]</p> <p>活動五 挑戰紅心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將一個呼拉圈放在場地中央，並且定出不同距離的位置。 2. 教師請學生利用紙球，每人三顆，在不同的距離練習將紙球投入呼拉圈中。 3. 學生依據老師的指令，在三種距離下投球，最後計算累計的分數。ABC 三種距離，可分成 1-3 分，站越遠的得分越高。 4. 教師請學生五人一組，每個人拿兩顆紙球，自行選擇站在選定的距離投球，最後計算各組分數。分數最高的組別獲勝。 <p>(教師英語解說)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Take a paper ball and throw it in the hula hoop from 3 different zones. 2. Zone A- One point Zone B -Two points Zone C- three points <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生分享自己最有把握的拋擲球方式，並且思考不同距離是否會有不同的投擲方式? 2. 重點歸納:依據不同距離調整，探索自己最拿手的拋擲球方式。 <p>-----第三節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、球、粉筆、呼拉圈</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch 	<p>呼拉圈</p> <p>紙球</p>	<p>能將紙球投進呼拉圈內至少一次</p>
--	----------------------	-----------------------

<p>out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動六 回彈大驚奇</p> <p>1. 教師在牆面用粉筆畫一個圓圈作為投擲目標</p> <p>2. 教師說明:請學生持一顆皮球，站距離牆面約4公尺處，將球拋擲向牆面的圓圈，仔細觀察球彈回的路線和落地位置。</p> <p>3. 教師請學生使用不同力量和方式投擲球，並且嘗試控制球彈回的位置</p> <p>活動七 紅心回彈</p> <p>1. 教師請學生5人一組，牆面上的圓圈作為目標，並且在地上放置一個呼拉圈。</p> <p>2. 學生五人排列一排，輪流投值，執中牆面圓圈得一分，落地在呼拉圈內則兩分。</p> <p>3. 計算同一組的得分，得分最高的組別獲勝。</p> <p>1. 5 people in a group and make a line.</p> <p>2. Try to throw the ball to the circle on the wall.</p> <p>3. If you hit the circle, you get one point.</p> <p>4. If the ball bounces back into the hula hoop, you get one more point.)</p> <p>(將球擲中牆面圓圈，再讓球彈回落進呼拉圈。</p> <p>Please throw the ball to the circle on the wall and let the ball bounce back into the hula hoop on the ground)</p> <p>〔綜合活動〕5'</p> <p>1. 教師請學生分享哪一種拋擲球的方式比較容易得分?輕輕的還是用力擲球，球比較容易彈回落入呼拉圈中。</p> <p>2. 重點歸納:體驗拋擲球的角度，方式與力量與反彈角度及距離間的關係。</p> <p>-----第四節結束-----</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、抗力球、呼拉圈</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place</p>	<p>粉筆 球</p> <p>球 呼拉圈</p>	<p>能將球擲中牆面的圓圈</p> <p>能將球擲中牆面並且落入呼拉圈中至少一次</p>
---	----------------------------------	--

<p>中央的四個紙箱往對方陣地投擲推進。時間結束後，計算看看哪一組的紙箱最少。</p> <p>3. 活動進行前，老師可先讓各組討論戰術，小組成員討論如何進攻和防守，使對方的紙箱最多，自己方的紙箱最少。</p> <p>(教師英語解說: 四個人一組，分別站立兩端，用球將紙箱推向對方。別讓炸彈靠近你，想辦法用球將炸彈擊遠)</p> <p>1. 4 people in a group. 2. 2 teams stand on the both side. 3. The paper boxes are bombs. 4. Each team has 12 balls to hit the paper boxes 5. Try to keep boxes away from your team by throwing the balls.</p> <p>[綜合活動] 5'</p> <p>1. 教師引導學生分享在活動過程中觀察到的致勝策略。 2. 重點歸納: 合作完成拋接球活動，討論致勝策略。</p> <p>-----第六節結束-----</p> <p>[教學準備] 操場場地安全規劃、哨子、球、角錐</p> <p>[引起動機] 暖身活動</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>[發展活動] 活動十 數字好好玩</p> <p>1. 教師擺放四個角錐，每個角錐依據距離不同分別標示 1-4 分。 2. 教師請學生先練習拋擲球擊中角錐，並且了解自己的擲球能力，選擇自己拿手的方式。 3. 教師請三人一組，每人持一顆皮球，站在距離一號角錐約 6 公尺處，分別投擲角錐，得分數為角錐上的數字。每人有兩次機會，兩次集中的數字相加就是個人得分。三人的分數則是該組分數。</p>	<p>角錐</p>	<p>能與小組合作討論作戰策略</p> <p>能用球擲中至少一個角錐</p>
--	-----------	--

<p>4. 教師引導學生分享:你選定哪個角錐為目標?為什麼?如果再挑戰一次,你會做什麼改變或調整嗎?</p> <p>5. 根據討論結果,教師引導學生再進行一次活動。教師可以針對學生的學習狀況增加角錐數量或者距離。</p> <p>(教師英語解說:</p> <p>1. 3 people in one group, one by one, throw the ball to hit the cone.</p> <p>2. If you hit the cone, the numbers on the cone will be your points.</p> <p>3. Everyone has 2 chances.</p> <p>4. Plus all numbers you got.)</p> <p>[綜合活動] 5'</p> <p>1. 教師引導學生發覺自己的拋擲球能力,並觀察表現優異同學的動作和了解其策略。</p> <p>2. 重點歸納:了解自己拋擲球的能力並充分運用</p> <p>-----第七節結束-----</p> <p>【單元二】玩球大作戰(共7節)</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、球、球籃</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 上課鐘響,教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點,請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈(Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容,請學生眼睛仔細看,耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>[發展活動]</p> <p>活動一 上下左右傳</p> <p>1. 教師說明並示範從上下左右傳球的動作。</p> <p>2. 教師請四位同學一組排成直排。</p> <p>3. 先從上面傳球開始,第一人依序將球傳給最後一位,並且放置在後方的球籃內。</p> <p>4. 傳完六顆球則一輪結束。教師可在更換下面傳球,左邊傳,右邊傳等不同方向的傳球。</p> <p>(教師英語解說:從上(下)面傳球、從左(右)邊傳球</p> <p>1. 4 people in a group and make a line.</p> <p>2. Pass the ball over your head.</p> <p>3. Pass the ball under your legs.</p> <p>4. Turn and pass the ball.</p>	<p>球籃 球</p>	<p>能做出不同的傳球方式並且完成傳球任務</p>
---	-----------------	---------------------------

<p>(1) 四人一組，以小呼拉圈為起點，排成一路縱隊。以向左拋傳或向右拋傳的方式傳球給下一個人。傳到最後一個時，最後一個人向前滾球給第一人。</p> <p>(2) 第一人先把球傳給第二人，然後到大呼拉圈中拿一個角錐放到自己的小呼拉圈內。</p> <p>(3) 第一人到對伍的後面排隊，排頭才能開始傳球，以此類推。計算時間內，哪個組別拿到的角錐數最多。</p> <p>5. 教師提醒學生，如果傳球過程中球掉了，則需重新來過。</p> <p>(教師英語解說：</p> <p>1. 4 people in a group. Make a line.</p> <p>2. Pass the ball to the last student of the line.</p> <p>3. The last one rolls the ball back to the first one in front of the line.</p> <p>4. The first one takes a cone and puts it in the small hula hoop. Then run to the end of the line.</p> <p>5. In 5 minutes, the team who gets the most cones is the winner)</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>1. 教師帶領學生統整傳球的訣竅，例如：看準再傳球以免球掉了。</p> <p>2. 教師歸納重點：練習拋傳球的技巧，和同伴合作共同討論遊戲策略。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、球</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動四 傳球變化多</p> <p>1. 教師說明並示範：持球、胸前傳球、地板傳球與過頂傳球的要領。</p> <p>2. 教師請學生兩兩一組，進行持球、胸前傳球、地板傳球與過頂傳球的練習。</p>	<p>球</p>	<p>能做出胸前傳球、地板傳球與肩上傳球等方式</p>
--	----------	-----------------------------

<p>(教師英語解說: Chest pass 胸前傳球、Bounce Pass 地板傳球(球彈地)、Baseball pass 肩上傳球)</p> <p>活動五 三角傳接賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生三人一組，各相距三公尺，為成一個三角形。 2. 教師請學生輪流用不同的方式傳球，例如:第一次胸前傳球，第二次地板傳球，第三次則為過頂傳球。 3. 在時間內傳完最多圈的組別獲勝。 <p>(教師英語解說:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 people in a group. And make a triangle. 2. Turn and face to your teammates. 3. First time, chest pass. Second time, bounce pass, the third time, Overhead Pass) <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生留意:傳球前身體轉向接球的人，再把球傳出去。 2. 教師歸納重點:熟練各種傳球的方式。 <p>-----第三節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、球</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!) <p>[發展活動]</p> <p>活動六 二對一傳接攻防戰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生三人一組，兩人傳球一人防守。 2. 傳球的人試著傳球，不被防守的人碰到球。如果防守的人碰到球，則須交換角色。 3. 教師帶領學生思考:怎麼傳比較不容易被碰觸?例如:靈活運用各種傳接方式，或者傳球速度要快，或者找到防守的空隙傳球。 <p>(教師英語解說:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 people in a group. 	<p>球</p>	<p>小組合作完成傳接球活動</p> <p>能順利將球傳給隊友，減少被對手干擾的機會至少3次以上</p>
--	----------	--

<p>球落地後用腳停球：stop the ball</p> <p>活動十一 踢踢樂新玩法</p> <p>1. 教師學生思考：還能有哪些踢球和停球的玩法，請學生創意發展出新招式。</p> <p>2. 學生分享所創發的招式。</p> <p>(教師英語解說： Are there any new ways to kick or stop a ball?)</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 教師帶領學生探索踢球和停球的新招式。</p> <p>2. 教師歸納重點：如何運用大腿與腳背進行踢球與停球的技巧。</p> <p>-----第七節結束-----</p>		<p>能分享自己創意發想的踢球新招式至少一種。</p>
--	--	-----------------------------

臺南市南區日新國小 109 學年度二年級第一學期沉浸式英語特色教學計畫

健康與體育領域教學使用的英語用語及學科領域專用英語

英語單字：

1. 器具名稱:球(ball)、三角錐(cone)、呼拉圈(hula hoop)
2. 動作:滾球(roll the ball)、丟球(throw the ball/ throw closer / throw further)、接球(catch the ball)、拍球(Bounce the Ball)、胸前傳球(chest pass)、彈跳傳球(bounce pass)、過頂傳球(overhead Pass)、
3. 方向:向前(forward)、向後(backward)、向左(left)、向右(right)
3. 身體部位:手 hands 頭 head 腳 legs/feet 身體 body 手掌 palm 臉 face
4. 場地:操場(playground):起點線(starting line)、終點線(finish line)、跑道(running track)、牆(wall)
5. 形狀:圓形(circle)、三角形(triangle)

課室用語：

PE class leader: Attention! Ready go!
Place away your water.
Number one to number six, stretch out your arms.
The others line up!
Run a lap.
One-minute break.
Take some water.
Listen and look!
Get together.
Let' s have a roll call.
It' s time for class.
Do you get it?
Are you done?
Let' s give her/him/them a big hand.
Make a pair.
Make a group of N(3 以上的數字).
Do something different.
Try to (throw and catch the ball) in different ways.
Stand behind the line. Don' t cross the line.
(Throw the ball) when you hear the whistle
I need a helper. Return balls. Others take your water.
Don' t forget to wash your hands.
1 2 3 Class dismissed!
That' s all for today.
See you next time.

溝通語句：

我喜歡… I like ……
你/我/他會 or 不會 He / she / I / You can or can' t…….

Do you like…?

英語暖身操:用於每節課上課開始的5分鐘內

Warm up!

Turn your head:1234-5678(2次) (經討論後，仍是使用 Turn your head 但並不頭部繞圈，僅單純左右轉頭看左方或右方)

other side1234-5678(2次)

Arms forward 1234-5678(2次)

Arms Backward 1234-5678(2次)

Hula hoop hip1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

Knees1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

Rotate your arms and your ankle1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

One step forward1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

Stretch up1234-5678(2次)

Touch your toes 1234-5678(2次)

臺南市南區日新國小 109 學年度二年級第一學期

沉浸式英語特色教學計畫 英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1	準備週			
2-9	球類遊戲不思議	15	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	以標的性球類運用為主軸，設計滾、拋、擲球等多元動，讓學生在動中探索自己的運動能力，學習團隊合作，有策略的處理遊戲問題。其次，透過陣地攻守性球類運動，學習傳球接球等基本動作，以及用腳控球、踢球、停球的球感活動，培養學生身體協調性與技能操作的穩定性。活動中透過小組討論，合作出最佳策略，發展人際關係與團隊合作的核心素養。
9-14	跑跳親水樂 (游泳部份因本校無泳池故延伸飛盤與跑跳課程內容替代)	12	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	帶領學生認識校內運動空間，了解各場地適合進行的運動，建立使用安全運動場地的觀念。透過學習飛盤投擲技術，結合趣味性的遊戲引發學生對飛盤運動的興趣。透過簡單設備營造溯溪的設備，從中學習互助合作。再者，跑跳是兒童身體動作發展重要的基本能力，結合學生生活經驗設計跑跳活動，讓學生探索自己的運動能力。
15-21	全方位動動樂	13	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	透過繩索設計伸展，支撐與懸垂等活動，讓學生了解運動前要注意暖身的身體關節和部位，增強支撐與懸垂的能力，未來可應用於登山溯溪，拖拉救人與自我保護等生活情境。其次設置樹人樁，設計去為情境進行技擊進攻與閃躲的遊戲，學習應用出拳，閃躲等基本動作。其次設計活動讓學生練習單腳和雙腳跳躍方式，結

			<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>合跳繩腳步變化。最後一個活動主題則帶領學生透過模仿的創造性肢體活動，圓形移動軌跡與簡易有趣的舞蹈。</p>
--	--	--	--	--

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計 二年級上學期

主題名稱	跑跳親水樂	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 12 節(第 9-14 週)
設計理念	帶領學生認識校內運動空間，了解各場地適合進行的運動，建立使用安全運動場地的觀念。透過學習飛盤投擲技術，結合趣味性的遊戲引發學生對飛盤運動的興趣。透過簡單設備營造溯溪的設備，從中學習互助合作。再者，跑跳是兒童身體動作發展重要的基本能力，結合學生生活經驗設計跑跳活動，讓學生探索自己的運動能力。		
領綱 核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習表現	1c-I-1 掌握身體活動的基本元素。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基礎與模仿性動作能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		
學習內容	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處 Cb-I-3 運動活動空間、場域的體驗 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲		
教學方法	樂趣化體育教學，體適能教育模式		
英語學習	<p>英語單字：</p> <p>1. 運動物品:平衡木(balance beam)、跳箱(box horse)、墊子(gymnastics mat)、抗力球(swiss ball)、飛盤(frisbee)、哨子(whistle)、呼拉圈(hula hoop)</p> <p>2. 動作:單腳跳(hop)、雙腳跳(jump)、單腳跨跳(skip)、助跑再跳(Run-up then jump)、開合跳(Jumping Jacks)、單腳連續跳(Single Leg Hop)、滑雪跳步(Skier)、前前後(2 Forward 1 Back)、跳三退一(Hop Over 3 Back 1)、單雙跳飛機(Quick Hopscotch)、快速跑(run faster)、雙腳側面跑(lateral two foot run)、高抬腿跑(High Knee Run)</p> <p>3. 方向:向前(forward)，向後(backward)，向左(left)，向右(right)</p> <p>3. 身體部位:手 hands 頭 head 腳 legs/feet 身體 body 手掌 palm 臉 face</p> <p>4. 場地:操場(playground)、體操教室(Gymnastics classroom):起點線(starting line)，終點線(finish line)、跑道(running track)</p> <p>課室用語：</p> <p>PE class leader: Attention! Ready go!</p> <p>Place away your water.</p> <p>Number one to number six, stretch out your arms.</p> <p>The others line up!</p> <p>Run a lap.</p> <p>One-minute break.</p>		

	<p>Take some water. Listen and look! Get together. Let' s have roll call. It' s time for class. Do you get it? Are you done? Let' s give her/him/them a big hand. Make a pair. Make a group of N(3 以上的數字). Do something different. Stand behind the line. Don' t cross the line. I need a helper. Return balls. Others take your water. Don' t forget to wash your hands. 1 2 3 Class dismissed! That' s all for today. See you next time.</p> <p>溝通語句： 1. 我喜歡… I like …… 2. 你/我/他會 or 不會 He or she / I / You can or can' t……. Do you like…?</p> <p>英語暖身操:用於每節課上課開始的 5 分鐘內 Warm up! Turn your head:1234-5678(2 次) (經討論後，仍是使用 Turn your head 但並不頭部繞圈，僅單純左右轉頭看左方或右方) other side1234-5678(2 次) Arms forward 1234-5678(2 次) Arms Backward 1234-5678(2 次) Hula hoop hip1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Knees1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Rotate your arms and your ankle1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) One step forward1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Stretch up1234-5678(2 次) Touch your toes 1234-5678(2 次)</p>		
教學活動	教具	評量	
<p>【單元一】休閒好自在 (共 5 節) 〔教學準備〕 操場場地安全規劃、哨子、球、三角錐 〔引起動機〕 暖身活動 5'</p>			

<p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動一 學校運動場地大調查。</p> <p>1. 教師詢問學生:學校有哪些場地是可以做運動?這些場地適合做哪些運動呢?</p> <p>2. 教師發給學生學校地圖學習單，學生透過小組討論進行校內地圖調查，在學校地圖學習單上指出可以在該場地進行運動的區域。</p> <p>3. 教師請各小組分享調查的結果，並且陳列各組的發現。</p> <p>4. 教師詢問學生:有沒有哪些是大家一致的看法?哪些是有不同的意見?</p> <p>5. 教師詢問學生:這些場地可以進行哪些活動?哪些是比較合適的?為什麼?學生針對場地的狀況提出個人看法，教師適時澄清。</p> <p>(教師英語解說:</p> <p>1.This is a map of school grounds.</p> <p>2.Point out the safe places where we can play sports or exercise.</p> <p>3.Why do you think that they are safe places?</p> <p>體操教室(Gymnastics classroom)、平衡木(balance beam)、跳箱(box horse)、墊子(gymnastics mat)、抗力球(swiss ball)</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>1. 教師歸納重點:帶領學生統整學校中可以進行運動的場地，並且說明這場地可以進行的活動項目。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p>	<p>地圖學習單</p>	<p>能完成地圖學習單並說明個人對於運動場地的看法</p>
--	--------------	-------------------------------

<p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動二 危險運動調查</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師根據學生上次的調查，詢問學生:去過哪些場地進行活動? 統計出該班學生最常去的地方。 2. 教師統計學生最常進行的運動或活動。 3. 教師詢問學生:在這些場地進行哪些活動是比較適合? 4. 透過圈叉活動，教師了解學生的想法並且澄清與說明場地運動安全的注意事項。 5. 教師請學生找出校園的危險運動區域，並請學生說明為何這些區域是危險區域? 6. 針對學生容易在走廊或樓梯間進行各項活動提出提醒，以免學生在危險場地運動而受傷。 <p>(教師英語解說:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Where do you like to play on the campus? 2. Are those places safe or dangerous? Why? 3. You might get hurt if you run in the hallways or on the stairs. <p>〔綜合活動〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師重點歸納:學生最常進行的活動以及危險的運動場所。 <p>-----第二節結束-----</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、角錐</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!) <p>〔發展活動〕</p> <p>活動三 運動場地定向活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師事先在校內運動場地各放置不同顏色的角錐，如:操場，遊樂場，籃球場，羽球場，網球場...等 	<p>角錐</p> <p>學校平面圖</p>	<p>能回答老師的問題，說明危險場地地點和應注意事項</p> <p>根據學校平面圖完成定向活動:於學習單</p>
---	------------------------	--

<p>2. 教師將學生分成四組，各組有不同的學校平面圖，且尋找的路線順序不同，各組學生依據平面圖提供的線索前往的場地。到該場地找角錐的顏色並將其寫在學習單上，最快完成定向活動的組別獲勝。</p> <p>(教師英語解說:)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. You' ll see cones with different colors in many places such as playground, basketball court and tennis court. 2. You will get a map worksheet. 3. Follow the route of your map and fine out those cones. 4. Write down the color of the cone on your worksheet. <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納: 結合定向行動與看平面圖的能力，找到校內適合運動的場地。 <p>-----第三節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、飛盤</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!) <p>[發展活動]</p> <p>活動四 擲飛盤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先發給學生兩人一個飛盤，請學生到合適的場地進行練習，並且發揮自己的創意和對方互相擲接飛盤。 2. 教師集合學生並詢問學生: 從剛才的體驗中，你認為要如何做才能把飛盤準確的擲給對方? 用什麼方式丟比較好? 3. 教師讓學生示範。教師引導學生拿飛盤的方式，並且運用口訣: 指向目標-收-射。 4. 教師再次讓學生兩兩練習，看看誰能夠順利將飛盤擲給對面的同學。 <p>(教師英語解說: 側面站立，持飛盤平舉在胸前，轉身向前擲出飛盤。)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Make a pair. Look at the target-throw. 	<p>飛盤</p>	<p>上填入正確的角錐顏色</p> <p>能順利擲飛盤給同伴至少 1 次</p>
--	-----------	--

<p>2. Bring the frisbee back and throw.</p> <p>3. What is the best way of throwing it?</p> <p>〔綜合活動〕 5'</p> <p>1. 重點歸納: 教師再次提醒擲飛盤的基本動作和口訣。</p> <p>----- 第四節結束 -----</p> <p>〔教學準備〕 操場場地安全規劃、哨子、飛盤</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動五 飛盤擲遠</p> <p>1. 教師將學生五人一組，站在跑道的起跑線，要求學生聽到哨音後將飛盤往前擲，看哪一位同學的飛盤能擲得最遠?</p> <p>2. 教師引導學生思考: 怎麼做才能讓飛盤又直又遠? 大力丟就好嗎?</p> <p>3. 教師示範並提醒學生: 飛盤要盡量保持平穩，才能飛得遠。</p> <p>4. 教師學生練習十分鐘，之後進行飛盤擲遠的活動，看看哪位同學能夠讓飛盤擲得最遠! 教師可請該名同學示範並且請其他同學觀察該名同學的動作。</p> <p>(教師英語解說: 聽到哨音，擲出飛盤，看誰能擲得最遠?)</p> <p>1. Listen to the whistle.</p> <p>2. Throw the frisbee as far as you can.</p> <p>3. Hold the frisbee steady and throw it.</p> <p>(飛盤要盡量保持平穩，才能飛得遠。)</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>1. 重點歸納: 體驗飛盤擲遠的技巧。</p> <p>----- 第五節結束 -----</p> <p>〔教學準備〕 操場場地安全規劃、哨子、飛盤</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class</p>		<p>能順利進行分盤擲遠活動，並至少超過 10 公尺以上</p>
---	--	----------------------------------

<p>leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動六 飛盤進網</p> <p>1. 教師將學生分成四組，兩組共用一個足球門。教師指導學生運用反手投擲的技巧將飛盤擲入足球門。</p> <p>2. 教師進行飛盤進網的比賽活動，各組同學站立於足球門前方約 8 公尺處，依序讓各組學生投擲飛盤，飛盤入足球門即可得一分。最後計算總分，分數最高的組別獲勝。</p> <p>(教師英語解說:</p> <p>1. Stand here and throw your frisbee.</p> <p>2. If you throw the frisbee into the football goal, you can get one point.)</p> <p>反手投擲 Backhand throw</p> <p>〔綜合活動〕5'</p> <p>1. 重點歸納:反手投擲飛盤動作的練習與體驗，教師說明注意事項與秘訣。</p> <p>-----第六節結束-----</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、呼拉圈</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動七 踩石過溪</p> <p>1. 教師帶領學生認識溯溪活動，並且詢問學生是否有到溪流中玩水的經驗?玩水應該要注意哪些安全事項?</p>	<p>飛盤</p>	<p>能將飛盤擲入足球門中至少一次</p>
--	-----------	-----------------------

<p>2. 教師將 4-6 個大小不同的呼拉圈放置在地上，並且兩兩間有一大步的距離。教師請學生將呼拉圈想像成石頭，外面則一條溪流。過溪石需要雙腳都在呼拉圈內，若踩到呼拉圈外則需重新開始。</p> <p>3. 一開始先從單人過溪，一位一位練習，其次進入雙人過溪。最後，教師請學生 5 人一組，並且嘗試全部的組員須同時從第一個呼拉圈一起通過六個呼拉圈，而且不能踩到呼拉圈外。</p> <p>(教師英語解說: 1. 5 people in a group, one by one. 2. Move your feet from one hula hoop to another. 3. You can't not step outside the hula hoop.</p> <p>[綜合活動] 5' 1. 教師引導學生分享遊戲過程中有趣或困難的地方，並且分享組內同學是如何相互幫忙的。 2. 重點歸納: 體驗溯溪時的團隊合作精神。</p> <p>-----第七節結束-----</p> <p>【單元二】歡樂跑跳碰 (共 5 節) [教學準備] 操場場地安全規劃、哨子、障礙物(角錐) [引起動機] 暖身活動 5' 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>[發展活動] 活動一 跑出救火線 1. 教師詢問學生有學過哪些跑步的方式: 抬腿跑，快速跑，側併跑，前交叉跑...等。 2. 教師在行進的路程上放置不同的障礙物，請學生需使用不同的跑步方式通過這些障礙物。 3. 教師先示範，再讓學生自行練習和發揮創意。 4. 教師請學生五人一組，並且五人分別作出不同的繞物跑步方式順利通過障礙路徑。 5. 教師請學生分享: 繞物跑步和平常的跑步有何不同? 學生分享自己的體驗。 (教師英語解說: 避開障礙物向前跑</p>		<p>能夠小組合作完成通過呼拉圈的任務至少一次</p> <p>小組合作使用 2 種不同的繞物跑步方式完成任務</p>
---	--	--

<p>3. Run through the cones and get to the big hula hoop.</p> <p>4. Take a ball from the big hula hoop and put it in the small one.</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>1. 歸納重點: 團隊合作完成不同繞物跑步的取物活動。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、球、跳繩</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <p>1. 上課鐘響, 教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點, 請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容, 請學生眼睛仔細看, 耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動四 跳躍高手</p> <p>1. 教師詢問學生有哪些跳躍的方式: 單腳跳, 雙腳跳, 立定跳, 助跑再跳...等。</p> <p>2. 教師在地上擺放一條跳繩, 請學生跳過該跳繩</p> <p>3. 教師在另一端地上再擺上另一條跳繩, 兩條繩子間的距離越來越遠, 教師請學生試著跳遠。</p> <p>4. 教師詢問學生: 怎麼樣的跳法可以比較遠呢? (教師英語解說: 跳過地上標示 Do you know the different ways of jumping? Jump over the line. 單腳跳(hop)、雙腳跳(jump)、單腳跨跳(skip)、助跑再跳(Run-up then jump)</p> <p>活動五 運氣大挑戰</p> <p>1. 教師設計不同身體部位的圖卡, 請學生抽出兩張圖卡, 並且用繩子量出這兩個部位間的長度作為跳遠的距離。</p> <p>2. 教師請學生輪流出來抽圖卡, 例如: 眼睛到腰部, 讓每個學生都有機會嘗試抽卡和跳躍。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>1 歸納重點: 熟練各種跳躍的方式。</p> <p>-----第三節結束-----</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、呼拉圈</p>	跳繩	<p>能完成老師指導的各種跳躍方式</p> <p>能完成至少一種距離長度的跳躍任務</p>
---	----	---

<p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!) <p>〔發展活動〕</p> <p>活動六 跨越河溝</p> <p>教師在地上擺放不同大小的呼拉圈，而且每個呼拉圈間都有不同的距離。</p> <p>教師先請學生輪流發揮創意用跳躍方式通過呼拉圈的路徑。</p> <p>教師進行指定動作方式讓學生跳過呼拉圈，例如:運用單腳跳的方式，或是雙腳跳的方式…等。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jump from one hoop to the other. 2. You can jump in different ways. Jump with both feet or with one foot. <p>活動七 越過河溝闖五關</p> <p>教師請學生四人一組，並且設計五個關卡:第一關-併腿跳，第二關-單腳跨跳，第三關-單腳連續跳，第四關-助跑再跳，第五關-自由跳。</p> <p>學生以組為單位，只要一個人通過一關即可獲得一分，最後統計所有組員共獲得多少分數。總分最高的組別獲勝。</p> <p>(教師英語解說:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 people in a group 2. First : Jump. Second : Hop. Third : Skip. Fourth: Run-up and jump. Fifth : free style.) <p>【可參考: 開合跳(Jumping Jacks)、單腳連續跳(Single Leg Hop)、滑雪跳步(Skier)、前前後(2 Forward 1 Back)、跳三退一(Hop Over 3 Back 1)、單雙跳飛機(Quick Hopscotch)】</p> <p>〔綜合活動〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生思考:哪關最容易?哪關最難?為什麼?怎樣才作才能全部過關? 	<p>呼拉圈</p>	<p>能用指定的跳躍方式跳過呼拉圈至少一次</p> <p>小組合作運用不同的跳躍方式通過五個關卡</p>
---	------------	--

<p>2. 教師歸納重點:練習不同的跳躍方式，團隊合作與相互激勵。</p> <p>-----第四節結束-----</p> <p>〔教學準備〕 操場場地安全規劃、哨子、呼拉圈、角錐、跳繩</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!) <p>〔發展活動〕 活動八 創意闖關</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生五人一組，並且提供呼拉圈，角錐，跳繩等素材，請各組利用五分鐘時間討論並且布置障礙闖關的路徑。 2. 教師請各組分享如何設計闖關流程和跑跳動作。 2. 教師請各組派代表抽籤，然後看看抽到哪個組別設計的闖關路徑，一人通過即可獲得一分。看哪一組的分數最高。 3. 教師請學生票選哪個一組別設計的關卡最困難?為什麼? 團隊應該怎麼做比較容易過關? <p>(教師英語解說: <ol style="list-style-type: none"> 1. 5 people in a group. 2. Design an obstacle route with hula hoops, cones or jumping ropes. 3. Please show us your idea. 4. Let' s take a vote. Which route is the most difficult? Why? Which one is the easiest?) </p> <p>〔綜合活動〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 歸納重點:團隊發揮創意設計障礙路徑，並且結合不同的跑跳動作進行闖關活動。 <p>-----第五節結束-----</p>	<p>呼拉圈、角錐、跳繩</p>	<p>小組合作設計障礙闖關路線</p> <p>小組合作通過他人所設計的障礙闖關路線</p>
--	------------------	---

臺南市南區日新國小 109 學年度二年級第一學期沉浸式英語特色教學計畫

健康與體育領域教學使用的英語用語及學科領域專用英語

英語單字：

1. 運動物品:平衡木(balance beam)、跳箱(box horse)、墊子(gymnastics mat)、抗力球(swiss ball)、飛盤(frisbee)、哨子(whistle)、呼拉圈(hula hoop)
2. 動作:單腳跳(hop)、雙腳跳(jump)、單腳跨跳(skip)、助跑再跳(Run-up then jump)、開合跳(Jumping Jacks)、單腳連續跳(Single Leg Hop)、滑雪跳步(Skier)、前前後後(2 Forward 1 Back)、跳三退一(Hop Over 3 Back 1)、單雙跳飛機(Quick Hopscotch)、快速跑(run faster)、雙腳側面跑(lateral two foot run)、高抬腿跑(High Knee Run)
3. 方向:向前(forward), 向後(backward), 向左(left), 向右(right)
3. 身體部位:手 hands 頭 head 腳 legs/feet 身體 body 手掌 palm 臉 face
4. 場地:操場(playground)、體操教室(Gymnastics classroom):起點線(starting line), 終點線(finish line)、跑道(running track)

課室用語：

- PE class leader: Attention! Ready go!
Place away your water.
Number one to number six, stretch out your arms.
The others line up!
Run a lap.
One-minute break.
Take some water.
Listen and look!
Get together.
Let' s have roll call.
It' s time for class.
Do you get it?
Are you done?
Let' s give her/him/them a big hand.
Make a pair.
Make a group of N(3 以上的數字).
Do something different.
Stand behind the line. Don' t cross the line.
I need a helper. Return balls. Others take your water.
Don' t forget to wash your hands.
1 2 3 Class dismissed!
That' s all for today.
See you next time.

溝通語句：

1. 我喜歡... I like
2. 你/我/他會 or 不會 He or she / I / You can or can' t.....

Do you like…?

英語暖身操:用於每節課上課開始的5分鐘內

Warm up!

Turn your head:1234-5678(2次) (經討論後，仍是使用 Turn your head 但並不頭部繞圈，僅單純左右轉頭看左方或右方)

other side1234-5678(2次)

Arms forward 1234-5678(2次)

Arms Backward 1234-5678(2次)

Hula hoop hip1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

Knees1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

Rotate your arms and your ankle1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

One step forward1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

Stretch up1234-5678(2次)

Touch your toes 1234-5678(2次)

臺南市南區日新國小 109 學年度二年級第一學期

沉浸式英語特色教學計畫 英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1	準備週			
2-9	球類遊戲不思議	15	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	以標的性球類運用為主軸，設計滾、拋、擲球等多元動，讓學生在動中探索自己的運動能力，學習團隊合作，有策略的處理遊戲問題。其次，透過陣地攻守性球類運動，學習傳球接球等基本動作，以及用腳控球、踢球、停球的球感活動，培養學生身體協調性與技能操作的穩定性。活動中透過小組討論，合作出最佳策略，發展人際關係與團隊合作的核心素養。
9-14	跑跳親水樂 (游泳部份因本校無泳池故延伸飛盤與跑跳課程內容替代)	12	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	帶領學生認識校內運動空間，了解各場地適合進行的運動，建立使用安全運動場地的觀念。透過學習飛盤投擲技術，結合趣味性的遊戲引發學生對飛盤運動的興趣。透過簡單設備營造溯溪的設備，從中學習互助合作。再者，跑跳是兒童身體動作發展重要的基本能力，結合學生生活經驗設計跑跳活動，讓學生探索自己的運動能力。
15-21	全方位動動樂	13	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	透過繩索設計伸展，支撐與懸垂等活動，讓學生了解運動前要注意暖身的身體關節和部位，增強支撐與懸垂的能力，未來可應用於登山溯溪，拖拉救人與自我保護等生活情境。其次設置樹人樁，設計去為情境進行技擊進攻與閃躲的遊戲，學習應用出拳，閃躲等基本動作。其次設計活動讓學生練習單腳和雙腳跳躍方式，結

			<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>合跳繩腳步變化。最後一個活動主題則帶領學生透過模仿的創造性肢體活動，圓形移動軌跡與簡易有趣的舞蹈。</p>
--	--	--	--	--

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計 二年級上學期

主題名稱	全方位動動樂	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 13 節(第 15-21 週)
設計理念	透過繩索設計伸展，支撐與懸垂等活動，讓學生了解運動前要注意暖身的身體關節和部位，增強支撐與懸垂的能力，未來可應用於登山溯溪，拖拉救人與自我保護等生活情境。其次設置樹人樁，設計去為情境進行技擊進攻與閃躲的遊戲，學習應用出拳，閃躲等基本動作。其次設計活動讓學生練習單腳和雙腳跳躍方式，結合跳繩腳步變化。最後一個活動主題則帶領學生透過模仿的創造性肢體活動，圓形移動軌跡與簡易有趣的舞蹈。		
領綱 核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		
學習表現	<p>1c- I -1 掌握身體活動的基本元素。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -1 表現基礎與模仿性動作能力。</p> <p>4c- I -1 認識與身體活動相關資源。</p>		
學習內容	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作的認識</p> <p>Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲</p> <p>Bd- I -2 技擊進攻與模仿遊戲</p> <p>Ic- I -1 民俗性運動基本動作與遊戲</p> <p>Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲</p>		
教學方法	樂趣化體育教學，體適能教育模式		
英語學習	<p>英語單字：</p> <p>1. 器具名稱:球(ball)、角錐(cone)、巧拼板(puzzle mat)</p> <p>2. 動作:抓繩(grip rope)、出拳(punch)、閃躲(dodge)、上繩(climb the rope)、抓繩屈膝(hold the rope and bend the knees)、坐繩擺盪(sit on the rope and swing)、甩動跳繩(single hand or both hands) swing and jump rope、甩繩 swing the rope (single hand)、跳繩 jump rope (both hands)</p> <p>3. 方向:向前(forward)，向後(backward)，向左(left)，向右(right)</p> <p>4. 身體部位:頭(head)、肩(shoulder)、手肘(elbow)、手心(palm)、腰(whist)、背(back)、膝(knee)、腳尖(tiptoe)、腳跟(heel)、腳中端(midfeet)、腳前端(fofeet)</p> <p>5. 場地:操場(playground):起點線(starting line)，終點線(finish line)、跑道(running track)、單槓(horizontal bar)</p> <p>課室用語：</p>		

PE class leader: Attention! Ready go!
 Place away your water.
 Number one to number six, stretch out your arms.
 The others line up!
 Run a lap.
 One-minute break.
 Take some water.
 Listen and look!
 Get together.
 Let' s have roll call.
 It' s time for class.
 Do you get it?
 Are you done?
 Let' s give her/him/them a big hand.
 Make a pair.
 Make a group of N(3 以上的數字).
 Do something different.
 Try to (throw and catch the ball) in different ways.
 Stand behind the line. Don' t cross the line.
 (Throw the ball) when you hear the whistle
 I need a helper. Return balls. Others take your water.
 Don' t forget to wash your hands.
 1 2 3 Class dismissed!
 That' s all for today.
 See you next time.

溝通語句：

我喜歡… I like ……

你/我/他會 or 不會 He or she / I / You can or can' t…….

Do you like…?

英語暖身操:用於每節課上課開始的 5 分鐘內

Warm up!

Turn your head:1234-5678(2 次) (經討論後，仍是使用 Turn your head 但並不頭部繞圈，僅單純左右轉頭看左方或右方)

other side1234-5678(2 次)

Arms forward 1234-5678(2 次)

Arms Backward 1234-5678(2 次)

Hula hoop hip1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Knees1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Rotate your arms and your ankle1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

One step forward1234-5678(2 次)

	other side1234-5678(2次) Stretch up1234-5678(2次) Touch your toes 1234-5678(2次)	
教學活動	教具	評量
<p>【單元一】繩索小玩家（共4節）</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、繩子</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。（PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!） 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。（老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!） 3. 跑一圈（Run a lap. One-minute break. Take some water.） 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。（老師: Listen and look!） <p>〔發展活動〕</p> <p>活動一 碰繩暖暖身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師布置繩子暖身的活動場地，安排樹組繩索場地，繩索兩端固定在支柱上，繩子高度和學生的腰部同高。 2. 教師說明如何用身體部位觸碰繩子，如:頭，肩膀，腰…等 3. 教師請學生發揮創意用兩種以上的姿勢來觸碰繩子 4. 教師進行示範並且說明其他的伸展活動方式，如:面對繩索兩腳開立，掌心貼繩，手由右到左擦觸繩子伸展出去，接著換邊做。 5. 教師請學生模仿老師的動作進行練習。 <p>（教師英語解說: face the rope open your feet touch the rope with your palm stretch to the right / left side.</p> <p>活動二 離間樂伸展</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生兩人一組，面對面站在同一側，兩人同時低身通過繩索，來回三次。 2. 教師請學生在低身通過繩索後可做出有創意的伸展動作。 	繩子	<p>能模仿教師動作進行繩索伸展活動</p> <p>能與同學一起完成利用繩索</p>

<p>3. 教師請學生兩人一組，面向相同方向，分別站在繩索兩側，兩人同時向前走三步，舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止十秒。</p> <p>4. 兩人牽手從繩下交換位置，向前走三步，接著再舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止十秒。</p> <p>教師請學生示範，其他同學觀摩。</p> <p>(教師英語解說:</p> <p>1. Make a pair. Face to face. Stand on the same side. Bend down and cross the rope together 3 times.</p> <p>2. You can do some different motions with your partner.)</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 教師歸納重點: 利用繩索和同伴合做伸展身體。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、繩子、角錐</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>[發展活動]</p> <p>活動三 列車伸展秀</p> <p>1. 教師布置活動場地將繩索綁在和同學腰部同高的地方。</p> <p>2. 教師請學生五人一組，一組排成一列列車。</p> <p>3. 各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。</p> <p>4. 列車抵達終點後，要做出列車伸展秀，每個人要做出一個伸展動作，彼此身體至少有個點相互觸碰，靜止 10 秒。</p> <p>5. 當學生越來越熟練，教師可以把整個列車的長度增加。最後教師可讓全班同學一起進行列車伸展秀。</p> <p>(教師英語解說:</p> <p>1. 5 people in a group. Make a line, put your hands on the partner's shoulder in front of you and move forward together.</p>	<p>繩子</p>	<p>的肢體伸展活動</p> <p>透過小組合作能夠進行列車伸展秀的任務</p>
---	-----------	--

<p>(教師英語解說: 雙手抓繩向前走 Grip the rope and move forward. 雙手抓繩向後走 Grip the rope and move backward. 雙手抓繩半蹲向左走 Grip the rope and squat, walk to the left side. 雙手抓繩後仰向右走 Grip the rope and squat, walk to the right side. 3. 教師詢問學生: 還有哪些抓繩的行走方式? 學生示範。 Are there any ways of griping the rope to move? 4. 教師提醒學生抓繩時要靠進繩結上方, 比較不會滑動。 Hold the top of the knot.</p> <p>活動六 藉繩起身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將體操軟墊放置在單槓下方 2. 教師示範並說明藉繩起身的動作要領: 上身離墊, 挺腰起身。 3. 教師將全班分成三組進行練習。 <p>(教師英語解說: 預備姿勢、上身離墊、挺腰起身 ready, make your body up, back straight.</p> <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納: 藉由藉繩起身活動, 練習支撐能力。 <p>-----第三節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、繩子</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課鐘響, 教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點, 請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容, 請學生眼睛仔細看, 耳朵專心聽。(老師: Listen and look!) <p>[發展活動]</p> <p>活動七 繩上好身手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師布置場地, 在單槓中央綁繩, 繩子的上中下段打上繩結, 並且在單槓下方放置一塊軟墊。 2. 教師示範並說明動作: 雙繩屈膝與坐繩擺盪。 3. 教師請學生進行練習。 	<p>繩子</p> <p>繩</p>	<p>蹲向左右方向走的任務</p> <p>能確切完成抓繩起身的動作並熟悉要領</p> <p>能完成雙繩屈膝與坐繩擺盪的動作任務</p>
--	--------------------	---

<p>(教師英語解說:上繩 climb the rope、抓繩屈膝 hold the rope and bend the knees、坐繩擺盪 sit on the rope and swing)</p> <p>活動八 堅持到底</p> <p>1. 教師將全班分成三組，每組派一人進行懸垂持久比賽。參賽者須同時作出同樣的懸垂動作，看看誰的時間能最久。最慢落地的組別得一分，最後得分最多的獲勝。</p> <p>2. 教師帶領學生思考:比賽中你覺得哪個部份最有趣?覺得困難是什麼?比賽時堅持了多久的時間?如果可以再做一次，你會如何調整姿勢?</p> <p>(教師英語解說:</p> <p>1. Climb the rope as long as you can. 懸垂持久比賽，你可以堅持幾秒? 最慢落地的組別獲勝 How long can you stay on the rope?</p> <p>[綜合活動] 5'</p> <p>1. 重點歸納:挑戰自己的支撐，懸垂能力，並能主動調整姿勢使其堅持更久。。</p> <p>-----第四節結束-----</p> <p>【單元二】樹樁木頭人 (共 2 節)</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、繩子、樹樁人、毛巾</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>[發展活動]</p> <p>活動一 單手出拳</p> <p>1. 教師布置活動場地，用毛巾將樹幹包住，毛巾比巧拼板大一些，再疊上三塊巧拼板，用尼龍繩固定成為一個樹人樁，共設計五個樹人樁。</p> <p>2. 教師說明動作並且示範:預備動作，單手出拳。</p> <p>3. 教師請學生分組練習。分組依序進行左右手出拳。</p>	<p>繩子</p> <p>毛巾</p>	<p>小組合作完成抓繩懸垂任務，能夠抓繩懸垂至少維持 5 秒</p> <p>能學會單手出全的動作至少 3 次</p>
--	---------------------	--

<p>(教師英語解說: 1. open your feet 2. 兩腳一前一後 one foot forward 3. 膝微曲 bend your knees 4. 兩手握拳 clench your fists 5. 肘關節下沉 lower your elbow) 6. 手抬高至與胸同高 raise your hands up to the chest</p> <p>活動二 連續出拳 1. 教師詢問學生:如何從單手出拳變成連續出拳?教師請學生可發表自己的想法。 2. 教師帶領學生進行:單手連續出拳,單手連續出拳後再雙手交替連續出拳,單手連續出拳後轉身再連續出拳。 3. 教師帶領學生進行有創意的連續出拳組合動作。 4. 教師說明出拳的技巧並且叮嚀學生注意安全。</p> <p>(教師英語解說: 單手連續出拳 throw a punch 雙手交替出拳 throw a one-two punch</p> <p>[綜合活動] 1. 重點歸納:連續出拳並且做出創意的連續出拳組合。</p> <p>-----第五節結束-----</p> <p>[教學準備] 操場場地安全規劃、哨子、繩子單槓</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5' 1. 上課鐘響,教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點,請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容,請學生眼睛仔細看,耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>[發展活動] 活動三 進擊與閃躲 1. 教師布置活動場地,設置三個樹人樁,樹人樁之間綁繩子,繩子高度與學生胸部同高。 2. 教師請學生想像樹是對手,進行攻擊與閃躲的練習。 3. 教師請學生自行發揮創意,運用所學的出拳和閃躲表現。 4. 教師說明並示範:原地或行進間的徒手進擊,低身閃躲動作,提醒學生閃躲時需要看著對手,低身閃繩。 5. 教師將全班分成五組,分組練習。 (教師英語解說: 出拳、閃躲</p>	<p>繩子</p>	<p>能做到連續出拳的任務</p> <p>能發揮自己的創意進行閃躲和攻擊出拳任務</p>
--	-----------	--

<p>1. Imagine the tree is a bad guy. 2. You throw a punch and dodge. Look at me and practice later.)</p> <p>活動四 勇闖樹人樁</p> <p>1. 教師將全班分成五組，進行各關卡的闖關活動： 2. 依據各關卡進行闖關 3. 第一關:左手連續出拳三次(Left hand, throw 3 punches.) 低身閃躲繩子，然後再出拳，自然移到第二個樹人樁。 (Bend, dodge and then punch. Move to the next tree.)</p> <p>第二關:右手連續出拳三次(Right hand, throw 3 punches.)</p> <p>低身閃躲繩子，然後再出拳，自然移到第三個樹人樁。 (Bend, dodge and then punch. Move to the next tree.)</p> <p>第三關:左右交替出拳六次(throw one-two punch. 6 times)</p> <p>4. 教師提醒學生以組為單位至下一關進行闖關，闖關進行不必求快，務必要完成動作。</p> <p>〔綜合活動〕5’</p> <p>1. 重點歸納:完成勇闖樹人樁的活動，並且了解閃躲和出拳的動作訣竅。</p> <p>-----第六節結束-----</p> <p>【單元三】跳出活力 (共 2 節) 〔教學準備〕 操場場地安全規劃、哨子、跳繩 〔引起動機〕 暖身活動</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>〔發展活動〕 活動一 雙腳跳跳練功坊</p>	<p>跳繩</p>	<p>能順利通過勇闖樹人樁的三道關卡</p> <p>能正確做到前後跳、左右跳至少 10 下</p>
--	-----------	---

<p>1. 教師詢問學生:知道哪些雙腳跳的方式,如:原地跳,前後跳,左右跳。</p> <p>2. 全班分成五組,分組練習各種雙腳跳的方式,每次跳十下後休息,可慢慢增加次數,增加肌力與耐力。</p> <p>3. 教師提醒學生練習雙腳跳時,膝蓋要微彎,用前腳掌著地,想像跳繩的節奏跟著跳躍。</p> <p>(教師英語解說: Do you know the ways of jumping? Please show us. 1. 膝蓋微彎(Knees bent then jump) 2. Knees bent then~~~ 3. 原地跳、前/後跳、左/右跳 (Jump forward/backward / Left jump/right jump) 4. 跳__下(jump__times) 5. 前腳掌著地 (land on your forefeet.) Heels、midfeet、forefeet.(腳跟-中間-前端)</p> <p>活動二 雙腳跳過河</p> <p>1. 教師請學生將練習的雙腳跳方式,加上甩動跳繩跳跳看,你能做出哪些雙腳跳繩的方式嗎?</p> <p>2. 全班分成五組,分組練習不同腳步變化的雙腳跳繩方式。</p> <p>(教師英語解說:Jump rope with different ways)</p> <p>活動三 跳跳秀</p> <p>1. 教師詢問學生:你學會了哪些雙腳跳繩的方式?你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼?你覺得哪一種方式最難?為什麼?</p> <p>2. 教師可以請表現比較優異的學生做為示範,示範大家認為比較困難的跳繩方式。</p> <p>3. 教師請同學表演自己跳得最好的方式,並且請其他同學觀摩學習。</p> <p>(教師英語解說: Do you know the different ways of jumping rope? Which one is easy for you to learn? Which one is difficult for you to learn? What is your favorite way of jumping rope?</p> <p>[綜合活動] 5'</p> <p>1. 重點歸納:具有信心的表演雙腳跳繩。</p> <p>-----第七節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、跳繩</p>	<p>跳繩</p> <p>跳繩</p>	<p>能用跳繩進行雙腳跳繩與不同的腳步變化</p> <p>能分享自己的意見</p>
--	---------------------	---

<p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!) <p>[發展活動]</p> <p>活動四 單腳跳跳練功坊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生:你知道哪些單腳跳的方式?教師可以請學生表演。 2. 教師將全班分成五組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳五下就休息:左腳單腳跳 Single leg jump rope(left leg，右腳單腳跳 Single leg jump rope(right leg)，左右腳交換單腳跳 3. 教師提醒學生練習單腳跳的時候，膝蓋微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。 (教師英語解說: 1. 單腳跳 Single leg hops 2. 膝蓋微彎(Knees bent then jump) Knees bent then~~~ 3. 原地跳、前/後跳、左/右跳 (Jump forward/backward / Left jump/right jump) 4. 跳__下(jump__times) 5. 前腳掌著地 (land on your forefeet.) <p>活動五 單腳跳過繩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生練習單腳跳的方式，並且搭配甩動的跳繩進行練習。 2. 分組練習不同腳步變化的單腳跳繩方式。 3. 教師安排跳繩比賽活動場地，並且在各組場地設置起點和終點。兩處距離約 5 公尺左右。 4. 各組成員在起點須先左腳單腳跳繩五下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩五下。 5. 一人到達終點完成任務後，下一人才能出發。最快完成的組別獲勝。 (教師英語解說:左腳單腳跳 Single leg jump rope(left leg，右腳單腳跳 Single leg jump rope(right leg) <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 歸納重點:認真玩成跳繩比賽，並願意在課後持續練習。 	<p>跳繩</p> <p>跳繩</p>	<p>能正確做到左右腳單腳跳和交換單腳踏的跳繩方式</p> <p>能完成單腳跳過程闖關活動至少一次</p>
---	---------------------	---

-----第八節結束-----

【單元四】圓來真有趣（共5節）

〔教學準備〕

操場場地安全規劃、哨子、墊子、球

〔引起動機〕 暖身活動 5'

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。（PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!）
2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。（老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!）
3. 跑一圈（Run a lap. One-minute break. Take some water.）
4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。（老師: Listen and look!）

〔發展活動〕

活動一 想像中的球

1. 教師詢問學生關於球的模樣和情境。
2. 教師請學生透過肢體動作模擬一顆球的樣子。
3. 教師拿出一顆球做出各種動作，例如:拍球，滾球，拋球…等。
4. 教師引導學生想像自己就是老師手上的球，做出不同的動作造型。
5. 教師請將學生分成兩半，左右兩邊，當老師左手操作球時，左邊的同学就模擬自己的老師手中的球進行肢體創作。右手操作球時，則是右邊的同学進行肢體操握。
6. 教師請學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作:彈跳的球，轉動的球，滾動的球。
7. 教師可以請學生示範表演，教師提醒學生模仿球時要身體保持蜷曲的樣子。
(教師英語解說: 將身體縮小、高(低)彈跳的球、轉動、滾動 Imagine you are a ball, body squeeze and then bounce up and down, roll, turn)

〔綜合活動〕

1. 歸納重點:模仿球的不同運動特性。

-----第九節結束-----

〔教學準備〕

操場場地安全規劃、哨子、墊子

〔引起動機〕 暖身活動 5'

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。（PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!）
2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。（老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!）

墊子

能透過肢體動作模仿出球的造型和動態

<p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動二 尋找圓圈</p> <p>1. 教師詢問學生在生活中，有看過哪些物品是圓形的?教師請學生用肢體動作模仿出這些物品讓同學們猜猜看。</p> <p>2. 教師請學生五人一組，透過小組討論，共同合作創作一個圓形的物品。讓其他組別同學猜。</p> <p>3. 教師請每一組運用肢體動作做出最多的圓，能夠做出最多圓的組別獲勝。</p> <p>4. 在表演過程中，教師帶領學生觀察同學們的表現，並且數一數表演同學的圓的數量。</p> <p>(教師英語解說:5 people in a group, use your body to create something circle. Create some poses of circle together.)</p> <p>活動三 串成糖葫蘆</p> <p>1. 教師請學生三人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一支甜甜的糖葫蘆。</p> <p>5. 學生熟練後，教師可以增加各組的人數並演出。</p> <p>(教師英語解說:3 people in a group, Use your body parts to make a circle. Connect with each other.)</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>1 歸納重點:運用身體不同部位做出圓造型並且串聯起來。</p>	<p>墊子</p>	<p>能與同學用肢體完成最多圓的創意造型</p> <p>小組合作進行身體創意展演</p>
<p>-----第十節結束-----</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、鈴鼓</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動四 雙圈轉盤</p>	<p>鈴鼓</p>	<p>能聽從教師鈴鼓節奏進行順</p>

<p>1. 教師請學生排成一列，教師為排頭，運用鈴鼓帶領學生用走路，小跑步或跑跳步等方式前進，並且圍成一個圓。</p> <p>2. 教師將學生分成兩組，圍成兩個同心圓，教師站在圓心位置。</p> <p>3. 教師運用鼓聲請內圈學生順時鐘走，外圈學生則是逆時鐘走。當鼓聲停止時，在老師眼前的同學就要立刻做出圓的造型動作。</p> <p>4. 活動過程中教師可請學生適時變換移動的步伐。 (教師英語解說: Make a line and follow me. Make 2 circles, the people outside the circle do clockwise move, and inner circle do counterclockwise move.)</p> <p>活動五 雨傘開合</p> <p>1. 教師請學生圍成圓，手牽手，面向圓心，就像是一把雨傘一樣進行開合活動。</p> <p>2. 教師利用鈴鼓打節奏，學生向前走像是收傘，再向後走像是開傘。讓學生感受大小圓的空間感。</p> <p>3. 教師詢問學生:圍成圓形時，除了用走路方式移動，還可以利用哪些方法移動?教師請學生試著做做看。 (教師英語解說: Hand in hand, make a circle. Listen to the tempo, move forward together, move backward, move to the right / left.)</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 歸納重點:透過團體合作，作出圓的收攏與擴張。</p> <p>-----第十一節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>[發展活動]</p>		<p>時鐘與逆時鐘的步伐變換</p> <p>能聽從老師鈴鼓節奏進行大小圓的收縮與開展動作</p>
--	--	--

<p>活動六 跳出基本舞步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生透過圍成圓圈來跳舞，並且指導學生練習基本舞步：莎蒂悉步(Satish step)，踏跳步(跑步跳 Skip)，拍一拍(拍膝 Knee pat, 拍手 clap 拍肩膀 touch your shoulder 拍頭部 touch your head 雙手上舉 hands up)，踵趾步(腳跟 heel、腳尖 tiptoe)，順時鐘 (clockwise)，逆時鐘(counterclockwise) 2. 教師請學生進行分組練習。 3. 教師請各組分享哪個動作比較困難?怎麼做才對。 4. 教師可下指令讓同學進行基本舞步的練習。 <p>〔綜合活動〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 歸納重點:熟練圍圈跳舞的基本舞步。 <p>-----第十二節結束-----</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、CD 音響</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!) <p>〔發展活動〕</p> <p>活動七 圍圈來跳舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生是否看過舞蹈表演? 在哪裡看過?流行歌手的舞團的動作有什麼特別的地方? 學生根據自己的觀察發表經驗。 2. 教師說明舞蹈會有不同的動作和舞序。 3. 教師帶領學生練習舞蹈動作和舞序，並且做示範: <ol style="list-style-type: none"> (1)逆時針方向進行莎蒂希步(Satish step)四次 (2)做踏跳步四次，原地自轉一圈 (3)拍膝，拍手，拍肩膀，拍頭，雙手上舉 (4)重複上述(1)到(3)的動作一次 (5)面向圓心，右踵趾步兩次，手牽手向前跑變小圈，再向右踏，左腳併 (6)手牽手面向圓心，左踵趾步兩次，手牽手向後跑變大圓，再向左踏，右腳併 4. 教師搭配音樂帶領學生進行舞蹈練習。 5. 教師可以請學生分組表演，同學們相互觀摩分享。(教師英語解說: 	<p>CD 音響</p>	<p>能跟隨教師指令模仿做出指定的基本舞步</p> <p>能跟隨老師的指令完成舞蹈動作</p> <p>能記住舞序並且進行展演</p>
--	--------------	--

<p>Have you ever watched someone dance? Where did you watch them dance? When we dance, we have to know the tempo and dance steps. Please follow me and do your best.)</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 歸納重點:熟練圍圈來跳舞的舞蹈動作與舞序，並且能夠專心觀賞同學們的演出。</p> <p>-----第十三節結束-----</p>		
---	--	--

臺南市南區日新國小 109 學年度二年級第一學期沉浸式英語特色教學計畫

健康與體育領域教學使用的英語用語及學科領域專用英語

英語單字：

1. 器具名稱:球(ball)、角錐(cone)、巧拼板(puzzle mat)
2. 動作:抓繩(grip rope)、出拳(punch)、閃躲(dodge)、上繩(climb the rope)、抓繩屈膝(hold the rope and bend the knees)、坐繩擺盪(sit on the rope and swing)、甩動跳繩(single hand or both hands) swing and jump rope、甩繩 swing the rope (single hand)、跳繩 jump rope (both hands)
3. 方向:向前(forward)，向後(backward)，向左(left)，向右(right)
4. 身體部位:頭(head)、肩(shoulder)、手肘(elbow)、手心(palm)、腰(whist)、背(back)、膝(knee)、腳尖(tiptoe)、腳跟(heel)、腳中端(midfeet)、腳前端(fofeet)
5. 場地:操場(playground):起點線(starting line)，終點線(finish line)、跑道(running track)、單槓(horizontal bar)

課室用語：

PE class leader: Attention! Ready go!
Place away your water.
Number one to number six, stretch out your arms.
The others line up!
Run a lap.
One-minute break.
Take some water.
Listen and look!
Get together.
Let' s have roll call.
It' s time for class.
Do you get it?
Are you done?
Let' s give her/him/them a big hand.
Make a pair.
Make a group of N(3 以上的數字).
Do something different.
Try to (throw and catch the ball) in different ways.
Stand behind the line. Don' t cross the line.
(Throw the ball) when you hear the whistle
I need a helper. Return balls. Others take your water.
Don' t forget to wash your hands.
1 2 3 Class dismissed!
That' s all for today.
See you next time.

溝通語句：

我喜歡… I like ……

你/我/他會 or 不會 He or she / I / You can or can' t…….

Do you like…?

英語暖身操:用於每節課上課開始的 5 分鐘內

Warm up!

Turn your head:1234-5678(2 次) (經討論後，仍是使用 Turn your head 但並不頭部繞圈，僅單純左右轉頭看左方或右方)

other side1234-5678(2 次)

Arms forward 1234-5678(2 次)

Arms Backward 1234-5678(2 次)

Hula hoop hip1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Knees1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Rotate your arms and your ankle1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

One step forward1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Stretch up1234-5678(2 次)

Touch your toes 1234-5678(2 次)

臺南市南區日新國小 109 學年度第二學期沉浸式英語特色教學計畫

二年級英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1	準備週			
2-7	球球大作戰	11	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>帶領學生透過發表與討論，發現自己對運動的熱情，進而喜歡運動。順著學生自我覺察進行班級討論，完成班級體育活動計畫表，盼望學生能落實運動實踐，養成規律運動的好習慣。</p> <p>守備/跑分性球類運動中，學生由跑框活動熟悉跑壘的規則，再加上傳接球與跑壘的速度競賽，初步體會此類球類運動的競賽概念；網/牆性球類運動，則先持物拍擊氣球進入教學，接著徒手拍擊氣球，再以繩代網，逐步帶入擊球過網的概念，最後以遊戲方式，練習擊中繩後目標的技巧，嘗試控制肢體，正確的擊遠或擊準。</p>
8-13	跑跳戲水趣	13	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>以休閒運動為引，結合動物的形象與動作的模仿，進行趣味的活動且利用巧拼做不同的跳躍練習。另外，體驗投擲各類物品，學習投擲的要領，除了挑戰學生動作技能的能力，也加強思考能力與反應力。</p> <p>第3課則以水中遊戲開始，引起學生的興趣，再進入韻律呼吸和藉物漂浮的課程，為游泳技能打下基礎</p>
14-20	跳吧!武吧!跳舞吧!	16	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和</p>	<p>以國術的基本步樁為主要教學內容，加上劈掌的運用，進行遊戲活動。在遊戲中學習武術，體會武術的奧妙，培養基礎動作能力。</p> <p>第2課以單槓和跳箱訓練抓握的肌力，再透過繩索練習平衡</p>

			<p>健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>動作，同時體驗多元性身體活動，做為未來登山與自我身體保護的基礎。</p> <p>第3課培養學生雙人跳繩技能，透過反覆練習，體驗合作的技巧，從跳繩練習中培養克服困難的決心與毅力。</p> <p>第4課舞蹈以水為想像的媒介，引導學生發揮創造力，以肢體動作模擬水滴的跳躍等各式造型，藉此認識水的各種樣貌，進而激發創作的靈感，體會舞蹈創作的奧妙和合作學習的樂趣。</p>
--	--	--	--	--

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計 二年級下學期

主題名稱	球球大作戰	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 11 節(第 2-7 週)
設計理念	<p>帶領學生透過發表與討論，發現自己對運動的熱情，進而喜歡運動。順著學生自我覺察進行班級討論，完成班級體育活動計畫表，盼望學生能落實運動實踐，養成規律運動的好習慣。</p> <p>守備/跑分性球類運動中，學生由跑框活動熟悉跑壘的規則，再加上傳接球與跑壘的速度競賽，初步體會此類球類運動的競賽概念；網/牆性球類運動，則先持物拍擊氣球進入教學，接著徒手拍擊氣球，再以繩代網，逐步帶入擊球過網的概念，最後以遊戲方式，練習擊中繩後目標的技巧，嘗試控制肢體，正確的擊遠或擊準。</p>		
領綱 核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		
學習表現	<p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本常識和基礎動作，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c- I -2 願意從事規律身體活動。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>		
學習內容	<p>Cb- I -2 10 班級體育活動</p> <p>Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作</p> <p>Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		
教學方法	樂趣化體育教學		
英語學習	<p>英語單字：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 器具名稱:球(Ball)、三角錐(Cones)、呼拉圈(Hula hoop)、氣球(Balloon)、墊板(writing pad)、壘包(Base bag) 2. 動作:傳球(throw the ball)、接球(catch the ball)、跑(run) 3. 方向:向前(Forward)、向後(Backward)、向左(left)、向右(right) 4. 身體部位:手 hand、手掌 palm、拳頭(fist) 5. 場地:操場(playground)、起點(starting line)、終點(finish line) <p>課室用語：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Place away your water 2. hand to hand/hands up 3. line up 4. Listen and look! 5. Get together. 6. Wash your hands. 7. Let' s have roll call. 		

	<p>8. It' s time for class. 9. Do you get it? 10. Are you done? 11. Let' s give her/him/them a big hand.</p> <p>溝通語句： 我喜歡… I like …… 你/我/他會 or 不會 He or she / I / You can or can' t……. Do you like…?</p> <p>英語暖身操:用於每節課上課開始的 5 分鐘內 Warm up! Turn your head:1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Arms forward 1234-5678(2 次) Arms Backward 1234-5678(2 次) Hula hoop hip1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Knees1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Rotate your arms and your ankle1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) One step forward1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Stretch up1234-5678(2 次) Touch your toes 1234-5678(2 次)</p>		
教學活動		教具	評量
<p>【單元一】班級體育活動樂（共 1 節） 〔教學準備〕 操場場地安全規劃、白板、筆 〔引起動機〕 暖身活動 5' 1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up… 2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>〔發展活動〕 活動一 體育運動樂趣多 1. 教師提問:班上進行過的運動中，你最喜歡的項目是什麼?請學生分享。 2. 教師請學生思考:如果全班要一起進行一項體育活動，你希望是什麼呢?一起投票選出班級體育活動!</p>		<p>白板 筆</p>	

<p>3. 學生可分別上臺推薦自己喜歡的體育活動，為自己支持的體育活動拉票。</p> <p>4. 全班舉手表決，選出數項班級將進行的體育活動。</p> <p>(英語學習重點:</p> <p>1. 你喜歡什麼運動呢? What sports do you like?</p> <p>活動二 班級運動計畫</p> <p>1. 教師帶領學生依【活動1】的表決結果擬定班及體育活動計畫，每天安排一個運動項目，若票選出的運動項目不足五個，則可安排某幾個運動項目在一週中重複出現。</p> <p>2. 全班分成五組，每組分配訂定一天的運動計畫。教師可簡單舉例引導，例如星期一的活動內容式跳繩，目標是連續跳10下。</p> <p>3. 討論期間教師可至各組觀察互動狀況，適時加入討論。例如:學生討論跳繩應連續跳40下，教師可提問，40下的活動量不小，是否每個人都能負荷。</p> <p>4. 每組派代表上臺發表討論結果，並製作班級體育活動計畫表。</p> <p>(英語學習重點:</p> <p>1. 訂定班級運動計畫 Make a class sport plan</p> <p>2. 目標 Goal</p> <p>3. 星期一 Monday、星期二 Tuesday、星期三 Wednesday、星期四 Thursday、星期五 Friday、星期六 Saturday、星期日 Sunday</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 學生自主決定班級活動項目，未來執行時更有參與感。</p> <p>2. 自主訂定班級體育運動計畫內容並執行。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>【單元二】你丟我接一起跑 (共6節)</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、角錐</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動]</p> <p>活動一 跑框熱身</p> <p>1. 教師布置三壘框場地，以4個角錐做為一壘框的標示，12個角錐設置三個壘框。</p> <p>2. 教師說明活動規則:</p>	<p>角錐</p>	<p>訂定班級體育活動計畫</p> <p>執行班級體育活動計畫</p>
--	-----------	-------------------------------------

<p>(1)跑壘框者依逆時針方向跑。</p> <p>(2)經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎，以建立跑壘的好習慣，增加往後活動之安全性。</p> <p>(3)跑三圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。</p> <p>3.教師提醒學生:跑步時勿一心求快，應以安全且動作確實為主要目標。跑框時，雙眼要注視目標方向和壘框位置，過壘框時要確實的穿過壘框中間。</p> <p>(英語學習重點:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.壘包 Base Bag：一壘(First base) 二壘(Second base) 三壘(Third base) 本壘(Home base) 2.保持安全距離 Kepp the safe space / distance. <p>活動二 跑框接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師布置兩組三壘框場地，並將全班分為3人一組，活動每3小組使用一個場地，兩組場地同時進行活動。 2.進行【跑框接力】，教師說明活動規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)一組三壘框場地3小組進行，各小組在不同壘框邊排隊，每小組第一棒站在各壘框中。 (2)在第一壘框的人起跑，跑至下一個壘框，拍掌接力給下一人。 (3)跑完的人到隊伍的最後方蹲下。 (4)9人都跑完一次即結束。 3.教師可依學生學習狀況調整難度，亦可改為一人跑三壘框。 <p>(英語學習重點:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.分組 Make a group of N(3以上的數字) 2.拍掌接力:High five and relay 3.跑完的人到隊伍的最後方蹲下 (The finished student please go back to the end of the team then squat) <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過跑步熱身，熟悉守備/跑分球類運動的活動場地。 2.透過跑壘框接力，熟悉跑分性運動的跑壘方式。 <p>-----第一節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、角錐、排球</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up... 2.教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。 	<p>角錐</p>	<p>進行繞框跑步的練習。</p>
---	-----------	-------------------

<p>[發展活動]</p> <p>活動三 傳接球接力</p> <p>1. 6人一組進行活動，場地為三壘框場地。</p> <p>2. 教師說明活動規則：</p> <p>(1) 每個壘框中站一人，壘框各站一人，6人共同完成傳球接力。</p> <p>(2) 以傳球方式，讓球在三個壘框之間逆時針或順時針方向循環。</p> <p>3. 活動後教師帶領學生思考：如何傳接才能更快傳完一圈？</p> <p>(英語學習重點)</p> <p>1. 分組 Make a group of N(3以上的數字)</p> <p>2. 傳/接球 throw/catch the ball</p> <p>活動四 跑傳接力誰最快</p> <p>1. 三壘框場地中，每個壘框設置內側的傳接組壘框，以及外側的跑步組壘框。</p> <p>2. 將全班分成跑步接力與傳球接力兩大組，大組中每6人為一小組，以小組為單位進行速度對抗賽。</p> <p>3. 教師說明活動規則：</p> <p>(1) 跑步組進行方式與【活動2】跑框接力相同；傳接組方式與【活動3】傳接球接力相同。</p> <p>(2) 兩大組各派出一小組，進行兩圈的傳接與跑步對抗。跑步組與傳接組同時開始，場地內外錯開進行比賽，較快完成任務者獲勝。</p> <p>(3) 比賽結束後，兩隊角色互換再進行一次。</p> <p>4. 教師可依學生狀況，彈性調整跑傳圈數和人數等比賽規則。</p> <p>5. 活動後教師帶領學生思考：如何透過合作，讓比賽進行得更順利？</p> <p>(英語學習重點)</p> <p>1. 分組 Make a group of N(3以上的數字)</p> <p>2. 獲勝的組別是…：The winning team is …</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 熟悉在壘框間傳接球。</p> <p>2. 透過簡化版的跑傳活動，體驗守備/跑分性球類運動規則。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、角錐、排球、呼拉圈</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 教師：集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如：pay attention/sit down/stand up…</p>	<p>排球</p>	<p>完成跑傳接力誰最快活動。</p>
---	-----------	---------------------

<p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動五 拋跑傳接好夥伴</p> <p>1. 教師布置【拋跑傳接好夥伴】活動場地：場地上半部為傳接區，下半部為跑步區，兩區畫線區分。傳接區兩個壘框，跑步區三個壘框排成正三角形，中間放置呼拉圈做為拋球區。</p> <p>2. 教師將全班分為傳接組和跑步組，再各自分成小組，每小組 3~4 人。</p> <p>3. 教師說明【拋跑傳接好夥伴】活動規則：</p> <p>*跑步組</p> <p>(1) 跑步組派出一人站入本壘框，一人站入拋球區。</p> <p>(2) 本壘框中的人，將球拋給拋球區的人，拋球區組員再將球拋入傳接區。</p> <p>(3) 本壘框的人將球拋出後，隨即開始跑壘，直到傳接組完成任務，即停止跑壘。</p> <p>(4) 拋球者與跑壘者由小組組員輪流擔任。</p> <p>*傳接組</p> <p>(1) 3 人分別站立於傳球框內與壘框之間預備。</p> <p>(2) 跑步組的拋球者將球拋入傳球區後，3 人需想辦法接到球。</p> <p>(3) 任一人接到球後，將球傳給其中一個傳球框。</p> <p>(4) 框內組員再將球轉傳至另一個傳接框。</p> <p>(5) 完成兩個框的傳接後，即完成傳接任務，此時跑步組停止跑壘。</p> <p>4. 跑步組每人都跑過一次後，傳接組和跑步組角色交換練習。</p> <p>5. 活動後，教師可帶領學生思考：要怎麼和同伴合作，才能更快且順利的完成？</p> <p>(英語學習重點)</p> <p>1. 分組 Make a group of N(3 以上的數字)</p> <p>2. 傳/接球 throw/catch the ball</p> <p>3. 守備組接到球後，將球丟給其中一個壘包(守備員) (The fielders catch the ball then throw it to the first / second or third base man.)</p> <p>〔綜合活動〕5'</p> <p>1. 初步體驗傳接與跑壘的綜合性活動。</p> <p>----- 第三節結束 -----</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、角錐、呼拉圈、排球</p>	<p>角錐 排球 呼拉圈</p>	<p>進行拋跑傳接好夥伴活動。</p>
---	--------------------------	---------------------

<p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 教師:集合學生, 並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開, 留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作, 搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動]</p> <p>活動六 拋球列車</p> <p>(一)全班均分為跑步組和傳接組, 再各自分成小組, 每小組 3~4 人。</p> <p>(二)教師說明活動規則:</p> <p>1. 使用場地同《活動 5》, 分為跑步區壘框與傳接區壘框。</p> <p>2. 跑步組一人站入本壘框, 一人站入拋球區。本壘框中的人, 將球拋給拋球區的人後, 隨即帶隊起跑, 拋球區的人將球拋入傳接區後, 立刻跟上隊伍一起跑。</p> <p>3. 傳接組接到球後, 將球傳回任一傳接框。</p> <p>4. 跑步組在球傳進傳接框前, 跑過一壘得 20 分, 跑過二壘再得 50 分, 跑回本壘再得 100 分。</p> <p>5. 兩組任務互換。跑步組每局需換不同人擔任排頭, 最後總分較高的組別獲勝。</p> <p>(三)活動結束後教師帶領學生思考: 如果再玩一次, 怎樣才能更快完成?</p> <p>(英語學習重點)</p> <p>1. 分組 Make a group of N(3 以上的數字)</p> <p>2. 傳/接球 throw/catch the ball</p> <p>3. 拋球後, 跑向一壘→二壘→本壘 (Throw the ball then run to first base/ second base / third base / home base)</p> <p>4. 守備組接到球後, 將球傳向任一壘包(守備員), 跑步組就要停止跑步 (When the fielder catches the ball, throws it to any base man. The base-runner must stop running.)</p> <p>[綜合活動] 5'</p> <p>1. 初步體驗跑壘與傳接球的競賽。</p> <p>-----第四節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、角錐、呼拉圈、排球</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 教師:集合學生, 並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p>	<p>角錐</p>	<p>能和同伴齊心合作, 在「拋球列車」活動中得分。</p>
---	-----------	--------------------------------

<p>同。</p> <p>(二)全班均分為跑步組和傳接組，再各自分成小組，每小組4~5人。</p> <p>(三)教師說明活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲規則和「拋球列車」相類，但跑步組不需集體跑壘，傳接組不需每人都傳接球。 2. 跑步組以個人為單位，拋球後立刻起跑，跑過一壘得20分，跑過二壘再得50分，跑回本壘再得100分。 3. 傳接組在跑步組跑到下一壘前，將球傳至壘框。 4. 球進壘框後計算跑者得分，跑者隨即出局，換下個跑者進行。 5. 跑步組3人出局後兩組交換任務。 6. 比賽規則可依上課狀況、時間、學生程度、競賽公平度彈性調整，例如：6人出局再交換任務、跑步方將球丟出界即算出局等。 <p>(四)活動後教師帶領學生思考：跑步組怎樣才能得更多分數？傳接組如何才能阻止對方得分？</p> <p>〔綜合活動〕5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗個人跑壘得分與合作傳接球。 <p>-----第六節結束-----</p> <p>【單元三】隔繩樂悠遊（共4節）</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、氣球、墊板、充氣排球</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師：集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如：pay attention/sit down/stand up... 2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。 <p>〔發展活動〕</p> <p>活動一 持拍護球與徒手護球</p> <p>(一)教師示範並說明活動方式。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 持拍護球： <ol style="list-style-type: none"> (1)3人一組，輪流持墊板拍擊氣球，先接住，再拍出。 (2)教師視情況調整教學活動，若學生已熟練活動的操作方式，可以將目標改為連續拍擊不接起，且不讓氣球落地。 2. 徒手護球： <ol style="list-style-type: none"> (1)6人一組，分組同時進行。 	<p>氣球 墊板 充氣排球</p>	<p>動中得分或成功防守。</p> <p>能和同伴合作拍擊氣球，使氣球不落地。</p>
---	---------------------------	---

<p>(2)6人輪流拍擊氣球，一回合中每個人都要拍擊到氣球一次。</p> <p>(3)連續拍擊氣球次數最多，且氣球不落地的小組獲勝。</p> <p>(二)教師可請學生思考：合作拍擊讓球不落地時，有什麼方法可以避免互相撞擊？有什麼方法可以確保每個人都拍到球呢？</p> <p>(英語學習重點：</p> <p>1.分組 Make a group of N(3 以上的數字)</p> <p>2.持墊板拍擊氣球，且不讓球落地 Use the writing pad to pat the balloon and don' t make it fall down.</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 初步體驗持物擊球和徒手擊球。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、充氣排球、三角錐、橡皮筋繩</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動]</p> <p>活動二 飛吧! 球球</p> <p>(一)教師布置場地，將橡皮筋繩固定於2個距離約2公尺的三角錐上，形成簡易的隔繩場地。</p> <p>(二)教師說明活動規則：</p> <p>1. 2人一組，進行隔繩傳球活動，兩人在繩的兩邊預備。</p> <p>2. 學生用不同的傳球方式讓球飛過繩，例如：彈地過繩、拋球過繩、擲球過繩等。</p> <p>3. 球過繩後由對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。</p> <p>(三)活動進行一段時間後，教師可視情況暫停活動，並引導學生思考：除了彈地過繩、拋球過繩和擲球過繩之外，還可以用什麼方式讓球飛越過繩？由此導入擊球過繩的概念。</p> <p>(英語學習重點：</p> <p>1.分組 Make a group of N(3 以上的數字)</p>		<p>能分享活動中發現的拍擊技巧與個人拍擊方式。</p>
---	--	------------------------------

<p>2. 用手拍擊氣球，且不讓球落地 (Pat the balloon and don't make it fall down.)</p> <p>3. 要拍球前可以先喊聲，避免搶球互撞受傷 (Shout "I" before you pat the balloon, in case of getting hurts.)</p> <p>活動三 球球過繩趣</p> <p>(一)教師將學生分為3人一組進行活動，一組在繩後預備發球，另一組到對面預備撿球。</p> <p>(二)教師說明活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生持球預備，聽哨聲響後以自己擅長的方式將球拍擊過繩，對面學生撿球。 2. 教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球，例如：一手持球、另一手以手掌拍擊球；一手持球、另一手以拳頭擊球；一手將球拋高、另一手以手掌擊球等。 3. 可視學生學習狀況調整活動方式，例如：先練習將球向前方擊出，再練習擊球過繩。 <p>(三)教師適時於活動中引導學生思考：同學做的擊球方式你能做到嗎？試試看，找出最適合你的擊球方式。</p> <p>(英語學習重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組 Make a group of N(3 以上的數字) 2. 用你最拿手的方式，將球拍擊過繩 (Use the way you like and pat the balloon to cross over the rope.) <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以不同傳球方式讓球過繩。 2. 練習擊球過繩。 <p>----- 第二節結束 -----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、充氣排球、球網</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up... 2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。 <p>[發展活動]</p> <p>活動四 擊球遠近挑戰</p> <p>(一)教師布置「擊球遠近挑戰」活動場地：以角錐和橡皮筋繩組成簡易網，將場地分為擊球區與落地區。落地</p>		<p>能將球拍擊過繩，至少成功三次。</p> <p>活動中能順利</p>
---	--	--------------------------------------

區用畫線筒畫成，有10分、20分和30分等區域，分數越高區域離繩越遠，且低分區區域較寬，高分區則區域較窄。

(二)教師說明並示範「擊球遠近挑戰」活動方式：

1. 選定預計得分的區域，並將球擊到繩的另一邊，落在預定區才算得分，若未落至預計得分區則分數不計。
2. 每人有三顆球的機會，三球正確落地位置的分數相加，就是個人得分。

(英語學習重點：

1. 每個人有三顆球(三次)的機會 (Everyone has 3 balls and 3 chances)

2. 選定預計得分的區域，將球擊過繩落在預定區即得分 (First, Pick up the points area.

Second, pat the balloon to the area.

Third, You can get points.)

3. 球未落至預定區則分數不計

(If the balloon don' t fall into the area you choose. No points!)

活動五 擊球加加樂

(一)教師布置「擊球加加樂」活動場地：以角錐和橡皮筋繩組成簡易網，將場地分為擊球區與落地區。擊球區和落地區都用畫線筒畫成，有10分、20分、30分區域，落地區和擊球區分數越高則離繩越遠，且落地區的low分區域格子較寬，分數越高則區域越窄。

(二)教師說明並示範「擊球加加樂」活動方式：

1. 選擇擊球站立區，依距離繩子由近到遠分為10分、20分、30分。
2. 在選定的擊球區內站立，將球擊到繩的另一邊落地。
3. 球落地後，擊球區和落地區的分數相加，就是該次得分。例如：站在20分擊球區擊球，球順利過繩落在對面20分區，則這一球得分為40分。
4. 每人有三顆球的機會，三球結束累計總分。

(英語學習重點：

1. 你得到___分 you get ___ points

[綜合活動]

1. 體驗擊球過繩的遠度控制力。

-----第三節結束-----

[教學準備]

將球擊過繩且落在預定區，並不斷嘗試超越自己的得分。

活動中能順利將球擊過繩，並不斷嘗試超越自己的得分。

<p>操場場地安全規劃、充氣排球、球網</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開,留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作,搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動]</p> <p>活動六 連中三元</p> <p>(一)教師布置「連中三元」活動場地:場地以角錐和橡皮筋繩組成簡易網,分為擊球區與目標區。目標區以畫線筒畫出由左而右三個區域,作為擊球目標。</p> <p>(二)教師說明並示範「連中三元」活動方式:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每次一人,站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩,嘗試依序擊中目標區域。 2. 球落在第一個區域得10分、落在第二個區域得20分、落在第三個區域得30分。 3. 每人有三顆球的機會,三球結束累計得分。 <p>(英語學習重點:</p> <p>1. 你得到__分 you get __ points</p> <p>活動七 三球入圈</p> <p>(一)教師布置「三球入圈」活動場地:場地以角錐和橡皮筋繩組成簡易網,分為擊球區與目標區。擊球區分別有三個離擊球目標不同距離的擊球位置,目標區放置一個呼啦圈作為擊球目標。</p> <p>(二)教師說明並示範「三球入圈」活動方式:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每次一人進行,選擇一個擊球區位置,擊球區分別代表10分、20分、30分。 2. 選擇後站定並擊球過繩,嘗試擊中繩後的擊球目標,擊中才算得分。 3. 每人有三次機會,可評估自身能力選擇擊球位置,最後結算個人總得分。 <p>(三)活動後,教師請學生思考:如果再進行一回,你會選擇站在哪個擊球區擊球?為什麼?</p> <p>(英語學習重點:</p> <p>1. 你得到__分 you get __ points</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 體驗擊球過繩的準確度控制。</p> <p>-----第四節結束-----</p>	<p>充氣排球 球網</p>	<p>活動中能順利擊中目標,並嘗試超越自己前一次得分。</p>
--	--------------------	---------------------------------

臺南市南區日新國小 109 學年度第二學期沉浸式英語特色教學計畫

二年級英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1	準備週			
2-7	球球大作戰	11	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>帶領學生透過發表與討論，發現自己對運動的熱情，進而喜歡運動。順著學生自我覺察進行班級討論，完成班級體育活動計畫表，盼望學生能落實運動實踐，養成規律運動的好習慣。</p> <p>守備/跑分性球類運動中，學生由跑框活動熟悉跑壘的規則，再加上傳接球與跑壘的速度競賽，初步體會此類球類運動的競賽概念；網/牆性球類運動，則先持物拍擊氣球進入教學，接著徒手拍擊氣球，再以繩代網，逐步帶入擊球過網的概念，最後以遊戲方式，練習擊中繩後目標的技巧，嘗試控制肢體，正確的擊遠或擊準。</p>
8-13	跑跳戲水趣	13	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>以休閒運動為引，結合動物的形象與動作的模仿，進行趣味的活動且利用巧拼做不同的跳躍練習。另外，體驗投擲各類物品，學習投擲的要領，除了挑戰學生動作技能的能力，也加強思考能力與反應力。</p> <p>第3課則以水中遊戲開始，引起學生的興趣，再進入韻律呼吸和藉物漂浮的課程，為游泳技能打下基礎。</p>
14-20	跳吧!武吧!跳舞吧!	16	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和</p>	<p>以國術的基本步樁為主要教學內容，加上劈掌的運用，進行遊戲活動。在遊戲中學習武術，體會武術的奧妙，培養基礎動作能力。</p> <p>第2課以單槓和跳箱訓練抓握的肌力，再透過繩索練習平衡</p>

			<p>健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>動作，同時體驗多元性身體活動，做為未來登山與自我身體保護的基礎。</p> <p>第3課培養學生雙人跳繩技能，透過反覆練習，體驗合作的技巧，從跳繩練習中培養克服困難的決心與毅力。</p> <p>第4課舞蹈以水為想像的媒介，引導學生發揮創造力，以肢體動作模擬水滴的跳躍等各式造型，藉此認識水的各種樣貌，進而激發創作的靈感，體會舞蹈創作的奧妙和合作學習的樂趣。</p>
--	--	--	--	--

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計 二年級下學期

主題名稱	跑跳戲水趣	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 13 節(第 8-13 週)
設計理念	<p>以休閒運動為引，結合動物的形象與動作的模仿，進行趣味的活動且利用巧拼做不同的跳躍練習。另外，體驗投擲各類物品，學習投擲的要領，除了挑戰學生動作技能的能力，也加強思考能力與反應力。</p> <p>第 3 課則以水中遊戲開始，引起學生的興趣，再進入韻律呼吸和藉物漂浮的課程，為游泳技能打下基礎。</p>		
領綱 核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>		
學習表現	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本常識和基礎動作，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		
學習內容	<p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>		
教學方法	樂趣化體育教學		
英語學習	<p>英語單字：</p> <p>1. 器具名稱:巧拼(Puzzle mat)、軟墊(mat)、平衡木(balance beam)、沙包(Toy sand bags)、空寶特瓶(Battle)、毛巾(Towel)、泳衣(swimsuit)、泳帽(Swimming cap)、泳鏡(Swimming goggles)</p> <p>2. 動作:攀爬(Climb)、爬行(crawl)、抱住(hug)、跳(jump)、跑(run)、丟擲(throw)</p> <p>3. 方向:向前(Forward)，向後(Backward)，向左(left)，向右(right)</p> <p>3. 身體部位:手 hands 頭 head 腳 legs/feet 身體 body 臉 face、腹部 belly、背部 back</p> <p>4. 場地:操場(playground):起點(starting line)，終點(finish line)、跑道(running track)、游泳池 swimming pool</p> <p>課室用語：</p> <p>1. Place away your water</p> <p>2. hand to hand/hands up</p> <p>3. line up</p> <p>4. Listen and look!</p> <p>5. Get together.</p> <p>6. Wash your hands.</p> <p>7. Let' s have roll call.</p> <p>8. It' s time for class.</p>		

	<p>9. Do you get it? 10. Are you done? 11. Let's give her/him/them a big hand.</p> <p>溝通語句： 我喜歡... I like 你/我/他會 or 不會 He or she / I / You can or can't Do you like...?</p> <p>英語暖身操:用於每節課上課開始的 5 分鐘內 Warm up! Turn your head:1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Arms forward 1234-5678(2 次) Arms Backward 1234-5678(2 次) Hula hoop hip1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Knees1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Rotate your arms and your ankle1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) One step forward1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Stretch up1234-5678(2 次) Touch your toes 1234-5678(2 次)</p>		
教學活動	教具	評量	
<p>【單元一】動手又動腳（共 2 節） 〔教學準備〕 操場場地安全規劃、巧拼、軟墊、平衡木 〔引起動機〕 暖身活動 5' 1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up... 2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>〔發展活動〕 《活動 1》認識攀岩 (一)教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。 (二)教師以課本第 90 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？</p>	<p>巧拼 軟墊 平衡木</p>		

<p>(三)教師補充說明：攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，攀爬的能力也會隨之增加。</p> <p>(英語翻譯：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 攀岩 Rock Climbing 2. 攀爬 Crawl <p>《活動2》手腳划拳</p> <p>(一)教師將全班分為4~6人一組，盡量分成雙數組。</p> <p>(二)教師說明遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩組在預備線後準備，教師吹哨後，排頭兩位學生同時爬向猜拳區軟墊。 2. 兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳，贏的先喊口令。 3. 贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳，接著換另一人喊口令。 4. 若兩人舉起不同的手腳，則遊戲繼續，換人喊口令；若兩人舉起相同的手或腳，則喊口令的一方獲勝。 5. 贏的一方留在原地，輸的那組派出下一人。 6. 遊戲進行到其中一組的人全部上過場且輸了，則另一組獲勝。 <p>(三)教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 爬行時需要哪些身體部位互相配合？ 2. 遊戲進行時，你覺得比較困難的地方是什麼？你可以如何做得更好呢？ <p>(英語翻譯：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組 Make a group of N(3以上的數字) 2. 軟墊 Mat 3. 爬行 Crawl 4. 猜拳，贏的人先喊口令 <p>Let's play rock-paper-scissors. The winners shout first.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 贏的一方留在原地，輸的一組派出下一人 <p>The winner stay here, and the other team assign the next teammate.</p> <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行攀岩活動需要手腳協調力、支撐力與肌耐力。 2. 體驗爬行的樂趣，透過遊戲訓練手腳支撐力與肌耐力。 <p>-----第一節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、巧拼、軟墊、平衡木</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p>		<p>能正確做出爬行與支撐動作。</p>
--	--	----------------------

<p>1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動]</p> <p>《活動3》手腳對對碰</p> <p>(一)教師說明攀岩運動需要身體四肢的協調性及支撐、攀爬等能力。</p> <p>(二)全班分為3組，教師說明「手腳對對碰」活動規則：</p> <p>1. 每次每組一人進行活動，進行時手腳同時落地，由出發處以爬行方式，向終點處目標區移動，抵達目標區後換下一位進行。</p> <p>2. 爬行時，手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。</p> <p>3. 移動前，先確認要移動的巧拼位置；移動時，每次移動四肢中的一個點，待身體平衡後，再往下一個位置移動。</p> <p>4. 本活動非爬行比賽，不必比速度，學生成功移動到目標區即可。</p> <p>(英語翻譯：</p> <p>1. 撐(手撐) place your hand on the _(color).</p> <p>2. 踏(腳踏) place your foot on the _____.</p> <p>《活動4》獨木橋妙渡河</p> <p>(一)教師說明：想像平衡木是獨木橋，讓我們模仿猴子的姿勢，四肢抱著或爬過獨木橋渡河吧！</p> <p>(二)教師示範並指導正確的抱木爬行姿勢：腹部收緊，背部與地面平行，雙膝離地，雙腿夾住平衡木。</p> <p>(三)教師說明「獨木橋妙渡河」活動規則：</p> <p>1. 兩人在各自平衡木前端猜拳。</p> <p>2. 贏的人從上方以爬行方式通過平衡木；輸的人背部先靠在軟墊上，手腳伸起抱住平衡木，再手腳並用慢慢移動通過平衡木。</p> <p>(英語翻譯：</p> <p>1. 平衡木 (balance beam)</p> <p>2. 抱住平衡木 (Hug the balance beam)</p> <p>3. 雙腿夾住平衡木(contract your legs to hold the balance beam.)</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 訓練手腳支持力和協調能力。</p> <p>2. 利用平衡木進行攀爬動作練習，訓練手腳支撐力。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>【單元二】跑跳好樂活 (共6節)</p> <p>[教學準備]</p>	<p>巧拼 軟墊 平衡木</p>	<p>能正確做出爬行動作，順利完成在巧拼上、平衡木上方與平衡木下方的攀或爬練習。</p>
--	--------------------------	--

2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。

[發展活動]

《活動3》跳踏巧拼板

(一) 2人一組進行活動，2人各持一個巧拼。

(二) 把一個巧拼放在地上，教師數1、2、3、4，學生依指令跳躍，指令如下：

1. 數1時，A生併腳向前跳上巧拼。
2. 數2時，A生併腳向後跳回原點。
3. 數3時，B生併腳向前跳上巧拼。
4. 數4時，B生併腳向後跳回原點。
5. 以此類推，兩人輪流上下巧拼。

(三) 把兩個巧拼放在地上，教師數1、2，依指令跳躍，指令如下：

1. 數1時，A生向前開合跳，雙腳張開立於巧拼左右兩側。
2. 數2時，A生併腿向後跳回原位，B生向前開合跳，雙腳張開立於巧拼左右兩側。
3. 以此類推，兩人輪流前後跳。

《活動4》巧拼跑跳趣

(一) 教師將全班分為6~8人一組，將四個巧拼排成一列，巧拼的間距約80公分。

(二) 教師提出任務：試試看，你最多能用幾種不同的方式跳過巧拼呢？

(三) 學生以擅長的方式跳過巧拼，以安全為主要訴求，不限定跳法。

(四) 接著進階練習，教師引導學生以四種不同的跳法跳過四個巧拼。

(英語翻譯：

1. 分組 Make a group of N(3以上的數字)
2. 用不同的跳躍方式跳過巧拼 Jump over the puzzle mat in different ways.

[綜合活動]

1. 運用跳躍練習，增進體適能、訓練反應能力和身體協調性。

2. 以不同跳躍方式跳過障礙物。

-----第二節結束-----

[教學準備]

操場場地安全規劃、紙箱、球

[引起動機] 暖身活動 5'

能正確做出各種跳躍動作。

紙箱
球

<p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動]</p> <p>《活動7》各式起跑提示體驗</p> <p>(一)本活動預備情境同《活動5》，《活動5》進行時教師以喊聲提醒學生起跑，本活動則以各種不同的指令來提醒，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 吹哨子：學生聽到哨聲立刻起跑，跑到教師指定的地方。 2. 揮旗子：學生看到旗子揮動立刻起跑，跑到教師指定的地方。 3. 搖鈴鼓：學生聽到鈴鼓聲立刻起跑，跑到教師指定的地方。 <p>(二)教師提問：活動進行時，教師的指令可能有聲音，也可能沒有聲音，你如何關注指令發出的時機呢？</p> <p>《活動8》起跑加油站</p> <p>(一)教師說明「起跑加油站」規則：全班分成3組，每次每組派出一人，以喜歡的起跑姿勢在線後預備，聽見哨音後立即起跑，最先抵達終點者得1分，累積各組的得分，總分最高的組別獲勝。</p> <p>(二)活動後，教師請學生分享：起跑動作的不同，對跑步有什麼影響？</p> <p>(英語翻譯：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組 Make a group of N(3 以上的數字) 2. 最先抵達終點者得 1 分 (The fastest team that reaches the finish line gets one point.) <p>[綜合活動] 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用不同的方式下達起跑指令，訓練學生注意力與反應速度。 2. 覺察起跑動作對跑步的影響。 <p>-----第四節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up... 2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。 		<p>能說出不同起跑動作對跑步的影響。</p>
---	--	-------------------------

<p>[發展活動]</p> <p>《活動9》奪寶造句個人賽</p> <p>(一)教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，邊暖身邊練習造句，例如：教師說「蘋果」，學生輪流說出一句含蘋果的句子。</p> <p>(二)開始進行「奪寶造句」遊戲，教師說明規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班分成三組，分站三排，前方約10公尺處有一面珍珠板，上面貼著各種寶物詞卡。 2.聽到哨聲後，每組第一位向前跑，拿取寶物詞卡後立即跑回原點。 3.依寶物詞卡上的字詞造句，造出一般句子得1分，造出與健體領域課程內容相關的句子得2分。 4.總分最高的組別勝利。 <p>(三)活動結束後，教師提問：你有哪些得分策略呢？</p> <p>《活動10》奪寶造句團體賽</p> <p>(一)教師將學生分為5人一組，每次每組派出1人進行。</p> <p>(二)教師說明「奪寶造句團體賽」規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每輪每組派出1人比賽，最先拿回寶物卡並正確造句得2分。 2.其他人能用寶物卡再想出一個造句，得1分。 3.造句的內容必須和身體健康相關。 4.累計得分，總分最高的組別獲勝。 <p>[綜合活動] 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.覺察活動進行時個人得分策略。 2.應用《活動9》得分策略盡力完成團體任務。 <p>-----第五節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、沙包、寶特瓶、毛巾、童軍繩</p> <p>[引起動機] 暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up... 2.教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。 <p>[發展活動]</p> <p>《活動11》拿到就投</p> <p>(一)全班分成四組，每組各分到數個小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。</p> <p>(二)各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍</p>	<p>沙包 寶特瓶 毛巾 童軍繩</p>	<p>(1)能以流暢的起跑方式和跑步動作完成活動。</p> <p>(2)能用寶物詞卡上的語詞正確造句。</p> <p>能嘗試投擲各類物品。</p>
--	----------------------------------	---

<p>繩。</p> <p>(三)教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得哪項物品比較容易投擲？為什麼？ 2. 一種物品可以用哪些不同的方法投擲呢？怎樣投擲可以擲得比較遠？ <p>(英語翻譯：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 沙包 sandbags 2. 寶特瓶 bottle 3. 毛巾 towel <p>《活動1 2》擲遠挑戰</p> <p>(一)四組各派一人，每人手持覺得投擲起來最順手又投得最遠的物品。</p> <p>(二)四人輪流投擲，距離越遠得分越高。</p> <p>(三)四組再各派一人進行，以此類推，每人都投完後計算總分，分數最高的組別獲勝。</p> <p>(英語翻譯：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 投擲距離越遠，得分越高。 Throw it farther, get more points. <p>[綜合活動] 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗以各種方式投擲物品。 2. 依不同物品的特性，投擲的動作與方式須跟著調整，才能投得遠。 <p>-----第六節結束-----</p> <p>【單元三】我的水朋友（共5節）</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、泳衣、泳帽、泳鏡</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師：集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如：pay attention/sit down/stand up... 2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。 <p>[發展活動]</p> <p>《活動1》水中大不同</p> <p>(一)教師帶領學生進行暖身，並提醒泳池活動安全規範。</p> <p>(二)進行暖身活動時，可帶領學生融入原地踏步、向前走、向後走等動作。</p> <p>(三)教師帶領學生先沖水再進入泳池。</p> <p>(四)泳池中，帶著學生進行方才陸上做過的暖身動作，請</p>	<p>泳衣 泳帽 泳鏡</p>	<p>能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p> <p>能遵守活動規則，在水中進行各種閉氣遊戲。</p>
--	-------------------------	--

學生體會在陸地和水中有什麼不同。(感覺身體比較輕、往前走不容易、水溫涼涼的)

《活動2》水中閉氣遊戲

(一)教師依照不同活動規則將學生分組，以利遊戲進行。

(二)教師說明遊戲規則：

1. 水中尋寶：

(1)5人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入10個象棋，每人都要拾起2個象棋，全組完成就算成功。

(2)撿拾的方法：先在水中行走，從水面上確認象棋落下的位置，接著閉氣蹲下入水，撿起象棋。

2. 潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。

3. 水中大風吹：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。

4. 水中猜拳：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中猜拳，猜拳一次後立即出水面。

5. 水中做鬼臉：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中扮鬼臉，看誰先笑就輸了，有人笑後立即出水面。

(英語翻譯：

1. 水中行走 (Walkng in the water.)

2. 閉氣蹲下入水 (Hold your breath and squat into the water)

3. (在水中)以鼻子吐氣 (Exhale in the water.)

4. 身體下沉，雙手觸碰池底後站起 (Sink down then touch the floor and stand up.)

[綜合活動]

1. 體驗並表達在水中活動的感受。

2. 進行各種遊戲，熟悉在水中閉氣的感覺。

-----第一、二節結束-----

[教學準備]

操場場地安全規劃、泳衣、泳帽、泳鏡

[引起動機] 暖身活動 5'

1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...

2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。

泳衣
泳帽
泳鏡

能遵守活動規則，在水中進行各種韻律呼吸練習。

<p>[發展活動]</p> <p>《活動3》韻律呼吸練習</p> <p>(一)教師帶領學生進行暖身，並提醒泳池活動安全規範。</p> <p>(二)教師協助學生分組進行韻律呼吸練習：</p> <p>1.扶牆練呼吸：</p> <p>(1)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「彎腰低頭入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習10次。</p> <p>(2)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「蹲下全身入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習10次。</p> <p>(3)面向池壁，雙手扶著池壁進行韻律呼吸，垂直蹲入水中用鼻子吐氣、跳出水面時向右側移動跳起並用嘴吸氣，一個回合練習10次。</p> <p>2.韻律呼吸跳：</p> <p>(1)屈膝蹲低將頭沒入水中，雙手掌心向下向兩側平舉，幫助自己蹲入水面。</p> <p>(2)在水中用鼻慢慢吐氣後，兩臂下划、掌心向下壓水，蹬地跳起，將頭伸出水面用嘴吸氣。</p> <p>3.牽手韻律呼吸：</p> <p>(1)2人一組，面對面雙手互牽，一起蹲下入水、一起起立，入水時用鼻子吐氣、抬頭出水面時用嘴吸氣練習韻律呼吸，一個回合練習10次。</p> <p>(2)2人一組，面對面雙手互牽，一個蹲下入水、一個站直出水面，入水後用鼻子吐氣、出水面時用嘴吸氣練習韻律呼吸，一個回合練習10次。</p> <p>(英語翻譯：</p> <p>1.頭出水面用嘴吸氣 (Breathe through your mouth when your head is above the water)</p> <p>2.入水後鼻子吐氣 (exhale in the water.)</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1.進行各種遊戲，熟悉韻律呼吸。</p> <p>-----第三節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、泳衣、泳帽、泳鏡</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1.教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p>	<p>泳衣 泳帽 泳鏡</p>	<p>能遵守規則，在水中進行各種藉物漂浮練習。</p> <p>能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
--	-------------------------	--

<p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動]</p> <p>《活動4》藉物俯漂練習</p> <p>(一)教師帶領學生進行暖身，並提醒泳池活動安全規範。</p> <p>(二)教師示範後，學生進行水中藉物俯漂練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 扶牆漂浮分解動作說明： <ol style="list-style-type: none"> (1) 站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。 (2) 一腳站立，一腳向後抬起。 (3) 另一腳向後抬起。 2. 持浮板漂浮：手持浮板在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。 3. 持浮條漂浮：手持浮條在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。 <p>(英語翻譯：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 扶牆漂浮 float and touch the wall 2. 手持浮板漂浮 hold the kickboard and float <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 練習各種藉物漂浮方法。 <p>-----第四、五節結束-----</p>		
--	--	--

臺南市南區日新國小 109 學年度第二學期沉浸式英語特色教學計畫

二年級英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1	準備週			
2-7	球球大作戰	11	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>帶領學生透過發表與討論，發現自己對運動的熱情，進而喜歡運動。順著學生自我覺察進行班級討論，完成班級體育活動計畫表，盼望學生能落實運動實踐，養成規律運動的好習慣。</p> <p>守備/跑分性球類運動中，學生由跑框活動熟悉跑壘的規則，再加上傳接球與跑壘的速度競賽，初步體會此類球類運動的競賽概念；網/牆性球類運動，則先持物拍擊氣球進入教學，接著徒手拍擊氣球，再以繩代網，逐步帶入擊球過網的概念，最後以遊戲方式，練習擊中繩後目標的技巧，嘗試控制肢體，正確的擊遠或擊準。</p>
8-13	跑跳戲水趣	13	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>以休閒運動為引，結合動物的形象與動作的模仿，進行趣味的活動且利用巧拼做不同的跳躍練習。另外，體驗投擲各類物品，學習投擲的要領，除了挑戰學生動作技能的能力，也加強思考能力與反應力。</p> <p>第3課則以水中遊戲開始，引起學生的興趣，再進入韻律呼吸和藉物漂浮的課程，為游泳技能打下基礎。</p>
14-20	跳吧!武吧!跳舞吧!	16	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和</p>	<p>以國術的基本步樁為主要教學內容，加上劈掌的運用，進行遊戲活動。在遊戲中學習武術，體會武術的奧妙，培養基礎動作能力。</p> <p>第2課以單槓和跳箱訓練抓握的肌力，再透過繩索練習平衡</p>

			<p>健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>動作，同時體驗多元性身體活動，做為未來登山與自我身體保護的基礎。</p> <p>第3課培養學生雙人跳繩技能，透過反覆練習，體驗合作的技巧，從跳繩練習中培養克服困難的決心與毅力。</p> <p>第4課舞蹈以水為想像的媒介，引導學生發揮創造力，以肢體動作模擬水滴的跳躍等各式造型，藉此認識水的各種樣貌，進而激發創作的靈感，體會舞蹈創作的奧妙和合作學習的樂趣。</p>
--	--	--	--	--

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計 二年級下學期

主題名稱	跳吧!武吧!跳舞吧!	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 16 節(第 14-20 週)
設計理念	<p>以國術的基本步樁為主要教學內容，加上劈掌的運用，進行遊戲活動。在遊戲中學習武術，體會武術的奧妙，培養基礎動作能力。</p> <p>第 2 課以單槓和跳箱訓練抓握的肌力，再透過繩索練習平衡動作，同時體驗多元性身體活動，做為未來登山與自我身體保護的基礎。</p> <p>第 3 課培養學生雙人跳繩技能，透過反覆練習，體驗合作的技巧，從跳繩練習中培養克服困難的決心與毅力。</p> <p>第 4 課舞蹈以水為想像的媒介，引導學生發揮創造力，以肢體動作模擬水滴的跳躍等各式造型，藉此認識水的各種樣貌，進而激發創作的靈感，體會舞蹈創作的奧妙和合作學習的樂趣。</p>		
領綱 核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>		
學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>		
學習內容	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>		
教學方法	樂趣化體育教學		
英語學習	<p>英語單字：</p> <p>1. 器具名稱:跳箱(Vault Box)、軟墊(Mat)、單槓(horizontal bar)、泡棉管(Foam tube)、跳繩(Jump rope)、鈴鼓(Tambourine)、彩帶(Dance Ribbon)、呼拉圈(hula hoop)</p> <p>2. 動作:弓步(Lunge/bow stance)、馬步(horse-riding stance)、劈掌(vertical palm)、撐住(著)、握住(Hold)、伸直/彎曲(Stretch/bend)、前傾/後仰(lean forward/lean back)、台(舉)起(Raise)、跳(jump)</p> <p>3. 方向:向前(Forward)，向後(Backward)，向左(left)，向右(right)</p> <p>3. 身體部位:肩膀(Shoulder)、腹部(belly)、臀部(butt)、脖子(neck)、手 hands 頭 head 腳 legs/feet 身體 body 臉 face</p> <p>4. 場地:操場(playground):起點(starting line)，終點(finish line)、跑道(running track)</p>		

課室用語：

1. Place away your water
2. hand to hand/hands up
3. line up
4. Listen and look!
5. Get together.
6. Wash your hands.
7. Let' s have roll call.
8. It' s time for class.
9. Do you get it?
10. Are you done?
11. Let' s give her/him/them a big hand.

溝通語句：

我喜歡… I like ……

你/我/他會 or 不會 He or she / I / You can or can' t…….

Do you like…?

英語暖身操:用於每節課上課開始的 5 分鐘內

Warm up!

Turn your head:1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Arms forward 1234-5678(2 次)

Arms Backward 1234-5678(2 次)

Hula hoop hip1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Knees1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Rotate your arms and your ankle1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

One step forward1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Stretch up1234-5678(2 次)

Touch your toes 1234-5678(2 次)

教學活動

教具

評量

【單元一】劈開英雄路（共 4 節）

〔教學準備〕

操場場地安全規劃、跳箱、呼拉圈

〔引起動機〕 暖身活動 5'

<p>1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動]</p> <p>《活動1》剪刀石頭布</p> <p>(一) 教師帶領全班學生認識「一般空間」和「自我空間」：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一般空間：全班活動的大空間。 2. 自我空間：個人活動的小空間，範圍應舒適安全且不影響到他人活動。 <p>(二) 教師補充說明：「自我空間」也是自己和同伴一起活動的空間，在遊戲或運動時，掌握空間的大小和活動的範圍，不侵擾到別人空間，就是尊重團體的表現。如果不小心碰撞到別人，應立刻向對方道歉，才是良好的互動行為。</p> <p>(三) 教師示範武術基本動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 弓步劈掌（剪刀）：任一腳向前跨出成弓步，同時任一手由下而上高舉後，向前劈落與肩齊。 2. 立正抱拳（石頭）：目視前方，雙腳併攏、立正，雙手迅速握拳（握拳方法：四指向內捲屈握緊，拇指彎曲扣壓在食指和中指的第二節上），拳心向上置於腰際兩側，收腹挺胸收下顎。 3. 馬步雙劈（布）：雙腳屈膝成馬步，雙手掌心向內，交叉於胸前後，向上高舉於頭頂，掌心外翻同時兩手左右分開，劈落於肩膀兩側。 <p>(四) 活動方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班在「一般空間」自由走動。 2. 當教師喊出「石頭」時，學生立即找到距離最近的小伙伴，兩兩相對做出「立正抱拳」的動作。 3. 當教師喊出「剪刀」時，學生立即找到距離最近的小伙伴，兩兩相對做出「弓步劈掌」的動作。 4. 當教師喊出「布」時，學生立即找到距離最近的小伙伴，兩兩相對做出「馬步雙劈」的動作。 <p>(五) 全班反覆練習，但學生每一次打招呼的對象必須不同，打招呼時，相對的兩人應互相觀摩並做出正確動作。</p> <p>(六) 教師適時提醒學生尊重彼此的「自我空間」。</p>	<p>跳箱 呼拉圈</p>	
---	-------------------	--

<p>《活動2》弓步劈掌與馬步劈掌</p> <p>(一)教師布置2個橫向跳箱，跳箱高度約在學生腰部，在兩個跳箱旁各放1個呼拉圈在地上。</p> <p>(二)全班分2組，各組在跳箱旁依序排隊，先練習「弓步劈掌」，進行方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面對跳箱在呼拉圈前方立正抱拳。 2. 任一手由下而上高舉，掌心向內五指並攏。 3. 任一腳踩進呼拉圈成弓步，同時向前劈掌於跳箱上。 4. 回到呼拉圈前方立正抱拳。 <p>(三)接著練習「馬步劈掌」，活動規則如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在呼拉圈旁立正抱拳。 2. 雙手由下而上高舉，交叉於頭頂。 3. 一腳踩進呼拉圈，身體下蹲，雙腳屈膝成馬步，同時任一手劈掌於跳箱上。 4. 回到呼拉圈前方立正抱拳。 <p>(四)練習時每人連續劈三掌，完成後走回隊伍後面排隊，繼續準備下一輪的練習。</p> <p>(英語翻譯：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳箱: Vault Box 2. 弓步: Lunge/bow stance 3. 劈掌: Vertical palm 4. 立正抱拳: Stand and fist palm salute 5. 向前跨步: One step forward 6. 馬步: horse-riding stance 7. 雙手高舉，交叉於頭頂 Cross arms over your head <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做出立正抱拳、弓步劈掌和馬步雙劈動作。 2. 練習步法，學習弓步劈掌與馬步劈掌的動作。 <p>-----第一節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、繩子、呼拉圈</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up... 2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。 <p>[發展活動]</p> <p>《活動3》功夫造型</p>	<p>繩子 呼拉圈</p>	<p>能於活動中尊重他人的自我空間，不發生推擠爭執。能正確做出弓步劈掌和馬步劈掌。</p> <p>能欣賞他人的創意動作，並與同伴發表一</p>
---	-------------------	---

<p>(一)教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」，動作說明如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仆腿式站法：雙腳左右開立約與兩個肩膀同寬，接著雙腳一起往下蹲，下蹲時一腳屈膝一腳伸直，兩足足底貼地。 2. 獨立式站法：一腳立地，另一腳屈膝，屈膝時膝蓋略高過腰，足尖下壓，足底略貼於另一腳的膝蓋上方。 <p>(二)2人一組，共同討論並設計獨立式站法和仆腿式站法的手部動作，例如：左右側舉、一上一下等，討論後全組一起練習功夫造型。</p> <p>(三)各組發表功夫造型，靜止動作持續5秒以上才算完成。</p> <p>(四)教師指導學生專心欣賞他人的創意功夫造型，並鼓勵學生學習其他小組的動作。</p> <p>《活動4》過繩秀口訣</p> <p>(一)教師布置場地，固定繩子兩端，繩子高度約於學生胸部，以繩子當中線，左右兩邊各放一個呼拉圈在地上，準備進行活動。</p> <p>(二)教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 獨立式：獨立式呀獨立式，一腳站呀一腳屈。 2. 仆腿式：仆腿式呀仆腿式，一腳伸呀一腳蹲。 <p>(三)全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。 2. 接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。 3. 穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。 4. 完成後，走回隊伍尾端繼續排隊，準備下一回合的練習。 <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會獨立式和仆腿式站法，設計手部創意動作。 2. 體驗武術口訣，練習獨立式和仆腿式動作的轉換。 <p>-----第二、三節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、呼拉圈</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p>		<p>款獨特功夫造型。</p> <p>能正確做出獨立式和仆腿式站法。</p>
--	--	--

<p>1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>《活動5》功夫英雄圈</p> <p>(一)教師布置場地，在地上擺放6個呼拉圈，呼拉圈之間距離約一步，3個呼拉圈為一排，共排成兩排。</p> <p>(二)教師請學生回想之前曾學過的動作，指導學生進入呼拉圈練習一整套武術動作，從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡，動作順序如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一個呼拉圈為起式「立正抱拳」。 2. 身體向左轉，左腳維持在第一個呼拉圈，右腳前踏入第二個呼拉圈成弓步，做出「弓步衝拳」。 3. 身體向右轉，右腳維持在第二個呼拉圈，左腳前踏入第三個呼拉圈成馬步，做出「馬步雙劈」。 4. 右腳前踏，與左腳踏入同一個呼拉圈，在第三個呼拉圈做出「獨立式」，手部動作可自由發揮。 5. 身體向右轉，右腳維持在第三個呼拉圈，左腳前踏入第四個呼拉圈，做出「仆腿式」，手部動作可自由發揮。 6. 身體向左轉，左腳留在第四個呼拉圈，右腳前踏入第五個呼拉圈成馬步，做出「馬步雙劈」。 7. 身體向右轉，右腳留在第五個呼拉圈，左腳前踏入第六個呼拉圈成弓步，做出「弓步劈掌」。 8. 身體向左轉，右腳收進第六個呼拉圈，做出收式「立正抱拳」。 <p>(三)學生熟練後，分組進行創意表演活動，嘗試設計一套武術動作組合，規則為每一步都踩進呼拉圈裡。</p> <p>(四)表演結束，小組討論發表參與武術運動的樂趣。</p> <p>(五)武術運動不需準備器材設備，也適合一個人進行，教師鼓勵學生利用下課時間練習。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認真參與活動，練習從起式到收式的一套完整武術動作。 <p>-----第三、四節結束-----</p> <p>【單元二】平衡好身手（共5節）</p>	呼拉圈	<p>能以連續動作順利完成「功夫英雄圈」。</p> <p>能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
--	-----	--

<p>3. 腹部貼緊單槓:belly touch the bar 4. 身體前傾:lean forward 5. 腳尖:tiptoe</p> <p>[綜合活動] 1. 練習坐箱玩單槓的遊戲活動。 2. 演練撐槓動作。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>[教學準備] 操場場地安全規劃、尼龍繩、軟墊 [引起動機] 暖身活動 5' 1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up... 2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動] 《活動3》雙腳猜拳握槓跳 (一)教師布置「雙腳猜拳握槓跳」活動場地：教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地約20公分。 (二)全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳，活動方式如下： 1. 教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。 2. 兩位猜拳者都先併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布，同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。 3. 教師說明懲罰的動作要領： (1)雙手握槓，採用正握法，大拇指與其他四指分開，握住單槓。 (2)輸的人用正握法雙手握槓，並跳過下方尼龍繩，向前跳過繩後向後跳過繩，共跳2回合。 4. 兩位猜拳者可猜拳三次，再換下一組人進行遊戲。</p> <p>[綜合活動] 5' 1. 學會握槓及進行槓下遊戲活動。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>[教學準備] 操場場地安全規劃、尼龍繩、軟墊 [引起動機] 暖身活動 5'</p>	<p>尼龍繩 軟墊</p>	<p>能做出握槓懸垂與握槓移動動作。</p>
---	-------------------	------------------------

<p>1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動] 《活動4》握槓與移動</p> <p>(一)教師指導學生抓握單槓懸空動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手用正握法握槓。 2. 雙腳離開地面。 3. 穩定的做出懸垂動作3秒。 <p>(二)教師進一步指導學生維持上述的懸垂動作，握槓位置以一手接著一手的方式，慢慢橫向移動三次。</p> <p>(三)3人一組輪流進行演練，組員間應互相鼓勵，增強演練者信心，移動次數可依熟練程度遞增。</p> <p>(四)教師提醒學生：覺得力氣不足時應立即鬆手落地，不可勉強。</p> <p>(英語翻譯： 1. 雙腳離開地面(雙手握槓懸空) Hold the bar and lift your feet up from the floor.</p> <p>[綜合活動] 5'</p> <p>1. 學會握槓懸垂與握槓移動動作。</p> <p>-----第三節結束-----</p>	<p>尼龍繩 軟墊</p>	<p>能做出握槓懸垂與握槓移動動作。</p>
<p>[教學準備] 操場場地安全規劃、尼龍繩、泡棉管、軟墊</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動] 《活動5》繩索小動物</p> <p>(一)教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓上端，如下圖。</p> <p>(二)教師將全班分成2~3組，各組依序進行模仿遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 模仿猴子前後走： <ol style="list-style-type: none"> (1)俯身雙手直臂撐地(或曲臂撐地)，雙腳踮地，雙腳套入繩圈中。 (2)利用雙手撐地向前移動，膝關節著地保持不 	<p>尼龍繩 泡棉管 軟墊</p>	<p>能在繩索上模仿動物的活動特徵，至少模仿三種動物。</p>

<p>動。</p> <p>(3)身體伸直挺腰，同時膝關節離地，腿靠在繩上，用手部向前走、向後走、左右走或原地腹腰旋轉，模仿猴子移動。</p> <p>2. 模仿螃蟹左右走：</p> <p>(1)坐地雙手抓繩，繩落在雙腿中間。</p> <p>(2)雙手抓繩撐起後仰，腹腰盡量與地面平行，模仿螃蟹左右移動。</p> <p>3. 模仿蜻蜓飛翔：</p> <p>(1)站好將繩圈套入腹部，雙手握繩向前走。</p> <p>(2)走到感覺繩子拉緊時，雙手握繩，俯身斜體，一腳向後高舉抬起。</p> <p>(3)保持俯身斜體的平衡姿勢，向後高舉一腳靜止5秒。</p> <p>4. 模仿海豚仰泳：</p> <p>(1)站好將繩圈套入腰部</p> <p>(2)雙手握繩向後走。</p> <p>(3)走到感覺繩子拉緊時，雙手握繩，仰身斜體，一腳向前抬起。保持平衡，靜止5秒。</p> <p>(三)教師提問：你還能利用繩索模仿哪些動物呢？引導學生多與繩索互動，嘗試模仿其他動物的動作。</p> <p>(英語翻譯：</p> <p>1. 泡棉管: Foam tube</p> <p>2. 雙手撐地: Hands on the ground</p> <p>3. 雙手抓繩，身體後仰: Hold the rope and lean back</p> <p>4. 一腳向後伸舉起: one foot back and lift</p> <p>5. 保持平衡: keep your balance</p> <p>[綜合活動] 5'</p> <p>1. 全身與繩索互動，以肢體進行模仿遊戲。</p> <p>-----第四節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、尼龍繩、泡棉管、軟墊</p> <p>[引起動機] 暖身活動</p> <p>1. 教師: 集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如: pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動]</p> <p>《活動6》坐繩平衡</p>	<p>尼龍繩 泡棉管 軟墊</p>	<p>能利用繩索做出「坐繩平衡」的動作，至少完成一項。</p>
---	---------------------------	---------------------------------

<p>(一)教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端，如下圖。請學生坐在繩索上，繩離地高度以15~20公分為佳。</p> <p>(二)教師示範坐繩平衡的動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手抓繩抬左腳，靜止3秒。 2. 雙手抓繩抬右腳，靜止3秒。 3. 雙手抓繩抬雙腳，靜止3秒。 4. 單手抓繩抬單腳，靜止3秒。 <p>(三)分組進行演練，組員間應互相鼓勵並保護演練者，同時協助演練者讀秒計時。</p> <p>《活動7》坐繩擺盪</p> <p>(一)教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端，同《活動6》。請學生坐在繩索上，繩離地高度以15~20公分為佳。</p> <p>(二)教師說明並示範坐繩擺盪動作，步驟如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手握繩，雙腳踩地。 2. 坐在繩上，向後走3步。 3. 雙手抓緊繩，坐穩，雙腳離地，讓繩索自然向前擺盪。 4. 反覆2.、3.的動作。 <p>(三)活動後，教師請學生分享練習心得。</p> <p>(四)教師提問：進行坐繩擺盪時，要注意哪些事？</p> <p>(英語翻譯：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擺盪 Swing <p>[綜合活動] 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 練習坐繩平衡動作。 2. 體驗坐繩擺盪，並了解課後從事相關身體活動的安全注意事項。 <p>-----第五節結束-----</p> <p>【單元三】跳繩同樂 (共2節)</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、跳繩</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up... 2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。 <p>[發展活動]</p>	<p>跳繩</p>	<p>能利用繩索做出「坐繩擺盪」的動作，擺盪至少三回。</p> <p>能和同伴合作完成「原地雙腳跳」、「原地跑步跳」活動，至少各連</p>
--	-----------	---

<p>《活動1》你我一線牽</p> <p>(一)教師帶領學生進行暖身，並提醒跳繩活動應注意與同學距離，保持安全。</p> <p>(二)教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習雙腳跳10下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>(三)教師與一位學生共同示範「原地跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習跑步跳10下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>(四)若練習流暢，教師可指導學生改變握繩的方式：如果原來兩人用同邊的手握繩，可改為用不同邊的手，若原來是用不同邊的手則改用同邊。</p> <p>《活動2》繞人跳一圈與向前跑步跳</p> <p>(一)教師帶領學生進行暖身，並提醒跳繩活動應注意與同學的距離，保持安全。</p> <p>(二)教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>(三)教師邀請學生共同示範「向前跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>(四)學生練習時，教師巡視並適時指導動作的正確性與技巧，並提醒學生要交換角色輪流練習。</p> <p>(五)教師提問：兩人甩繩一人跳繩時，要注意哪些事才容易成功呢？請學生分享練習心得。</p> <p>(六)教師補充說明，心肺耐力不佳的情形下，也會影響跳繩活動的進行，但只要和同伴多練習，就可以提升跳繩能力、並增進個人的體適能狀況。</p> <p>(英語翻譯： 1. 繞(人) swing the rope forward</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 兩人共用跳繩練習原地雙腳跳與跑步跳。 2. 兩人共用跳繩練習繞人跳一圈與向前跑步跳。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>[教學準備]</p>		<p>續十次。</p> <p>和同伴合作完成「繞人跳一圈」、「向前跑步跳」活動，至少各一次。</p>
---	--	--

<p>操場場地安全規劃、跳繩</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開,留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作,搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動]</p> <p>《活動3》前後雙人跳</p> <p>(一)教師說明「前後雙人跳」即為「單人持繩迴旋共同跳」,意指一人持繩迴旋,兩人一起跳。</p> <p>(二)2人一組共同擺盪一條跳繩,進行前後雙人跳練習。預備動作說明:一人雙手持跳繩,繩在腳後預備,兩人一前一後站立,距離約一小步,另一人膝關節微彎,預備跳起。</p> <p>(三)前後雙人跳練習方式如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面對面雙人跳:兩人面對面,一起數到3後,一人由後往前迴旋繩,兩人一起跳。 2. 同向排隊雙人跳:兩人面朝同方向,一起數到3後,一人由後往前迴旋繩,兩人一起跳。 <p>(四)學生完成連續5次前後雙人跳即算過關,兩人可交換角色輪流練習,擺繩的方向除了向前之外,還可以嘗試向後擺繩。</p> <p>(英語翻譯:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面對面 face to face <p>《活動4》左右雙人跳</p> <p>(一)教師說明「左右雙人跳」即為「雙人持繩迴旋共同跳」,意指兩人共持一繩,兩人一起迴旋繩並一起跳。</p> <p>(二)2人一組共執一條跳繩,進行左右雙人跳練習。預備動作說明:一人右手執繩的一邊,另一人左手執繩的另一邊,繩在2人的腳後預備,兩人肩並肩站立,距離約一小步,膝關節微彎,預備跳起。</p> <p>(三)跳繩方式如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同向左右雙人跳:兩人面朝同一方向,一起數到3後,一起由後往前迴旋跳。 2. 反向左右雙人跳:一人面朝前、另一人面朝後,一起數到3後,一起由後往前迴旋跳。 <p>(四)學生完成連續5次左右雙人跳即算過關,兩人可換手輪</p>	<p>跳繩</p>	<p>能和同伴合作完成「前後雙人跳」活動,至少連續五次。</p> <p>能和同伴合作完成「左右雙人跳」活動,至少連續五次。</p>
--	-----------	---

<p>流練習，擺繩的方向除了向前之外，還可以嘗試向後擺繩。</p> <p>(五)教師引導學生分享練習的心得，並提醒學生跳起時要注意，避免互相碰撞造成危險。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗「前後雙人跳」的動作技巧，掌握起跳時機，挑戰雙人跳繩的默契。 2. 體驗「左右雙人跳」的動作技巧，掌握起跳時機，挑戰雙人跳繩的默契。 <p>-----第二節結束-----</p> <p>【單元三】水滴的旅行（共5節）</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、鈴鼓、輕柔音樂、繩子、呼拉圈</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師：集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如：pay attention/sit down/stand up... 2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。 <p>〔發展活動〕</p> <p>《活動1》跳躍的水滴</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)教師提問：觀察雨落下的樣子，想像你是小水滴，你會用哪些動作表現水的跳動呢？引導學生說出水流或水滴的各種變化，鼓勵學生運用想像力，想像水滴的各種形象。 (二)教師拍擊或甩動鈴鼓，引導學生發揮想像力在平坦的地面自由模仿水滴的跳動，並適時以鈴鼓聲做動、停的訓練。 (三)學生熱身後，教師增加學習的變化性，引導學生跳上或越過指定的器材或設備，指定的器材可以是本單元曾運用過的器材，例如：繩子、呼拉圈。 (四)教師引導學生探索或練習各種不同的跳法，例如：向前跨跳、單腳屈膝跳、雙腳屈膝跳、團身跳、轉身跳等。待學生熟悉之後，再指導學生運用兩個8拍~四個8拍，任選4種不同的跳躍動作串連起來，充分發揮身體爆發的能量。 (五)教師提問：做做看，你會用哪些身體部位帶動全身往上跳？請學生練習用自己想到的身體部位往上跳。 (六)6人一組，合作討論將上述學的各種跳躍動作串連，組 	<p>鈴鼓 輕柔音樂 繩子 呼拉圈</p>	<p>能模仿水滴做出跳躍動作，至少三種。</p>
--	-----------------------------------	--------------------------

合成一套約6~8次不同的跳動姿態進行練習，例如：
單腳提膝跳→雙腳提膝跳→臀部帶動跳→肩膀帶動跳
→團身跳→轉身跳。

(七)教師命題：分組想一想再做做看，發揮創意做出水滴聚集和分散的樣子。教師提示可用走、跑、滾的方式進行聯想，小組練習水滴聚集和水滴分散的樣子，教師引導將走、跑、滾加入「水滴跳」的動作組合表現，例如：走→跳（團身跳）、跑→跳（雙腳屈膝跳）、跑→跳（轉身跳）、滾→跳（肩膀帶動跳）。

(八)小組成員從1號編到6號，每人自由選擇一個表現水滴的動作組合，例如：走→跳（團身跳），時間為一個8拍，練習2~3分鐘後，各組聽鼓聲或教師的指令依序出場表演，模擬小水滴從少到多、擴散到聚集的情景。

(九)教師提醒各組1~6號的動作都不相同，時間也不相同，例如：1號做六個8拍，2號做五個8拍，6號做一個8拍。

(英語翻譯：

1. 鈴鼓 (Tambourine)

[綜合活動]

1. 發揮想像力，探索並展現水滴跳動的姿態，依序運用各種不同的跳躍動作，再加入走、跑、滾的組合，使水滴的變化更有層次，展現各種聚與散的空間變化。

-----第一節結束-----

[教學準備]

操場場地安全規劃、鈴鼓、輕柔音樂

[引起動機] 暖身活動 5'

1. 教師：集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如：pay attention/sit down/stand up...

2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。

[發展活動]

《活動2》大雲小雲變變變

(一)教師命題：水滴升到天空會凝結成雲，試著想像凝結的感覺，模仿一朵雲。學生躺在地板上，閉上眼睛，想像並說出天空中的雲有什麼特點？例如：漂浮的、柔軟的、鬆鬆的、形狀多變的，請學生說出對雲的想像。

(二)教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，自己

鈴鼓
輕柔音樂

能模仿並創作雲朵的造型，至少三種。

<p>化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。</p> <p>(三)學生創作並表演三片不同形狀的雲，教師播放音樂作為開始的指令，引導學生聽到音樂就開始慢慢的流動變成第一片雲；音樂停，表示風停了，身體呈現一朵雲的造型；音樂響，表示風又開始吹，身體變成了第二片雲、第三片雲，以此類推，模仿雲在空中輕輕的移動。</p> <p>(四)教師說明：全班一起做做看，小雲聚集變大雲，雲中落下雨，變回小雨滴。請學生回到第一片雲的形狀，慢慢的移動，和鄰近的同伴兩人為一組，運用身體部位，例如：頭、肩膀、手肘、背等連成一朵雲，接著找到另一個小組，繼續組合成四人合作的雲、八人合作的雲，最後全班合作連成一朵大雲。若時間允許，可以依序再回到第二片、第三片雲的形狀進行組合創作。</p> <p>(五)全班合力完成一朵大雲後，教師引導學生想像大雲變厚變黑，所以下雨了。</p> <p>(六)教師隨機抽點學生的座號，當學生聽到自己的號碼時，再度以肢體模仿雨滴從天空落下。</p> <p>(英語翻譯：</p> <p>1. 模仿 imitate</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>1. 模仿水滴變化成雲的姿態，利用肢體伸展、收縮，變化各式各樣大小不同的雲朵動作，並能與同伴合作，靈活運用肢體共同創作雲朵造型。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、鈴鼓、輕柔音樂、漩渦相關的自然生態影片</p> <p>〔引起動機〕 暖身活動 5'</p> <p>1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>《活動3》旋轉的漩渦</p> <p>(一)教師播放和漩渦相關的自然生態影片，引導學生想像當雨滴落到溪裡，變成漩渦的樣子，請學生試著運用</p>	<p>鈴鼓 輕柔音樂 漩渦相關自然生態影片</p>	<p>(1)能模仿漩渦自轉的動作。 (2)能與同伴共同合作創作漩渦的景象。</p>
---	-----------------------------------	---

肢體做做看。

- (二)學生觀察同學模仿的漩渦，討論漩渦的特色，教師可適時補充說明，漩渦自轉的方向有順時針和逆時針，並播放音樂帶領學生練習漩渦，例如：右轉轉→停→左轉轉→停。
- (三)接著請學生在自轉時試著改變身體的水平（低、中、高），模仿漩渦不同高度的形體樣貌。
- (四)教師指導學生6人一組，牽手圍成大圓圈，其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，接著再由尾端的學生逐漸從逆時針外移，拉開整個螺旋狀的圓圈，反覆練習。
- (五)學生建立對漩渦螺旋移動方式的概念後，教師指導學生稍微加快速度，但是拉手進行時務必注意與同學間的安全。
- (六)教師描述豐富的自然生態情境，讓學生有深入其境的感覺，教師提問：石頭掉入漩渦，漩渦會變成怎樣呢？請學生在空間聽教師指令，將水流到漩渦的動作組合起來，例如：在空間中自由行走→自轉（順逆時針皆可）→跳（水花濺起），引導學生透過想像力用肢體表現水花濺起的意象，鼓勵學生想像情境做出肢體的模仿與創作。
- (七)請各組上臺表演，小組間互相觀摩，教師提問：想一想，模仿漩渦和模仿濺開的水花時，動作有哪些不一樣？鼓勵學生踴躍發表，練習描述模仿動作的技巧。

〔英語翻譯〕

1. 自轉 whirling

〔綜合活動〕

1. 用肢體模仿漩渦自轉並運用團體合作的模式，模仿水流漩渦內旋與外旋的移動，藉由水流的收縮與擴張，讓學生體驗共同創作的樂趣和變化。

-----第三節結束-----

〔教學準備〕

操場場地安全規劃、鈴鼓、輕柔音樂

〔引起動機〕 暖身活動 5'

1. 教師：集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如：pay attention/sit down/stand up...
2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。

鈴鼓
輕柔音樂
彩帶

- (1)能在鈴鼓聲引導下，操作彩帶適當的控制移動與停止。
- (2)操作彩帶

<p>[發展活動]</p> <p>《活動4》彩帶舞波浪</p> <p>(一)若學校沒有彩帶手具器材，教師可指導學生自製彩帶，帶領學生用自製彩帶練習。</p> <p>(二)教師描述情境：水滴聚集成小溪，小溪流向大海，風吹海面成波浪。引導學生回想先前課堂學過的動作做熱身。</p> <p>(三)熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪，練習動作如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 左右蛇行學波浪。 2. 上下蛇行學波浪（可加上垂直跳起）。 3. 左揮右揮學波浪（可邊做邊轉圈）。 4. 畫8字學波浪。 <p>(四)教師引導學生探索其他不同的彩帶動作，隨機巡視給予指導與鼓勵。</p> <p>(五)學生練習數分鐘後，教師引導學生展示自己所探索創造的彩帶動作或組合，藉由觀賞他人動作激發出更多創意，例如：變換高低不同的水平，再加上各種揮舞彩帶的空中路徑。</p> <p>(六)學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，例如：手或軀幹，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性，練習動作如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手舉起彩帶，順時針轉圈。 2. 雙手舉起彩帶，由上到下蛇行揮動。 3. 雙手高舉，左右揮動彩帶。 4. 雙手大範圍揮舞彩帶畫圓圈。 <p>(七)4人一組，小組討論並練習各種彩帶動作，教師提問：你還能做出哪些波浪造型？請小組將探索的動作分享給全班觀賞，或者簡短說明自己的創意動作，讓學生之間能夠相互學習。</p> <p>(英語翻譯：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 彩帶 Dance Ribbon 2. 揮動(彩帶) wave a ribbon <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用簡易彩帶，帶領學生學習與探索操作彩帶的技巧，讓學生學會用肢體變換高低不同的水平，加上彩帶揮舞的空中路徑，形成美好的彩帶舞姿，體驗彩帶變化多端的美麗。 <p>-----第四節結束-----</p> <p>[教學準備]</p>	<p>時，能表現出快樂愉悅的感受。</p>
---	-----------------------

<p>操場場地安全規劃、鈴鼓、輕柔音樂、彩帶</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>1. 教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開,留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作,搭配英語暖身操。</p> <p>[發展活動]</p> <p>《活動5》彩帶波浪大串連</p> <p>(一)教師說明活動規則:5人一組,小組創作彩帶波浪舞,一人做出一個動作,輪流模仿後記下來,再把所有動作串成一段彩帶舞。</p> <p>(二)活用《活動4》的學習內容,組合成五個8拍的動作,進行步驟如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 組員自行決定一個彩帶波浪動作,選擇後小組排成圓形,由任一位組員先表演自己設計的波浪動作(一個8拍),其餘4人需仔細觀察並記住別人的動作。 2. 每位組員輪流依序表演後,接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個8拍的動作,其他4位組員模仿他做的動作,例如:1號做由上而下蛇行的動作,其他2、3、4、5號則跟著模仿並記住1號的動作。完成後,以同樣形式換成2號帶頭做動作,接著依序是3、4、5號。 3. 每個人將動作輪流做完之後,同組成員必須一起練習,並熟記1號到5號的動作,串在一起進行練習。 <p>(三)教師播放輕柔或大自然的音樂當背景,分組展演創意組合小品。</p> <p>(四)學生任意組隊,組隊人數不限,2人、3人、4人、5人、6人皆可,彩帶舞動作不限,教師引導學生發揮想像力,鼓勵學生在練習創作的過程中,自行改變動作的水平和方向,豐富肢體的表現,進行創意彩帶舞表演。</p> <p>(五)小組進行創作,組合出不同節拍、舞序的彩帶舞進行練習,演出後簡易說明自己舞蹈創作的意境,以及將其組合後的展演意境。亦可嘗試排成不同隊形,再練習表演。</p> <p>(英語翻譯:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蛇行 Zigzag 	<p>鈴鼓 輕柔音樂 彩帶</p>	<p>(1)能做出波浪彩帶動作,至少三種。</p> <p>(2)能與同伴合作探索不同的彩帶動作。</p> <p>(3)能與同伴合作表演群體波浪舞。</p>
---	---------------------------	---

〔綜合活動〕

1. 運用習得的彩帶舞基本動作做延伸和探索，學習改變身體的水平和方向，使舞蹈動作的表現更豐富，發揮團隊合作，表演自創的彩帶舞。

-----第五節結束-----

嘉義市文雅國小 109 學年度三年級上學期英語融入音樂教案設計

<p>主題名稱</p>	<p>運動會</p>	<p>教學設計者</p>	<p>侯怡如、王志男</p>
<p>教學對象</p>	<p>三年級學生</p>	<p>教學節次</p>	<p>本單元共4節課(每節40分鐘)</p>
<p>設計理念</p> <p>國小階段的音樂教育旨在脫離技術本位的學習模式，同時整合「創造導向」、「品質導向」，讓音樂教育成為培養學生對音樂欣賞、鑑賞產生探索的興趣，進而樂於參與各項音樂活動。</p> <p>本教案的主題元素是「節奏遊戲與創作」，希望從觀察中動作特徵來進行肢體控制，並能讓動作與聲音結合，自編啦啦隊隊呼，應用於學校校慶運動會中。此外，英語教學元素亦適時融入音樂課程中，以引導學生在音樂領域融入英語學習。除了強化其運用英語進行跨領域學習之能力，亦期望學生能嘗試運用英語，獲取音樂相關知能的日常英語用語，同步提升學生的英語能力。</p>			
<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p> <p>音樂領域：</p> <p>表現:1-II-1 能透過聽唱、聽奏及讀譜，建立與展現歌唱及演奏的基本技巧。</p> <p>表現:1-II-5 能依據引導，感知與探索音樂元素，嘗試簡易的即興，展現對創作的興趣。</p> <p>鑑賞:2-II-1 能使用音樂語彙、肢體等多元方式，回應聆聽的感受。</p> <p>實踐:3-II-1 能樂於參與各類藝術活動，探索自己的藝術興趣與能力，並展現欣賞禮儀。</p> <p>英語領域：</p> <p>2-II-5 能使用簡易的日常生活用語。</p>	<p>核心素養</p>	<p>藝-E-A1 參與藝術活動，探索生活美感。</p> <p>藝-E-B1 理解藝術符號，以表達情意觀點。</p> <p>藝-E-B3 善用多元感官，察覺感知藝術與生活的關聯，以豐富美感經驗。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p>

	<p>音樂領域：</p> <p>音E-II-2 簡易節奏樂器、曲調樂器的基礎演奏技巧。</p> <p>音E-II-4 音樂元素，如：節奏、力度、速度等。</p> <p>音E-II-5 簡易即興，如：肢體即興、節奏即興、曲調即興等。</p> <p>音A-II-2相關音樂語彙，如節奏、力度、速度等描述音樂元素之音樂術語，或相關之一般性用語。</p> <p>音P-II-1音樂活動、音樂會禮儀。</p> <p>英語領域：</p> <p>Ac-II-2 簡易的生活用語</p>	
<p>學習目標</p>	<p>音樂領域</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從以不同動作，展現樂曲的表情 2. 透過《啦啦隊之歌》，以肢體運動表現歌曲 3. 結合各式肢體運動，進行音樂創作與展演 <p>英語領域</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能聽懂英文的簡易音樂術語，並給予合宜回應。 2. 能樂於參與各種英語口語練習活動。 	
<p>教學方法</p>	<p>授課教師透過圖書、物件、數位影音教材等多元教學素材，以英語做為師生溝通的媒介，並依「由淺入深、螺旋累進」之教學原則，實施英語融入音樂領域教學課程。在教學過程中，授課老師將逐漸增加英語使用比例，並鼓勵學生突破語言隔閡，嘗試以生活中的簡易英語做為訊息傳達的語言，盡力達成英語融入音樂課程中的各項學習任務。</p>	
<p>評量方式</p>	<p>實作評量、同儕評量、教師觀察、口語評量、紙筆評量、課堂參與</p>	
<p>三年級英語融入音樂課《運動會》課程地圖</p>		
<p>課前準備</p>	<p>Language of Learning (content-driven)</p> <p>kick踢 hop單腳跳 jump雙腳跳 run跑 walk走 slide滑步</p> <p>clap拍手 snap彈指</p> <p>right/left右/左 forward/backward前/後 beat拍子</p> <p>Language for Learning (classroom English)</p> <p>Let's repeat! 一起反覆 Let's show the beats. 一起打拍子</p> <p>Let's show the rhythm. 一起唱節奏 Clap and shout. 拍手後大聲說</p> <p>Walk to the right/left. 向右/左走 Jump forward/backward. 往前/後跳</p>	

		Turn around. 轉一圈	
子題	節次	教學重點 (音樂)	教學重點 (英語)
運動會開始了	1/2	1. 認識運動會中的音樂角色 2. 習唱《啦啦隊之歌》	Cheerleading Anthem What music do you like for Sports Day? I like <u>happy/sad/fast/quick/slow</u> music.
大家一起來	3/4	1. 聆賞WHAM之《Wake me up before you go go》 https://www.youtube.com/watch?v=ELflyACZXQQ 2. 小組合作自編啦啦隊之歌並上台發表	walk to the right/left jump forward/backward clap turn around

教學流程簡案 (Simplified Teaching Plans)

教學流程	教具	教學評量
<p>第一、二節課: 運動會開始了(80分鐘)</p> <p>一、準備活動:</p> <p>1. 教師播放2017世大運主題曲《擁抱世界擁抱你》，並鼓勵學生說聽完曲目的感覺 參考影片 https://www.youtube.com/watch?v=yHZEG3P9tiM</p> <p>二、發展活動:</p> <p>1. 教師引導學生說一說，運動會適合的音樂需要有哪些特色? T: What music do you like for Sports Day? Ss: I like <u>happy/sad/fast/quick/slow</u> music.</p> <p>2. 教師自製簡報，範唱《啦啦隊之歌》，並逐句指導學生習唱本曲歌詞、樂譜和節奏</p> <p>3. 師生共同討論《擁抱世界擁抱你》、《啦啦隊之歌》有何異同；以二曲共同特色為運動會音樂的挑選準則</p> <p>三、綜合活動:</p> <p>1. 學生分組合作，尋覓一首合適的運動會樂曲，並與全班分享</p>	<p>網路影片</p> <p>雙語簡報 教學CD</p> <p>小組用平板</p>	<p>課堂參與、 教師觀察、</p> <p>課堂參與、 學生實作、 教師觀察、 教師評量</p> <p>小組實作、 教師觀察、 教師評量、 同儕評量</p>

第三、四節課：大家一起來(80分鐘)

<p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師播放WHAM樂團之《Wake me up before you go go》，並再次提點運動會樂曲的選擇要點 參考影片： https://www.youtube.com/watch?v=ELflyACZXQQ</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 學生分組挑選屬意選曲目，並依樂曲編纂二分鐘小組共學的舞步。教師進行組間巡視並給予適時協助</p> <p>2. 依先後順序，小組輪流上台發表自編舞曲；並同時進行教師評鑑與同儕評鑑表單書寫。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 全班一起觀看錄影帶，並依序給予發表的小組正向鼓勵（三個優點、一個建議）</p>	<p>鋼琴 節奏圖卡、 雙語簡報</p> <p>舞曲CD、 錄影機、 同儕互評表</p> <p>錄影帶、 電腦、 投影機</p>	<p>課堂參與、 學生實作、 教師觀察、</p> <p>學生實作、 教師評量、 同儕評量</p>
---	--	--

Language of Learning (content-driven)

kick踢 hop單腳跳 jump雙腳跳 run跑 walk走 slide滑步

clap拍手 snap彈指

right/left右/左 forward/backward前/後 beat拍子

Language for Learning (classroom English)

Let's repeat! 一起反覆 Let's show the beats. 一起打拍子

Let's show the rhythm. 一起唱節奏 Clap and shout. 拍手後大聲說

Walk to the right/left. 向右/左走 Jump forward/backward. 往前/後跳

Turn around. 轉一圈

國立臺北教育大學附設實驗國民小學

教案類別	籃球	設計者	陳建廷
教學年級	中年級	教學時間	40 分鐘/3 節課
學習目標			
1-1 能學會籃球傳球、接球、投籃技巧 1-2 能懂戰術運用 1-3 能學會團隊合作		核心素養： 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	
	學習內容	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	
教學目標	教學活動	教學資源	時間
1-1 能學會籃球傳球、接球技巧	壹、準備活動 一、引起動機 (一) 1. warm up routine 暖身活動 2. Teacher: Let' s run for three laps. Do not run faster than the leader. 跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長	籃球	10'
	貳、發展活動 一、 (一)傳球 Passing the Ball: 1. 胸前傳球: 雙手虎口張開→雙臂用力，快速向前傳球，同時一腳向前跨出→傳完球後，手心自然向外。 2. Hoop Bounce——彈地傳球練習 In, Around and Over: Lay a hoop flat on the ground. Bounce the netball inside your hoop. When the teacher says		12

	<p>“Around!” , bounce the ball around your hoop. When the teacher says “Over!” , bounce your ball over your hoop and change bouncing hand each time you go over the hoop. Hoop Bounce: 4 students work as a group. Place the hoop flat on the ground. Form a square around it. Use a overhand throw to bounce the netball into the hoop to another player.</p> <p>3. Overhead Throwing Game——傳高球練習 4 students work as a group. Form a square. Pass a overhead throw without bouncing to another player.</p> <p>4. 傳球遊戲 Teacher: 2 students are a group. Pass the ball directly to your partner without bouncing. 兩人一組傳球練習 Teacher: Next, let’ s try to bounce and pass the ball to your partner. 球彈地再傳給隊友</p>		10
<p>1-1 能學會 籃球傳 球、接球 技巧</p>	<p>(二)接球練習：</p> <p>接高球:手指自然張開→伸手雙臂接球→手指觸球後，手臂順 勢收回，減低球的衝擊力。</p> <p>接低球:雙腳跨出，姿勢蹲低→伸出手臂接球→接球頭時，手 臂向上彎曲收回。</p>		
<p>1-3 能學會 團隊合作</p>	<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p> <p>(一) Hula Hoop Relay Game 團隊精神建立——呼拉圈接力遊戲</p> <p>Teacher: 6 students work as a group. Line up and turn left. Hand in hand. Then, let the hula hoop go through the first one’ s body without holding it. You can only move your body, like raising your hand or moving your leg. Once the hula hoop moves to the next</p>		8

1-3 能學會 團隊合作	<p>one, the first one can runs to the front of the line and hand in hand with your partner again. When the hula hoop reaches the finish, the team wins! 6人一組手牽手，呼拉圈在隊伍中移動，隊伍前進，最快抵達終點者獲勝。</p>		
	<p style="text-align: center;">第一堂結束</p> <p style="text-align: center;">第二堂開始</p> <p style="text-align: center;">貳、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p> <p>(一)</p> <p>1. warm up routine 暖身活動</p> <p>2. Teacher: Let' s run for three laps. Do not run faster than the leader. 跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p> <p>(一)Hula Hoop Hop Game 團隊精神建立——跳呼拉圈遊戲</p> <p>First, do hoop-jumping routine. Jump forward out of your hoop; jump backwards into your hoop. Jump backwards out of your hoop; jump forward into your hoop. Jump sideways to right out of your hoop; jump sideways into your hoop. Jump sideways to left out of your hoop; jump sideways into your hoop. Jump in and out of the hoop and all the way around it. Next, play hoop pattern jumping. Place hoops flat on the ground to make a pattern. Ask the students to travel through the pattern: jumping feet together, hopping on one foot, stepping or moving in hands and feet.</p>		

<p>1-1 能學會 籃球傳 球、接 球、投籃 技巧</p>	<p>(二) Shooting 籃網球技巧練習——投籃練習</p> <p>Basic Shot Technique Remember, your body faces towards the goal. Bend your knees slightly. Keep your feet should-width apart. When you are in good balance, you are ready to shoot. Hold the ball above your head. Rest it on your fingers of your preferred shooting hand. Place your free hand on the near side of the ball. Concentrate. The ball should loop up higher than the ring and drop into the net. Every student makes 5 shots each time. 每人練習投5球 Try different positions around the circle. 從不同角度練習投籃</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p> <p>Introduction of team players. Review. 講解球員位置與任務，複習今日所學。</p> <p style="text-align: center;">第二堂結束</p> <p style="text-align: center;">第三堂開始</p> <p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p> <p>(一)</p> <p>1. warm up routine 暖身活動(6分)</p> <p>2. Teacher: Let' s run for three laps. Do not run faster than the leader.(4分) 跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p> <p style="text-align: center;">貳、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p>	<p>15</p> <p>2</p> <p>10</p>	
--	---	------------------------------	--

<p>1-3 能學會 團隊合作</p>	<p>(一)Tic-tac-toe Game 團隊精神建立——井字遊戲</p> <p>Six students work as a team. Two teams compete together. They line up in a row and only the first players stand up and hold a cone. When hearing the teacher whistling, two players run to the 3x3 grid and put down their cones in any of the grids. Run back to their team and the next players start. Run to the grid and put down another cone. Each team has three cones to put down. Once the three cones are put, the next player can move one of their team's cone into other empty grid. The team who succeed in placing three of their cones in a horizontal, vertical, or diagonal row is the winner.</p> <p>(二)Tossing to Goal 團隊精神建立——投球遊戲</p> <p>Use basic shot techniques to make 5 shots each student. Try different positions around the circle near the goal. 投準練習，從不同位置輪流投 Place three cones in a row. Try three shots on every cone. Change the position with every shot. 地上排三個一系列的角錐。從每個位置練習投籃</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p> <p>Review. 複習今日所學</p> <p style="text-align: center;">第三堂結束</p>	<p>25</p>	<p>5</p>
-------------------------	---	-----------	----------

教案類別	體操	設計者	陳建廷
教學年級	中年級	教學時間	40 分鐘/6 節課
學習目標			
1-1 能學會翻滾技巧 1-2 能將所學融入在生活中 1-3 能學會團隊合作		核心素養： 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	
	學習內容	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	
教學目標	教學活動		教學資源
	<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p> (一)Warm up routine 暖身運動 1. Do a gentle jogging around the sports field. (Just jog slowly.) (3 minutes) 2. Neck(forward, backward, both sides) 3. Shoulders rotations to front and back 4. Hip circles 5. Jog 6. Reach and squat 7. Wind mills 8. Knee up hop 9. Jumping jacks 10. Kicks 11. Push-up 12. Jump rope		

貳、發展活動

一、

(一) Egg Roll 團身搖籃

Lie on your back. Hug your knees to your chest, elbows into your sides, chin tucked between your knees. Roll sideways first. Then, roll forward and backwards. 背部貼緊地面，團身抱住自己，下巴收緊，雙手環抱膝蓋，先左右滾動，再前後滾動。

(二) Log Roll 直身側滾翻(5分)

In front-lying position, arms extended overhead and hands clasped, make yourself as long as you can. 躺下手伸直，雙手合掌，身體拉長，測滾翻

(三) Log Roll in Pairs 雙人直身側滾翻(5分)

Lie on your tummies facing each other on the mat. Link hands and roll in the same direction. 兩人面對面，肚子朝地，手牽起來，朝同方向測滾。 Lie down on the mat on your backs so that your feet are touching. Lock your feet together. Roll slowly in the same direction with your feet locked

參、綜合活動

一、

(一) Roll game 滾翻比賽

分組比賽看哪組滾得快，即為獲勝

第一堂結束

第二堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

1. Do a gentle jogging around the sports field. (Just jog slowly.) (3 minutes)
2. Neck(forward, backward, both sides)
3. Shoulders rotations to front and back
4. Hip circles
5. Jog
6. Reach and squat
7. Wind mills
8. Knee up hop
9. Jumping jacks
10. Kicks
11. Push-up
12. Jump rope

貳、發展活動

一、

(一) Forward Rolls 前滾翻

Squat with your arms across your chest. Place two hands on the mat. Without touching your head, do a forward roll, land on shoulder tops, and make sure your head is well-tucked under. Finish in a standing position. Stand still for 3 seconds. 蹲下，雙手撐地，頭確實收進靠胸，前滾翻時頭不碰地，翻完後報腿起身，站立三秒。

(二) Hand Support 雙手撐推墊

Start in the squat position with your back to the mat. Place your hands pointing back over your shoulders with the palms up and the thumbs near your neck. Tuck your chin down onto your chest. Sit down on the mat and push backwards with your toes, keeping in tucked position. Roll on your backs back and forth. 做出團身動作，以圓背方

式順勢向後滾，再向前滾，如搖籃一般，使身體前後擺動。

參、綜合活動

一、

Review. 重點歸納

第二堂結束

第三堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、發展活動

(一) flat hands front support and on-spot two-foot jumping 原地撐箱跳
Two students stand by two sides of a vaulting box. Place hands flat on the top of the box, spring with a two-foot jump, legs astride and then do a safe landing. 跳箱兩端各站一位學生，雙手平放壓在箱上，雙腳並腿向上跳，跳起後再分腿，併腿落下。

(二) run in, spring, flat hands front support, body turn and over the box 撐箱轉體過箱 Approach, run in, spring, place hands flat on the top of the box, do a body turn and land on the box, do a body turn again and land safely. 助跑，雙腳踩踏板，雙手撐箱轉體後，雙腳併攏屈膝上箱，手腳離箱落於軟墊。

參、綜合活動

一、

Review. 複習今日所學

第三堂結束

第四堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、發展活動

1. Jump over the box 跨越跳箱

Approach, run in, spring, place hands flat on the top of the box, do a body turn, jump over the box and land safely. 助跑，雙腳踩踏板，雙手撐箱轉體過箱後，手腳離箱落於軟墊

2. Approach, run in, spring, jump over the box and land safely. 助跑，單腳踩踏板，跨越跳箱，雙腳落地

Jumping and Clapping Hands 跨越跳箱空中擊掌

參、綜合活動

一、

Review. 複習今日所學

第四堂結束

第五堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

1. Warm up with ropes 繩索體操

Rope Stretching: Hold a folded rope overhead and taut in both hands and stretch from side-to-side. Hold the rope behind your head and in front. 手持折短的跳繩兩端，拉直，雙手舉高過頭，前後伸展。

2. Put your rope behind your waist and pull for five seconds, then relax. Try

to pull upward for five seconds. 繩子放背後腰高度的位置，試著把繩子拉高。

3. In the long-sit position, put the rope around your feet, gently pull toward yourself for ten seconds. Put the rope around each foot and pull. 坐下，雙腳往前伸直，繩子繞過雙腳朝自己方拉。接著繞單腳，持續伸展。

4. Thread the Needle: 水平掃腿螺旋槳
Hold your rope low and in front of you with both hands apart. Step over it one foot at a time. Try to jump over the rope.

5. Limbo the Rope 凌波跳繩
Form groups of three. While two hold the rope at waist level taut between you, the third player tries to move under the rope with your body facing upward. Take turns. 三人一組，兩人先把挑繩放在腰部高度抓緊，一人臉部朝上方，從跳繩底下過去，輪流抓跳繩。

貳、發展活動

1. Basic Skipping Form 跳繩基礎式

2. Toe Catch 向前跳

3. Start with rope behind you. Swing it overhead and forward and catch it under your toes. 跳繩先放到後方，向前甩繩方式跳。

4. Heel Catch 向後跳

5. Start with rope in front of you. Swing it overhead and backward, catching it under your heels. 跳繩先放到前方，向後甩繩方式跳。

6. Ocean Wave 海浪式

Turners, ripple the long rope up and down along the floor. Each jumper, in turn, jump the rope once, travelling in a figure-8 pattern. Turners gradually

make the wave bigger. 持繩者在兩端讓繩子如海浪般上上下下動，跳繩者以8字形方式跳過繩子，持繩者讓浪的高度逐漸提高。

參、綜合活動

一、

Review. 複習今日所學

第五堂結束

第六堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、發展活動

(一)繩上好身手

1. 教師布置場地，在單槓中央綁繩，繩子的上中下段打上繩結，並且在單槓下方放置一塊軟墊。

2. 教師示範並說明動作：雙繩屈膝與坐繩擺盪。

3. 教師請學生進行練習。

(教師英語解說：上繩 climb the rope、抓繩屈膝 hold the rope and bend the knees、坐繩擺盪 sit on the rope and swing)

(二) 堅持到底

1. 教師將全班分成三組，每組派一人進行懸垂持久比賽。參賽者須同時作出同樣的懸垂動作，看看誰的時間能最久。最慢落地的組別得一分，最後得分最多的獲勝。

2. 教師帶領學生思考：比賽中你覺得哪個部份最有趣？覺得困難是什麼？比賽時堅持了多久的時間？如果可以再做一次，你會如何調整姿勢？

(教師英語解說：1. Climb the rope as long as you can. 懸垂持久比賽，你可以堅持幾秒？最慢落地的組別獲勝 How long can you stay on the rope?)

參、綜合活動

	<p>一、</p> <p>1. 重點歸納:挑戰自己的支撐，懸垂能力，並能主動調整姿勢使其堅持更久。</p> <p>第六堂結束</p>		
--	--	--	--

教案類別	球類	設計者	陳建廷
教學年級	中年級	教學時間	40 分鐘/9 節課
學習目標			
1-1 能學會籃球傳球、接球、投籃技巧 1-2 能懂戰術運用 1-3 能學會團隊合作		核心素養： 健體-E-A1 具備良好身體活 動與健康生活的 習慣，以促進身心 健全發展，並認識 個人特質，發展運 動與保健的潛能。	
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	
	學習內容	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與 人、人與球關係攻防概念。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球 之時間、空間及人與 人、人與球關係攻防概 念。	
教學目標	教學活動		教學資源
	<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p> (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) (二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。 (老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) (三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.) (四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專 心聽。(老師: Listen and look!) <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p>		

(一)滾球接力

1.教師詢問學生有哪些滾球的方式?學生先展現自己的創意。教師示範不同的滾球方式:雙手向前滾球,彎腰向後滾球。

2.教師帶領學生進行滾球接力活動

3.9 人一組,站成 W 形。學生根據老師的哨音,將自己手上的球滾給下一位同學。每個人都需要同時滾手上的球,並且接住前一位同學所給的球。

(教師英語解說: 1.9 people in a group.

2.Roll the ball. 3.Catch the ball.

(二)突破重圍

1.教師在場地中畫一個圓。請學生 5 人一組,一次兩組進行活動,A 組站在圓外,B 組站在圓內,A 組球員須盡可能將球傳給自己組內球員,B 組則是盡可能干擾。

2.如果 A 組滾出去的球被 B 組碰到,B 組得分。一次進行三分鐘,三分鐘後則交換角色。(A 組站在圓外,B 組站在圓內。)(教師英語解說:A 組把球滾給隊友,滾出的球想辦法不讓 B 組碰到;B 組則要想辦法碰到滾動中的球。)

1.Team A, stand outside the circle.

2.Team B, stand inside the circle.

3.Team A, try to roll the ball to your teammates.(roll the ball through the circle to your teammates.) 4.Team B, try to stop the ball.(stop the ball.)

參、綜合活動

一、

(一)我是滾球高手

1.教師帶領學生統整滾球的訣竅,並且發現可能獲勝的策略。

2.教師歸納重點:滾球需避開障礙。

第一堂結束

第二堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) (PE class leader:Attention 1 2 !
Ready go!)

(二)到達上課地點，請學生散開準備做操。

(老師:Place away your water. Number one
to number six, stretch out your arms.
The others line up!)

(三)跑一圈 (Run a lap. One-minute
break. Take some water.)

(四)教師說明今天的課程內容，請學生眼睛
仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and
look!)

貳、發展活動

一、

(一) 你滾中了嗎

1. 教師安排五組同學的活動空間，拿出呼拉
圈放置在地上。

2. 教師請 5 人一組，一人擔任組長，每個人
手持一顆球。 組長下令，全組一起把球滾向
呼拉圈內。一顆球停留在呼拉圈

內得一分。每組進行三次，計算各組的分
數。(教師英語解說:一起將球滾進呼拉圈，
停留在呼拉圈內得一分)

1. 5 people in a group. 2. Listen to my
whistle. You roll the ball into the
hula hoop together. 3. One ball inside
the hoop, one point

(二) 滾球主角輪流當

1. 四人一組，教師擺放四個角錐，一個角錐
為基準，其他三個角錐位置距離基準角錐有
遠近不同。

2. 一位同學擔任滾球主角，站在基準角錐旁，將球分別滾給三位同學，三位同學再依序將球滾回給基準角錐的同學
3. 教師帶領學生思考遊戲中觀察到的滾球動作，還有不同遠近的滾球時的力量有何不同？(控制滾球的力量 Control your strength to roll the ball.) How to control your ball?

參、綜合活動

一、

1. 教師請幾位表現較佳的同學進行滾球示範，並且引導學生發滾球的要領。
2. 教師重點歸納：滾球的方式與力量控制

第二堂結束

第三堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

- (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
- (二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
- (三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)
- (四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一) 挑戰紅心

1. 教師將一個呼拉圈放在場地中央，並且定出不同距離的位置。

2. 教師請學生利用紙球，每人三顆，在不同的距離練習將紙球投入呼拉圈中。
 3. 學生依據老師的指令，在三種距離下投球，最後計算累計的分數。ABC 三種距離，可分成 1-3 分，站越遠的得分越高。
 4. 教師請學生五人一組，每個人拿兩顆紙球，自行選擇站在選定的距離投球，最後計算各組分數。分數最高的組別獲勝。
1. Take a paper ball and throw it in the hula hoop from 3 different zones.
 2. Zone A- One point Zone B -Two points Zone C three points

參、綜合活動

一、

1. 教師請學生分享自己最有把握的拋擲球方式，並且思考不同距離是否會有不同的投擲方式？
2. 重點歸納：依據不同距離調整，探索自己最拿手的拋擲球方式。

第三堂結束

第四堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

- (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!)
- (二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
- (三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)
- (四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一)回彈大驚奇

1. 教師在牆面用粉筆畫一個圓圈作為投擲目標
2. 教師說明:請學生持一顆皮球，站距離牆面約 4 公尺處，將球拋擲向牆面的圓圈，仔細觀察球彈回的路線和落地位置。
3. 教師請學生使用不同力量和方式投擲球，並且嘗試控制球彈回的位置

(二)紅心回彈

1. 教師請學生 5 人一組，牆面上的圓圈作為目標，並且在地上放置一個呼拉圈。
2. 學生五人排列一排，輪流投值，執中牆面圓圈得一分，落地在呼拉圈內則兩分。
3. 計算同一組的得分，得分最高的組別獲勝。

1. 5 people in a group and make a line.
2. Try to throw the ball to the circle on the wall. 3. If you hit the circle, you get one point. 4. If the ball bounces back into the hula hoop, you get one more point.) (將球擲中牆面圓圈，再讓球彈回落進呼拉圈。 Please throw the ball to the circle on the wall and let the ball bounce back into the hula hoop on the ground)

參、綜合活動

一、

1. 教師請學生分享哪一種拋擲球的方式比較容易得分?輕輕的還是用力擲球，球比較容易彈回落入呼拉圈中。
2. 重點歸納:體驗拋擲球的角度，方式與力量與反彈角度及距離間的關係。

第四堂結束

第五堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

(二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。
(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

(三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)

(四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一) 球球碰碰飛

1. 教師在場地內放置兩個重疊的呼拉圈，並將抗力球放在呼拉圈內。教師拉出兩公尺的距離，請五位學生一組，輪流拿皮球投擲至彈力球後，在皮球落地前快速接住。(教師英語解說:將皮球擲向大球，待球反彈再快速移動接住球。

1.5 people in a group. 2. Take turns throwing a small ball to the big ball in the center 3. Catch the ball when it bounces back

參、綜合活動

一、

1. 教師引導學生觀察皮球與抗力球相互反彈的特性，觀察皮球飛行的方向 2. 重點歸納: 體驗以球擊球，接住反彈球。

第五堂結束

第六堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

- (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
- (二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。
(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
- (三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)
- (四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一) 上下左右傳

1. 教師說明並示範從上下左右傳球的動作。
 2. 教師請四位同學一組排成直排。
 3. 先從上面傳球開始，第一人依序將球傳給最後一位，並且放置在後方的球籃內。
 4. 傳完六顆球則一輪結束。教師可在更換下面傳球，左邊傳，右邊傳等不同方向的傳球。
- (教師英語解說: 從上(下)面傳球、從左(右)邊傳球

1. 4 people in a group and make a line.
2. Pass the ball over your head.
3. Pass the ball under your legs.
4. Turn and pass the ball.

(二) 傳球接力賽

1. 教師依據上下左右傳球的表現，進行小組競賽。
 2. 哨聲響起後，各組以最快的指定傳球方式完成六顆球傳球的組別則為獲勝對伍。
 3. 各組再進行一次，這一次則是由各組自由決定要用哪一種傳球方式。
- 最快把球全部傳到終点球籃內的組別獲勝。
1. Please pass the 6 balls to the finish

line by using different ways. 2. Put them back in the basket. The fastest team will be the winner.)

參、綜合活動

一、

1. 教師帶領學生統整傳球的訣竅，並且發現可能獲勝的策略。 2. 教師歸納重點:與同伴溝通合作，選擇最佳傳球的方向完成比賽。

第六堂結束

第七堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

(二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

(三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)

(四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一) 二對一傳接攻防戰

1. 教師請學生三人一組，兩人傳球一人防守。

2. 傳球的人試著傳球，不被防守的人碰到球。如果防守的人碰到球，則須交換角色。

3. 教師帶領學生思考:怎麼傳比較不容易被碰觸?例如:靈活運用各種傳接方式，或者傳球速度要快，或者找到防守的空隙傳球。

1. 3 people in a group.

2. One team will be offense and the other team will be defense.

(二) 四對三傳接攻防戰

1. 教師請學生七人一組，四人傳球，三人防守，傳球的人 在圈外，防守的在圈內。
 2. 傳球的人如果被碰觸到球，則要和防守人交換角色。
 3. 教師引導學生思考: 怎麼樣做比較不容易被碰觸到球? 思考攻守策略。
- 1.7 people in a group. 2.4 people stand outside the circle and pass the ball to each other. 3.3 people inside the circle and try to defense.)

參、綜合活動

一、

1. 教師帶領學生留意: 傳接球角色的秘訣。
2. 教師歸納重點: 在傳接球活動中，應用攻與防的策略。

第七堂結束

第八堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

- (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!)
- (二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
- (三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)
- (四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一) 腳和球玩

1. 教師表示除了用手控球外，也可以用腳玩球。

2. 教師示範並且帶領學生運用前腳掌玩球的技巧:用前腳掌 讓球像前後左右滾。學生進行練習，熟練後可以結合節奏 方式進行滾球。

3. 教師示範並且帶領學生運用足內側玩球的技巧:用足內側 在兩腳間來回滾動。學生進行練習，熟練後可練習加快速度。用前腳掌控制球，讓球向前(後、左、右)滾，用足內側控制球，讓球在兩腳之間來回滾動)

1. Control the ball by your foot. 2. Move your ball forward / turn left / turn right. 3. Touch the ball with inside of one foot to the inside of the other foot.

(二) 用腳出謎語

1. 教師請學生五人一組，每小組一個小白板和白板筆。

2. 各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面上畫出紙條上的 數字或圖形。

3. 其他組進行猜謎，把答案寫在小白板上。猜對的組別得一分，計算得分最高的組別獲勝。

參、綜合活動

一、

1. 教師帶領學生留意:如何用前腳掌和內側控制球的移動。

2. 教師歸納重點:熟練用腳控球。

第八堂結束

第九堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

(二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。

(老師:Place away your water. Number one

to number six, stretch out your arms.

The others line up!)

(三)跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)

(四)教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一)踢踢樂

1. 教師示範踢球和停球的技巧。分別是: 大腿踢球後雙手接球; 大腿踢球，球落地後用腳停球; 足背踢球後雙手接球; 足背踢球，球落後用腳停球。

2. 教師請學生散開進行技巧練習 3. 教師請表現優異的同學進行示範，並且請大家觀察動作技巧。

(教師英語解說: 大腿踢球: Juggle the ball with your thighs 足背踢球: Kick 球落地後用腳停球: stop the ball

(二) 踢踢樂新玩法

1. 教師學生思考: 還能有哪些踢球和停球的玩法，請學生創意發展出新招式。 2. 學生分享所創發的招式。

(教師英語解說: Are there any new ways to kick or stop a ball?

參、綜合活動

一、

1. 教師帶領學生探索踢球和停球的新招式。

2. 教師歸納重點: 如何運用大腿與腳背進行踢球與停球的技巧。

第九堂結束

教案類別	拳擊	設計者	陳建廷
教學年級	中年級	教學時間	40 分鐘/2 節課
學習目標			
1-1 能學會拳擊技巧 1-2 能將學習融入在生活中養成運動習慣 1-3 能培養新的技能		核心素養： 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	
	學習內容	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	
教學目標	教學活動		教學資源
1-2 能將學習融入在生活中養成運動習慣	壹、準備活動 一、引起動機 (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) (二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) (三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.) (四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)		
	貳、發展活動 一、 (一) 單手出拳 1. 教師布置活動場地，用毛巾將樹幹包住，毛巾比巧拼板大一些，再疊上三塊巧拼板，用尼龍繩固定成為一個樹人樁，共設計五個樹人樁。		

<p>1-1 能學會 拳擊技巧</p>	<p>2. 教師說明動作並且示範:預備動作,單手出拳。 3. 教師請學生分組練習。分組依序進行左右手出拳。 (教師英語解說: 1. open your feet 2. 兩腳一前一後 one foot forward 3. 膝微曲 bend your knees 4. 兩手握拳 clench your fists 5. 肘關節下沉 lower your elbow) 6. 手抬高至與胸同高 raise your hands up to the chest</p>		
<p>1-1 能學會 拳擊技巧</p>	<p>(二) 連續出拳</p> <p>1. 教師詢問學生:如何從單手出拳變成連續出拳?教師請學生可發表自己的想法。 2. 教師帶領學生進行:單手連續出拳,單手連續出拳後再雙手交替連續出拳,單手連續出拳後轉身再連續出拳。 3. 教師帶領學生進行有創意的連續出拳組合動作。</p>		
<p>1-1 能學會 拳擊技巧</p>	<p>4. 教師說明出拳的技巧並且叮嚀學生注意安全。 (教師英語解說: 單手連續出拳 throw a punch 雙手交替出拳 throw a one-two punch</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p> <p>1. 重點歸納:連續出拳並且做出創意的連續出拳組合。</p> <p style="text-align: center;">第一堂結束</p> <p style="text-align: center;">第二堂開始</p> <p style="text-align: center;">肆、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p> <p>(一) (PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>(二)到達上課地點,請學生散開準備做操。</p>		

<p>1-2 能將學習融入在生活中養成運動習慣</p>	<p>(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>(三)跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>(四)教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p>		
	<p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p> <p>(一) 進擊與閃躲</p> <p>1. 教師布置活動場地，設置三個樹人樁，樹人樁之間綁繩子，繩子高度與學生胸部同高。</p> <p>2. 教師請學生想像樹是對手，進行攻擊與閃躲的練習。</p> <p>3. 教師請學生自行發揮創意，運用所學的出拳和閃躲表現。</p> <p>4. 教師說明並示範:原地或行進間的徒手進擊，低身閃躲動作，提醒學生閃躲時需要看著對手，低身閃繩。</p> <p>5. 教師將全班分成五組，分組練習。</p> <p>(教師英語解說: 出拳、閃躲 1. Imagine the tree is a bad guy. 2. You throw a punch and dodge. Look at me and practice later.)</p>		
<p>1-1 能學會拳擊技巧</p>	<p>(二) 勇闖樹人樁</p> <p>1. 教師將全班分成五組，進行各關卡的闖關活動:</p> <p>2. 依據各關卡進行闖關</p> <p>3. 第一關:左手連續出拳三次(Left hand, throw 3 punches.) 低身閃躲繩子，然後再出拳，自然移到第二個樹人樁。(Bend, dodge and then punch. Move to the next tree.)</p> <p>第二關:右手連續出拳三次(Right hand, throw 3 punches.) 低身閃躲繩子，然後再</p>		

<p>1-3 能培養新的技能</p>	<p>出拳，自然移到第三個樹人樁。(Bend, dodge and then punch. Move to the next tree.)</p> <p>第三關:左右交替出拳六次(throw one-two punch. 6 times)</p> <p>4. 教師提醒學生以組為單位至下一關進行闖關，闖關進行 不必求快，務必要完成動作。</p> <p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p>		
<p>1-3 能培養新的技能</p>	<p>1. 重點歸納:完成勇闖樹人樁的活動，並且了解閃躲和出拳 的動作訣竅。</p> <p style="text-align: center;">第二堂結束</p>		

教案類別	乒乓球	設計者	陳建廷
教學年級	中年級	教學時間	40 分鐘/3 節課
學習目標			
1. 了解桌球運動的起源。 2. 做出觸球體驗的動作。 3. 認真學習並注意安全。 4. 學習丟接彈桌球。 5. 了解桌球拍的種類和握法。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作。 7. 完成雙人對打與四人對打賽事體驗。		核心素養： 健體-E-A1 具備良好身體活 動與健康生活的 習慣，以促進身心 健全發展，並認識 個人特質，發展運 動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體 育活動和健 康生活中樂於與人互 動，並與團隊成 員合作，促進身心 健康。	
學習 重點	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技 能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友 善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並 分享身體活動的益處。	
	學習內容	Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技 能。 Ha-Ⅱ-1 網/牆性球類運動相關 的拋接球、持拍控球、擊球及 拍擊球、傳接球之時間、空間 及人與人、人與球關係攻防概 念。	
教學目標	教 學 活 動		教學資源
	壹、準備活動 一、引起動機 (一) Warm up routine 暖身運動 1. Do a gentle jogging around the sports field. (Just jog slowly.) (3 minutes) 2. A shoulder movement. Move forward. Start with small and make the action bigger and bigger. Then, go backwards. 3. Stretch side to side gently. 4. Do rotation with the waist. (Keep your knees stable and pointing forward.) 5. Side to side groin stretch. 6. Move around starting at the bottom and going all the way around. Then, go		
			時間

- around the other way.
7. Go forwards and backwards.
 8. Move legs backwards and forwards.
(both legs do the same thing)
 9. Stretch the sideways. (Kick your leg across and up to the side.)
 10. Hold your knee and then do lunges.
緩慢跑步約3分鐘後，全身從頭到腳步暖身操

貳、發展活動

一、

(一) Footwork 步法練習(5分) Place 4 cones, a rope ladder and four hurdles on three sides. Run around the cones, do front steps and jump over the hurdles. 地上排角椎，繩梯與小跨欄，依序跑完。

(二) Quick Response 接球反應力遊戲(5分)
Two students work as a group. They stand in front of each other. Player A holds a ball in the hand in front of the chest. Player B faces Player A and puts two hand above Player A' s hand. Player A decides when to let go of the ball and Player B tries to catch the ball. And exchange. 兩人一組，一人手握桌球於胸前，另一人在球掉下時去接住，交換練習。

(三) Quick Response II 接球反應力遊戲 II(5分) Everyone holds two balls in the hands. Drop two balls on the ground at the same time. When two balls bounce up, try to catch two balls. 每人手握2桌球，同時放掉，球彈回時再用雙手接回。

(四) Quick Response III 接球反應力遊戲 III(5分) Toss up a ball and tries to catch it with the other hand. 拋接桌球。

參、綜合活動

一、

(一) Table Tennis Grips 桌球拍握法

1. Penhold Grip 直拍握法 One grips the paddle handle the same way one would grip a pen when one is about to write, with the thumb and index finger in front of the handle, and the remaining three fingers curled slightly around the back of the racket for support. 大拇指與食指握前面拍身，其餘手指在背面輕放開來。

(二) Balloon Bat 球拍打氣球遊戲 Bat the balloon with the paddle. Don't let the balloon touch the floor. Switch hands and repeat. Find a partner. Bat the balloon back and forth to each other with paddles. 用球拍拍氣球，避免球掉地上。接著兩人一組互拍。

第一堂結束

第二堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、發展活動

一、

(一) Bounce and Catch 彈球與接球(7分)

Everyone holds a plastic cup in one hand and a ball in the other hand. Bounce the ball and catch it with the cup. 每人手握一杯子與一球，把球彈地用杯子接。

(二) Paddle with the Ball 當球拍與桌球黏在一起(6分) Walk with your ping-pong

	<p>ball on the paddle without dropping the ball. Try to run: skip or hop. 把桌球放在球拍上走路，跑或跳，維持球不掉下來。</p> <p>(三). Circle Bat 團隊練習-球拍打氣球(7分) Form groups of six players. Stand in a circle, spaced arm-length apart. The groups bat the balloon without touching the floor. Call “Mine!” if you are going to bat the balloon. 6人一組用球拍打氣球，維持氣球不掉下，要打的人必須喊聲。</p> <p style="text-align: center;">貳、綜合活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p> <p>1. The Shakehand Grip 橫拍握法 Hold the paddle with index fingers on the side of the paddle directly facing the body, and the thumb resting on top of the other fingers which are encircled around the blade handle. The index finger should lie roughly parallel with the edge of the rubber at the base of the flat paddle area where one hits the ball. Bounce the Ball to the Floor and in the Air</p> <p>2. 球拍拍球練習 Bounce the ball against the floor and off your paddle into the air. 把球拍地彈回後再用球拍拍球向上。</p> <p style="text-align: center;">第二堂結束</p> <p style="text-align: center;">第三堂開始</p> <p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p> <p>(一) Warm up routine 暖身運動</p> <p style="text-align: center;">貳、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p>	5	
--	--	---	--

- (一) Bounce, spin and catch 球感訓練
(7.5分) Bounce the ball to the floor and then spin and try to catch the ball. 把球彈地，旋轉後，再接球。
- (二) Bounce the ball to the floor and then spin and try to hit the ball with paddles. 重複步驟，用球拍去接球
- (三) Throw, touch the ground and catch 觸地接球(7.5分) Throw the ball up in the air and touch the ground and try to catch the ball. 拋球到空中，蹲地摸地後再起身接球。
- (四) Throw the ball up in the air and touch the ground and try to hit the ball with paddles. 重複步驟，用球拍去接球

參、綜合活動

1. Bounce Serve 彈地發球
2. Drop the ball and serve it to the wall. Catch the ball with your free hand after each serve. 把球彈地後，對牆練習。球彈回後用空手接。
3. Step back again and repeat. 距離拉大練習。
4. Rules of Serve 發球說明 Hit the ball with your paddle. The ball must first bounce on your side of the table and then go over the net and bounce on your opponent' s side of the table.
5. Review of Table Tennis Grips. 複習握拍方式

第三堂結束

第四堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、準備活動

一、引起動機

1. Footwork 步法練習

Put cones on the floor about 5 meters apart. In each team, there is one cone on the start and four on the finish. Run from the start. When reaching the opposite side, collect a cone and run back each time until 4 cones are collected.

終點處放 4 個角椎，每位學生做折返跑，每次拿回 1 個角椎，直到 4 個都放回起點。

2. Put cups on start and finish. Walk or run with your ping-pong ball on the paddle without dropping the ball. When reaching finish, carefully drop the ball into the cups.

桌球維持在球拍上不掉下，走或跑到終點，把桌球放進杯中再回到起點輪下一位

參、綜合活動

一、

1. Hit against the Wall 對牆練習

Bounce the ball once and then hit the ball against the wall. If possible, as the ball comes off the wall, let it bounce and then hit it again.

球先彈地，再擊球到牆面。當球反彈至地面一次，再度擊球至牆面。

2. Serve Practice on the Table 發球練習

Hit the ball with your paddle. The ball must first bounce on your side of the table and then go over the net and bounce on your opponent's side of the table. Everyone hits five times and teammates help collect balls.

每人在桌球桌上練習發球五次，隊友幫忙撿球

第四堂結束

第五堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、準備活動

一、引起動機

1. Footwork 步法練習(7分) 1. Zig zag hop. (Put cones in two lines on the floor.)

2. Hurdle jump. (Put hurdles in square on the floor.) Target Stroking 目標擊球練習(18分)

3. The server strikes the ball with the racket on the ball's descent so that it touches first his court and then touches directly the receiver's court without touching the net assembly. Form groups of six players. When one serves, other teammates help receive balls. 練習發球，其餘隊員協助接球。

4. Put four buckets on four corners of the receivers' court. Servers try to serve the ball and let it bounce into one of the four buckets. 接球方的桌面放四個水桶，發球者讓球能彈入水桶內。

參、綜合活動

一、

1. Rules 規則說明

2. Starting a game 如何開始比賽

1. Toss a coin and take a guess. 2.

Hide the ball in one or the other hand.

The other player guesses which hand the ball is in. 3. The correct or incorrect

guess gives the "winner" the option to choose to serve, receive, or to choose which side of the table to use. 比賽開始前，決定方位與發接球方

3. Service Rules 開球規則

4. The service must start with the ball in an open palm. Throw it up without spin. The ball must be thrown vertically, at least 16 cm. The ball must be above and behind the table throughout the serve. After throwing the ball, the server must get their free arm and hand out of the way. 球垂直上拋至少 16 公分高不旋轉，並在球桌上方與後方開球，確保公平性 Review. 複習今日所學

第五堂結束

第六堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、準備活動

一、引起動機

(一) Footwork 步法練習(6分)

1. Forward Sprint(one step in each blank) 2. Lateral High Kness 3. Zig Zag Shuffle 4. Backwards Zig Zag Shuffle

(二) Forehand Stroke 正手拍擊球練習(8分)

Hold the paddle in the handshake grip horizontally. Toss the ball up without spin and hit the ball up with paddles as many times as possible without dropping. 直握正拍，球上拋不旋轉，持續擊球不落地

(三) Backhand Stroke 反手拍擊球練習(8分)

Hold the paddle in the handshake grip

horizontally. Toss the ball up without spin and hit the ball up with the back of paddles facing the direction of the stroke as many times as possible

without dropping. 直握反拍，球上拋不旋轉，持續擊球不落地

(四)Forehand & Backhand Stroke 正反手拍擊球練習(5分) Hold the paddle in the handshake grip horizontally. Toss the ball up without spin. Hit the ball up with forehand and backhand stroke alternatively. 球上拋不旋轉，持續擊球不落地，一次正拍一次反拍，以此類推

參、綜合活動

一、

Review. 複習今日所學

第六堂結束

第七堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、準備活動

一、引起動機

(一)Paddle Relay 球拍持球團隊接力比賽(5分) Form groups of six players. Six players stand in a line with arm-spaced. The first one walk with the ball on the paddle without dropping it. Walk to the next player. Pass the ball on the paddles without touching it.

Until the ball reaches the last player, the last one walk to the finish. 六人一組排成一行，把球放在球拍上不掉下，傳球給下一位時 只能用球拍，不能用空手控制球

(二)Partner Stroke 夥伴擊球練習(15分)

Form groups of two players. Player A

gets a ball and stand opposite Player B. Toss the ball so that it bounces in front of Player B' s paddle side. Player B makes a forehand stroke and hits it back to Player A. Repeat five times. Player A catches the ball each time. Then, Player A tosses the ball to Player B' s other side, so that Player B can make a backhand stroke. Repeat five times. Player A catches the ball each time. Change roles after ten hits.

兩人一組，A 把球丟至 B 正手拍方向，B 正手拍回擊球給 A，A 把球接住。接著 A 把球丟至 B 反手拍方向，B 反手拍回擊球給 A，A 把球接住。各練習 5 次後，交換身分

參、綜合活動

一、

- (一) Rules 規則說明(3 分)
 - (二) Return 接球
 - (三) If the service is "good", then the receiver must make a "good" return by hitting the ball back before it bounces a second time on receiver' s side of the table so that the ball passes the net and touches the opponent' s court, either directly or after touching the net assembly 成功發球後，接球員把球直接擊回對手的臺區內，球可能會直接過網，或者碰到網再進到對手臺區內，都是成功的
- Play the Game 對打練習(7 分)

第七堂結束

第八堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

- (一) Warm up routine 暖身運動

貳、準備活動

一、引起動機

(一)Partner Wall Ball 夥伴對牆擊球練習
(5分) Two students play as a group.
First player serves the ball so that it hits the wall. Partner hits the ball on the first bounce. Two players take turns to hit. 兩人一組，一人發球，一人回球，輪流方式把球擊回牆面

(二)Group Wall Ball 團隊對牆擊球練習(5分)
Form groups of 6 players. Stand in single-file formation. First player bounces the ball and serves it to the wall; then step aside quickly so that the second player can hit the ball after it bounces once. The third player does the same and so on. Join the end of the file after each play. Count how many times the team hits the wall. 6人一組排成一排，第一人發球，第二人回擊後，接著是第三人，以此類推，擊球完畢後回到隊伍最後位置，數一數團隊成功連續擊球的次數

參、綜合活動

一、

Play the Game 桌球對打練習(15分) Review

第八堂結束

教案類別	體育	設計者	陳建廷	
教學年級	中年級	教學時間	40 分鐘/3 節課	
學習目標				
1. 了解桌球運動的起源。 2. 做出觸球體驗的動作。 3. 認真學習並注意安全。 4. 學習丟接彈桌球。 5. 了解桌球拍的種類和握法。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作。 7. 完成雙人對打與四人對打賽事體驗。		核心素養： 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習重點	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		
	學習內容	Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 Ha-Ⅱ-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。		
教學目標	教學活動		教學資源	時間
	貳、準備活動 一、引起動機 (一) 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and			

look!)

貳、發展活動

一、

(一) 碰繩暖暖身

1. 教師布置繩子暖身的活動場地，安排樹組繩索場地，繩索兩端固定在支柱上，繩子高度和學生的腰部同高。
2. 教師說明如何用身體部位觸碰繩子，如：頭，肩膀，腰…等
3. 教師請學生發揮創意用兩種以上的姿勢來觸碰繩子
4. 教師進行示範並且說明其他的伸展活動方式，如：面對繩索兩腳開立，掌心貼繩，手由右到左擦觸繩子伸展出去，接著換邊做。
5. 教師請學生模仿老師的動作進行練習。
(教師英語解說: face the rope open your feet touch the rope with your palm stretch to the right / left side)

(二) 離間樂伸展

1. 教師請學生兩人一組，面對面站在同一側，兩人同時低身通過繩索，來回三次。
2. 教師請學生在低身通過繩索後可做出有創意的伸展動作。
3. 教師請學生兩人一組，面向相同方向，分別站在繩索兩側，兩人同時向前走三步，舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止十秒。
4. 兩人牽手從繩下交換位置，向前走三步，接著再舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止十秒。教師請學生示範，其他同學觀摩。(教師英語解說: 1. Make a pair. Face to face. Stand on the same side. Bend down and cross the rope together 3 times. 2. You can do some different motions with your partner.)

參、綜合活動

一、

(一) 1. 教師歸納重點:利用繩索和同伴合做伸展身體。

第一堂結束

第二堂開始

參、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)
4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

一、

(一) 列車伸展秀

1. 教師布置活動場地將繩索綁在和同學腰部同高的地方。
2. 教師請學生五人一組，一組排成一列列車。
3. 各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。
4. 列車抵達終點後，要做出列車伸展秀，每個人要做出一個伸展動作，彼此身體至少有個點相互觸碰，靜止 10 秒。
5. 當學生越來越熟練，教師可以把整個列車的長度增加。最後教師可讓全班同學一起進行列車伸展秀。

(教師英語解說: 1.5 people in a group.

Make a line, put your hands on the partner's shoulder in front of you and move forward together. 2. Move around the cones. 3. Bend down and cross the rope. 4. Stretch your body.

(二) 轉盤伸展操

1. 教師在行進路徑上綁繩索和擺放角錐。
2. 教師請六人一組，手牽手圍成轉盤，順時針轉動，同時向角錐轉動前進。
3. 當遇到角錐時，全體縮小變成小轉盤，當遇到繩索時，則變成大轉盤並且低身通過。
4. 當學生越來越熟練後，教師可以增加同組學生數進行練習。
5. 教師請學生分享活動的心得，並請學生發表繩子會用在哪些活動中？

(教師英語解說:手牽手圍成圓圈，向左(右)移動 1.6 people in a group. Hand in hand. Make a circle. Move to the right / left side.) 2. When you are near cones, make a bigger circle. 3. Make a smaller circle and bend down to cross the rope.

肆、綜合活動

一、

1. 1. 教師重點歸納:學生進行身體伸展活動與繩子的互動。

第二堂結束

第三堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

壹、準備活動

1. Bounce Serve 彈地發球

2. Drop the ball and serve it to the wall. Catch the ball with your free hand after each serve. 把球彈地後，對牆練習。球彈回後用空手接。

3. Step back again and repeat. 距離拉大練習。(教師英語解說: 雙手抓繩向前走)

4. Grip the rope and move forward. 雙手抓繩向後走

5. Grip the rope and move backward. 雙手抓繩半蹲向左走

6. Grip the rope and squat, walk to the left side. 雙手抓繩後仰向右走

7. Grip the rope and squat, walk to the right side.

(二). 教師詢問學生: 還有哪些抓繩的行走方式? 學生示範。 Are there any ways of griping the rope to move?

教師提醒學生抓繩時要靠進繩結上方，比較不會滑動。 Hold the top of the knot.

(三) 藉繩起身

1. 教師將體操軟墊放置在單槓下方

2. 教師示範並說明藉繩起身的動作要領: 上身離墊，挺腰起身。

3. 教師將全班分成三組進行練習。(教師英語解說: 預備姿勢、上身離墊、挺腰起身 ready, make your body up, back straight

參、綜合活動

1. 重點歸納:藉由藉繩起身活動，練習支撐能力。

第三堂結束

第四堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)
4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

一、引起動機

1. 繩上好身手

1. 教師布置場地，在單槓中央綁繩，繩子的上中下段打上繩結，並且在單槓下方放置一塊軟墊。
2. 教師示範並說明動作:雙繩屈膝與坐繩擺盪。
3. 教師請學生進行練習。(教師英語解說:上繩 climb the rope、抓繩屈膝 hold the rope and bend the knees、坐繩擺盪 sit on the rope and swing)

(二堅持到底 1. 教師將全班分成三組，每組派一人進行懸垂持久比賽。參賽者須同時作出同樣的懸垂動作，看看誰的時間能最久。最慢落地的組別得一分，最後得分最多的獲

勝。 2. 教師帶領學生思考:比賽中你覺得哪個部份最有趣?覺得 困難是什麼?比賽時堅持了多久的時間?如果可以再做一次,你會如何調整姿勢?(教師英語解說: 1.Climb the rope as long as you can. 懸垂持久比賽,你可以堅持幾秒? 最慢落地的組別獲勝 How long can you stay on the rope?)

參、綜合活動

一、

1. 1. 重點歸納:挑戰自己的支撐,懸垂能力,並能主動調整姿勢使其堅持更久。

第四堂結束

第五堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響,教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

2. 到達上課地點,請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容,請學生眼睛仔細看,耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

一、引起動機

(一)單手出拳

1. 教師布置活動場地,用毛巾將樹幹包住,毛巾比巧拼板大一些,再疊上三塊巧拼板,用尼龍繩固定成為一個樹人樁,共設計五個樹人樁。

2. 教師說明動作並且示範:預備動作,單手出拳。

3. 教師請學生分組練習。分組依序進行左右手出拳。

(教師英語解說: 1. open your feet 2. 兩腳一前一後 one foot forward 3. 膝微曲 bend your knees 4. 兩手握拳 clench your fists 5. 肘關節下沉 lower your elbow) 6. 手抬高至與胸同高 raise your hands up to the chest

(二) 連續出拳

1. 教師詢問學生:如何從單手出拳變成連續出拳?教師請學生可發表自己的想法。

2. 教師帶領學生進行:單手連續出拳,單手連續出拳後再雙手交替連續出拳,單手連續出拳後轉身再連續出拳。

3. 教師帶領學生進行有創意的連續出拳組合動作。

4. 教師說明出拳的技巧並且叮嚀學生注意安全。

(教師英語解說: 單手連續出拳 throw a punch 雙手交替出拳 throw a one-two punch

參、綜合活動

一、

1 重點歸納:連續出拳並且做出創意的連續出拳組合。

第五堂結束

第六堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響,教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

2. 到達上課地點,請學生散開準備做操。(老

師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

一、引起動機

(一) 進擊與閃躲

1. 教師布置活動場地，設置三個樹人樁，樹人樁之間綁繩子，繩子高度與學生胸部同高。

2. 教師請學生想像樹是對手，進行攻擊與閃躲的練習。

3. 教師請學生自行發揮創意，運用所學的出拳和閃躲表現。

4. 教師說明並示範:原地或行進間的徒手進擊，低身閃躲動作，提醒學生閃躲時需要看著對手，低身閃繩。

5. 教師將全班分成五組，分組練習。

(教師英語解說: 出拳、閃躲

1. Imagine the tree is a bad guy. 2. You throw a punch and dodge. Look at me and practice later.)

(二) 勇闖樹人樁

1. 教師將全班分成五組，進行各關卡的闖關活動:

2. 依據各關卡進行闖關

3. 第一關:左手連續出拳三次(Left hand, throw 3 punches.) 低身閃躲繩子，然後再出拳，自然移到第二個樹人樁。(Bend, dodge and then punch. Move to the next tree.) 第二關:右手連續出拳三次(Right hand, throw 3 punches.) 低身閃躲繩子，然後再出拳，自然移到第三個樹人樁。

(Bend, dodge and then punch. Move to

the next tree.) 第三關:左右交替出拳六次
(throw one-two punch. 6 times) 4. 教師提醒學生以組為單位至下一關進行闖關，闖關進行不必求快，務必要完成動作。

參、綜合活動

一、

1. 重點歸納:完成勇闖樹人樁的活動，並且了解閃躲和出拳的動作訣竅

第六堂結束

第七堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)
4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

(一) 雙腳跳跳練功坊

1. 教師詢問學生:知道哪些雙腳跳的方式，如:原地跳，前後跳，左右跳。
2. 全班分成五組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳十下後休息，可慢慢增加次數，增加肌力與耐力。
3. 教師提醒學生練習雙腳跳時，膝蓋要微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。(教師英語解說: Do you know the ways of jumping? Please show us. 1. 膝蓋微彎(Knees bent then jump) 2.Knees bent then~~~

3. 原地跳、前/後跳、左/右跳 (Jump forward/backward / Left jump/right jump) 4. 跳__下(jump__times) 5. 前腳掌著地 (land on your forefeet.) Heels、midfeet、forefeet. (腳跟-中間-前端)

(二) 雙腳跳過河 1. 教師請學生將練習的雙腳跳方式，加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式嗎？ 2. 全班分成五組，分組練習不同腳步變化的雙腳跳繩方式。(教師英語解說: Jump rope with different ways)

(三) 跳跳秀 1. 教師詢問學生: 你學會了哪些雙腳跳繩的方式? 你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼? 你覺得哪一種方式最難? 為什麼? 2. 教師可以請表現比較優異的學生做為示範，示範大家認為比較困難的跳繩方式。 3. 教師請同學表演自己跳得最好的方式，並且請其他同學觀摩學習。(教師英語解說: Do you know the different ways of jumping rope? Which one is easy for you to learn? Which one is difficult for you to learn? What is your favorite way of jumping rope?)

參、綜合活動

一、

(一) 1. 重點歸納: 具有信心的表演雙腳跳

繩。第七堂結束

第八堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!)

2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to

number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

一、引起動機

(一) 單腳跳跳練功坊

1. 教師詢問學生:你知道哪些單腳跳的方式? 教師可以請學生表演。

2. 教師將全班分成五組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳五下就休息:左腳單腳跳 Single leg jump rope(left leg, 右腳單腳跳 Single leg jump rope(right leg), 左右腳交換單腳跳

3. 教師提醒學生練習單腳跳的時候，膝蓋微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。

(教師英語解說: 1. 單腳跳 Single leg hops

2. 膝蓋微彎(Knees bent then jump) Knees bent then~~~ 3. 原地跳、前/後跳、左/右跳

(Jump forward/backward / Left

jump/right jump) 4. 跳__下

(jump__times) 5. 前腳掌著地 (land on your forefeet.)

(二) 單腳跳過繩

1. 教師請學生練習單腳跳的方式，並且搭配甩動的跳繩進行練習。

2. 分組練習不同腳步變化的單腳跳繩方式。

3. 教師安排跳繩比賽活動場地，並且在各組場地設置起點和終點。兩處距離約 5 公尺左右。

4. 各組成員在起點須先左腳單腳跳繩五下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩五下。

5. 一人到達終點完成任務後，下一人才能出發。最快完成的組別獲勝。(教師英語解說:左腳單腳跳 Single leg jump rope(left leg, 右腳單腳跳 Single leg jump rope(right leg))

參、綜合活動

一、

1. 歸納重點:認真玩成跳繩比賽，並願意在課後持續練習。

第八堂結束

第九堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

一、引起動機

(一)想像中的球

1. 教師詢問學生關於球的模樣和情境。

2. 教師請學生透過肢體動作模擬一顆球的樣子。

3. 教師拿出一顆球做出各種動作，例如:拍球，滾球，拋球...等。

4. 教師引導學生想像自己就是老師手上的球，做出不同的動作造型。

5. 教師請將學生分成兩半，左右兩邊，當老師左手操作球時，左邊的同学就模擬自己的老師手中的球進行肢體創作。右手操作球時，則是右邊的同学進行肢體操握。

6. 教師請學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令 變換動作:彈跳的球，轉動的球，滾動的球。

7. 教師可以請學生示範表演，教師提醒學生模仿球時要身體保持蜷曲的樣子。

(教師英語解說: 將身體縮小、高(低)彈跳的球、轉動、滾動 Imagine you are a ball, body squeeze and then bounce up and down, roll, turn)

參、綜合活動

一、

1. 歸納重點:模仿球的不同運動特性。

第九堂結束

第十堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

(一)尋找圓圈

1. 教師詢問學生在生活中，有看過哪些物品是圓形的？教師請學生用肢體動作模仿出這些物品讓同學們猜猜看。
2. 教師請學生五人一組，透過小組討論，共同合作創作一個圓形的物品。讓其他組別同學猜。
3. 教師請每一組運用肢體動作做出最多的圓，能夠做出最多圓的組別獲勝。
4. 在表演過程中，教師帶領學生觀察同學們的表現，並且數一數表演同學的圓的數量。
(教師英語解說:5 people in a group, use your body to create something circle. Create some poses of circle together.)
- (二) 串成糖葫蘆 1. 教師請學生三人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一支甜甜的糖葫蘆。 5. 學生熟練後，教師可以增加各組的人數並演出。
(教師英語解說:3 people in a group, Use your body parts to make a circle. Connect with each other.)

參、綜合活動

一、

- 1 歸納重點:運用身體不同部位做出圓造型並且串聯起來。

第十堂結束

第十一堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

(一)雙圈轉盤

1. 教師請學生排成一列，教師為排頭，運用鈴鼓帶領學生用走路，小跑步或跑跳步等方式前進，並且圍成一個圓。

2. 教師將學生分成兩組，圍成兩個同心圓，教師站在圓心位置。

3. 教師運用鼓聲請內圈學生順時鐘走，外圈學生則是逆時鐘走。當鼓聲停止時，在老師眼前的同學就要立刻做出圓的造型動作。

4. 活動過程中教師可請學生適時變換移動的步伐。

(教師英語解說: Make a line and follow me. Make 2 circles, the people outside the circle do clockwise move, and inner circle do counterclockwise move.)

(二)雨傘開合

1. 教師請學生圍成圓，手牽手，面向圓心，就像是一把雨傘一樣進行開合活動。

2. 教師利用鈴鼓打節奏，學生向前走像是收傘，再向後走像是開傘。讓學生感受大小圓的空間感。

3. 教師詢問學生:圍成圓形時，除了用走路方式移動，還可以利用哪些方法移動?教師請學生試著做做看。

(教師英語解說: Hand in hand, make a circle. Listen to the tempo, move forward together, move backward, move to the right / left.))

參、綜合活動

一、

1. 歸納重點:透過團體合作,作出圓的收攏與擴張。

第十一堂結束

第十二堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響,教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
2. 到達上課地點,請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)
4. 教師說明今天的課程內容,請學生眼睛仔細看,耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

(一) 圍圈來跳舞

1. 教師詢問學生是否看過舞蹈表演? 在哪裡看過?流行歌手的舞團的動作有什麼特別的地方? 學生根據自己的觀察發表經驗。
2. 教師說明舞蹈會有不同的動作和舞序。
3. 教師帶領學生練習舞蹈動作和舞序,並且做示範: (1)逆時針方向進行莎蒂希步 (Satish step)四次 (2)做踏跳步四次,原地自轉一圈 (3)拍膝,拍手,拍肩膀,拍頭,雙手上舉 (4)重複上述(1)到(3)的動作一次 (5)面向圓心,右踵趾步兩次,手牽手向前跑變小圈,再向右踏,左腳併 (6)手牽手面向圓心,左踵趾步兩次,手牽手向後跑變大圓,再向左踏,右腳併
4. 教師搭配音樂帶領學生進行舞蹈練習。
5. 教師可以請學生分組

表演，同學們相互觀摩分享。（教師英語解說：CD 音響 能跟隨教師指令模仿做出指定的基本舞步 能跟隨老師的指令完成舞蹈動作 能記住舞序並且進行展演 Have you ever watched someone dance? Where did you watch them dance? When we dance, we have to know the tempo and dance steps. Please follow me and do your best.）

參、綜合活動

一、

1. 歸納重點：熟練圍圈來跳舞的舞蹈動作與舞序，並且能夠專心觀賞同學們的演出。

第十一二開始

嘉義市文雅國小 109 學年度沉浸式英語融入體育課程架構與教學單元

適用年級:四年級

選用版本:康軒、自編

課程實施週次	上學期	下學期
Week 1	Preparation 預備週	
Weeks 2~7	Swimming 游泳週 (校本游泳課程，由游泳池外聘教練授課，不列入沉浸式主題教學)	
Weeks 8~11	Table Tennis 乒乓好手(康軒) Techniques Training Stating a Game	Basketball 灌籃高手(康軒) Pass and Shoot Game on
Weeks 12~15	Basic Gymnastics 滾跳高手(康軒) Rolling Jumping Ropes	Dodge Ball 逗陣來玩球(康軒) Toss, Catch and Throw Games
Weeks 16~18	Orienteering 定向越野(自編) Grid Orienteering Orienteering Techniques Maze Orienteering	Orienteering 定向越野(自編) Orienteering Games
Weeks 19~21	Netball 籃網球(自編) Passing Playing the Ball	Olympics 跑跳小鐵人(康軒) Relay Race Long Jump

嘉義市文雅國小 109 學年度四年級上學期英語融入體育

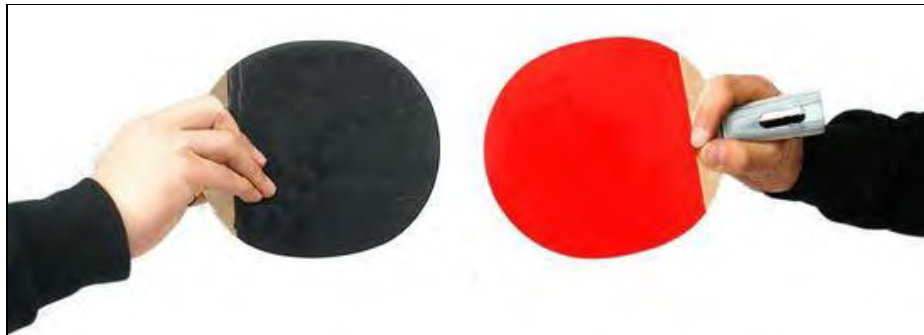
桌球教學之教案設計

<p>主題名稱</p>	<p>乒乓好手 Table Tennis</p>	<p>教學設計者</p>	<p>陳思潔</p>
<p>教學對象</p>	<p>四年級學生</p>	<p>教學節次</p>	<p>本單元共8節課(每節40分鐘)</p>
<p>設計理念</p>	<p>桌球為奧運會正式比賽項目，透過器材，最少能以兩人合作完成運動體驗，是相當適合小學生進行的運動項目之一。訓練過程中，藉由提升桌球技巧的練習，讓學生能增進身體敏捷性，在兩人對打或四人對打的賽事中，激發榮譽感與享受運動的樂趣，是本課程設計的主要理念。</p>		
<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p> <p>健體領域： 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>英語領域： 1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。</p>	<p>核心素養</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的特質。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p>
<p>學習內容</p>	<p>健體領域： Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>英語領域：</p>		

		B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。		
學習目標		健體領域 1.了解桌球運動的起源。 2.做出觸球體驗的動作。 3.認真學習並注意安全。 4.學習丟接彈桌球。 5.了解桌球拍的種類和握法。 6.與同伴合作，和諧的完成動作。 7.完成雙人對打與四人對打賽事體驗。 英語領域 聽懂桌球相關詞彙，專注聆聽並樂於學習，且能順利完成相關運動技巧。		
教學方法		動作示範法、分解練習法		
評量方式		實作評量、遊戲評量、教師觀察、口語評量、同儕互評		
四年級英語融入體育課程地圖---桌球篇				
課前準備		Language of Learning (content-driven) ping-pong/table tennis 桌球 racket/paddle/bat 桌球拍 serve 發球 server 發球員 receiver 接球員 table 桌球桌 hit/strike 擊球 bounce 彈跳 toss the ball upward 向上丟球 pass the net 過網 forehand stroke 正手拍 backhand stroke 反手拍 a point 一分 score 得分 freehand 非持拍手 footwork 步法練習 Who will serve first? 誰先發球 Who will receive first? 誰先接球 “Time” 時間到 Change service 換發球 Change ends 交換方位 Language for Learning (Classroom English) Eyes center 中央伍為準 Eyes front 向前看齊 Hands forward 向前看 Hands down 手放下 Wings span 手向兩旁打開伸直 Eyes on me 看老師 Eyes on you 我會注意看老師 Listen up 注意聽		

節次	單元名稱	學習重點(體育/英語)	
觸球體驗 Sense of Ball	1~4	1. 桌球拍握法 / Table Tennis Grips 2. 球拍打氣球遊戲 / Balloon Bat 3. 團隊練習-球拍打氣球 / Circle Bat 4. 步法練習 / Footwork 5. 接球反應力遊戲 / Quick Response 6. 彈球與接球 / Bounce and Catch 7. 球拍拍球練習 / Bounce the Ball to the Floor and in the Air 8. 交互拍球練習 / Alternately Bouncing the Ball 9. 對牆練習 / Hit against the Wall 10. 對牆發球與接球練習 / Serve and Catch	
桌球體驗 Ping-pong is so Fun	5~8	1. 目標擊球練習 / Target Stroking 2. 小組練習 / Partner Practice 3. 水桶進球練習 / Bucket Stroking 4. 步法練習 / Footwork 5. 球拍持球接力比賽/ Paddle Relay 6. 發球練習 / Serve 7. 規則說明/ Rules 8. 對打練習 / Play the Game	
教學活動流程		教具	評量
Class 1 (40分鐘) 引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動 1. Do a gentle jogging around the sports field. (Just jog slowly.) (3 minutes) 2. A shoulder movement. Move forward. Start with small and make the action bigger and bigger. Then, go backwards. 3. Stretch side to side gently. 4. Do rotation with the waist. (Keep your knees stable and pointing forward.) 5. Side to side groin stretch. 6. Move around starting at the bottom and going all the way			教師觀察

<p>around. Then, go around the other way.</p> <p>7. Go forwards and backwards.</p> <p>8. Move legs backwards and forwards. (both legs do the same thing)</p> <p>9. Stretch the sideways. (Kick your leg across and up to the side.)</p> <p>10. Hold your knee and then do lunges.</p> <p>緩慢跑步約3分鐘後，全身從頭到腳步暖身操</p> <p>發展活動(20分)</p> <p>Footwork 步法練習(5分)</p> <p>Place 4 cones, a rope ladder and four hurdles on three sides. Run around the cones, do front steps and jump over the hurdles.</p> <p>地上排角椎，繩梯與小跨欄，依序跑完。</p> <p>Quick Response 接球反應力遊戲(5分)</p> <p>Two students work as a group.</p> <p>They stand in front of each other.</p> <p>Player A holds a ball in the hand in front of the chest.</p> <p>Player B faces Player A and puts two hand above Player A's hand.</p> <p>Player A decides when to let go of the ball and Player B tries to catch the ball.</p> <p>And exchange.</p> <p>兩人一組，一人手握桌球於胸前，另一人在球掉下時去接住，交換練習。</p> <p>Quick Response II 接球反應力遊戲II(5分)</p> <p>Everyone holds two balls in the hands.</p> <p>Drop two balls on the ground at the same time.</p> <p>When two balls bounce up, try to catch two balls.</p> <p>每人手握2桌球，同時放掉，球彈回時再用雙手接回。</p> <p>Quick Response III 接球反應力遊戲III(5分)</p> <p>Toss up a ball and tries to catch it with the other hand.</p> <p>拋接桌球。</p> <p>綜合活動(10分)</p> <p>Table Tennis Grips 桌球拍握法</p>	<p>角錐 小跨欄 繩梯 桌球</p> <p>氣球</p>	<p>教師觀察 實作</p> <p>教師觀察 同儕互評 遊戲</p> <p>教師觀察</p>
---	---	--



Penhold Grip 直拍握法

One grips the paddle handle the same way one would grip a pen when one is about to write, with the thumb and index finger in front of the handle, and the remaining three fingers curled slightly around the back of the racket for support.

大拇指與食指握前面拍身，其餘手指在背面輕放開來。

Balloon Bat 球拍打氣球遊戲

Bat the balloon with the paddle. Don't let the balloon touch the floor. Switch hands and repeat.

Find a partner. Bat the balloon back and forth to each other with paddles.

用球拍拍氣球，避免球掉地上。

接著兩人一組互拍。

Class 2 (40分鐘)

引起動機(10分)

Warm up routine 暖身運動

發展活動(20分)

Bounce and Catch 彈球與接球(7分)

Everyone holds a plastic cup in one hand and a ball in the other hand. Bounce the ball and catch it with the cup.

每人手握一杯子與一球，把球彈地用杯子接。

Paddle with the Ball 當球拍與桌球黏在一起(6分)

Walk with your ping-pong ball on the paddle without dropping the ball.


桌球拍

實作

桌球
杯子

實作
同儕互評

球拍
桌球

<p>Try to run: skip or hop. 把桌球放在球拍上走路，跑或跳，維持球不掉下來。</p> <p>Circle Bat 團隊練習-球拍打氣球(7分) Form groups of six players. Stand in a circle, spaced arm-length apart. The groups bat the balloon without touching the floor. Call “Mine!” if you are going to bat the balloon. 6人一組用球拍打氣球，維持氣球不掉下，要打的人必須喊聲。</p>	<p>球拍 氣球</p>	
<p>綜合活動(10分) Table Tennis Grips 桌球拍握法</p> 	<p>球拍</p>	<p>教師觀察</p>
<p>The Shakehand Grip 橫拍握法 Hold the paddle with index fingers on the side of the paddle directly facing the body, and the thumb resting on top of the other fingers which are encircled around the blade handle. The index finger should lie roughly parallel with the edge of the rubber at the base of the flat paddle area where one hits the ball. Bounce the Ball to the Floor and in the Air 球拍拍球練習 Bounce the ball against the floor and off your paddle into the air. 把球拍地彈回後再用球拍拍球向上。</p>	<p>球拍 桌球</p>	<p>實作 教師觀察</p>
<p>Class 3 (40分鐘) 引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(15分)</p>	<p>桌球 球拍</p>	<p>遊戲</p>

<p>Bounce, spin and catch 球感訓練(7.5分) Bounce the ball to the floor and then spin and try to catch the ball. 把球彈地，旋轉後，再接球。 Bounce the ball to the floor and then spin and try to hit the ball with paddles. 重複步驟，用球拍去接球 Throw, touch the ground and catch 觸地接球(7.5分) Throw the ball up in the air and touch the ground and try to catch the ball. 拋球到空中，蹲地摸地後再起身接球。 Throw the ball up in the air and touch the ground and try to hit the ball with paddles. 重複步驟，用球拍去接球</p> <p>綜合活動(15分) Bounce Serve 彈地發球 Drop the ball and serve it to the wall. Catch the ball with your free hand after each serve. 把球彈地後，對牆練習。 球彈回後用空手接。 Step back again and repeat. 距離拉大練習。 Rules of Serve 發球說明 Hit the ball with your paddle. The ball must first bounce on your side of the table and then go over the net and bounce on your opponent's side of the table. Review of Table Tennis Grips. 複習握拍方式</p> <p>Class 4 (40分鐘) 引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(10分)</p>	<p>桌球 球拍</p> <p>角錐</p>	<p>實作 教師觀察 同儕互評</p> <p>教師觀察</p>
---	----------------------------	---

<p>Footwork 步法練習</p> <p>Put cones on the floor about 5 meters apart.</p> <p>In each team, there is one cone on the start and four on the finish.</p> <p>Run from the start. When reaching the opposite side, collect a cone and run back each time until 4 cones are collected.</p> <p>終點處放4個角錐，每位學生做折返跑，每次拿回1個角錐，直到4個都放回起點。</p> <p>Put cups on start and finish.</p> <p>Walk or run with your ping-pong ball on the paddle without dropping the ball. When reaching finish, carefully drop the ball into the cups.</p> <p>桌球維持在球拍上不掉下，走或跑到終點，把桌球放進杯中再回到起點輪下一位</p> <p>綜合活動(20分)</p> <p>Hit against the Wall 對牆練習</p> <p>Bounce the ball once and then hit the ball against the wall. If possible, as the ball comes off the wall, let it bounce and then hit it again.</p> <p>球先彈地，再擊球到牆面。當球反彈至地面一次，再度擊球至牆面。</p> <p>Serve Practice on the Table 發球練習</p> <p>Hit the ball with your paddle. The ball must first bounce on your side of the table and then go over the net and bounce on your opponent's side of the table.</p> <p>Everyone hits five times and teammates help collect balls.</p> <p>每人在桌球桌上練習發球五次，隊友幫忙撿球</p> <p>Class 5(40分鐘)</p> <p>引起動機(10分)</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分)</p> <p>Footwork 步法練習(7分)</p> <p>1. Zig zag hop. (Put cones in two lines on the floor.)</p>	<p>杯子 球拍 桌球</p> <p>桌球 球拍</p> <p>角錐 小跨欄</p>	<p>實作 遊戲</p> <p>同儕互評 教師觀察 實作</p> <p>同儕互評</p>
--	--	--

<p>Class 6 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(27分) Footwork 步法練習(6分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Forward Sprint(one step in each blank) 2. Lateral High Kness 3. Zig Zag Shuffle 4. Backwards Zig Zag Shuffle <p>Forehand Stroke 正手拍擊球練習(8分) Hold the paddle in the handshake grip horizontally. Toss the ball up without spin and hit the ball up with paddles as many times as possible without dropping. 直握正拍，球上拋不旋轉，持續擊球不落地</p> <p>Backhand Stroke 反手拍擊球練習(8分) Hold the paddle in the handshake grip horizontally. Toss the ball up without spin and hit the ball up with the back of paddles facing the direction of the stroke as many times as possible without dropping. 直握反拍，球上拋不旋轉，持續擊球不落地</p> <p>Forehand & Backhand Stroke 正反手拍擊球練習(5分) Hold the paddle in the handshake grip horizontally. Toss the ball up without spin. Hit the ball up with forehand and backhand stroke alternatively. 球上拋不旋轉，持續擊球不落地，一次正拍一次反拍，以此類推</p> <p>綜合活動(3分) Review. 複習今日所學</p> <p>Class 7 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p>	<p>繩梯</p> <p>桌球拍 桌球</p>	<p>同儕互評 教師觀察 實作</p> <p>同儕互評 教師觀察</p> <p>同儕互評</p>
---	-----------------------------	--

<p>發展活動(20分)</p> <p>Paddle Relay 球拍持球團隊接力比賽(5分)</p> <p>Form groups of six players.</p> <p>Six players stand in a line with arm-spaced.</p> <p>The first one walk with the ball on the paddle without dropping it.</p> <p>Walk to the next player. Pass the ball on the paddles without touching it.</p> <p>Until the ball reaches the last player, the last one walk to the finish.</p> <p>六人一組排成一行，把球放在球拍上不掉下，傳球給下一位時只能用球拍，不能用空手控制球</p> <p>Partner Stroke 夥伴擊球練習(15分)</p> <p>Form groups of two players.</p> <p>Player A gets a ball and stand opposite Player B.</p> <p>Toss the ball so that it bounces in front of Player B's paddle side.</p> <p>Player B makes a forehand stroke and hits it back to Player A.</p> <p>Repeat five times. Player A catches the ball each time.</p> <p>Then, Player A tosses the ball to Player B's other side, so that Player B can make a backhand stroke.</p> <p>Repeat five times. Player A catches the ball each time.</p> <p>Change roles after ten hits.</p> <p>兩人一組，A把球丟至B正手拍方向，B正手拍回擊球給A，A把球接住。</p> <p>接著A把球丟至B反手拍方向，B反手拍回擊球給A，A把球接住。</p> <p>各練習5次後，交換身分</p>	<p>桌球拍 桌球</p>	<p>教師觀察 遊戲</p> <p>同儕互評 教師觀察 實作</p>
<p>綜合活動(10分)</p> <p>Rules規則說明(3分)</p> <p>Return接球</p> <p>If the service is "good", then the receiver must make a "good" return by hitting the ball back before it bounces a second time on receiver's side of the table so that the ball passes the net and touches the opponent's court, either directly or after touching the net assembly.</p>	<p>桌球拍 桌球</p>	<p>同儕互評 教師觀察 實作</p>

<p>成功發球後，接球員把球直接擊回對手的臺區內，球可能會直接過網，或者碰到網再進到對手臺區內，都是成功的</p> <p>Play the Game 對打練習(7分)</p> <p>Class8 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分)</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(10分)</p> <p>Partner Wall Ball 夥伴對牆擊球練習(5分)</p> <p>Two students play as a group.</p> <p>First player serves the ball so that it hits the wall. Partner hits the ball on the first bounce. Two players take turns to hit.</p> <p>兩人一組，一人發球，一人回球，輪流方式把球擊回牆面</p> <p>Group Wall Ball 團隊對牆擊球練習(5分)</p> <p>Form groups of 6 players.</p> <p>Stand in single-file formation.</p> <p>First player bounces the ball and serves it to the wall; then step aside quickly so that the second player can hit the ball after it bounces once. The third player does the same and so on.</p> <p>Join the end of the file after each play.</p> <p>Count how many times the team hits the wall.</p> <p>6人一組排成一排，第一人發球，第二人回擊後，接著是第三人，以此類推，擊球完畢後回到隊伍最後位置，數一數團隊成功連續擊球的次數</p> <p>綜合活動(20分)</p> <p>Play the Game 桌球對打練習(15分)</p> <p>Review</p> <p>複習今日所學(5分)</p>	<p>桌球拍 桌球</p> <p>桌球拍 桌球</p>	<p>同儕互評 教師觀察 實作</p> <p>同儕互評 教師觀察 實作</p>
---	-------------------------------------	---

Vocabulary

movement 動作

stretch 伸展

rotation 旋轉

waist 腰部

groin 腹股溝.
lunge 弓步
ping-pong/table tennis 桌球
racket/paddle/bat 桌球拍
serve 發球
server 發球員
receiver 接球員
table 桌球桌
hit/strike 擊球
bounce 彈跳
toss the ball upward 向上丟球
pass the net 過網
forehand stroke 正手拍
backhand stroke 反手拍
a point 一分
score 得分
freehand 非持拍手
footwork 步法練習
Who will serve first? 誰先發球
Who will receive first? 誰先接球
“Time” 時間到
Change service 換發球
Change ends 交換方位
Eyes center 中央伍為準
Eyes front 向前看齊
Hands forward 向前看
Hands down 手放下
Wings span 手向兩旁打開伸直
Eyes on me 看老師
Eyes on you 我會注意看老師
Listen up 注意聽

嘉義市文雅國小 109 學年度四年級上學期英語融入體育

滾跳好體能之教案設計

<p>主題名稱</p>	<p>滾跳好體能 Rolling & Jumping Blast</p>	<p>教學設計者</p>	<p>陳思潔</p>
<p>教學對象</p>	<p>四年級學生</p>	<p>教學節次</p>	<p>本單元共8節課(每節40分鐘)</p>
<p>設計理念</p>	<p>學會體操運動基本動作，表現身體的協調性，在少量時間中，獲得最大的健康效果，增進心肺功能，同時也感受同儕互助與成功的喜悅，愛上運動，把運動視為日常生活的必需，是本單元設計主要理念。</p>		
<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p> <p>健體領域： 1c-II-1 認識身體活動的基本動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作練習的學習策略。 4a-II-2 展現促進健康的行為</p> <p>英語領域： 1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。</p>	<p>核心素養</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的特質。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p>
<p>學習內容</p> <p>健體領域： Bc-II-2 運動與身體適能相關保健知識。 Cb-II-1 安全規則的遵守、運動促進發展相關知識。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>英語領域： Ac-II-7 簡易的教室用語</p>			

<p>學習目標</p>	<p>健體領域：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解前滾翻、後滾翻的動作要領、做出前滾翻、後滾翻的動作，和同伴快樂參與學習活動。 2. 瞭解移動設備的器材名稱及使用方法，做出原地撐箱跳、撐箱轉體跳、踏越過箱、空中姿勢、安全落地的動作，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 3. 瞭解跳繩的特性及其動作要領、用跳繩做體操的動作內容，利用跳繩，做出空迴旋的動作，學會並熟悉跳繩的動作技術，培養與同儕間互助合作的學習態度。 <p>英語領域：</p> <p>瞭解簡易的英語教室用語。</p> <p>認真學習簡易英語教室用語。</p> <p>能使用簡易英語教室用語。</p>
<p>教學方法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 直接教學法 2. 動作示範 3. 小組合作 4. 影片或圖片輔助說明
<p>評量方式</p>	<p>實作評量、遊戲評量、教師觀察、口語評量、同儕互評</p>
<p>四年級英語融入體育課程地圖---滾跳好體能篇</p>	
<p>課前準備</p>	<p>Language of Learning (content-driven)</p> <p>tuck 團身</p> <p>egg rolls 團身搖籃</p> <p>log/sausage/pencil rolls 直身側滾翻</p> <p>egg/sideways tucked rolls 團身測滾翻</p> <p>forward rolls 前滾翻 backward rolls 後滾翻</p> <p>vaulting box/box horse 跳箱 spring board 踏板 mat 地墊</p> <p>skipping/jumping ropes 跳繩</p> <p>Language for Learning (Classroom English)</p> <p>Eyes center 中央伍為準</p> <p>Eyes front 向前看齊 Hands forward 向前看 Hands down 手放下</p> <p>Wings span 手向兩旁打開伸直</p> <p>Eyes on me 看老師 Eyes on you 我會注意看老師</p> <p>Listen up 注意聽</p>

單元名稱	節次	學習重點(體育/英語)	
前翻接後滾 Rolling	1~3	1. 前滾翻 / Forward Rolls 2. 後滾翻 / Backward Rolls 3. 團身搖籃 / Egg Rolls	
箱上小精靈 Genie on the Box	4~5	1. 原地撐箱跳 / Flat Hands Front Support and On-spot Two-foot Jumping 2. 撐箱轉體過箱 / Run in, Spring, Flat Hands Front Support, Body Turn and over the Box 3. 跨越跳箱 / Jump over the Box 4. 跳箱擊掌 / Jumping and Clapping hands	
繩索體操 Rope Exercise	6	1. 繩索暖身 / Warm up with Ropes 2. 跳繩基礎式 / Basic Skipping Form	
輕快來跳繩 Skipping with Me	7~8	1. 盪繩式 / Blue Bells 2. 掃腿遊戲 / Jump the Shot 3. 過繩衝浪 / Front Door Entry-Exit Pattern 4. 過繩8字衝浪 / Front Door Figure-Eight Pattern 5. 跳浪大挑戰 / Copy Cat Jumping	
教學活動流程		教具	評量
Class 1 (40分鐘) 引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動 1. Do a gentle jogging around the sports field. (Just jog slowly.) (3 minutes) 2. Neck(forward, backward, both sides) 3. Shoulders rotations to front and back 4. Hip circles 5. Jog 6. Reach and squat 7. Wind mills 8. Knee up hop 9. Jumping jacks 10. Kicks			

<p>11.Push-up 12.Jump rope</p> <p>發展活動(15分) Egg Roll 團身搖籃(5分) Lie on your back. Hug your knees to your chest, elbows into your sides, chin tucked between your knees. Roll sideways first. Then, roll forward and backwards. 背部貼緊地面，團身抱住自己，下巴收緊，雙手環抱膝蓋，先左右滾動，再前後滾動。 Log Roll直身側滾翻(5分) In front-lying position, arms extended overhead and hands clasped, make yourself as long as you can. 躺下手伸直，雙手合掌，身體拉長，測滾翻 Log Roll in Pairs 雙人直身側滾翻(5分) Lie on your tummies facing each other on the mat. Link hands and roll in the same direction. 兩人面對面，肚子朝地，手牽起來，朝同方向測滾。 Lie down on the mat on your backs so that your feet are touching. Lock your feet together. Roll slowly in the same direction with your feet locked. 綜合活動(15分) Forward Rolls前滾翻 Squat with your arms across your chest. Place two hands on the mat. Without touching your head, do a forward roll, land on shoulder tops, and make sure your head is well-tucked under. Finish in a standing position. Stand still for 3 seconds. 蹲下，雙手撐地，頭確實收進靠胸，前滾翻時頭不碰地，翻完後報腿起身，站立三秒。</p> <p>Class 2 (40分鐘) 引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p>	<p>地墊</p> <p>地墊</p>	<p>實作觀察 教師評量</p> <p>實作觀察 教師觀察</p>
---	---------------------	---

<p>引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動 flat hands front support and on-spot two-foot jumping 原地撐箱跳(10分) Two students stand by two sides of a vaulting box. Place hands flat on the top of the box, spring with a two-foot jump, legs astride and then do a safe landing. 跳箱兩端各站一位學生，雙手平放壓在箱上，雙腳並腿向上跳，跳起後再分腿，併腿落下。 run in, spring, flat hands front support, body turn and over the box 撐箱轉體過箱(15分) Approach, run in, spring, place hands flat on the top of the box, do a body turn and land on the box, do a body turn again and land safely. 助跑，雙腳踩踏板，雙手撐箱轉體後，雙腳併攏屈膝上箱，手腳離箱落於軟墊。</p>	<p>軟墊 三層跳箱</p> <p>軟墊 三層跳箱</p>	<p>教師觀察 實作評量</p> <p>教師觀察 實作評量</p>
<p>綜合活動(5分) Review. 重點歸納</p>		<p>口語評量</p>
<p>Class 5 (40分鐘)</p>		
<p>引起動機(5分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動 Jump over the box 跨越跳箱(15分) Approach, run in, spring, place hands flat on the top of the box, do a body turn, jump over the box and land safely. 助跑，雙腳踩踏板，雙手撐箱轉體過箱後，手腳離箱落於軟墊。 Approach, run in, spring, jump over the box and land safely. 助跑，單腳踩踏板，跨越跳箱，雙腳落地 Jumping and Clapping Hands 跨越跳箱空中擊掌(15分)</p>	<p>軟墊 三層跳箱</p>	<p>教師觀察 實作評量</p>

<p>Approach, run in, spring, clap hands in the air and do a two-foot landing.</p> <p>助跑，單腳踩踏板，跳躍跳箱，跳起後在空中擊掌，雙足同時落地於軟墊上。</p> <p>綜合活動</p> <p>Review.</p> <p>重點歸納</p> <p>Class 6 (40分鐘)</p> <p>引起動機</p> <p>Warm up with ropes(10分)</p> <p>繩索體操</p> <p>Rope Stretching:</p> <p>Hold a folded rope overhead and taut in both hands and stretch from side-to-side. Hold the rope behind your head and in front.</p> <p>手持折短的跳繩兩端，拉直，雙手舉高過頭，前後伸展。</p> <p>Put your rope behind your waist and pull for five seconds, then relax.</p> <p>Try to pull upward for five seconds.</p> <p>繩子放背後腰高度的位置，試著把繩子拉高。</p> <p>In the long-sit position, put the rope around your feet, gently pull toward yourself for ten seconds. Put the rope around each foot and pull.</p> <p>坐下，雙腳往前伸直，繩子繞過雙腳朝自己方拉。接著繞單腳，持續伸展。</p> <p>Thread the Needle: 水平掃腿螺旋槳</p> <p>Hold your rope low and in front of you with both hands apart. Step over it one foot at a time. Try to jump over the rope.</p> <p>Limbo the Rope 凌波跳繩</p> <p>Form groups of three. While two hold the rope at waist level taut between you, the third player tries to move under the rope with your body facing upward. Take turns.</p> <p>三人一組，兩人先把挑繩放在腰部高度抓緊，一人臉部朝上方式，從跳繩底下過去，輪流抓跳繩。</p>	<p>跳繩</p>	<p>口語評量</p> <p>教師觀察</p> <p>實作評量</p>
--	-----------	-------------------------------------

<p>引起動機 Warm up with ropes(10分)</p> <p>發展活動(25分) Blue Bells 盪繩式(10分) Turners gently swing the rope from side-to-side. Each jumper take turns to jump in place over the rope. 持繩者緩慢溫柔地來回擺動跳繩，跳繩者依序跳過繩子。</p> <p>Jump the Shot 掃腿遊戲(15分) Each group stand in a circle with the turner in the center, holding a rope. Turner gently swing the rope CW around the circle along the floor. Jumpers try to jump the rope as it comes near you. Repeat game, with rope turning CCW. 一人蹲中間，順時針方向沿著地面轉動跳繩，其餘分散以圓形方式站著。遇繩即跳，可轉換成逆時針方向轉繩。輪流當轉繩者與跳繩者。</p> <p>綜合活動(5分) Front Door Entry-Exit Pattern 過繩衝浪(5分) Turners turn rope toward incoming jumpers. Each jumper stand near left turner's right shoulder. Watch the rope as turners turn it toward you, down and away. As rope passes your nose, enter and run through to exit near the right turner's right shoulder. Just run through. 兩人持繩盪繩，朝著跳繩者方向甩，當繩子越過鼻子高度時，跳繩者跑過繩子，不必跳躍。</p>	跳繩	教師觀察 實作評量 同儕互評
<p>Class 8 (40分鐘)</p> <p>引起動機 Warm up with ropes(10分)</p> <p>發展活動(27分) Front Door Figure-Eight Pattern 過繩8字衝浪(15分) Start near left turner's right shoulder; run through the "open side; exit</p>	跳繩	教師觀察

<p>near the right turner's right shoulder; around the turner; then re-enter front door near right turner's left shoulder; run through again, exiting near left turner's left shoulder; ready to do the circuit again.</p> <p>輪流擔任持繩者與跳繩者，以8字形方式練習順勢衝浪，熟悉節奏</p> <p>Copy Cat Jumping 跳浪大挑戰(12分)</p> <p>Turners rhythmically turn the rope. Jumpers stand in a single-file formation behind one rope turner. Jumpers jump together.</p> <p>排成一列，一起跳，直至拌繩中斷。</p> <p>綜合活動(3分)</p> <p>Review.</p> <p>重點歸納</p>		<p>實作評量</p> <p>同儕互評</p> <p>口語評量</p>
---	--	-------------------------------------

Vocabulary

tuck 團身

egg rolls 團身搖籃

log rolls 直身側滾翻

sideways tucked rolls 團身測滾翻

forward rolls 前滾翻

backward rolls 後滾翻

box horse 跳箱 spring board 踏板 mat 地墊

skipping 跳繩

neck 脖子

Shoulders rotations to front and back 肩膀向前與向後旋轉

hip circles 臀部繞圈

jog 慢跑

reach and squat 向上伸展與蹲下

wind mills 彎腰手碰腳趾

knee up hop 原地碰膝跳

jumping jacks 開合跳

kicks 踢腿

push-up 俯臥稱

jump rope 跳繩

Eyes center 中央伍為準

Eyes front 向前看齊 Hands forward 向前看 Hands down 手放下

Wings span 手向兩旁打開伸直

Eyes on me 看老師 Eyes on you 我會注意看老師

Listen up 注意聽

嘉義市文雅國小 109 學年度四年級上學期英語融入體育

籃網球教學之教案設計

<p>主題名稱</p>	<p>優雅的英式籃球——籃網球 Netball</p>	<p>教學設計者</p>	<p>陳思潔</p>
<p>教學對象</p>	<p>四年級學生</p>	<p>教學節次</p>	<p>本單元共6節課(每節40分鐘)</p>
<p>設計理念</p>	<p>籃網球發源於英格蘭，並源於籃球運動，又名為英式籃球，籃框背後並無籃板，遊戲規則也異於籃球，需要速度、策略、團隊合作和協調能力。學生透過練習能增強體力與全身協調力，沉浸在運動所帶來的成就與喜悅，有助於全人發展，也增進對運動項目的認識，開拓國際視野，是本課程設計之主要理念。</p>		
<p>學習重點</p>	<p>健體領域： 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 英語領域： 1-Ⅱ-8 能聽懂簡易的教室用語。 6-Ⅱ-1 能專注於教師的說明與演示。</p>	<p>核心素養</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的特質。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p>
<p>學習內容</p>	<p>健體領域： Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 英語領域： Ac-Ⅱ-3 第二學習階段所學字詞。</p>		

			英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動， 培養團隊合作精神。
學習目標	<p>健體領域</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動技術養成過程中培養成就感，並在團隊合作中，順利與夥伴合作學習，感受運動的喜悅。 2. 完成籃網球相關運動技術的練習，並能瞭解比賽規則，進而開心地與夥伴進行賽事，培養運動家精神。 <p>英語領域</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聽懂籃網球相關詞彙，專注聆聽並樂於學習，且能順利完成相關運動技巧。 		
教學方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 直接教學法，讓學生理解籃網球規則。 2. 透過分組合作學習方式，讓同儕相互給予支持，以順利完成老師的指令。 3. 在教學過程中，授課老師將以英語做為師生主要溝通的媒介，在示範或解說課程內容時均儘量以英語表達，學生則可選擇以中文或英語做為討論溝通的語言。授課教師以鼓勵方式，讓學生嘗試突破語言隔閡，達成英語融入體育課程中的各項學習任務。 		
評量方式	實作評量、遊戲評量、教師觀察、口語評量、同儕互評、賽事參與		
四年級英語融入體育課程地圖---籃網球篇			
課前準備	<p>Language of Learning (content-driven)</p> <p>netball 籃網球 Goal Shooter(GA) 射球手 Goal Attack(GA) 攻擊手 Wing Attack(WA) 翼鋒 Center(C) 中鋒 Wing Defence(WD) 翼防衛 Goal Defence(GD) 後衛 Goal Keeper(GK) 阻攻手 Goal Third 攻擊區 Center Third 發球區 free pass 自由球 landing foot 軸心腳 pass 傳球 shot 射球</p> <p>Language for Learning (Classroom English)</p> <p>Eyes center 中央伍為準 Eyes front 向前看齊 Hands forward 向前看 Hands down 手放下 Wings span 手向兩旁打開伸直 Eyes on me 看老師 Eyes on you 我會注意看老師</p>		

單元名稱	節次	學習重點(體育/英語)	
Team Building & Skills Training 團隊精神與籃網 球技術練習	1	1. Hula Hut Game 團隊精神建立——呼拉圈堡壘遊戲 2. Rope Ladder Training Program 籃網球技巧練習——繩梯 3. Rules of Netball 籃網球初探	
	2	1. Skipping Training 籃網球技巧練習——跳繩練習 2. Passing the Ball 籃網球技巧練習——傳球遊戲 3. Hula Hoop Relay Game 團隊精神建立——呼拉圈接力遊戲 4. Rules of Netball 籃網球初探	
	3	1. Hula Hoop Hop Game 團隊精神建立——跳呼拉圈遊戲 2. Shooting 籃網球技巧練習——投籃練習 3. Rules of Netball 籃網球初探	
	4	1. Tic-tac-toe Game 團隊精神建立——井字遊戲 2. Footwork Drills 籃網球技巧練習——腳力與傳接球訓練 3. Rules of Netball 籃網球初探	
	5	1. Hoop Bounce 籃網球技巧練習——彈地傳球練習 2. Overhead Throwing Game 籃網球技巧練習——傳高球練習 3. Rules of Netball 籃網球初探	
	6	1. Tossing to Goal 團隊精神建立——投球遊戲 2. Playing Netball 籃網球比賽	
教學活動流程		教具	評量
Class 1 (40分鐘) 引起動機(10分) warm up routine 暖身活動(6分) Teacher: Let's run for three laps. Do not run faster than the leader.(4分) 跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長 發展活動(20分) 1. Hula Hut Game 團隊精神建立——呼拉圈堡壘遊戲(10分)		呼拉圈*24個	實作 遊戲評量 實作



Teacher: We're going to play the Hula Hut Game.
You are going to play as a team so I want you to be team players!

我們要進行呼拉圈堡壘遊戲，大家要發揮團隊精神，一起合作。

First, each team needs 6 hula hoops to make a hula hut.

Put one on the floor.

That is like a basement of a house.

Next, we need walls. Take two to go on the inside of floor hula hoop.

Make sure they are side by side.

Then, we need to build another 2 walls.

Take two and lean them against the previous two.

Last piece is the roof.

Just place it on the top.

Now, it's your turn to make one by yourselves.

解釋如何製作Hula Hut，接著讓學生分四組製作(每組6~7人)

(After explaining how to make one, the students are divided into 4 teams to make it on their own.)

Teacher: Great, you've all finished. Then, here are the rules of the game.

First, use teamwork. Knock down other teams' hula huts. You may throw or roll balls. No kicking!

Second, protect your hula hut.

請大家分工合作，用球擊垮別組的Hula Hut，也要避免自己隊的被擊垮

Teacher: You can choose to do one of the three jobs.

NO.1 throwers(offence)

NO.2 guards(defence)

NO.3 builders

Teacher: Are you ready to play? Let's get started!

說明學生分工角色，可擔任擊球員、守門員與重建員

說明完畢開始遊戲

2. Rope Ladder Training Program 籃網球技巧練習——繩梯(10分)

繩梯*4組

賽事

實作

<p>Teacher: Before we play netball, let's practice some netball skills. First, it's called one step. (Show the students how to do it then get them started.) Second, it's called two steps. Third, two steps lateral. NO. 4, double leg hops. NO.5, single leg lateral hops. NO. 6, single leg zig zag. NO. 7, hopscotch. NO. 8, 90 degrees pivot. NO. 9, shuffles. (leading leg first) NO. 10, river dance. (forward) 一連串繩梯練習，先示範動作，再讓學生做</p> <p>綜合活動(10分) Rules of Netball 籃網球初探 Introduction of netball. Court and related areas. Review. 籃網球簡介，複習今日所學。</p> <p>Class 2 (40分鐘) 引起動機(10分) warm up routine 暖身活動(6分) Teacher: Let's run for three laps. Do not run faster than the leader.(4分) 跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p> <p>發展活動(25分) Skipping Training 籃網球技巧練習——跳繩練習 NO. 1, let's practice "fast standard skipping." (for 30 seconds) NO. 2, let's practice "forward and back skipping." (for 30 seconds)</p>		<p>口語評量</p> <p>跳繩(每生) 實作</p>
--	--	------------------------------

<p>NO. 3, let's practice "side to side skipping." (for 30 seconds)</p> <p>NO. 4, let's practice "ali shuffle skipping." (for 30 seconds)</p> <p>NO. 5, let's practice "alternate one foot skipping." (for 30 seconds)</p> <p>Practice from NO. 1 to 5 and repeat the skipping sequence.</p> <p>Passing the Ball 籃網球技巧練習——傳球遊戲 Teacher: 2 students are a group. Pass the ball directly to your partner without bouncing. 兩人一組傳球練習 Teacher: Next, let's try to bounce and pass the ball to your partner. 球彈地再傳給隊友</p> <p>Hula Hoop Relay Game 團隊精神建立——呼拉圈接力遊戲 Teacher: 6 students work as a group. Line up and turn left. Hand in hand. Then, let the hula hoop go through the first one's body without holding it. You can only move your body, like raising your hand or moving your leg. Once the hula hoop moves to the next one, the first one can runs to the front of the line and hand in hand with your partner again. When the hula hoop reaches the finish, the team wins! 6人一組手牽手，呼拉圈在隊伍中移動，隊伍前進，最快抵達終點者獲勝。</p> <p>綜合活動(5分) Rules of Netball 籃網球初探 Watch a short clip of netball game. Review. 看一段籃網球比賽，複習今日所學。</p> <p>Class 3 (40分鐘) 引起動機(10分) warm up routine 暖身活動(6分)</p>	<p>籃網球*13</p> <p>呼拉圈</p> <p>影片</p>	<p>實作 合作</p> <p>遊戲 同儕自評 教師觀察</p> <p>教師觀察</p>
---	------------------------------------	--

<p>Teacher: Let's run for three laps. Do not run faster than the leader.(4分) 跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p> <p>發展活動(25分) Hula Hoop Hop Game 團隊精神建立——跳呼拉圈遊戲 First, do hoop-jumping routine. Jump forward out of your hoop; jump backwards into your hoop. Jump backwards out of your hoop; jump forward into your hoop. Jump sideways to right out of your hoop; jump sideways into your hoop. Jump sideways to left out of your hoop; jump sideways into your hoop. Jump in and out of the hoop and all the way around it. Next, play hoop pattern jumping. Place hoops flat on the ground to make a pattern. Ask the students to travel through the pattern: jumping feet together, hopping on one foot, stepping or moving in hands and feet.</p> <p>Shooting 籃網球技巧練習——投籃練習 Basic Shot Technique Remember, your body faces towards the goal. Bend your knees slightly. Keep your feet should-width apart. When you are in good balance, you are ready to shoot. Hold the ball above your head. Rest it on your fingers of your preferred shooting hand. Place your free hand on the near side of the ball. Concentrate. The ball should loop up higher than the ring and drop into the net. Every student makes 5 shots each time. 每人練習投5球 Try different positions around the circle. 從不同角度練習投籃</p> <p>綜合活動(5分) Rules of Netball 籃網球初探</p>	<p>呼拉圈</p> <p>籃網球柱 籃網球</p>	<p>實作 教師觀察 同儕自評</p> <p>實作 教師觀察</p> <p>口語評量</p>
---	--------------------------------	--

<p>綜合活動(5分)</p> <p>Rules of Netball 籃網球初探</p> <p>Ball control 持球規則</p> <p>When a netball player receives a pass, they are not allowed to run with the ball or dribble with it.</p> <p>To gain control of the ball, a player can only bat or bounce the ball once. It is also against the rules to push the ball into the air before batting or bouncing it.</p> <p>A player has to be standing in a stationary position before they can throw the ball.</p> <p>Three-second rule in netball 持球三秒原則</p> <p>So that the game is played at a fast pace, netball players are given only three seconds to make a pass after catching the ball.</p> <p>Making space in a netball match 保持適當距離</p> <p>To give the opposition an opportunity to steal the ball, team members must leave enough room between themselves when passing so that an opponent would feasibly be able to move between them and intercept.</p> <p>Review.</p> <p>解說持球相關規則，複習今日所學。</p> <p>Class 5(40分鐘)</p> <p>引起動機(10分)</p> <p>warm up routine 暖身活動(6分)</p> <p>Teacher: Let's run for three laps. Do not run faster than the leader.(4分)</p> <p>跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p> <p>發展活動(25分)</p> <p>Hoop Bounce 籃網球技巧練習——彈地傳球練習</p> <p>In, Around and Over:</p> <p>Lay a hoop flat on the ground.</p> <p>Bounce the netball inside your hoop.</p> <p>When the teacher says "Around!", bounce the ball around your hoop.</p> <p>When the teacher says "Over!", bounce your ball over your hoop and change bouncing hand each time you go over the hoop.</p>	<p>呼拉圈 籃網球</p>	<p>口語評量</p> <p>實作 教師觀察</p>
---	--------------------	--------------------------------

<p>Hoop Bounce: 4 students work as a group. Place the hoop flat on the ground. Form a square around it. Use a overhand throw to bounce the netball into the hoop to another player.</p> <p>Overhead Throwing Game 籃網球技巧練習——傳高球練習 4 students work as a group. Form a square. Pass a overhead throw without bouncing to another player.</p> <p>綜合活動(5分) Rules of Netball 籃網球初探 Netball footwork 籃網球軸心腳步法</p> <p>If a player catches the ball with only one foot on the ground then that foot is called the landing foot. The player has a number of options: --The player can step with the other foot, lift the landing foot, and throw the ball before the landing foot returns to the ground. --The player can pivot on the landing foot and move the other foot any number of times, but are not allowed to hop on or lift the landing foot until they have thrown the ball. --The player can also jump, switching from the landing foot to the other one, and then jump again to throw the ball. --If a player has both feet on the floor when catching the ball, they can decide which foot will act as their landing foot. --Breaking the footwork rule is called stepping and leads to the award of a free pass.</p> <p>Review. 複習今日所學</p> <p>Class 6(40分鐘) 引起動機(10分) warm up routine 暖身活動(6分) Teacher: Let's run for three laps. Do not run faster than the leader.(4</p>		<p>口語評量</p>
---	--	-------------

<p>分) 跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p> <p>發展活動(10分) Tossing to Goal 團隊精神建立——投球遊戲 Use basic shot techniques to make 5 shots each student. Try different positions around the circle near the goal. 投準練習，從不同位置輪流投</p> <p>Place three cones in a row. Try three shots on every cone. Change the position with every shot. 地上排三個一系列的角錐。從每個位置練習投籃</p> <p>綜合活動(20分) Playing Netball 籃網球比賽 Review. 複習今日所學</p>	<p>籃網球 角錐</p>	<p>實作 教師觀察</p> <p>實作 教師觀察</p>
---	-------------------	---------------------------------------

Vocabulary

netball 籃網球

Goal Shooter(GA) 射球手

Goal Attack(GA) 攻擊手

Wing Attack(WA) 翼鋒

Center(C) 中鋒

Wing Defence(WD) 翼防衛

Goal Defence(GD) 後衛

Goal Keeper(GK) 阻攻手

Goal Third 攻擊區

Center Third 發球區

free pass 自由球

landing foot 軸心腳

pass 傳球

shot 射球

footwork 走步

Eyes center 中央伍為準

Eyes front 向前看齊

Hands forward 向前看

Hands down 手放下

Wings span 手向兩旁打開伸直

Eyes on me 看老師

Eyes on you 我會注意看老師

嘉義市文雅國小 109 學年度四年級下學期英語融入體育

籃球教學之教案設計

<p>主題名稱</p>	<p>青出於「籃」 Basketball</p>	<p>教學設計者</p>	<p>陳思潔</p>
<p>教學對象</p>	<p>四年級學生</p>	<p>教學節次</p>	<p>本單元共12節課(每節40分鐘)</p>
<p>設計理念</p>	<p>籃球為奧運會正式比賽項目。訓練過程中，讓學生能體驗運動樂趣減輕煩惱、提高反應能力，強化團隊合作，在籃球賽事中，激發榮譽感與享受運動的樂趣，是本課程設計的主要理念。</p>		
<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p> <p>健體領域： 1c-Ⅱ-1認識身體活動的基本動作技能。 2c-Ⅱ-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-Ⅱ-1運用動作練習的學習策略。 4a-Ⅱ-2展現促進健康的行為</p> <p>英語領域： 2-Ⅱ-4 能使用簡易的教室用語</p>	<p>學習內容</p> <p>健體領域： Bc-Ⅱ-2運動與身體適能相關保健知識。 Cb-Ⅱ-1安全規則的遵守、運動促進發展相關知識。 Hb-Ⅱ-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念</p> <p>英語領域： B-Ⅱ-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。</p>	<p>核心素養</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的特質。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p>

學習目標	健體領域 1. 瞭解運球、傳接球、投籃動作要領 2. 遵守紀律、欣賞他人表現、增進人際關係及互助合作的團隊精神。 3. 認真學習並注意安全。 4. 與同伴合作，和諧的完成賽事。 英語領域 聽懂籃球相關詞彙，專注聆聽並樂於學習，且能順利完成相關運動技巧。		
教學方法	動作示範法、分解練習法		
評量方式	實作評量、遊戲評量、教師觀察、口語評量、同儕互評		
四年級英語融入體育課程地圖---籃球篇			
課前準備	Language of Learning (content-driven) rebound 籃板球 dribble 運球 pass 傳球 travelling 走步 shoot / take a shot 投籃 score / make a basket 投進 miss 沒進 shoot a lay-up 上籃 net 籃網 first half 上半場 second half 下半場 foul 犯規 Language for Learning (Classroom English) Eyes center 中央伍為準 Eyes front 向前看齊 Hands forward 向前看 Hands down 手放下 Wings span 手向兩旁打開伸直 Eyes on me 看老師 Eyes on you 我會注意看老師 Listen up 注意聽		
節次	單元名稱	學習重點(體育/英語)	
1~4	觸球體驗 Sense of Ball	1. 九宮格遊戲 / Tic Tac Toe 2. 運球練習 / Dribbling	
5~12	籃球體驗 Basketball is so Fun	1. 小組練習 / Partner Practice 2. 傳球練習 / Chest Passing, Bounce Passing, Overhead Passing 3. 投球練習 / Shooting 4. 規則說明/ Rules 5. 對打練習 / Play the Game	
教學活動流程		教具	評量

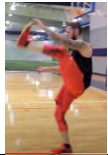
Class 1 (40分鐘)

引起動機

Warm up routine 暖身運動(10分)

<https://youtu.be/KzEF-E80W0A>

1. high kick



2. high knees



3. butt kicks



4. walking lunge w/ twist



5 hip mobility circuit



6 kick back



7 planks



8 air squat



發展活動(25分)

Tic Tac Toe 九宮格遊戲(15分)

Place 9 hoops and 10 jerseys (5 of each color) in the center circle.



The teams queue up at baskets.



If a player in the team shoots and scores, he or she can run to the circle and place one jersey into one of the hoops. Then, run back to the team queue up again.

教師觀察

教師觀察
實作

教師觀察
同儕互評
遊戲

hoops
jerseys
basketball



If a player doesn't score, he or she gets the rebound and passes the ball to the next player in the team.



The goal is to place 3 jerseys in a row, vertically, horizontally or diagonally.

Dribbling 運球練習(10分)

<https://youtu.be/CMQp0bwjokw>

Bounce the ball on the floor continuously with one hand at a time.

持續不間斷地，單手讓球反彈

Don't slap it. 不要用手拍 Try to push it. 用推的感覺去運球

Make the ball in your hand for as long of the dribble motion as possible. 運球過程中，手接觸球的時間盡量拉長

Keep your head up to see teammates. 眼神看隊員而不是一直盯著球看

Step #1 - Spread and Relax Your Fingers

Step #2 - Use Your Fingertips For Control

Step #3 - Get Your Body Down Low

Step #4 - Pound the Basketball into the Floor

Step #5 - Protect the Basketball From the Opponent

Step #6 - Keep Your Eyes Up to See the Floor

Step #7 - Learn How to Dribble With Both Hands

手指頭放鬆，用手指控制球，身體微微蹲著，用推的方式運球。

眼神看著周圍地面而不是球。保護自己的籃球不被對手搶走。

左右手都練習運球。

綜合活動(5分)

Review. 複習

Class 2 (40分鐘)

basketball

教師觀察

實作

實作

同儕互評

引起動機

Warm up routine 暖身運動(10分)

發展活動(25分)

Color Run 顏色遊戲(10分)

Players on the left-hand side receive the color black whereas players on the right-hand side receive the color white. The teacher names different terms in both colors. If the term is black, the right-hand side players try to reach the base line before they are caught and vice versa.



站在左側的隊員是黑色，站在右側是白色。老師說一些詞彙，如果是黑色的，在被右側的同學追趕上之前，跑至終點。反之亦然。

Color Dribble 運球遊戲(15分)

Green means dribbling with your left hand.

Yellow means dribbling with your right hand.

If the color isn't green nor yellow, do crossovers.

當聽到綠色，用左手運球。

當聽到黃色，用右手運球。

如果不是黃色也不是綠色，左右手交換運球。

綜合活動(5分)

Review 複習

Class 3 (40分鐘)

引起動機(10分)

Warm up routine 暖身運動

發展活動(25分)

Dribbling Challenges 運球挑戰賽

1. Stand and dribble the ball around your body without moving

教師觀察

basketball

實作

教師觀察

basketball

遊戲

<p>your feet. 雙腳不動，在身體周圍運球</p> <p>2. Travel around the ball while it bounces on the same spot. 把球固定一個位置運球，球位置不動，身體在球周圍移動</p> <p>3. Standing with legs wide apart, dribble in and out around your legs in a figure-eight pattern. 跨下8字運球</p> <p>綜合活動(5分) Rules 規則 The ball can only be moved by either dribbling (bouncing the ball) or passing the ball. 籃球可藉由運球或傳球來移動 Once a player puts two hands on the ball (not including catching the ball) they cannot then dribble or move with the ball and the ball must be passed or shot. 球員除了接球可用雙手之外，當雙手持球時，不能再次運球，球必須傳出去或是投籃 The team trying to score a basket is called the offence whilst the team trying to prevent them from scoring is called the defence. 投籃得分方為進攻方，阻止得分方為防守方。 Violations in basketball include travelling (taking more than one step without bouncing the ball), double dribble (picking the ball up dribbling, stopping then dribbling again with two hands). 違規情況，包含運球走步，兩步運球等</p> <p>Class 4 (40分鐘) 引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分) Dribble Relay 運球接力 Run and dribble the ball to the finish and return to the start. Then, pass the ball to the next player. 邊跑邊運球至終點線再回到起點後，把球傳給下一位 One, two, three...Freeze! 一二三木頭人 Run and dribble the ball to the finish and return to the start. When the teacher whistles, stop running and dribbling. 邊跑邊運球，當聽到哨聲時，停止動作。</p>	<p>basketball</p>	<p>實作 教師觀察 同儕互評</p> <p>教師觀察 實作 遊戲</p>
---	-------------------	---

<p>綜合活動(5分) Review. 複習</p> <p>Class 5 (40分鐘) 引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分) Partner Chest Passing 兩人一組胸前傳球 Hold the ball close to chest with elbows into sides of your body. Stand with one foot slightly ahead of the other, knees bent and body crouched low. Hold the ball with two hands, thumbs pointing upward and the palms not touching the ball. When you pass the ball to your partner, keep your head up and eyes on the target. 說明胸前傳球動作，兩人一組練傳。 Split-Vision Challenge 三角對傳 Form groups of three players. Each group has two basketballs. Player A and B hold balls first. When the teacher says, “Pass!” Both of them pass. (A to B, B to C.) And gradually increase the speed. 三人一組，拿兩顆球，當老師說傳球時，兩位同時傳出，漸漸加快練習速度。</p> <p>綜合活動(5分) Review. 複習</p>	basketball	同儕互評 教師觀察 實作
<p>Class 6 (40分鐘) 引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分) Partner Bounce Passing 兩人一組彈地傳球 Stand facing a partner. Bounce pass back and forth to each other. 兩人一組面對面，練習用彈地傳球方式練習互傳。 Using one ball, One chest passes the ball and the other bounce passes it. Switch roles after 12 good passes. 兩人一組，只用一顆球，其中一人胸前傳球，另一人彈地傳球，</p>	basketball	同儕互評 教師觀察 實作

<p>12次練習後，再互換角色。</p> <p>綜合活動(5分) Review. 複習</p> <p>Class 7(40分鐘)</p> <p>引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分) Side-step Passing 移動傳球 Partners face each other. Do side-steps to the finish, chest passing the ball back and forth. Reach the end and return to the start. 兩人一組面對面，側步移動間做胸前傳球，至終點線，再移動回起點。 Lead Passing 移動向後傳球 Throw a pass ahead of another player who is on the run. Two partners face about 3 meters apart and run forward. Player A has the ball and chest passes it ahead of Player B, who will run forward to catch it with a jump stop. And switch until reach the finish. 兩人一組，錯開距離，拿球者稍微領先，胸前傳球方式把球向後傳給另一位，接球者跳接後停止，再交換角色，直至終點。</p> <p>綜合活動(5分) Review. 複習</p> <p>Class 8 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分) Basic Defensive Stance 基礎防禦站姿 Feet are shoulder-width apart. One foot is slightly ahead of the other. Keep your seat low and back straight. Keep one hand up and the other lower, palms up and fingers spread. Keep your eyes on your opponents. Keep your feet moving.</p>	<p>birdies rackets</p>	<p>同儕互評 教師觀察</p> <p>同儕互評 教師觀察 實作</p>
---	----------------------------	--

<p>雙腳與肩同寬，前後站，維持低重心，背挺直。一手較上一手較下，手掌向外，手指頭散開。視線維持在對手身上。移動步伐。</p> <p>Slide Drill 划步練習</p> <p>Form groups of six players. Pick one as the leader of each group. Follow the leader. Do side steps along of the lines. Don't cross your feet and keep your seat low all the time.</p> <p>每組6人，選一人當隊長，跟著隊長一起做划步，維持重心低，腳步不會交叉。</p> <p>綜合活動(5分)</p> <p>Review.</p> <p>複習今日所學</p> <p>Class 9 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分)</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分)</p> <p>Lay-up Shot 三步上籃</p> <p>Being by holding the ball in both hands.</p> <p>Step forward with left foot and let the ball bounce once near this foot.</p> <p>Catch the ball in both hands off the dribble.</p> <p>Step right foot, then left foot, keeping the ball to the right side of your body.</p> <p>Push upward off your left foot, driving the right knee up to increase the height of your jump.</p> <p>Bring the ball up to shoot.</p> <p>左腳踏出時，運球一次，雙手持球，踏出右腳，再踏左腳，右腳膝蓋抬高，再把球丟入籃框。</p> <p>綜合活動(5分)</p> <p>Review. 複習</p> <p>Class10 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分)</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p>	<p>basketball</p> <p>basketball</p>	<p>同儕互評 教師觀察</p> <p>同儕互評 教師觀察 遊戲</p> <p>同儕互評 教師觀察 實作</p>
---	-------------------------------------	--

<p>Player A holds a ball chest-high while Player B puts two hands above the ball. Player A decides when to let go the ball and Player B tries to catch the ball before it hits the ground. Then switch.</p> <p>兩人面對面，其中一人先持球，另一人把雙手放在球上方。持球者決定何時放手，另一人在球落在地面前把球抓住。反覆練習。</p> <p>Put two hands behind the back and try again.</p> <p>換成把雙手放在背後練習接球。</p> <p>Hand-Eye Coordination Drill 手眼協調練習</p> <p>Having two players facing each other about three meters apart.</p> <p>Each player has one basketball and one of them has a tennis ball as well.</p> <p>Both players start by bouncing the basketball.</p> <p>The one who has a tennis ball throws the tennis ball to the other player. The other player catches the tennis ball and throws back.</p> <p>兩人一組，兩人都有一顆籃球，其中一位另一手有一顆網球。兩人同時運籃球，有網球者把球傳給另一位，接著再傳回來，兩者的籃球運球不停止。</p> <p>綜合活動(5分)</p> <p>Review</p> <p>複習今日所學(5分)</p> <p>Class12 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分)</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分)</p> <p>Game Playing 對抗賽</p> <p>Form groups of six. Having two groups compete with each other.</p> <p>每隊六人，兩隊彼此對抗進行比賽。</p> <p>綜合活動(5分)</p> <p>Review</p> <p>複習今日所學(5分)</p>	<p>basketball</p>	<p>同儕互評 教師觀察 實作</p>
---	-------------------	-----------------------------

Vocabulary

rebound 籃板球
dribble 運球
pass 傳球
travelling 走步
shoot / take a shot 投籃
score / make a basket 投進
miss 沒進
shoot a lay-up 上籃
net 籃網
first half 上半場
second half 下半場
foul 犯規
Eyes center 中央伍為準
Eyes front 向前看齊
Hands forward 向前看
Hands down 手放下
Wings span 手向兩旁打開伸直
Eyes on me 看老師
Eyes on you 我會注意看老師
Listen up 注意聽

嘉義市文雅國小 109 學年度四年級下學期英語融入體育

羽球教學之教案設計

主題名稱	「羽」眾不同 Badminton	教學設計者	陳思潔
教學對象	四年級學生	教學節次	本單元共12節課(每節40分鐘)
設計理念	羽球為奧運會正式比賽項目，透過器材，最少能以兩人合作完成運動體驗，是相當適合小學生進行的運動項目之一。訓練過程中，藉由提升桌球技巧的練習，讓學生能增進體能、身體敏捷性和移動爆發力，在兩人對打或四人對打的賽事中，激發榮譽感與享受運動的樂趣，是本課程設計的主要理念。		
學習重點	<p>學習表現</p> <p>健體領域： 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>英語領域： 1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。</p>	核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的特質。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p>
	<p>學習內容</p> <p>健體領域： Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>英語領域： B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。</p>		

學習目標	<p>健體領域</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解羽球運動的起源。 2.做出觸球體驗的動作。 3.認真學習並注意安全。 4.瞭解羽球拍握法、構造。 6.與同伴合作，和諧的完成動作。 7.完成雙人對打羽球賽事體驗。 <p>英語領域</p> <p>聽懂羽球相關詞彙，專注聆聽並樂於學習，且能順利完成相關運動技巧。</p>	
教學方法	動作示範法、分解練習法	
評量方式	實作評量、遊戲評量、教師觀察、口語評量、同儕互評	
四年級英語融入體育課程地圖---羽球篇		
課前準備	<p>Language of Learning (content-driven)</p> <p>Shuttlecock/birdie 羽球 racket/ bat/racquet 羽球拍 serve 發球 drive 抽球 server 發球員 receiver 接球員 hit/strike 擊球 pass the net 過網 in 界內 out 界外 line 壓線球 let 重發球 forehand stroke 正手拍 backhand stroke 反手拍 a point 一分 score 得分 freehand 非持拍手 footwork 步法練習 fore swing 向前揮拍 back swing 反手揮拍 full swing 全力揮拍 Who will serve first? 誰先發球 Who will receive first? 誰先接球 “Time” 時間到 Change service 換發球 Change ends 交換方位</p> <p>Language for Learning (Classroom English)</p> <p>Eyes center 中央伍為準 Eyes front 向前看齊 Hands forward 向前看 Hands down 手放下 Wings span 手向兩旁打開伸直 Eyes on me 看老師 Eyes on you 我會注意看老師 Listen up 注意聽</p>	
節次	單元名稱	學習重點(體育/英語)
1~4	觸球體驗 Sense of Ball	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反應力遊戲 / Quick Response 2. 球感訓練 / Picking 3. 丟接球練習 / Toss and Catch

5~12	羽球體驗 Badminton is so Fun	1. 小組練習 / Partner Practice 2. 發球、抽球練習 / Serve and Drive 3. 規則說明/ Rules 4. 對打練習 / Play the Game	
教學活動流程		教具	評量
Class 1 (40分鐘) 引起動機 Warm up routine 暖身運動(10分) PART 1_MOBILITY 機動性			教師觀察
1. knee to wall  KNEE TO WALL 10 REPS X1	2. adductor activation  ADDUCTOR ACTIVATION 10 REPS X1		
3. glute activation  GLUTE ACTIVATION 10 REPS X1	4. hip mobility  HIP MOBILITY 10 REPS X1		
5. thread the needle  THREAD-THE-NEEDLE 10 REPS X1			
PART 2_MOVEMENT PREPARATION 預備動作			
1. arabesque  ARABESQUE 6-8 REPS X2	2. lunge with rotation  LUNGE WITH ROTATION 6-8 REPS X2		
3. clockwork lunges  CLOCKWORK LUNGES 6-8 REPS X2	4. press-up rotation  PRESS-UP + ROTATION 6-8 REPS X2		教師觀察 實作
PART 2_EXPLOSIVE MOVEMENT 爆發性動作			
1. calf jumps  CALF JUMPS 6 REPS X3	2. vertical jumps  VERTICAL JUMPS 6 REPS X3		教師觀察 同儕互評 遊戲
3. split squat jumps	4. sprint starts		



Quick Response 反應力遊戲(10分)



In each team, Player A stands in the middle by the net and throws birdies towards the other teammates so they can try to catch birdies.

Take turns to be Player A. When they catch the birdies, place them along the border.

每組有一人先站再網前持續丟羽球，其他人空手接球，並且把羽毛球排在邊界上，交換練習。

Quick Response II 反應力遊戲II(15分)



Two teams compete with each other. Each team lies down on the ground and do the superman-position. When hearing the whistle, get up, run and pick up the birdies, then throw them over the net as soon as possible.

兩隊競賽，在球場兩邊做超人姿勢，當鈴聲響，起身跑至場內，將羽球撿起，丟過網。

birdies

教師觀察

birdies

實作

每人手握2桌球，同時放掉，球彈回時再用雙手接回。

綜合活動(5分)

羽球起源故事。

Class 2 (40分鐘)

引起動機

Warm up routine 暖身運動(10分)

發展活動(25分)

Quick Response III 反應力遊戲III(15分)



Two teams compete with each other.

Each team sits down on the ground. When hearing the whistle, get up, run and pick up the birdies, then throw them over the net as soon as possible.

兩隊競賽，在球場兩邊坐下，當鈴聲響，起身跑至場內，將羽毛球撿起，丟過網。

Quick Response IV 反應力遊戲IV(15分)



Two players play as a group and stand opposite.

Player A holds a birdie first and tries to throw it to hit Player B.

Both players move with side steps. And exchange.

兩人一組，移動步伐，一人拿羽毛球丟向另一人，另一人閃躲，交換角色。

綜合活動(5分)

Review 複習

birdies

實作

同儕互評

教師觀察

birdies

實作

教師觀察

<p>Class 3 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分)</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分)</p> <p>Picking I 球感訓練 I(12分)</p> <p>Set up hula hoops and birdies on the ground. Each player picks up the birdie with the racket. Then, try to hit the birdie into the hula hoop.</p> <p>先將羽球呼拉圈放在地上，讓學生利用球拍將羽球拾起。再把羽球打至呼拉圈內。</p> <p>Toss and catch I 丟接球練習 I(13分)</p> <p>Toss a birdie upward and catch it with the racket.</p> <p>拋羽球到空中，再用羽球拍去接球</p> <p>綜合活動(5分)</p> <p>Rules of Serve 發球說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. The serve must be hit in an upwards direction. 2. When you hit the shuttle, it must be below your waist. (the head of the racket must be below the racket hand before making contact with the shuttle)(in a badminton serve the whole shuttle must be below 1.15 meters from the surface of the court at the instant of being hit by the server's racket) 3. Both feet should be on the floor. <p>Class 4 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分)</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分)</p> <p>Picking II 球感訓練 II(12分)</p> <p>Set up two hula hoops on the ground for each team. Put six birdies in one of the hula hoops. Each player picks up one birdie with the racket and hit it into the other hula hoop. And exchange, until all the teammates finish.</p>	<p>birdies rackets hula hoops</p> <p>birdies rackets hula hoops</p>	<p>遊戲</p> <p>實作 教師觀察 同儕互評</p>
---	---	---------------------------------------

先將6顆羽球放在呼拉圈內，每組的學生輪流利用球拍將羽球拾起，再把羽球打至呼拉圈內，直至每組都輪完。

Toss and catch II 丟接球練習 II(13分)

In each team, Player A tosses birdies upwards and the other players catch it with the racket.

每組一位學生拋出羽球到空中，隊員再用羽球拍去接球，輪流擔任拋球與接球員。

綜合活動(5分)

Review 複習

Class 5(40分鐘)

引起動機(10分)

Warm up routine 暖身運動

發展活動(25分)

Forehand High Serve 正手發高球



1. Use a Forehand Grip 正手持球拍
2. Get a Good Shuttle Grip 手持羽球
3. Get into Position! 預備動作
4. Take Aim! 瞄準目標
5. Fire Away! 發射

<https://www.bgbadminton.com/5-steps-to-master-the-forehand-badminton-serve/>

[nton-serve/](https://www.bgbadminton.com/5-steps-to-master-the-forehand-badminton-serve/)

Each player takes turns to practice high serves.

每位學生輪流練習發高球至正確位置。

綜合活動(5分)

Rules 規則說明

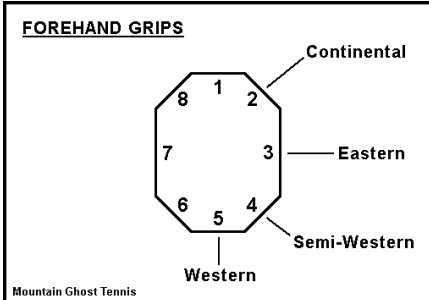
Grip 握拍

Eastern grip 東方式握拍法 / Western grip 西方式握拍法

教師觀察
實作
遊戲

birdies
rackets

同儕互評
教師觀察
實作



The Western grip (Bevel 5)



The Eastern grip (Bevel 3)



Class 6 (40分鐘)

引起動機(10分)

Warm up routine 暖身運動

發展活動(25分)

Forehand Stroke 正手拍擊球練習(15分)

Hold the racket in the Eastern grip horizontally. Toss the birdie up without spin and hit it up with rackets as many times as possible without dropping.

直握正拍，球上拋後，持續擊羽球不落地

Forehand Low Serve 正手發低球(10分)

Each player takes turns to practice low serves.

(To execute the different forehand serves, vary the power used, and angle of contact with the shuttle to change the trajectory.)

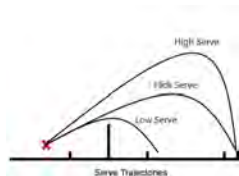
(As for the low serve, it should sail just above the net, landing right behind the service line.)

每位學生輪流練習正手發低球至正確位置。

綜合活動(5分)

Review.

複習今日所學



同儕互評
教師觀察
實作

同儕互評
教師觀察

birdies
rackets

<p>Class 7 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分) Packet Relay 團隊接力比賽(10分) Form groups of six players. Six players stand in a line with arm-spaced. The first one strikes the birdie with the racket to the next player. The next player catches the birdie with the racket and passes it. Until the birdie reaches the last player, the last one reverses and strikes it again until the first one catches the birdie. 六人一組排成一行，擊羽球給下一位，下一位用球拍接羽球後再繼續，直至最後一位，最後一位往回傳，直至第一位接住羽球</p> <p>Partner Stroke 夥伴擊球練習(15分) Form groups of two players. Player A gets a birdie and stand opposite Player B. Player A makes a forehand stroke and Player B hits it back to Player A. Repeat and change roles. 兩人一組，A正手拍把羽球擊給B，B正手拍回擊球給A。 持續練習並交換身分。</p> <p>綜合活動(5分) Review. 複習</p>	<p>birdies rackets</p>	<p>同儕互評 教師觀察 實作</p>
<p>Class8 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分) Grid Serve 九宮格發球(12分) Set up nine buckets of 3*3 grids on the ground. Each player serves the ball and see if the birdie can be hit into one of the buckets. If so, the player scores. 地上放九宮格的桶子，每人輪流發球，若羽球落至桶內，則球</p>	<p>birdies rackets buckets</p>	<p>同儕互評 教師觀察 遊戲</p>

<p>員得分。</p> <p>Backhand Low Serve 反手發球練習(13分)</p> <p>Players should start by holding the racket using the thumb grip.</p> <p>The shuttle should be held at waist height, and body weight should be distributed between both feet.</p> <p>The backswing for this stroke is much shorter, it can only go back to about level with the body. Make sure the hand and wrist are cocked.</p> <p>Now shift the weight on to the balls of the feet or on the toes. Again with this stroke, there is not much use of the wrist and contact should be made around the thigh area. The racket should move in a pendulum action with little follow through.</p> <p>反手握拍，練習發球</p> <p>綜合活動(5分)</p> <p>Review</p> <p>複習今日所學(5分)</p> <p>Class9 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分)</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分)</p> <p>Golf Relay 高爾夫發球接力賽(12分)</p> <p>Form groups of six players.</p> <p>At the end of the court, place four hula hoops.</p> <p>The first player serves. The next player goes to where the birdies lands, pick it up and serves again. Until the birdie is served into the hula hoop, the team scores.</p> <p>每組第一位學生開始發球，球落地處，為下一位學生發球處，直至把球發入呼拉圈內，該組得一分。</p> <p>Partner Stroke 夥伴擊球練習(13分)</p> <p>Form groups of two players.</p> <p>Player A gets a birdie and stands opposite Player B.</p> <p>Player A makes a backhand stroke and Player B hits it back to Player A.</p> <p>Repeat and change roles.</p> <p>兩人一組，A反手拍把羽球擊給B，B反手拍回擊球給A。</p>	<p>birdies</p> <p>rackets</p> <p>hula hoops</p>	<p>同儕互評</p> <p>教師觀察</p> <p>實作</p> <p>同儕互評</p> <p>教師觀察</p> <p>實作</p> <p>同儕互評</p>
--	---	---

<p>持續練習並交換身分。</p> <p>綜合活動(5分) Review 複習今日所學(5分)</p> <p>Class10 (40分鐘) 引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分) Partner Stroke 夥伴擊球練習(15分) Form groups of two players. Player A gets a birdie and stands opposite Player B. Player A makes a forehand stroke first and Player B hits it back with a forehand stroke as well to Player A. Then, both players keep hitting without dropping with a backhand stroke. Repeat. 兩人一組，反覆持續練習正手拍與反手拍。 Serve 發球練習(10分) Each player takes turn to serve for five times. 每位同學輪流發球五次後換人練習。</p> <p>綜合活動(5分) Review 複習今日所學(5分)</p> <p>Class11 (40分鐘) 引起動機(10分) Warm up routine 暖身運動</p> <p>發展活動(25分) Drive Drills 抽球練習 https://youtu.be/sO4z3UI3UpI (影片說明) https://youtu.be/SoRIxfSVQpk https://youtu.be/nQjcz4DGzdQ Bend slightly forward until the height where your eyes are approximately level with the top of the net.</p>	<p>birdies rackets</p> <p>birdies rackets films</p>	<p>教師觀察 實作</p> <p>同儕互評 教師觀察 實作</p>
---	---	--

Hit the shuttle when it's IN FRONT of you.

Extend your non-racket arm for better body balance.

Allow your bodyweight to follow the momentum of your swing.

膝蓋微蹲，視線與網子高度平行，羽球至正面時回擊。非持拍手用於保持身體平衡，身體順著揮拍移動。

Drive



Forehand Drive Shot 正手抽球

Backhand Drive Shot 反手抽球

Form groups of two players.

Practice the forehand drive first. Then, try the backhand drive.

兩人一組，練習正手抽球與反手抽球。

綜合活動(5分)

Review

複習今日所學(5分)

Class12 (40分鐘)

引起動機(10分)

Warm up routine 暖身運動

發展活動(25分)

Play the Game 比賽開打

Singles 單打

A point is scored when you successfully hit the shuttlecock over the net and land it in your opponent's court before they hit it. A point can also be gained when your opponent hits the shuttlecock into either the net or outside the parameters.

To win a game you must reach 21 points before your opponent.

Players must serve diagonally across the net to their opponent.

A serve must be hit underarm and below the server's waist. No overarm serves are allowed.

進行單打比賽。

birdies
rackets
net

綜合活動(5分) Review 複習今日所學(5分)		
----------------------------------	--	--

Vocabulary

shuttlecock/birdie 羽球
 racket/ bat/racquet 羽球拍
 serve 發球
 drive 抽球
 server 發球員
 receiver 接球員
 hit/strike 擊球
 pass the net 過網
 in 界內
 out 界外
 line 壓線球
 let 重發球
 a point 一分
 score 得分
 freehand 非持拍手
 fore swing 向前揮拍
 back swing 反手揮拍
 full swing 全力揮拍
 forehand stroke 正手拍
 backhand stroke 反手拍
 Who will serve first? 誰先發球
 Who will receive first? 誰先接球
 “Time” 時間到
 Change service 換發球
 Change ends 交換方位
 Eyes center 中央伍為準
 Eyes front 向前看齊
 Hands forward 向前看
 Hands down 手放下
 Wings span 手向兩旁打開伸直
 Eyes on me 看老師
 Eyes on you 我會注意看老師
 Listen up 注意聽

嘉義市文雅國小 109 學年度四年級下學期英語融入體育

定向越野教學之教案設計

<p>主題名稱</p>	<p>定向越野好迷人 Orienteering so Charming</p>	<p>教學設計者</p>	<p>陳思潔</p>
<p>教學對象</p>	<p>四年級學生</p>	<p>教學節次</p>	<p>本單元共6節課(每節40分鐘)</p>
<p>設計理念</p>	<p>定向越野運動起源於北歐，也是文雅國小歷年來發展的校本課程之一。透過系統化的課程設計與教學，讓學生能操作定向越野相關技術，覺知環境的變化，沉浸與享受定向越野各式比賽，進而對智力與體力發展皆有良善影響，提升生活品質，且藉此拓展國際視野，是本課程設計的主要理念。</p>		
<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p> <p>健體領域： 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> <p>英語領域： 1-Ⅱ-8 能聽懂簡易的教室用語。 6-Ⅱ-1 能專注於教師的說明與演示。</p>	<p>核心素養</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的特質。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p>
<p>學習內容</p>	<p>健體領域： Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。</p> <p>英語領域： Ac-Ⅱ-3 第二學習階段所學字詞。</p>		

				英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動， 培養團隊合作精神。
學習目標	<p>健體領域</p> <p>1. 養成參與定向越野運動的知能；運用定向越野相關技能完成賽事；激發對環境的觀察力與反思力；發展運動精神意識與責任感。</p> <p>2. 透過參與定向越野課程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。參與定向越野，以享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。</p> <p>英語領域</p> <p>1. 聽懂定向越野相關詞彙，專注聆聽並樂於學習，且能順利完成相關運動技巧。</p>			
教學方法	<p>1. 透過扶手法與尋找攻擊點，讓學生能正置定向越野地圖。</p> <p>2. 透過圖片與影片輔助，讓學生理解定向越野賽事的進行與操作相關定向越野技能。</p> <p>3. 學生能應用正置地圖技能，完成迷宮定向越野賽事，讚賞自己並鼓勵同儕的表現。</p> <p>4. 透過分組合作學習方式，讓同儕相互給予支持，以順利完成老師的指令。</p> <p>5. 在教學過程中，授課老師將以英語做為師生主要溝通的媒介，在示範或解說課程內容時均儘量以英語表達，學生則可選擇以中文或英語做為討論溝通的語言。授課教師以鼓勵方式，讓學生嘗試突破語言隔閡，達成英語融入體育課程中的各項學習任務。</p>			
評量方式	實作評量、遊戲評量、教師觀察、口語評量、同儕互評、賽事參與			
四年級英語融入體育課程地圖---定向越野篇				
課前準備	<p>Language of Learning (content-driven)</p> <p>orienteeing(n.) 定向越野 stop(v.) 停止 orientate(v.) the map 正置地圖 select(v.) 選擇路線</p> <p>handrails(n.) 扶手法 cardinal directions 方位 start(n.) 起點 finish(n.) 終點 control points(n.) 檢查點</p> <p>grid orienteeing 九宮格定向 maze orienteeing 迷宮定向 north(n.) 北方 east(n.) 東方 south(n.) 南方 west(n.) 西方 control marker (flag) (n.) 定向旗 compass(n.) 指北針 take a bearing 定位 course(n.) 賽程</p>			

	Language for Learning (Classroom English) Eyes center 中央伍為準 Eyes front 向前看齊 Hands forward 向前看 Hands down 手放下 Wings span 手向兩旁打開伸直 Eyes on me 看老師 Eyes on you 我會注意看老師 Listen up 注意聽		
單元名稱	節次	學習重點(體育/英語)	
九宮格定向 Grid Orienteering	1~2	尋寶遊戲 The Treasure Hunt Activities 方位遊戲 The Direction Games 正置地圖 Orientate the Map 九宮格定向 Grid Orienteering 我視我所指 Point along the Line	
定向技術 Orienteering Techniques	3~4	地圖好重要 Keep Contact with the Map 折地圖，拇指輔行 Fold the Map and Thumb the Map 四方位遊戲 Cardinal Direction Game 定位遊戲 Bearing Game 迷宮定向 Maze Orienteering	
迷宮定向 Maze Orienteering	5~6	尋寶遊戲III Treasure Hunt III 迷宮定向 Maze Orienteering 我是裁判長 Designing Courses	
教學活動流程		教具	評量
Class 1 (40分鐘) 引起動機(10分) warm up routine 暖身活動(6分) Leader: Eyes front 向前看齊 Kids: Hands forward 向前看 Leader: Hands down 手放下 K: Hands down 手放下 Leader: Eyes center 中央伍為準 Kids: Wing span(So they put their arms out to make more space to warm up.) 成體操隊行散開 Leader: Let's get started.			實作

<p>1. Jogging on the spot for 15 seconds 原地跑15秒</p> <p>2. Star jumps for ten times 星星跳10次</p> <p>3. Arm circles 雙手畫圈</p> <p>4. Big arm circles(Start with arms straight above. 1 arm going forward and the other going backward, and then switch.) 雙手畫大圈</p> <p>5. Arm scissors 剪刀手</p> <p>6. Jump lunges for ten times 雙腳弓步跳</p> <p>7. Calf raises for ten times 小腿伸展</p> <p>8. Single leg raises for ten times 單腳伸展</p> <p>9. Ankle rolls 腳踝伸展</p> <p>10. Step and swing 手腳並用</p> <p>11. Toe touches 手碰腳趾</p> <p>12. Open and close the gates 抬腿跨進跨出伸展</p> <p>13. Knee hops 手軸碰膝跳</p> <p>Leader: Eyes center 中央伍為主</p> <p>Kids: Go 成體操隊行集合</p> <p>Teacher: Let's run for three laps. Do not run faster than the leader.(4分)</p> <p>跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p> <p>發展活動(25分)</p> <p>1. Cardinal direction game 四方位遊戲(8分)</p> <p>Teacher: We're going to play the north-south-east-west direction game. Let's practice. Everybody, face north when you hear me whistle.(Beep-)</p> <p>聽到哨聲時，面向老師指定的方位</p> <p>Kids: (Face north)</p> <p>Teacher: Everybody, face south when you hear me whistle. Get Ready.(Beep-)</p> <p>Kids: (Face south)</p> <p>Teacher: Everybody, face east when you hear me whistle. Get Ready.(Beep-)</p> <p>Kids: (Face east)</p>	<p>A whistle Direction falshcards</p>	<p>遊戲評量</p>
---	---	-------------

<p>Teacher: Everybody, face west when you hear me whistle. Get Ready.(Beep-)</p> <p>Kids: (Face west)</p> <p>Teacher: Ok, game on. When you are out, what do you need to do?</p> <p>Kids: Sit down.</p> <p>Teacher: Does it matter if you are out?</p> <p>Kids: No.</p> <p>Teacher: NO, it's for fun. Here we go!</p> <p>2.Treasure Hunt 尋找寶藏(17分)</p> <p>Place 6*5 cones on the ground in advance.</p> <p>放置6*5個角椎</p> <p>Put a card inside every cone.</p> <p>角錐中有卡片</p> <p>Teacher gives instructions for every student.</p> <p>教師給每生指示</p> <p>“There is a treasure buried somewhere near here. Follow the treasure map carefully. If you're lucky, you will find it.”</p> <p>2 steps to the east 1 step to the north 3 steps to the east 1 step to the west</p> <p>(以上為範例)</p> <p>Every student will get a different note.</p> <p>每生有不同藏寶圖</p> <p>Reach the end and find out their treasure card inside the cone.</p> <p>抵達終點時，拿起角椎看裡面的寶藏卡為何。</p> <p>Once everyone is finished, check the answers.</p> <p>每人完成後核對答案</p>	<p>cones cards pencils maps</p>	<p>遊戲</p>
---	---	-----------

<p>綜合活動(5分)</p> <p>Orientating the map 正置地圖練習(5分)</p> <p>Assign every kid a map of grid orienteering.</p> <p>每生有一九宮格定向地圖。</p> <p>First, the kids move randomly.</p> <p>學生隨意走動。</p> <p>Second, when they hear the teacher whistle, they stop.</p> <p>教師吹哨，學生動作暫停。</p> <p>Then, they turn the maps to keep the maps orientated.</p> <p>學生將手中地圖正置，對準北方。</p>	<p>Maps</p>	<p>實作</p>
<p>Class 2 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分)</p> <p>warm up routine 暖身活動(6分)</p> <p>Teacher: Let's run for three laps. Do not run faster than the leader.(4分)</p> <p>跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p>		
<p>發展活動(22分)</p> <p>The Treasure Hunt Activities 尋寶遊戲(10分)</p> <p>The ground is divided by 6*5 grids.</p> <p>地上有6*5格九宮格</p> <p>Place a cone on every grid.</p> <p>每格放置一個三角錐</p> <p>There is a card on every cone.每個三角錐上有卡片</p> <p>Every kid have to move along the designated route on the map. Keep their maps orientated.</p> <p>學生按照地圖指定路線前進，隨時注意正置地圖</p> <p>When they step on the designated grid, take a look at the card and write it down.</p> <p>當經過指定格，將三角錐上卡片的內容寫下來</p> <p>They have to write the answers in route sequence.</p>	<p>pencils</p> <p>cones</p> <p>cards</p> <p>maps</p>	<p>實作</p>

<p>注意，必須按照路線的順序，記錄三角錐中的答案 When everyone is finished, check the answers. 核對答案</p> <p>九宮格定向Grid Orienteering(12分) Assign every student a new map. Get the game started. Check answers. 學生進行九宮格定向，全員完成後核對答案。</p> <p>綜合活動(8分)</p> <p>定向技術 orienteering techniques Assign every student a school map. 發給每生學校的定向地圖 Method: pointing along the line. 技巧: 我視我所指 Orientate the map. 正置地圖 Move carefully around the map. 保持地圖正置，慢慢地移動 Face the direction of the connecting line from the start triangle to the control. 直到面對從起點到檢查點的方向 Put a finger on the start triangle. 手指放在起點三角形上 Follow the line towards the control. 沿著這條線走到檢查點</p> <p>Class 3 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分) warm up routine 暖身活動(6分) Teacher: Let's run for three laps. Do not run faster than the leader.(4</p>	<p>Maps</p> <p>Maps</p>	<p>實作</p> <p>實作</p>
--	-------------------------	---------------------

<p>分) 跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p> <p>發展活動(10分)</p> <p>地圖好重要 keep contact with the map(5分) Try to fold the map to keep contact with the map well. 適當地把地圖折小張，能幫助識別 Move from a control to another control slowly. 在檢查點之間慢慢地移動 When the whistle blows, put the finger at the place they're at. 聽到老師的哨聲時停止動作，指出自己停在地圖上的那一個點 Check off the features as they progress. 將途中所有經過的特徵打勾確認。</p> <p>Fold the map and thumb the map(5分) 折地圖，拇指輔行 Fold the map. 把地圖摺成小張 The area being used is visible. 只看到行進中的區域 Place a thumb on the map. 把拇指放在地圖上 Move the thumb along as the route is being followed. 拇指沿著要前進的路線前進 Pick up the details on the map. 留意沿途的特徵</p> <p>綜合活動(20分)</p> <p>The Treasure Hunt Activities II 尋寶遊戲II First round 第一輪 Two students work together as a team. 學生兩人一組</p>	<p>Maps</p> <p>Maps</p>	<p>實作</p> <p>實作</p> <p>遊戲</p>
--	-------------------------	-------------------------------

<p>Place control markers inside the school. 在校內放置定向旗幟</p> <p>There are no clues on the control markers but there are numbers on the map. 定向旗上無任何提示，但地圖上的檢查點已有號碼</p> <p>Give the students number cards. 發給學生號碼卡片</p> <p>Students get started from the start triangle. 從起點出發</p> <p>When they reach a control point, look at the map and make sure what number it should be, then place the match number card on it. 抵達檢查點時，把檢查點對應的號碼卡片放上去</p> <p>Check the answers 核對答案</p> <p>Second round 第二輪</p> <p>Divide all the students into two teams. 學生分成兩大組</p> <p>One team plays the role as a teacher. 其中一組先扮演老師的角色</p> <p>They design the routes for the other team to play. 設計路線讓另一組完成(routes include the cardinal points, North, East, South and West)</p> <p>Then, switch. 完成後交換</p> <p>Class 4 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分)</p> <p>warm up routine 暖身活動(6分)</p> <p>Teacher: Let's run for three laps. Do not run faster than the leader.(4分)</p> <p>跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p> <p>發展活動(15分)</p>	<p>Control markers</p>	
---	------------------------	--

<p>1. Cardinal direction game 四方位遊戲(5分) To review the four directions, when the teacher says a direction, run to it quickly. 複習四個方位，聽到哪個方位就跑到那裡。</p> <p>When the teacher whistle for one time, it means run to the north. When two times, run to the east. When three times, run to the south. When four times, run to the west. 用哨聲代替語言，吹一聲表示北方，二聲為東方，三聲為南方，四聲為西方</p> <p>2. Bearing Game 定位遊戲(10分) In different places at school, the students use compasses to find out where the north is. 分別在校園中不同地方，學生使用指北針找出北方。</p> <p>綜合活動(15分)</p> <p>Maze orienteering 迷宮定向(15分) Every students gets a maze orienteering map. 每人拿到迷宮定向地圖 Finish the course and write down the answers on the map. 完成賽程，把答案寫下來 Check the answers. 核對答案 Review the techniques of orientating the map. 複習正置地圖</p> <p>Class 5 (40分鐘)</p> <p>引起動機(10分) warm up routine 暖身活動(6分) Teacher: Let's run for three laps. Do not run faster than the leader.(4分) 跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p>	<p>Compass</p> <p>Maps Pencils</p>	<p>遊戲</p> <p>實作</p>
--	--	---------------------

<p>發展活動(15分)</p> <p>Treasure hunt III 尋寶遊戲III(15分)</p> <p>Two students work as a team. Give each team one card. 兩人一組，每組有一張卡片</p> <p>One of the team member turns away while the other places the card on the map area. 其中一名組員背對，另一名則把卡片放在圖中某個檢查點上</p> <p>The child who has placed the card uses the map to show the other child where the card has been placed. 放置卡片者，利用地圖告訴組員去哪裡找卡片</p> <p>So the other child uses the map to find the card. 這名組員再運用地圖，把卡片找出來</p>	<p>cards cones maps</p>	<p>遊戲</p>
<p>綜合活動(15分)</p> <p>Maze orienteering 迷宮定向</p> <p>Every students gets a maze orienteering map. 每人拿到迷宮定向地圖</p> <p>Finish the course within a time limit of 5 minutes and write down the answers on the map. 每人在5分鐘內完成賽程，把答案寫下來</p>	<p>Maps</p>	<p>實作</p>
<p>Class 6 (40分鐘)</p>		
<p>引起動機(10分)</p> <p>warm up routine 暖身活動(6分)</p> <p>Teacher: Let's run for three laps. Do not run faster than the leader.(4分) 跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p>		
<p>發展活動(27分)</p> <p>我是裁判長 Designing Courses</p> <p>First, ask the students to put out the cones in grids. 學生先將三角錐排成格狀</p>	<p>Cones</p>	

<p>Second, pick four students to set up boundaries between the cones. 挑選四位學生角錐之間設立一些障礙</p> <p>Then, all students carefully draw the lines that should be shown on the map. 學生在地圖上畫出障礙在圖上的位置</p> <p>Divide all the students into two teams. 學生分成兩大組</p> <p>One team plays the role as a teacher. 其中一組先扮演老師的角色</p> <p>They design the routes for the other team to play. 設計路線讓另一組完成(routes include the inter-cardinal points, NE, SE, SW and NW)</p> <p>Then, switch. 完成後交換</p> <p>綜合活動(3分)</p> <p>Review</p> <p>重點歸納與複習</p>	<p>Long ropes Maps pencils</p>	<p>實作</p>
--	--	-----------

Vocabulary

orienteering(n.) 定向越野

stop(v.) 停止

orientate(v.) the map 正置地圖

select(v.) 選擇路線

handrails(n.) 扶手法

cardinal directions 方位

start(n.) 起點

finish(n.) 終點

control points(n.) 檢查點

grid orienteering 九宮格定向

maze orienteering 迷宮定向

north(n.) 北方

east(n.) 東方

south(n.) 南方

west(n.) 西方

control marker (flag) (n.) 定向旗

compass(n.) 指北針

take a bearing 定位

course(n.) 賽程

Eyes center 中央伍為準

Eyes front 向前看齊

Hands forward 向前看

Hands down 手放下

Wings span 手向兩旁打開伸直

Eyes on me 看老師

Eyes on you 我會注意看老師

Listen up 注意聽

【109 學年度上學期五年級東山國小健康與體育領域體育課程】

沉浸式英語教學教案設計—羽毛球】

項目/ 單元 名稱	羽毛球	教學節數	10 節課 (每節 40 分鐘)
教學對象	國小五年級	教學資源	哨子、羽球拍、羽毛球、簡易球網。
參考資料	各版本教師手冊		
設計理念	<p>1. 在利用循序漸進的訓練方式下，讓學生可以慢慢增加對羽毛球的興趣。</p> <p>2. 讓學生能懂得羽毛球的規則讓學生等技術來導入課程目標。</p> <p>藉由班內一對一比賽，增加課堂的趣味性，讓學生能將課堂中學到的技能於競賽過程中融會貫通地運用。</p>		
教學目標	<p>一、認知</p> <p>1. 認識羽毛球的相關英文單字及桌球的兩種握法與其優缺點。</p> <p>二、技能</p> <p>1. 學會正手拍與反手拍的握拍方式。</p> <p>2. 學會正確發力。</p> <p>3. 學會正拍發球與反拍發球。</p> <p>4. 學會三種步法。</p> <p>5. 學會直線與對角高遠球。</p> <p>6. 學會網前球。</p> <p>7. 學會個人進攻與防守觀念。</p> <p>8. 學會三種殺球方式</p> <p>三、情意</p> <p>1. 培養積極進取、團隊合作的精神。</p> <p>2. 培養欣賞他人的能力。</p>		
英語學習融入	<p>badminton 羽毛球運動</p> <p>badminton racket 羽毛球拍</p> <p>shuttlecock 羽毛球</p> <p>sideline 邊線</p> <p>base line 端線</p> <p>block the net 封網</p> <p>intercept 截擊</p> <p>service court 發球區</p> <p>sliding step 滑步</p> <p>overhand stroke 高手擊球</p> <p>underhand stroke 低手擊球</p> <p>full swing 全力揮拍</p> <p>wind-up 繞臂揮拍</p> <p>against the wind 逆風</p>		

line 壓線球 In 界內 out 界外 before the wind 順風 Begin playing 比賽開始 Serve 發球 Fault 犯規 Point 得分 Outside 出界 Umpire 裁判員 Net 球網 Post 支柱 Ball 球 Receive 接發球 Time 時間到

課程 大綱	節次	每節重點
	第一節	羽毛球規則講解，認識羽毛球相關英文單字、握拍方式與正確發力。
	第二節	羽毛球規則講解，認識羽毛球相關英文單字、向上擊球訓練
	第三節	羽毛球規則講解，認識羽毛球相關英文單字、接發球訓練
	第四節	羽毛球規則講解，認識羽毛球相關英文單字、步法訓練
	第五節	羽毛球規則講解，認識羽毛球相關英文單字、高遠球訓練
	第六節	羽毛球規則講解，認識羽毛球相關英文單、網前球訓練
	第七節	認識羽毛球相關英文單字、單打練習
	第八節	認識羽毛球相關英文單字、殺球訓練
	第九節	認識羽毛球相關英文單字、單打模擬賽 I(進攻技巧)
第十節	認識羽毛球相關英文單字、單打模擬賽 II(防守技巧)	

第一堂 握拍與發力訓練			
教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
1、 集合、整隊、點名、作操、跑步 1. 作暖身操，體育股長出來帶操。 2. 跑步 2 圈、走路 1 圈 -Attention! It's time for class. -Warm up exercise.	10'	哨子 球拍	-學生能完整完成暖身活動。
二、發展活動	5'		-學生能仔細聆聽。

<p>1.引起動機：教師說明羽毛球運動起源，羽毛球在台灣的地位，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher : We are going to learn badminton. Before we start it , We need to have “ racket” , “shuttlecock” and “net”</p> <p>2.介紹羽毛球的持拍方式:</p> <p>2-1 講解示範：老師示範正拍與反拍的握法。</p> <p>2-2 學生練習：學生依序分別練習體驗正拍與反拍的握法。</p> <p>There are two ways to hold the racket.</p> <p>Forehand and backhand.</p> <p>3.正確發力訓練:</p> <p>3-1 講解示範：老師講解示範如何適當運用手肘與手腕，來正確發力。</p> <p>3-2 學生練習：學生每人練習找一個空地，手持球拍練習。</p> <p>1. The teacher translates the orders into English and makes sure students understand the usage by asking them to make simple sentences.</p> <p>2. While students are practicing, the teacher uses flashcards to help them review the words</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>1.Then teacher reviews the flashcards to students again.</p> <p>Question: Do you know how to say 羽球 (羽毛球拍) in English?</p> <p>-Let’s cool down your body. And have a deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It’s time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第一堂完 ~</p>	<p>10’</p> <p>10’</p> <p>5’</p>		<p>-學生能依序操作正反拍動作。</p> <p>-學生能體驗如何正確發力。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
---	---------------------------------	--	--

第二堂 向上擊球訓練			
教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明向上擊球，引起學生的學習興趣。</p> <p>The teacher reviews the vocabulary and reminds students to review again.</p> <p>2.向上擊球訓練：</p> <p>3-1 講解示範：老師示範向上擊球訓練，100 下不落地，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生每人練習向上擊球訓練，先試著 30 下，再慢慢增加到 100 下。</p> <p>Now please practice with forehand grip from 30 times to 100 times</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have a deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第二堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作向上擊球動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
---	---	---------------------	--

第三堂 接發球訓練 I

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明發球的重要性，引起學生的學習興趣。</p> <p>Teacher: There are two ways for racket grips . What are they?</p> <p>-Ask two students come to the front and show the forehand grip to everyone.</p> <p>2.介紹發球的方式：</p> <p>2-1 講解示範：老師示範正手與反手發球與其使用時機。</p> <p>2-2 學生練習：學生兩人一組，先練習正手發球 8 分鐘，在練習反手發球 8 分鐘。</p> <p>We are going to learn how to serve?</p> <p>-Two students in a group. Practicing the forehand serve and backhand serve. (Speak out the words)</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have a deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第三堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作發球動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
---	---	---------------------	--

第四堂 步法訓練

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明高遠球的打法，引起學生的學習興趣。</p> <p>2.介紹高遠球的方式:</p> <p>2-1 講解示範：老師示範講解二種高遠球(對角與直線)。</p> <p>2-2 學生練習：學生兩人一組單打，依序將二種打法運用出來。</p> <p>Teacher: I will show you how to clear</p> <p>First one is crosscourt .</p> <p>Second one is straight</p> <p>Let's practice two clears with your partners.</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have a deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第五堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作腳步動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
---	---	---------------------	--

第六堂 網前球訓練

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p>	10'	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p>

underhand stroke 低手擊球
full swing 全力揮拍
wind-up 繞臂揮拍
against the wind 逆風
line 壓線球
In 界內
out 界外
before the wind 順風
Begin playing 比賽開始
Serve 發球
Fault 犯規
Point 得分
Outside 出界
Umpire 裁判員
Net 球網
Post 支柱
Ball 球
Receive 接發球
Time 時間到

【109 學年度上學期東山國小五年級健康與體育領域體育課程

沉浸式英語教學教案設計—桌球】

項目/ 單元 名稱	桌球	教學節數	10 節課 (每節 40 分鐘)
教學對象	國小五年級	教學資源	哨子、桌球拍、桌球桌、教學用擴音機。
參考資料	各版本教師手冊		
設計理念	<p>1.在利用循序漸進的訓練方式下，讓學生可以慢慢增加對桌球的興趣。 讓學生等技術來導入課程目標。 藉由班內一對一與三對三競賽，增加課堂的趣味性，讓學生能將課堂中學到的技能於競賽過程中融會貫通地運用。</p>		
教學目標	<p>一、認知 1. 認識桌球的相關英文單字及桌球的各種握與其法優缺點。</p> <p>二、技能 1. 學會橫拍與直拍握法。 2. 學會正手與反手的停球。 3. 學會正手與反手的向上擊球。 4. 學會面壁擋球與帶球。 5. 學會上桌發球。 6. 學會上桌正手擊球。 7. 學會個人進攻與防守觀念</p> <p>三、情意 1. 培養積極進取、團隊合作的精神。 2. 培養欣賞他人的能力。</p>		
英語學習融入	<p>Table 球台 Begin playing 比賽開始 Serve 發球 Fault 犯規 Point 得分 Outside 出界 Umpire 裁判員 Net 球網 Post 支柱</p>		

Ball	球
Receive	接發球
Time	時間到
Strick	擊球
Winner	勝者
Loser	敗者
Good service	合法發球
Good return	合法還擊
Deciding game	決勝局
Captain	隊長
Obstruct	阻擋
Men's singles	男子單打
Women's singles	女子單打
Mixed doubles	混合雙打

課程 大綱	節次	每節重點
	第一節	桌球規則講解，認識桌球相關英文單字、正拍停球平衡訓練
	第二節	桌球規則講解，認識桌球相關英文單字、正拍向上擊球訓練
	第三節	桌球規則講解，認識桌球相關英文單字、反拍停球平衡訓練
	第四節	桌球規則講解，認識桌球相關英文單字、反拍向上擊球訓練
	第五節	桌球規則講解，認識桌球相關英文單字、雙人正反拍向上擊球訓練
	第六節	桌球規則講解，認識桌球相關英文單字、面壁擋球訓練
	第七節	認識桌球相關英文單字、上桌單打接發球訓練
	第八節	認識桌球相關英文單字、上桌正反手擊球訓練
	第九節	認識桌球相關英文單字、上桌單打模擬賽 I(進攻技巧)
第十節	認識桌球相關英文單字、上桌單打模擬賽 II(防守技巧)	

第一堂 正拍停球平衡訓練			
教學活動流程	時 間	教學 資源	教學目標(評量)

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明桌球運動起源，桌球在台灣的重要性，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of basketball.</p> <p>2.介紹桌球的持拍方式:</p> <p>2-1 講解示範：老師示範橫拍與直拍的握法與其優缺點。</p> <p>2-2 學生練習：學生依序分別練習體驗橫拍與直拍的握法。</p> <p>3.正拍停球平衡訓練:</p> <p>3-1 講解示範：老師示範正拍停球平衡，維持一分鐘，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生每人練習正拍停球平衡訓練，先試著 30 秒，再慢慢增加到 1 分鐘。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第一堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>18'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作正拍動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
--	---	---------------------	--

第二堂 正拍向上擊球訓練

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明正拍，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of table tennis</p> <p>2.介紹桌球的正拍方式:</p> <p>2-1 講解示範：老師示範橫拍與直拍的握法與其優缺點。</p> <p>2-2 學生練習：學生依序分別練習體驗橫拍與直拍的握法。</p> <p>3.正拍向上擊球訓練:</p> <p>3-1 講解示範：老師示範正拍向上擊球訓練，100 下不落地，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生每人練習正拍向上擊球訓練，先試著 30 下，再慢慢增加到 100 下。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">~ 第二堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>18'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作正拍擊球動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
---	---	---------------------	--

第三堂 反拍停球平衡訓練

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明桌球運動起源，台灣有哪些桌球好手，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of table tennis.</p> <p>2.介紹桌球的持拍方式:</p> <p>2-1 講解示範：老師示範橫拍與直拍的握法與其優缺點。</p> <p>2-2 學生練習：學生依序分別練習體驗橫拍與直拍的握法。</p> <p>3.正拍停球平衡訓練:</p> <p>3-1 講解示範：老師示範反拍停球平衡，維持一分鐘，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生每人練習反拍停球平衡訓練，先試著 30 秒，再慢慢增加到 1 分鐘。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第三堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>18'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作反拍動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
--	---	---------------------	--

第四堂 反拍向上擊球訓練

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>1、集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明反拍，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of table tennis</p> <p>2.介紹桌球的反拍方式:</p> <p>2-1 講解示範：老師示範橫拍與直拍的握法與其優缺點。</p> <p>2-2 學生練習：學生依序分別練習體驗橫拍與直拍的握法。</p> <p>3.反拍向上擊球訓練:</p> <p>3-1 講解示範：老師示範反拍向上擊球訓練，100 下不落地，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生每人練習反拍向上擊球訓練，先試著 30 下，再慢慢增加到 100 下。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第四堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>18'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作反拍擊球動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
--	---	---------------------	--

第五堂 雙人正反拍向上擊球訓練

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明我們已經學了好幾種技巧了，現在混合在一起使用，例如雙人正反拍向上擊球訓練，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of table tennis</p> <p>3.面壁擋球訓練：</p> <p>3-1 講解示範：老師示範雙人正反拍向上擊球訓練，連續成功 50 下，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生兩人一組練習雙人正反拍向上擊球訓練，先試著 10 下，再慢慢增加到 50 下。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第五堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作雙人正反拍向上擊球動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為何會有如此差異。</p>
--	---	---------------------	--

第六堂 面壁擋球訓練

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明要上桌比賽前，還有許多技巧要學習的，例如面壁擋球訓練，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of table tennis</p> <p>3.面壁擋球訓練：</p> <p>3-1 講解示範：老師示範面壁擋球訓練，連續成功 30 下，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生每人練習面壁擋球訓練，先試著 10 下，再慢慢增加到 30 下。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第六堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作面壁擋球動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
--	---	---------------------	--

第七堂 上桌單打接發球訓練

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p>	<p>10'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p>

<p>3. 利用球桌的前後左右四個邊作攻擊。</p> <p>4. 忽快忽慢，忽遠忽近的節奏</p> <p>3-2 學生練習：學生兩人一組練習上桌單打模擬賽 I(進攻技巧)，試試各個進攻技巧。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對進攻技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">~ 第九堂完 ~</p>	5'		<p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
---	----	--	-------------------------------------

第十堂 上桌單打模擬賽 I(防守技巧)

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p>	10'	哨子 球拍	-學生能完整完成暖身活動。
<p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明我們的技巧已經可以上桌單打比賽了，但是單打比賽有哪些防守的技巧呢?引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of table tennis</p>	5'		-學生能仔細聆聽。
<p>3.上桌單打模擬賽 I(防守技巧):</p> <p>3-1 講解示範：老師示範上桌單打模擬賽 I(防守技巧)。</p> <p>1. 將球拍放在胸前位置。</p> <p>2. 雙腳保持前後左右的靈活。</p> <p>3. 觀察對手的節奏與心態。</p> <p>4. 觀察對手不經意的小動作。</p>	20' 5'		-學生能依序操作上桌單打模擬賽 I(防守技巧)動作。

<p>3-2 學生練習：學生兩人一組練習上桌單打模擬賽 I(防守技巧)，試試各個進攻技巧。</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.針對防守技巧檢討並發問。 2.表揚優秀同學 3.預告下次上課內容 4.教師指導學生進行收操運動。 <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">~ 第十堂完 ~</p>			<p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
--	--	--	-------------------------------------

本學期英語教室用語及專業英語彙整

<p>英語教室用語</p>	<p>注意！準備上課 Attention! It's time for class.</p> <p>暖身操 -Warm up exercise.</p> <p>讓你的身體緩和下來並深呼吸。Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>注意！下課！下次再見-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p>
<p>專業英語</p>	<p>Table 球台</p> <p>Begin playing 比賽開始</p> <p>Serve 發球</p> <p>Fault 犯規</p> <p>Point 得分</p> <p>Outside 出界</p> <p>Umpire 裁判員</p> <p>Net 球網</p> <p>Post 支柱</p> <p>Ball 球</p> <p>Receive 接發球</p> <p>Time 時間到</p>

Strick	擊球
Winner	勝者
Loser	敗者
Good service	合法發球
Good return	合法還擊
Deciding game	決勝局
Captain	隊長
Obstruct	阻擋
Men's singles	男子單打
Women's singles	女子單打
Mixed doubles	混合雙打

【109 學年度上學期東山國小五年級健康與體育領域體育課程

沉浸式英語教學教案設計—灌籃高手】

項目/ 單元 名稱	籃球「灌籃高手」	教學節數	10 節課 (每節 40 分鐘)
教學對象	國小五年級	教學資源	哨子、籃球、塑膠椅、角錐、教學用擴音機。
參考資料	各版本教師手冊		
設計理念	<p>1.在學生初期接觸籃球，先利用運球練習，讓學生可以增加對籃球的興趣以及增進自信心。</p> <p>讓學生嘗試練習三步上籃、籃下打板、空手跑位等技術來導入課程目標。</p> <p>藉由班內一對一與三對三競賽，增加課堂的趣味性，讓學生能將課堂中學到的技能於競賽過程中融會貫通地運用。</p>		
教學目標	<p>一、認知</p> <p>1. 認識籃球的相關英文單字及籃球運動的起源與規則。</p> <p>二、技能</p> <p>1. 學會籃球運球基本動作。</p> <p>2. 學會籃球三步上籃動作。</p> <p>3. 學會籃下打板動作。</p> <p>4. 學會基本投籃動作。</p> <p>5. 學會防守觀念與動作。</p> <p>6. 學會行進間傳球。</p> <p>7. 學會團隊防守與個人防守觀念</p> <p>三、情意</p> <p>1. 培養積極進取、團隊合作的精神。</p> <p>2. 培養欣賞他人的能力。</p>		
英語學習融入	<p>-單字</p> <p>籃球(basketball)</p> <p>coach(教練)</p> <p>center(中鋒)</p> <p>point guard(控球後衛)</p> <p>shooting guard(得分後衛)</p> <p>power forward(大前鋒)</p> <p>small forward(小前鋒)</p> <p>pass (傳球)</p> <p>score(得分)</p> <p>air ball (籃外空心、麵包球)</p> <p>layup (上籃)</p> <p>jump shot(跳投)</p> <p>three-point shot(三分球)</p> <p>shot(投籃)</p>		

<p>dunk(灌籃) assist(助攻) block shot(封阻) rebound(籃板) steal(抄截) turnover(失誤) free throw(罰球) in(界內) out(界外) Overtime(延長賽) first half(上半場) second half(下半場) traveling(運球走步) double dribble(兩次運球) foul(犯規) painted area(禁區) three-point line(三分線) hoop(籃框) net(籃網) fast break(快攻) cut(切入) -課堂用語 Pair up. / Count 1-30. / Play a game. / Cool down. / See you next time. / Try it again. / Great job. / Attention. / Line up. / Stand up. -句子 Practice by yourself. / Attention! / Practice with your partner. / Let's cool down your body./</p>
--

課程 大綱	節次	每節重點
	第一節	籃球規則講解，認識籃球相關英文單字、單手運球、雙手交互運球
	第二節	籃球規則講解，認識籃球相關英文單字、胯下運球、行進間運球
	第三節	籃球規則講解，認識籃球相關英文單字、雙手傳球、單手傳球、地板傳球
	第四節	籃球規則講解，認識籃球相關英文單字、籃下打板
	第五節	籃球規則講解，認識籃球相關英文單字、投籃練習
	第六節	籃球規則講解，認識籃球相關英文單字、多點投籃練習
	第七節	籃球規則講解，認識籃球相關英文單字、三步上籃練習
	第八節	籃球規則講解，認識籃球相關英文單字、綜合投籃練習
	第九節	籃球規則講解，認識籃球相關英文單字、防守/進攻練習
第十節	籃球規則講解，認識籃球相關英文單字、三對三模擬賽	

第一堂 單手運球、雙手交互運球			
教學活動流程	時 間	教學 資源	教學目標(評量)

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p>	10'	哨子	-學生能完整完成暖身活動。
<p>二、發展活動</p>	5'	哨子	-學生能仔細聆聽。
<p>1.引起動機：籃球運動是由美國麻州春田國際青年會訓練學校體育教師—詹姆士·奈史密斯博士於 1891 年所發明的。這種以投籃入球、按投入籃內球數的多寡來計分的遊戲，是詹姆士·奈史密斯因天氣寒冷不能進行戶外活動而發明的室內活動。奈史密斯為了要讓大家打起精神，就想起了一個小時候常玩的團體遊戲：兩隊共同爭奪一塊石頭，看誰先把石頭丟進地上的凹洞中就算勝利。籃球最基本的就是運球，運球是非常重要的。</p>		籃球	
<p>2.單手運球:</p> <p>2-1 講解示範：右手(左手)張開、利用手指末端控制球，向地面拍球。</p> <p>2-2 學生練習：學生練習運球，念出 dribble 後完成右手單手運球一分鐘，再接著左手運球一分鐘，一分鐘時間到後互換。</p>	10		-學生能依序操作單手運球動作。
<p>3.雙手交互運球:</p> <p>3-1 講解示範：右手與左手張開、利用手指末端控制球，向地面拍球。</p> <p>3-2 學生練習：學生練習運球，念出 dribble 後完成左右手交互運球 2 分鐘。</p>	10		-學生能依序操作雙手運球動作。
<p>4.分組練習:</p> <p>兩人一組：一人先在原地運球，另一人作防守方，試圖干擾對方運球，1 分鐘後相互交換。</p>	5'		
<p>2、 綜合活動</p> <p>1.邀請兩位同學分享這堂課的心得。</p> <p>2.預告下次上課內容---胯下運球、行進間運球</p> <p>3.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p>			-學生能說出自己學到什麼，如何進步的。

~ 第一堂完 ~			
----------	--	--	--

第2堂 胯下運球、行進間運球

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
一、集合、整隊、點名、作操、跑步 1. 作暖身操，體育股長出來帶操。 2. 跑步 2 圈、走路 1 圈 -Attention! It's time for class. -Warm up exercise.	10'	哨子	-學生能完整完成暖身活動。
二、發展活動 1.引起動機：先用五分鐘的時間，來讓同學們玩一個小遊戲，所有同學持球，從籃球場的底線要運球至對面籃框的底線，其中妳要顧好自己運球，不能碰到別人，也不能讓別人碰到而中斷了運球。讓學生知道運球的重要性，引起學生的學習動機。 -Teacher: I will talk about the origin of basketball.	5'	哨子 籃球	-學生能仔細聆聽。
2.胯下運球(cross-leg dribble): 2-1 講解示範：雙腳張開與肩膀同寬，上半身壓低，雙手分別在大腿兩側，雙手朝地面拍球。 2-2 學生練習：學生胯下運球(cross-leg dribble)，聽到老師念出胯下運球(cross-leg dribble)後，開始練習動作	7	哨子 籃球 角錐	-學生能正確胯下操作運球。
3.行進間運球: 3-1 講解示範：由老師示範，並講述重點(眼睛要看前方，不可盯著球，保持適當的速度前進，變換自己的速度還有運球方式)後，讓同學們去操作練習。 3-2 學生練習：	8	哨子 籃球	-學生能正確行進間運球。
	5	哨子	-學生能正確操作 □字型行進間運

<p>A. 每人排隊依序出發沿著直線運球，來回 2 趟。</p> <p>B. 每人排隊依序出發沿著角椎 S 型左右運球，2 趟。</p> <p>C. 每人排隊出發沿著口字型運球一趟，</p> <p>4.分組練習:</p> <p>4-1 兩人一組：兩人一組，一人先行進間運球，另一人作防守方，試圖干擾對方運球，來回一趟後相互交換。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.邀請兩位同學分享這堂課的心得。</p> <p>2.預告下次上課內容---雙手傳球、單手傳球、地板傳球</p> <p>3.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">~ 第 2 堂完 ~</p>	5'	籃球	<p>球。</p> <p>-學生能說出自己學到什麼，如何進步的。</p>
---	----	----	--------------------------------------

第 3 堂 雙手傳球、單手傳球、地板傳球

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>一、集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：先利用五分鐘的時間玩一個小遊戲，讓同學 7 人一組來競賽，操作傳球練習。同一組同學排成一列，每人間隔 6 公尺，球從第一個同學手中開始傳球給下一個同學，看球最快到達最後一個同學手中，但是每個同學都要有傳球與接球。</p> <p>2.雙手傳球:(先將所有學生，分成兩人一組，以利待會分組練習)</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>8'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>哨子</p> <p>籃球</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能正確雙手操作傳接球。</p>

<p>2-1 講解示範：雙腳張開與肩膀同寬，雙手持球在胸前，右腳往前踏時，順勢將球推出；接球的同學，雙手張開放在胸前，準備接球。</p> <p>2-2 學生練習：學生依照老師的講述方法，先操作練習一分鐘，務必將球傳到對方胸前。</p> <p>3.單手傳球:</p> <p>3-1 講解示範：由老師示範，並講述重點(單手持球後，將球丟給同組同學)後，讓學生們去操作練習。</p> <p>3-2 學生練習：學生依照老師的講述方法，先操作練習一分鐘，務必將球傳到對方胸前。</p> <p>4.地板傳球:</p> <p>4-1 講解示範：利用彈地一次的方式來進行傳球。</p> <p>4-2 學生練習：學生依照老師的講述方法，先操作練習一分鐘，務必將球傳到對方胸前。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.邀請兩位同學分享這堂課的心得。</p> <p>2.預告下次上課內容---籃下打板</p> <p>3.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">~ 第 3 堂完 ~</p>	5'		<p>-學生能正確單手傳球。</p> <p>-學生能正確地板傳接球。</p> <p>-學生能說出自己學到什麼，如何進步的。</p>
--	----	--	---

第 4 堂 籃下打板			
教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>一、集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p>	10'	哨子 籃球 字卡	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p>

<p>1.引起動機：老師設計一個小遊戲，全班同學分成兩組，兩組同學依序向籃框投籃，看誰投進籃框的分數多，但是必須球必須先碰到後面的籃板，進球才算，直接進球沒有碰到籃板不算分，來引起學生的學習動機。</p> <p>2.籃框右側 45 度角籃下打板:</p> <p>2-1 講解示範：雙腳張開與肩膀同寬，接球後，將球投向籃板的紅色框框內，讓籃球先碰到籃板後，再彈入籃框。</p> <p>2-2 學生練習：學生依照老師的講述方法，依序輪流練習兩分鐘。</p> <p>3.籃框左側 45 度角籃下打板:</p> <p>3-1 講解示範：雙腳張開與肩膀同寬，接球後，將球投向籃板的紅色框框內，讓籃球先碰到籃板後，再彈入籃框。</p> <p>3-2 學生練習：學生依照老師的講述方法，依序輪流練習兩分鐘。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.邀請兩位同學分享這堂課的心得。</p> <p>2.預告下次上課內容---投籃練習</p> <p>3.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第 4 堂完 ~</p>	<p>5'</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>		<p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能找到正確打板位置。</p> <p>-學生能找到正確打板位置。</p> <p>-學生能說出自己學到什麼，如何進步的。</p>
--	--	--	---

第 5 堂 投籃練習			
教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>一、集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p>	<p>10'</p>	<p>哨子</p> <p>籃球</p> <p>字卡</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p>

<p>1.引起動機：先利用五分鐘的時間，讓全班同學玩個小遊戲，先將全班分成兩組，每組依序只能在老師指定的地點(禁區附近)進行投籃，每個人有三球機會，最後比哪一隊投進的球比較多。接著比完賽後，跟同學分享，要有好的命中率，就要有好的投籃姿勢。</p> <p>2.投籃姿勢與發力:</p> <p>2-1 講解示範：</p> <p>(1)眼睛看著瞄準點，注意身體的平衡感</p> <p>(2)手肘打開，手指要跟球面對籃框成一直線</p> <p>(3)出手時手臂呈 L 型 90 度，肩膀要夾緊並確保膝蓋彎曲</p> <p>(4)雙腳比肩略寬，右腳在前，左腳稍微在後，保持身體平衡</p> <p>(5)投籃出手點約在額頭上方約 15 公分處，別擋住視線</p> <p>2-2 學生練習：學生依照老師的講述方法，每人持球，原地練習二分鐘。</p> <p>3.籃球場定點投籃</p> <p>3-1 講解示範：先從最基本的罰球線學習投籃，讓同學調整自己的動作。</p> <p>3-2 學生練習：學生依照老師的講述方法，依序輪流練習。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.邀請兩位同學分享這堂課的心得。</p> <p>2.預告下次上課內容---多點投籃練習</p> <p>3.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">~ 第 5 堂完 ~</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能認真學習投籃姿勢。</p> <p>-學生能擺出正確投籃姿勢。</p> <p>-學生能說出自己學到什麼，如何進步的。</p>
---	---	---

第 6 堂 多點投籃練習

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>一、集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 作暖身操，體育股長出來帶操。 2. 跑步 2 圈、走路 1 圈 <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.引起動機：籃球場上，有三種角色(中鋒、後衛與前鋒)，分別擔任了三種任務，也各自有不同的得分方式，特別是速度快的你，更要學習除了投籃之外的另一種得分方式，三步上籃。來引起學生的學習動機。 2.三步上籃的使用時機與姿勢 	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>20</p>	<p>哨子</p> <p>籃球</p> <p>字卡</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽學習。</p> <p>-學生能正確練習三步上籃。</p>
<p>2-1 講解示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)站在離籃框約 3、4 米的前方稍偏右處開始練習，用右手單手朝籃框方向運球向前。 (2)最後一步用左腳踏出（並準備起跳）。 (3)跨最後一步時，用雙手抱球（左手在球前方，右手在球後方並靠近球底部）。 (4)左腳發力起跳，眼睛保持在籃框附近你要將球送至的方向。 (5)左手離開球，右臂單手持球向上完全伸展，並在彈跳至最高點時，靠手腕發力（稱「挑籃」）將球送出。 <p>2-2 學生練習：學生依照老師的講述方法，每人持球在空地練習 3 分鐘。</p> <p>3.三步上籃實地演練</p> <ol style="list-style-type: none"> 3-1 講解示範:老師在球場上講解並示範三步上籃的起點位置 3-2 學生練習:學生排隊依序練習三步上籃 	<p>5</p>		<p>-學生能說出自己學到什麼，如何進步的。</p>
<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.邀請兩位同學分享這堂課的心得。 2.預告下次上課內容---綜合投籃練習 3.教師指導學生進行收操運動。 <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第 7 堂完 ~</p>			

<p>以強擊弱：你必須清楚知道，自己與隊友的優勢，比如身材、外線、禁區或防守，甚至罰球，充分發揮自己的優勢，以強擊弱，致敵機先。</p> <p>減少不必要的傳球：三對三鬥牛不同於全場比賽，由於場地小、球員少，並且經常受制於室外的天候、大風、場地干擾，大半場的傳輸，可以減少，甚至不必要的傳球，都很可能貽誤出手時機。</p> <p>2-2 學生練習：學生三個人一組，進行 3 分鐘的分隊比賽。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.邀請兩位同學分享這堂課的心得。 2.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out) -Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">~ 第 10 節完 ~</p>	5'	-學生能說出自己學到什麼，如何進步的。
---	----	---------------------

本學期英語教室用語及專業英語彙整

<p>英語教室用語</p>	<p>注意！準備上課 Attention! It's time for class.</p> <p>暖身操 -Warm up exercise.</p> <p>讓你的身體緩和下來並深呼吸。Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>注意！下課！下次再見-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>Pair up. / Count 1-30. / Play a game. / Cool down. / Try it again. / Great job. / Attention. / Line up. / Stand up. Practice by yourself. / Practice with your partner.</p>
<p>專業英語</p>	<p>籃球(basketball) coach(教練) center(中鋒) point guard(控球後衛) shooting guard(得分後衛) power forward(大前鋒) small forward(小前鋒) pass (傳球) score(得分)</p>

air ball (籃外空心、麵包球)
layup (上籃)
jump shot(跳投)
three-point shot(三分球)
shot(投籃)
dunk(灌籃)
assist(助攻)
block shot(封阻)
rebound(籃板)
steal(抄截)
turnover(失誤)
free throw(罰球)
in(界內)
out(界外)
Overtime(延長賽)
first half(上半場)
second half(下半場)
traveling(運球走步)
double dribble(兩次運球)
foul(犯規)
painted area(禁區)
three-point line(三分線)
hoop(籃框)
net(籃網)
fast break(快攻)
cut(切入)

主題名稱	籃球高手	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	六年級	教學節次	6節課(40分鐘/每節)
能力指標	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		
學習目標	一、 認知： (一) 透過活動了解籃球運球的基本動作要領 (二) 透過活動能了解籃球運球投籃的基本動作要領 (三) 透過活動能了解籃球運球三拍上籃的基本動作要領。 (四) 能和同學一起進行籃球活動，並遵守籃球規則 二、 技能： (一) 培養籃球運球的基本能力 (二) 培養籃球運球投籃的基本能力 (三) 培養籃球運球三拍上籃的基本能力。 (四) 能於遊戲活動中展現籃球基本動作的能力 三、 情意：認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度		
教學方法	實作教學、合作學習法		
英語學習 content vocabulary / sentence patterns	單字： fast break/ speed/baseline/start/dribble/layup/move /jump shot/right foot/left foot/fake/dunk/stop/ defense/offense/ traveling/foul/rule/referee/player/ court/set shot 教學用語： Attention! Practice and try it again. /Pair up. / Driving to the hoop. Take turns. Three-on-three game. 句子： Can you do it again? Yes, I can. Thank you. / You're welcome. Listen carefully. Defense! Defense! Defense!		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動一 運球小子</p> <p>一、教學準備： 教師：準備相關器材，籃球12顆 學生：完成暖身操及慢跑 Warming up exercise. Today we are going to run _____ lap(s).</p> <p>二、引起動機</p> <p>三、發展活動： 教師示範動作後，指導學生練習。</p> <p>(一)籃球基本動作</p> <p>1.運球 2.傳球 3.投籃 4.灌籃</p> <p>*About Basketball (1) Dribble the ball. (2) Pass the ball. (3) Shoot the ball. (4) Dunk the ball.</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>		<p>態度評量</p> <p>操作評量 觀察檢核 行為檢核</p> <p>口語評量</p>
<p>活動二 運球投籃</p> <p>一、教學準備： 教師：準備相關器材，籃球12顆 學生：完成暖身操及慢跑</p> <p>二、引起動機： 教師提出籃球動作，做的運球動作，讓學生回憶做動作時的狀況。</p> <p>三、發展活動： 教師分別示範動作：</p> <p>1.運球定點投籃(三分球) * 3-pointer.</p> <p>2.運球上籃 * Dribble and shoot.</p> <p>3.運球三拍上籃 * Dribble, Dribble, Dribble and Shoot the ball.</p> <p>4.雙人上籃</p>	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>		<p>態度評量</p> <p>操作評量 觀察檢核 行為檢核</p> <p>口語評量</p>

<p>* Dribble, pass, dribble, pass and shoot.</p> <p>(一)投籃遊戲</p> <p>1.班上學生分為兩組, 進行運球投籃比賽.進球數最多者為贏家.</p> <p>* We will have blue team and red team.</p> <p>- Guide the students to say Dribble while dribbling the ball.</p> <p>- Guide the students to say Shoot when it's ready to shoot.</p> <p>四、統整活動：</p> <p>引導學童分享活動過程中的感受, 及如何達到指定動作、完成任務。</p> <ul style="list-style-type: none"> • Now we are going to learn the word "Defense". Let's work in pairs. The first student is the "defender", and the other one is the "dribbler". The rest of the students need to call out "Defense! Defense! Defense!" Do you like this game? Why? 	<p>3'</p> <p>20'</p> <p>30'</p> <p>7'</p>		
---	---	--	--

主題名稱	足球小子	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	六年級	教學節次	6節課(40分鐘/節)
能力指標	3-2-1表現全身性身體活動的控制韌 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中, 表現各類渾動的基本動作或技術。		
學習目標	一、認知 (一)透過活動了解足球行進間傳球的基本動作。 (二)透過活動能了解足球護球的基本動作。 (三)能了解足球行進間突破的基本動作。 (四)透過活動能融會貫通足球傳接、護球、突破的基本動作。 二、技能 (一)培養足球行進間傳球的基本能力 (二)培養足球行進間突破的基本能力 (三)培養助跑正足背踢球的基本能力。 (四)能於遊戲活動中展現足球傳接、護球、突破的基本能力。 三、情意:認同團體規範, 從中體會並學習快樂的生活態度。		
教學方法	實作教學		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	單字: 足球Soccer 腳Foot 停Stop 運球dribble 課堂用語: 注意、集合Attention 試試看Try it 認真聽Listen carefully 分組練習practice in groups 句子: 傳球Pass the ball 踢球Kick the ball		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動一、盤球高手</p> <p>一、重點:能完成教師示範動作,並培養足球行進間傳接球的能力。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)雙人移動傳球:教師示範動作要領後,請若干學童進行示範,並藉由示範進行指導。</p> <p>1.兩人一組,相距5公尺以上,統一方向移動且保持間隔距離,一人先將球踢傳往右斜前方(另一人直線前進的路線上),由另一人小跑步前進將球接住;接住後,再將球踢傳往左斜前方(另一人直線前進的路線上),由另一人小跑步前進將球接住,再進行斜線傳球,依序連續進行傳接。</p> <p>2.兩人配合要注意傳球的速度及力道,以可以讓隊友順暢接住名佳。</p> <p>(二)二對一傳球</p> <p>1.三人一組,兩兩相距約5公尺上,統一方向移動且保持間隔距離。</p> <p>2.外側兩人進行前進間橫向盤傳球,中間一人干擾外側兩位同傳接(間隔距離不變),設法球攔阻。</p> <p>3.練習一段時間後,傳球和攔阻色互換。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Let's <u>passing the ball</u> with your feet. ● you need to said " pass " with you return the ball to your partner. 	2節		
<p>活動二、護球高手</p> <p>一、重點:能完成教師示範動作,並於活動中展現動作。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)基本護球:教師示範動作要領後,請若干學童進行示範,並藉由示範進行指導。</p> <p>1.兩兩一組,練習將球用身體擋在對方和足球之間。</p> <p>2.抄球者設法繞過防守著的身體,用腳抄截。</p> <p>3.防守者注意後方抄球者的動作,移動身體擋住抄球者,將球保護住在前方,注意用眼睛餘光判斷抄球的的動作。</p> <p>4.抄球者不可以拉人、撞人、用腳絆人,或有不當的身體接觸。</p> <p>(二)搶球遊戲</p> <p>1.兩兩一組,間隔距離取開,一人輕踩球面護球,一人設法將球踢離防守者腳下。</p> <p>2.抄球這設法繞過防守者的身體,用腳抄截,讓球離開防守者的腳下,即算成功。</p> <p>3.防守者注意後方抄球者的動作,移動身體擋住抄球者,將球保護住在前方,注意用眼睛餘光判斷抄球者的動作。</p> <p>4.抄球者不可以拉人、撞人、用腳絆人,或有不當的身體接觸。</p> <p>(三)學童動作告一段落後,教師獎勵動作表現優異的學童,並請學</p>	1.5節		

主題名稱	武術高手	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	六年級	教學節次	4節課(40分鐘/每節)
能力指標	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		
學習目標	一、認知 (一)了解武術運動具有增進體適能的效果。 (二)能了解並說出各種招式動作要領及方法。 二、技能 (一)能做出正確基本動作並能加以運用 (二)能在活動中放鬆身體並完成動作。 三、情意 (一)能快樂地進行活動 (二)能積極參與並和他人互相合作並完成動作。		
教學方法	實作教學、合作學習法		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	Martial arts 武術 Bow stance 弓步 Horse stance 馬步 Fist 握拳 Palm 手掌 Hook hand 勾 Right side 右邊 Left side 左邊 Bend you left/right knee 左/右膝彎曲		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動一 簡易拳術(第一、二堂)</p> <p>一、教學準備： 教師：準備相關器材， 學生：完成暖身操及慢跑 *Warming up exercise . *Today we are going to have ____ laps.</p> <p>二、引起動機： 教師提出。 * We are going to show you <u>Martial arts</u>.</p> <p>三、發展活動： 1.第一式抱拳起式：稍息，立正，雙手向前上舉至水平握拳，拉至腰際，成併立抱拳。 ● Let's make a fist. (thumbs on your palms) (1) fist up. (2) fist down.</p> <p>2.第二式弓步陰拳：抱拳→左腳向左橫跨一步，同時轉身向左，頂屈左膝、右足成左弓步，並擰腰順肩打出右陰拳於右胸前。</p> <p>3.第三式弓步架打：承上式，微開左腳尖向外，右腳上前一步成右弓步，同時身腰向右擰轉、右拳屈肘向上反拳用小臂高架過頂，並於胸前擊出左立拳。 ● Bow stance (1) make a fist (2) right leg back (3)When i count i want you to switch to left side and said "punch" .</p> <p>4.第四式馬步劈掌 承上式，原地前右腳用腳跟、後左腳用腳掌，向左轉成馬式。同時右拳變掌，由頂上向下劈落於胸前，左拳用勁拉回腰際抱拳。 ● Horse stance (1) feet apart and bend your knees. (2) Keep your <u>fist up</u> when <u>the hands in</u>. (3) Keep your <u>fist down</u> when <u>hands out</u>. (4) Ready go . (practice 5 times) (Teacher will called in and out when doing the punches.)</p> <p>5.第五式勾擗撐掌：承上式，步子向右轉，回復成原</p>			<p>態度評量</p> <p>操作評量 觀察檢核 行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量 觀察檢核 行為檢核</p> <p>口語評量</p>

來的右弓步。同時身腰向右擰轉，右掌順勢下放捏勾成勾手，向外勾擡過胯，直往身後，同時左拳變掌，向前撐擊成豎掌，指頭對齊鼻尖。

6.第六式弓步砍拳：接上式，左腳上一步成左弓步，同時身腰往左擰轉，左掌順腰勁拉回腰際抱拳前砍於胸前，右肘微屈。

7.第七式上架頂肘

(1)馬步上架：承上式，原地身向右轉成騎馬式，同時右拳收回腰際抱拳，左肘微彎向前上方擰撐上臂向外成「反拳」，上架過頂。

(2)弓步頂肘：承上式，右腳向前一步成右弓步，同時左拳用勁收回腰際抱拳，右臂全屈，貼著右腰、順上步的勢以肘尖往前頂擊。

- Single punch.

(1) one hand out in front and on hand on your side.

(2) switch from left to right .

- Double punch.
- Three punches.
- Four punches.

四、統整活動：

引導學童分享活動過程中的感受，及如何達到指定動作、完成任務。

活動二 拳術連續動作(第三堂)

一、教學準備：

教師：準備相關器材，

學生：完成暖身操及慢跑

*Warming up exercise .

*Today we are going to have _____ laps.

二、引起動機：

教師提出上週課程時，做的動作，讓學生回憶做動作時的狀況。

- Show me fist in / fist out .
- Show me bow stance / horse stance.

三、發展活動：

◎簡易拳術連續動作~教師喊口令，

學童做動作，教師可視學童的學習進度而調整喊口令的速度。

(一) 口令起式立正抱拳：立正站好，雙手握拳拳心向上，置於腰際。

-Ready stance.

-fist up and put them inside.

(二) 口令1:左腳向左橫跨一步，同時轉身向左頂屈左膝成左弓步，並擰腰順肩打出右陰拳於右胸前。

- Bow stance.
- Bend your left knee and right leg back.
- Right hand out .

(三) 口令2:微開左腳尖向外，右腳上前一步成右弓步，同時身腰向右擰轉、右拳屈肘、向上反拳用小臂高架過頂、並擊出左立拳於胸前。

- Bow stance.
- Bend your right knee and left leg back.
- left hand out.

(四) 口令3:原地右腳用腳跟、左腳用腳掌，向左轉成騎馬式。同時右拳變掌，由頂上向下劈落於胸前。

- Horse stance.
- Fist in (in)
- Fist out (punch).

(五) 口令4:回復成右弓步，身腰向右擰轉，右掌順勢下放捏勾成勾手，向外勾擣過胯，直往身後，同時左拳變掌，向前撐擊成豎掌，指頭對齊鼻尖。

- Bow stance on the right.
- Turn to your right.
- left hand out. (punch)

(六) 口令5:左腳成左弓步，身腰往左擰轉，左掌順腰勁拉回腰際抱拳，而右勾拳則變陽拳，趁腰力向前砍於胸前，右肘微屈。

- Bow stance on the left.
- Turn to your left.
- Right hand out. (punch)

四、統整活動：

引導學童分享活動過程中的感受，及如何達到指定動作、完成任務。

- Do you like Martial arts?
- What have you learned from this?

活動三 武術遊戲(第四堂)

一、教學準備：

教師:準備相關器材,

學生:完成暖身操及慢跑

*Warming up exercise .

*Today we are going to have ____ laps.

二、引起動機：

教師提出上週課程時，做的，讓學生回憶做動作時的狀況。

三、發展活動：

(一)武術擂臺

1.五人一組排成一列，配合教師的招式名稱口令一起完成連續動作。

2.依整齊及正確度再由教師及全班互評投票，看哪一組得最高票即獲勝。

*I need five students in a group.

*Follow the word cards and do the correct actions.

(二)我變變變

1.將學過的武術招式重新組合再展現出來，每展示出招式時就喊口令。

2.過程中應用身體躍起與落下來，轉換不同的招式。

(三)在活動過程中引導學童要多互相觀摩動作，過程中教師亦再強調正確的動作。

(四)希望透過表演與遊戲，以提升學童對武術動作的興趣與了解。

*Let's play a game!

*I need to device the class into two groups.

*Group 1 do the action that teacher shows the card of the martial arts and then the group 2 needs to do the action that different from group 1.

*The group which is doing the action need to call out the name of the martial action.

四、統整活動：

引導學童分享活動過程中的感受，及如何達到指定動作、完成任務。

- Did you like the game ?
- Why?
- Who is the best doing martial arts in our class?

<p>英語教室用語</p>	<p>*Warming up exercise . *Today we are going to have ____ laps. Do you like _____? What have you learned from this?</p>
<p>專業英語</p>	<p>Martial arts 武術 Bow stance 弓步 Horse stance 馬步 Fist 握拳 Palm 手掌 Hook hand 勾 Right side 右邊 Left side 左邊 Bend you left/right knee 左/右膝彎曲</p>

項目/ 單元名稱	桌球	教學節數	3節課(每節40分鐘)
教學對象	小學6年級、	教學資源	桌球20顆、桌球拍20支。
參考資料	教師手冊。		
設計理念	<p>1.在學生還未真正接觸過桌球時，先利用球感練習，讓學生可以增加自己對桌球的興趣以及增加自己的自信心。</p> <p>2.利用各式各樣的動作，來達到球感的練習</p> <p>3.從握球拍練習，慢慢的導入上課所要教授的課程，讓學生可以循序漸進，不致一下子就要學會一些較難的動作。</p>		
教學目標	一、認知方面		
	<p>1.認識桌球器材及設備。</p> <p>1-2、瞭解直拍及橫拍握法。</p>		
教學目標	二、技能方面		
	<p>2-1、能協調做出各種控球動作。</p>		
教學目標	三、情意方面		
	<p>3-1、培養喜愛桌球運動。</p> <p>3-2、培養參與、負責的態度。</p>		
英語學習 融入	<p>-單字</p> <p>:table tennis/ ping pong/ net/ racket/ table/player/serve/ receive/ forehand/backhand/ finger / arm / hand/ knees</p> <p>table tennis/ ping pong /block/ strike /pen-hold grip (直拍)、handshake grip (橫拍)/ Stretch / wrist</p> <p>- 教室用語</p> <p>Practice by yourself. Face to the wall. Pay attention. Watch out. Focus on the ends of counter.</p>		
課程大綱	節次	每節重點	
	第一節	學會正確的握拍動作，並瞭解揮拍擊球時手腕的重要性。	
	第二節	學會正確的擊球動作，並養成擊球時不看球拍(要看球)的習慣。學會正確向前擊球的動作，並可以移動身體至適當位置擊球。	
	第三節	學會正確的發球動作，並可以分組進行單雙打的團體賽。	

各節課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
第一節	一、集合點名	2	桌球20顆、 桌球拍20支	
	二、值日生借器材	5		
第一節	一、暖身操： 1.徒手關節操 2.伸展操 -Attention class ! It's time for class. -Warm up exercise.	2	桌球20顆、 桌球拍20支	
	二、操場2圈 1.教師說明桌球運動起源，引起學生的學習興趣。 -Teacher will talk about the origin of table tennis 2.介紹球拍種類與性質。 -Show to students the table tennis .	3		
第一節	-We will need the racket, ball , and table.	10	桌球20顆、 桌球拍20支	
	二、直拍與橫拍握拍動作練習： 1. 說明並示範兩種握拍法 (執筆式又稱直拍、握手式又稱橫拍)	10		
	Grip the racket: There are 2 ways to hold the racket. Let's practice pen-hold grip (直拍)、 handshake grip (橫拍)	10		
	三、球感練習： 1.每個學生拿一個球，練習連續向上擊球動作50次。 Strike it continuously. / Let's count 1 -50	5		

<p>第二節</p>	<p>2.二人一組練習對拋動作。</p> <p>Controlling practice:</p> <p>-Each student has one racket and ball. Do the controlling practice.</p> <p>- Hold the racket and ready to hit upon. And let's count how many ball can you get.</p> <p>四、持拍擊球練習:</p> <p>1.單人持拍向上連續擊球練習。</p> <p>2.雙人持拍擊球練習。</p> <p>* 兩人一組站面對面距離5m持拍向上對擊乒乓球。</p>	<p>3</p>		
<p>第二節</p>	<p>五、趣味遊戲:</p> <p>1.以單雙分成兩組, 做趣味競賽。</p> <p>2.競賽方式, 每一組學生間隔1m, 每人持拍把乒乓球放在球拍上, 以不掉落為原則, 將球傳給下一位同學。</p> <p>3.先將乒乓球傳至最後一位同學的為優勝</p> <p>-Passing game</p> <p>Put the ball on top of the racket and pass to the one next to you. The faster team pass the ball the the eand is the winner.</p> <p>七、集合</p> <p>1.做緩和操</p> <p>Today we had controlling practice</p> <p>-Who can hit the ball for 50 times?</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Calss Attention !</p> <p>-----第一節完-----</p> <p>一.集合、整隊</p>	<p>2</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>桌球20顆、 桌球拍20支</p>	

	<p>暖身操：</p> <p>-Attention class ! It's time for class. -Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>一、介紹球拍種類與性質。</p> <p>二、直拍與橫拍握拍動作練習：</p> <p>5</p> <p>1. 複習兩種握拍法</p> <p>(執筆式又稱直拍、握手式又稱橫拍)</p> <p>Grip the racket: There are 2 ways to hold the racket. Let's practice pen-hold grip (直拍)、handshake grip (橫拍)。</p> <p>3</p> <p>三、自拋正手擊球練習：</p> <p>1.當球掉到桌面往上彈時，側身預備，之後即球2.擊球時，手臂成90度彎曲為佳，並注意掌握擊球時間點和位置。 Controlling practice with forehand</p> <p>1. Throw the ball and hit it .</p> <p>2. Low down your body and lightly hit the ball.</p> <p>四、他人拋球正手擊球</p> <p>1.學生輪流體驗拋球和擊球位置感覺，增加擊球的穩定性。</p> <p>2.拋球者站擊球者對面球桌左邊網子。</p> <p>3.拋球者徒手拋球到對面桌賞畫圈圈內，擊球者等球反彈後擊球到對面桌上，打5球或10球，撿球輪流拋球及擊球。</p> <p>1.Look at the teacher./Bounce and hit (strike) /take turns/ number1,-2, ...next one</p> <p>2. Everyone need to hit (strike) the ball five times and next one's turn.</p> <p>五、趣味遊戲-增取最高分</p>			
--	--	--	--	--

	<p>將對面球桌畫井字線(九格), 並將桌面寫下分數, 達最高者獲勝。</p> <p>There are nine squares on the table and on each square has different points. Who has the highest points is the winner.</p> <p>六、總結活動</p> <p>-Ask two students to come over to the front and present the grip holding.</p> <p>- Okay ! We had a wonderful game today. Who can share your ideas how to play better next time (win more points) ?</p> <p>-If we will play this game again , does anyone have new ideas to share with all of us ?</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Cals Attention ! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">-----第二節完-----</p>			
第三節	<p>1、 集合點名</p> <p>-Attention class ! It's time for class.</p> <p>二、值日生借器材</p> <p>一、暖身操：</p> <p style="padding-left: 40px;">1.徒手關節操</p> <p style="padding-left: 40px;">2.伸展操</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>-Stretch your fingers.</p>	2	桌球20顆、桌球拍20支	
第三節	<p>二、操場2圈</p> <p>一、複習球拍種類與性質。</p> <p>二、直拍與橫拍握拍動作練習：</p> <p>1. 說明並複習兩種握拍法</p> <p>(執筆式又稱直拍、握手式又稱橫拍)</p>	4		
		2	桌球20顆、桌球拍20支	
		2		
		5		

<p>Let's review pen-hold grip (直拍)、handshake grip (橫拍).</p> <p>Let's review Controlling practice with forehand.</p> <p>三、單人對牆正手擊球練習：</p> <p>1.學生藉由對牆的球桌進行連續擊球，可提高控球的能力。</p> <p>2.7張桌子對牆，3人一組練習</p> <p>四、對牆正反拍擊球</p> <p>1.以正、反拍對牆及球，球界外後換人</p> <p>Face to the wall / Block/ ends/ continue counter receive/serve Upper strike / 10 times / At least 5 times, then you can pass.</p> <p>2.7張桌子對牆，3人一組練習</p> <p>Face to the wall. Practice by yourself. Focus on the ball. / Let the ball not fall down. Practice with forehand and backhand .</p> <p>Ready pose –move back one step / bend your knees /follow ping pong to move /</p> <p>五、趣味遊戲：</p> <p>1.以單雙號分成兩組，做趣味競賽。</p> <p>2.競賽方式，在發球桌一方標示發球落點之得分：每人發 5 球,看看可以得幾分。將球發至不同的落點，可增加對方接球的困難度。得到最多分同學獲勝。教師適時給予學生指導。Net / table / racket / edge / point / forehand serve / change ends Everyone has 5 times to serve. If you can serve succeed 3 times, then you can pass. / take turns. / Number1 ~ who's the next one?</p> <p>六、總結活動</p> <p>Today we have learned “ grip” . What are they? (pen-hold grip and handshake grip.) -Who can show me “pen-hold grip and handshake grip?</p>	<p>8</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>2</p>		
---	--------------------------------------	--	--

	<p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out) -Class Attention ! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">-----第三節完-----</p>			
--	---	--	--	--

本單元英語教室用語及專業英語彙整

英語教室用語	Practice by yourself. Face to the wall. Pay attention. Watch out. Focus on the ends of counter.
專業英語	table tennis/ ping pong/ net/ racket/ table/player/serve/ receive/ forehand/backhand/ finger / arm / hand/ knees table tennis/ ping pong /block/ strike /pen-hold grip (直拍)、handshake grip (橫拍)/ Stretch / wrist

109學年度下學期沉浸式英語-六年級排球教案

項目/ 單元名稱	排球	教學節數	共3節課(40分鐘/節)
教學對象	小學6年級	教學資源	排球、球柱、球網、哨子
參考資料	教師手冊,教科書版本		
設計理念 (選填)	排球運動是一種不受場地限制,只要一空地就可練習排球;此教案設計以排球入門,除了教導學生排球的基本動作外,另增加了排球不發球競賽的方式,增加學生學習的趣味性及挑戰性,也加強學生對排球運動的興趣。		
教學目標	目標1. 能了解排球的運動特性與低手傳接球的動作要領 目標2. 能確實做出低手傳接球的動作 目標3. 能由活動中觀察自己與同學間的差異 目標4. 培養挑戰自我與團隊合作的精神		
課程大綱	第一節	能練習高手傳接球動作。	
	第二節	能熟悉隔網活動的空間感。	
	第三節	能了解肩上發球的動作要領	
英語學習 融入相關 單字/句子	單字: 初階單字:volleyball/throw/clap hands/left side/ right side/ move/attack/fall/ change/ wrist/ 進階單字: hit/serve/receive/toss Target/score/overhand/block/ set/overhand/ overarm/ underhand/underarm/contest/block 教學用語: Pay attention. Do you understand? It's your turn. Come here. Go back. Watch out! 句子: Move and hit the ball. Don't let the ball fall to the ground. Stand behind the line.		

各節課程之教案內容

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第一節 一、教學準備 (一) 器材: 排球 (二) 暖身活動 1. 慢跑操場或活動場地兩圈。 2. 各個關節繞環運動, 特別加強肩部、手腕、手指、膝蓋、腳踝。 3. 各個部位伸展運動, 特別加強手臂、肩部、大腿。 -Attention class! It's time for class. -Everyone ! Let's start with warm up exercises. -Today we need to do more stretching exercise.stretch your shoulders , wrist , fingers, and ankles..... 二、引起動機:	7		

<p>1.複習上一節動作拍地擊球動作解析 2.學生練習</p>	10		
<p>show me how to hold the volleyball. (fingers open and have the shape of a triangle in front of your forehead.) 三、發展活動 (一)上拋擊球 1.老師動作說明及示範：雙手將球原地拋起高於頭部，待球下落至胸前，將球上擊後接住，一擊一接。(聽哨音，一哨一擊) 2.說明擊球時仍要注意身體及腳部的動作，並勿刻意過於用力上拋球與擊球。 3.個別練習。 4.老師巡視，並糾正錯誤動作。 -Overhead pass *One serve and one receive *Listen , ready , and go .</p>	10		
<p>(二)連續擊球 1.老師動作說明及示範：雙手將球原地拋起高於頭部，待球下落至胸前，將球上擊，連續擊球至球落地止。 2.個別練習。 3.老師巡視，並糾正錯誤動作。 -Dribbling 連擊 * Practice by yourselves and don't let the ball fall on the ground. *Let's count and tell me how many times you can dribble.</p>	10		
<p>(三)雙人拋接 1.老師動作說明及示範：請一學生與老師示範，兩人相對距離約3公尺，進行低手拋接，拋接時身體與腳的動作同低手擊球，膝部微彎，下半身保持彈性。 2.兩人互拋接時力求球呈拋物線行徑，並能雙手伸直接球，接球位置約於腰部高度 3.兩人一組，依教師哨音，一哨一拋接練習。 4.兩人一組個別練習。 5.老師巡視，並糾正錯誤動作。 -Find your partner. Two students in a group. pass to the other side . - One serve and one receive.</p>	3		
<p>四、統整活動 1.教師請技優的組別示範，其他同學觀摩，鼓勵學生自我挑戰。</p>			

2.教師指導學生進行緩和運動 Review all the words and sentences. Cool down your body. See you next time, Class!			
--	--	--	--

主題名稱	排球	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	5、6年級	教學節次	1節課(40分鐘/節)
能力指標	3-2-1 表現簡單的全身性活動。 3-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能 3-2-5 了解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神		
學習目標	1. 能了解排球的運動特性與低手傳接球的動作要領 2. 能確實做出低手傳接球的動作 3. 能由活動中觀察自己與同學間的差異 4. 培養挑戰自我與團隊合作的精神		
教學方法	實作教學		

教學活動設計

能力指標	教學活動	教學資源	時間	教學評量	補充說明
	<p>第二節</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 器材: 排球</p> <p>(二) 暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢跑操場或活動場地兩圈。 2. 各個關節繞環運動, 特別加強肩部、手腕、手指、膝蓋、腳踝。 3. 各個部位伸展運動, 特別加強手臂、肩部、大腿。 <p>-Attention class! It's time for class.</p> <p>-Everyone ! Let's start with warm up exercises.</p> <p>-Today we need to do more stretching exercise. stretch your shoulders , wrist , fingers, and ankles.....</p> <p>(三) 引起動機:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習上一節動作拍地擊球動作解析 2. 學生練習 <p>二、發展活動</p> <p>(一) 上拋擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師動作說明及示範: 雙手將球原地拋起高於頭部, 待球下落至胸前, 將球上擊後接住, 一擊一接。(聽哨音, 一哨一擊) 2. 說明擊球時仍要注意身體及腳部的動作, 並勿刻意過於用力上拋球與擊球。 3. 個別練習。 4. 老師巡視, 並糾正錯誤動作。 <p>-Overhead pass</p> <p>*One serve and one receive</p> <p>*Listen , ready , and go .</p> <p>(二) 連續擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師動作說明及示範: 雙手將球原地拋起高於頭部, 待球下落至胸前, 將球上擊, 連續擊球至球落地止。 2. 個別練習。 3. 老師巡視, 並糾正錯誤動作。 		8		
			10		
			10		
			10		
			2		

	<p>(三)引起動機： 1.複習上一節雙人拋接動作解析 2.學生練習 二、發展活動 (一)一拋一擊 1.老師動作說明及示範：請一學生與老師示範，兩人相對距離約3公尺，學生以拋物線拋球路徑將球輕拋給老師，老師以低手傳球方式，「夾緊兩肘，把手指和手腕下壓，兩手同時伸直，使球碰上手頸附近，同時把手推向前上方，以腳、部上身以及腕的彈力把球彈出，不需用力把球揮打出去」。拋球者則把回傳球接起，多次重複以練習穩定度。 2.兩人一組，依教師哨音，一哨一拋一回擊練習。 3.兩人一組個別練習，3分鐘後聽哨音，拋球、擊球角色互換。 One throw and one hit. (二)雙人低手對傳 1.老師動作說明及示範：請一學生與老師示範，動作同上一示範動作，但拋球者不將回傳者接起，而是以低手傳球方式直接回傳，回傳時難以控制方向，因為迅速移動腳步，使身體儘量於球正前方，重心壓住，力道勿過大，儘量讓球能高起呈拋物線路徑回傳，兩人動作同，直到球落地。 2.兩人一組個別練習。 3.老師巡視，並糾正錯誤動作。 Underhand pass. 三、清查人數並請同學清點器材 Review all the words and sentences. Cool down your body. See you next time, Class!</p>			15	
	<p>1.老師動作說明及示範：請一學生與老師示範，動作同上一示範動作，但拋球者不將回傳者接起，而是以低手傳球方式直接回傳，回傳時難以控制方向，因為迅速移動腳步，使身體儘量於球正前方，重心壓住，力道勿過大，儘量讓球能高起呈拋物線路徑回傳，兩人動作同，直到球落地。 2.兩人一組個別練習。 3.老師巡視，並糾正錯誤動作。 Underhand pass. 三、清查人數並請同學清點器材 Review all the words and sentences. Cool down your body. See you next time, Class!</p>			2	

這學期本單元英語教室用語及專業英語彙整

英語教室用語	Pay attention.Do you understand? It's your turn.
--------	--

	<p>Come here. Go back. Watch out! 句子 : Move and hit the ball. Don't let the ball fall to the ground. Stand behind the line.</p>
<p>專業英語</p>	<p>初階單字: volleyball/throw/clap hands/left side/ right side/ move/attack/fall/ change/ wrist/ 進階單字: hit/serve/receive/toss Target/score/overhand/block/ set/overhand/ overarm/ underhand/underarm/contest/block</p>

花蓮縣立宜昌國民中學

領域/科目		融入英語於健體領域 (體育)	設計者	陳俊誠	
實施年級		七年級	總節數	共 1 節，45 分鐘	
單元名稱		體能 E 點通 (康軒健體課本 7 上)			
核心素養		健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並覺察、思辯、人與科技、資訊、媒體互動關係			
學習重點	學習表現	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫	議題融入	學習主題	2C-IV-2表現利他合群的態度與他人理性溝通與和諧互動 2C-I-1表現尊重的團隊互動行為
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫 Ia-IV-1 徒手體操動作組合 Ia-IV-2 器械體操動作組合		實質內涵	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通.具備與他人平等互動的能力 人 J4 了解平等.正義的原則
教學活動設計					
學習目標	教學活動內容及實施方式			時間	學習字彙或片語
理解課程活動流程安排	<u>〈準備活動〉</u> 一、 Warm up (暖身) T: Everyone line up and spread up. Run 3 laps. Go! 二、 Main teaching (進入主要課程教學) (教師首先介紹體適能中的一個重要元素柔軟度，教師介紹柔軟度的概念及其重要性) T: Today, we are going to learn physical fitness - flexibility 柔軟度 (可用中文說，呈現英語字卡給學生看，順便請學生練習這個字。之後在上課中只使用英文的柔軟度，不再訴諸中文)。 T: Flexibility is very important in your life because it can lower the possibility of getting hurt.			10 分鐘 5 分鐘	1.Fitness-flexibility 2. stretch 3. pass ball(s) 4. sit and reach 5. catch ball(s) 6. turn backward

<p>培養合作 學習能力</p>	<p><u>〈發展活動〉</u> (介紹完之後，進行柔軟度的活動：接、傳我最行。老師邊說邊示範，要求學生跟著老師做) T: Now, everyone follow me. First, stretch your body. S: (跟隨老師做伸展身體的動作) T: Now, sit on the ground. Keep 1 meter from your partner. (以小組為單位，每人間隔一公尺坐於地上) T: Pass the volleyball to your partner and your hip has to sit on the ground. We call it - sit and reach. (學生用坐姿體前彎的方式傳遞排球) T: Then, when you catch the ball, turn backward and pass it to the next player. The fastest is the winner. (接到球向後轉，傳給下一位，最快組為優勝者)</p>	<p>10分鐘</p>	
<p>了解此堂 課用意</p>	<p>(活動二：介紹接力賽各相關字彙) (傳接棒練習，當你要傳出接力棒時喊：接！) T: When you passing the baton say catch! S: OK! <u>〈綜合活動〉</u> 三、Wrap up (結尾) (老師詢問學生，引導學生將今天做的活動和體適能概念連結) T: Do you remember what we have learned today? S: 自由發表 T: Yes, it's about flexibility. How do you feel about? S: 自由發表 (最後老師請學生收器材，告知下節上課內容) T: Put the equipment back to the office. We are going to learn Muscular Power 瞬發力(可用中文說) next week. See you next time(week).</p>	<p>10分鐘 10分鐘</p>	<p>7. relay race 8. relay zone 9. runner 10. baton 11. ready、set、go</p>

評量規準：

內容標準	表現等級				
	A	B	C	D	E
表現情形	能 熟練 的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能	能 正確 的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能	能 基本 的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能	能 部分 的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能	未達 D 級
	能 熟練 的將運動規則與技巧應用於活動中，並多元的執行各種戰術、戰略，以完成整體運動表現	能 正確 的將運動規則與技巧應用於活動中，並簡單的執行各戰術、戰略，以完成整體運動表現	能 大致 的將運動規則與技巧應用於活動中，並正確的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現	能 部分 的將運動規則與技巧應用於活動中，並在提醒下有限的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現	
運動前健康安全問卷使用情形	熟知運動前健康安全問卷內容，並清楚了解運動前危險因子分類評量表的層級標準，及其運動建議。能清楚的運用在生活中	清楚了解運動前健康安全問卷內容與危險因子分類評量表的層級標準，及其運動建議。能藉由參考資訊，運用在生活中	大致了解運動前健康安全問卷內容及危險因子分類評量表的層級標準。須藉由參考資訊，才能了解各層級的運動建議	部分了解運動前健康安全問卷內容及危險因子分類評量表的層級標準。須藉由參考資訊，才能有限的了解各層級的運動建議	未達 D 級
運動課程設計	熟知運動處方設計原則，並能實際設計一個運動課程	清楚了解運動處方設計原則，並能藉由引導資訊，設計一個運動課程	尚了解運動處方設計原則，並能藉由引導資訊，設計一個運動課程	藉由引導資訊，可了解運動處方設計原則，但無法設計一個運動課程	未達 D 級

領域/科目	融入英語於健體領域 (體育)	設計者	陳勇光
實施年級	七年級	總節數	共 1 節 · 45 分鐘
單元名稱	體能 E 點通 (康軒健體課本 7 上)		
核心素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並覺察、思辯、人與科技、資訊、媒體互動關係		
學習重點	學習表現	議題融入	學習主題
	學習內容		實質內涵
	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫</p>		<p>2C-IV-2表現利他合群的態度.與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2C-I-1表現尊重的團隊互動行為</p>
	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合</p>		<p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通.具備與他人平等互動的能力</p> <p>人 J4 了解平等.正義的原則</p>
教學活動設計			
學習目標	教學活動內容及實施方式	時間	學習字彙或片語
理解課程活動流程安排	<p><u>〈準備活動〉</u></p> <p>一、 Warm up (暖身)： T: Everyone line up and spread up. Run 3 laps. Go!</p> <p>二、 Main teaching (進入主要課程教學) (教師首先透過概念構圖了解體適能元素) T: Hi, young men and young ladies, Now, we are going to do Physical Fitness. T: Physical Fitness is very important in your life because physical fitness is the basis of all sports.</p> <p><u>〈發展活動〉</u> (介紹完之後，進行第一個體適能的活動。老師邊說邊示範，要求學生跟著老師做) T: Now, Round up (集合)! Here is the Group A and here is the Group B. Group A is the fishnets and Group B, are fish.</p>	<p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>1. line up</p> <p>2. spread up</p> <p>3. run lap</p> <p>4. Physical Fitness</p> <p>5. fishnet</p> <p>6. hold your hands</p> <p>7. hands on</p>

<p>培養合作 學習能力</p>	<p>T: Group A, what are you? S: Fishnets. T: Good. How about Group B? What are you? S: Fish. T: Good. T: Group A. Every two of you hold your hands as a fishnet. You need to catch the fish. (漁網由兩位以上參與者手牽手組成) T: Group B, you are fish. Don't be caught by the fishnets. (魚組則自由散開走動，被捕到的魚成為魚網) So, everyone, go around the ground. If you are caught, you will become fishnets. You can catch other fish. When all the fish are caught. Game over.(可以請兩組學生先示範，活動才開始) T: Let's start it. GO!</p> <p>(活動二：介紹接力賽各相關字彙) (傳接棒練習，當你要傳出接力棒時喊：接！) T: When you passing the baton say catch! S: OK!</p> <p><u>〈綜合活動〉</u></p>	<p>10 分鐘</p>	<p>shoulders 8. squat 9. the same</p>
<p>了解此堂 課用意</p>	<p>三、Wrap up. (結尾) (老師詢問學生，引導學生將今天做的活動和體適能概念連結) T: Do you remember what we have learned today? S: 自由發表 T: Yes, it's about your physical fitness. How can the games we place concerning about physical fitness? (我們玩的遊戲為什麼是體適能的活動?) S: 自由發表 (最後老師請學生收器材，告知下節上課內容) T: Put the equipment back to the office. We are going to learn softness 柔軟度(可用中文說) next week. See you next time(week).</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>10. relay race 11. relay zone 12. runner 13. baton 14. ready、set、go</p>

評量規準：

內容標準	表現等級				
	A	B	C	D	E
表現情形	能 熟練 的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能	能 正確 的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能	能 基本 的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能	能 部分 的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能	未達 D 級
	能 熟練 的將運動規則與技巧應用於活動中，並多元的執行各種戰術、戰略，以完成整體運動表現	能 正確 的將運動規則與技巧應用於活動中，並簡單的執行各戰術、戰略，以完成整體運動表現	能 大致 的將運動規則與技巧應用於活動中，並正確的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現	能 部分 的將運動規則與技巧應用於活動中，並在提醒下有限的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現	
運動前健康安全問卷使用情形	熟知運動前健康安全問卷內容，並清楚了解運動前危險因子分類評量表的層級標準，及其運動建議。能清楚的運用在生活中	清楚了解運動前健康安全問卷內容與危險因子分類評量表的層級標準，及其運動建議。能藉由參考資訊，運用在生活中	大致了解運動前健康安全問卷內容及危險因子分類評量表的層級標準。須藉由參考資訊，才能了解各層級的運動建議	部分了解運動前健康安全問卷內容及危險因子分類評量表的層級標準。須藉由參考資訊，才能有限的了解各層級的運動建議	未達 D 級
運動課程設計	熟知運動處方設計原則，並能實際設計一個運動課程	清楚了解運動處方設計原則，並能藉由引導資訊，設計一個運動課程	尚了解運動處方設計原則，並能藉由引導資訊，設計一個運動課程	藉由引導資訊，可了解運動處方設計原則，但無法設計一個運動課程	未達 D 級

領域/科目	融入英語於健體領域 (體育)	設計者	吳冠毅
實施年級	七年級	總節數	共 1 節 · 45 分鐘
單元名稱	體能 E 點通 (康軒健體課本 7 上)		
核心素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並覺察、思辯、人與科技、資訊、媒體互動關係		
學習重點	學習表現	議題融入	學習主題
	學習內容		實質內涵
	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫</p>		<p>2C-IV-2表現利他合群的態度.與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2C-I-1表現尊重的團隊互動行為</p>
	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合</p>		<p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通.具備與他人平等互動的能力</p> <p>人 J4 了解平等.正義的原則</p>
教學活動設計			
學習目標	教學活動內容及實施方式	時間	學習字彙或片語
理解課程活動流程安排	<p><u>〈準備活動〉</u></p> <p>一、 Warm up (暖身) T: Everyone line up and spread up. Run 3 laps. Go!</p> <p>二、 Main teaching (進入主要課程教學) (教師首先介紹體適能中的一個重要元素 Instant Power 瞬發力，教師介紹瞬發力的概念及其重要性) T: Today, we are going to learn physical fitness - Instant Power 瞬發力(可用中文說，呈現英語字卡給學生看，順便請學生練習這個字。之後在上課中只使用英文的瞬發力，不再訴諸中文)。 T: Instant Power is very important in your life because you can win at first.</p>	<p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>1. Instant Power</p> <p>2. cone</p> <p>3. meter</p> <p>4. point</p> <p>5. standing long jump</p>

<p>培養合作學習能力</p>	<p><u>〈發展活動〉</u> (介紹完之後，進行 Instant Power 的活動。老師邊說邊示範，要求學生跟著老師做) T: Now, everyone follow me. First, let's jump in different ways. S: (跟隨老師做跳躍的動作) T: Now, we will play a game, called I am a rabbit, 我是小兔子。I will put three different colors of cones at 3 meters, 5 meters and 7 meters (老師將三種顏色的角錐分別放 3、5、7 M 處，show 給學生看要立定跳遠到這三個定點) T: All of you will do standing long jump three times. If you jump within 3 meters, you get one point (在 3M 處立一個標誌 3 M- one point)。If you jump between 3 to 5 meters, you get 2 point. If you jump between 5 to 7 meters, you get 3 point. If you jump beyond 7 meters, you get 4 point. T: The group getting highest points in total is the winner. Am I clear? Do you understand the rule? S: 回答 T: Ok. Let's GO!</p>	<p>10 分鐘</p>	
	<p>(活動二：介紹接力賽各相關字彙) (傳接棒練習，當你要傳出接力棒時喊：接！) T: When you passing the baton say catch! S: OK!</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>6. relay race 7. relay zone 8. runner</p>
<p>了解此堂課用意</p>	<p><u>〈綜合活動〉</u> 三、Wrap up (結尾) (老師詢問學生，引導學生將今天做的活動和體適能概念連結) T: Do you remember what we have learned today? S: 自由發表 T: Yes, it's about Instant Power. What is Instant Power in Chinese? How do you feel about? S: 自由發表(瞬發力) (最後老師請學生收器材，告知下節上課內容) T: Put the equipment back to the office. We are going to learn strength and muscular endurance 肌力、肌耐力(可用中文說) next week. See you next time(week).</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>9. baton 10. ready、set、go</p>

評量規準：

內容標準	表現等級				
	A	B	C	D	E
表現情形	能 熟練 的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能	能 正確 的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能	能 基本 的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能	能 部分 的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能	未達 D 級
	能 熟練 的將運動規則與技巧應用於活動中，並多元的執行各種戰術、戰略，以完成整體運動表現	能 正確 的將運動規則與技巧應用於活動中，並簡單的執行各種戰術、戰略，以完成整體運動表現	能 大致 的將運動規則與技巧應用於活動中，並正確的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現	能 部分 的將運動規則與技巧應用於活動中，並在提醒下有限的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現	
運動前健康安全問卷使用情形	熟知運動前健康安全問卷內容，並清楚了解運動前危險因子分類評量表的層級標準，及其運動建議。能清楚的運用在生活中	清楚了解運動前健康安全問卷內容與危險因子分類評量表的層級標準，及其運動建議。能藉由參考資訊，運用在生活中	大致了解運動前健康安全問卷內容及危險因子分類評量表的層級標準。須藉由參考資訊，才能了解各層級的運動建議	部分了解運動前健康安全問卷內容及危險因子分類評量表的層級標準。須藉由參考資訊，才能有限的了解各層級的運動建議	未達 D 級
運動課程設計	熟知運動處方設計原則，並能實際設計一個運動課程	清楚了解運動處方設計原則，並能藉由引導資訊，設計一個運動課程	尚了解運動處方設計原則，並能藉由引導資訊，設計一個運動課程	藉由引導資訊，可了解運動處方設計原則，但無法設計一個運動課程	未達 D 級

主題名稱	足壘球	教學年級	一~二年級
		教學時間	360 分鐘，共 9 節。
單元主題	一、快樂踢球趣 二、守備高手 三、跑壘高手	教材來源	自編
		設計者	陳科良、許嫻尹
設計理念	<p>低年級體育目標中以發展兒童遊戲運動的興趣與能力為目標，因此，低年級體育課程的設計不外乎以認知、技能、情意做為方向和原則，透過課程設計的運用將學科取向、學生取向、社會取向、科技的應用融入各項體育活動教學中，經過系統化的設計及多樣的課程實施方法及多元化的課程評量，結合豐富的過程與快樂的學習結果，讓體育教學更多采多姿。</p> <p>足壘球的設計以讓低年級孩子身體大肌肉活動為主要目標，包含腳部的踢球及手部的傳接球，並透過分組比賽的方式，讓學生能學以致用，並錯競賽的過程中獲得學習的樂趣！</p>		
	<p>教學架構：</p>		
教學方法	<p>教師透過動作示範、分解練習、影帶觀賞、異質分組合作學習等多元教學方法，將英語融入體育領域教學中。在教學過程中，授課老師將以英語做為師生主要溝通的媒介，在示範或解說課程內容時均儘量以英語表達，學生則可選擇以中文或英語做為討論溝通的語言。授課教師當鼓勵學生，嘗試突破語言隔閡，達成</p>		

英語融入體育課程中的各項學習任務。

核心素養	學習表現	學習內容
<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Cb- I -2 班級體育活動。</p> <p>Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>

學習目標

健體領域~

知識:能說出足壘球規則。

能力:表現出對簡單動作的控制能力，並在活動中表現身體的協調性。

態度:比賽中學生能遵守規則，達到團隊合作，並有勝不驕、敗不餒的運動家精神。

英語領域~

知識：能聽懂英文，並能作適當的回應。

態度：能樂於參與各種英語口語練習活動。

技能：能以正確英語發音，唸出相關字詞。

低年級英語融入體育課程地圖(足壘球篇)

課前準備

一、目標字詞

1.身體部位：neck, arms, hip, legs, knees, wrist, ankle, Hands, feet, waist

2.動作：run, kick, pass, catch, safe, out

3.器材：base, ball

二、目標句型

1. Kick the ball.

2. Run to base.

3. Pass the ball.

4. Catch the ball.

5. You are safe/out.

三、課室用語

1. Good morning.
 2. Attention. One , two.
 3. Eyes on me. Eyes on you.
 4. Sit down.
 5. Stand up.
 6. Hands up.
 7. Hands down.
 8. Are you ready? Yes! / Not yet.
 9. Are you done? Yes! / Not yet.
 10. Please find a classmate to pair with you.
 11. Please line up behind me.
 12. Let's warm up.
- Stretch your neck.
- 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Another side.
- 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Arms forward.
- 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Arms backward.
- 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Make hula hoop circles.
- 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Another side.
- Stretch your legs.
- 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Another side.
- 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Get down.

		1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Another side. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Bend your knees. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Do 10 jumping Jacks 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Run 1 lap.	
週次	節次	單元名稱	教學重點(體育/英語)
6	1	快樂踢球趣	1. 定點踢球，熟悉踢球適當距離。
7	2-3	快樂踢球趣	1. 定點踢球，並善用腳背踢出個人最遠距離。 2. 球滾動時踢球，知曉何時該抬腿踢球。
8	4-5	守備高手	1. 讓球直上直下，知悉球落下來時接球時機。 2. 兩兩傳接球練習，知曉拋球及接球技巧。 3. 踢、接球混合練習。
9	6-7	守備高手 跑壘尖兵	1. 踢、接球混合練習。 2. 跑壘練習。
10	8-9	跑壘尖兵	1. 分組競賽。
教學流程			
教學活動流程~(加註老師使用之英語)		教具	評量

~第一節~

壹、準備活動

Come to me, everyone.

This is a ball.

Look at me.

1. 將球放在地上，用腳輕輕碰它，看看球移動方向。

貳、發展活動

1. 試試看如何可以將球踢得更遠。
2. 扶著牆壁練習正確踢球姿勢。
3. 分組練習。

Please find a classmate to pair with you.

Now, it's your turn.

Good job!

Excellent!

Try harder.

You can do it.

參、綜合活動

老師：You did a great job today.

Let's cheer for yourselves.

學生：Thank you, teachers.

老師：Class dismissed.

~第二、三節~

壹、準備活動

【引起動機】：請兩個學生上場演示，並請其他學生給予回饋。

貳、發展活動

【活動一】：定點踢球 Kick the ball.

1. 兩兩一組，定點踢球，距離慢慢拉遠，善用腳背踢出個人最遠距離。

【活動二】：滾動時踢球 Kick the ball.

1. 兩兩一組，球滾動時踢球，知曉何時該抬腿踢球，

樂樂足球

實作評量

樂樂足球

實作評量

練習判斷何時該提腳。

參、綜合活動

老師：You did a great job today.

Let's cheer for yourselves.

學生：Thank you, teachers.

老師：Class dismissed.

~第四、五節~

壹、準備活動

【引起動機】：

1. 複習舊經驗，每個人練習定點踢球，看看誰能將球踢得最遠。
2. 請踢得最遠的前三名學生示範一次，再進行第二次測驗。
3. 練習讓球滾動時，抓住抬腳時機。

貳、發展活動

【活動一】：Catch the ball.

1. 讓球直上直下，知悉球落下來時接球時機。
2. 每人練習直上直下 20 次不漏接。

【活動二】：Catch the ball.

1. 兩兩傳接球練習，知曉拋球及接球技巧。

Please find a classmate to pair with you.

2. 兩兩練習 20 次不漏接。

【活動三】：Kich the ball and catch the ball.

1. 讓球直上直下，熟悉球拋上及落下的感覺。
2. 近距離拋接練習。
3. 慢慢將距離拉遠。
4. 兩兩分組練習。一個拋球另一個踢，拋球的人練習防守接球。
5. 角色互換練習。

Now, it' s your turn.

樂樂足球

實作評量

Good job!

Excellent!

Try harder.

You can do it.

參、綜合活動

老師：You did a great job today.

Let's cheer for yourselves.

學生：Thank you, teachers.

老師：Class dismissed.

~第六、七節~

壹、準備活動

【引起動機】：複習舊經驗，每個人練習定點踢球，另一人接球。

貳、發展活動

【活動一】：踢、接球混合練習。

1. Kick the ball and run to first base.

2. 下一個人踢時跑往二壘。

3. 再下一個人踢時往下一個壘包跑。

4. 模擬練習。

Now, it's your turn.

Good job!

Excellent!

Try harder.

You can do it.

Class dismissed.

參、綜合活動

老師：You did a great job today.

Let's cheer for yourselves.

學生：Thank you, teachers.

老師：Class dismissed.

樂樂足球

壘包

實作評量

~第八、九節~

壹、準備活動

【引起動機】：複習舊經驗，帶學生回憶跑壘概念。

貳、發展活動

【活動一】：分組競賽

參、綜合活動

老師：You did a great job today.

Let's cheer for yourselves.

學生：Thank you, teachers.

老師：Class dismissed.

樂樂足球

壘包

實作評量

--	--	--

--	--	--

主題名稱	飛向天際~飛盤教學	教學年級	一~二年級
		教學時間	320 分鐘，共 8 節。
單元主題	一、你擲我接 二、飛盤神射手 三、飛盤大力士 四、綜合練習	教材來源	自編
		設計者	陳科良、許嫻尹
設計理念	<p>低年級體育目標中以發展兒童遊戲運動的興趣與能力為目標，因此，低年級體育課程的設計不外乎以認知、技能、情意做為方向和原則，透過課程設計的運用將學科取向、學生取向、社會取向、科技的應用融入各項體育活動教學中，經過系統化的設計及多樣的課程實施方法及多元化的課程評量，結合豐富的過程與快樂的學習結果，讓體育教學更多采多姿。</p> <p>飛盤教學的設計以讓低年級孩子身體大肌肉活動為主要目標，包含腳部的跑動及手部的傳接球，並透過擲準及擲遠的方式，訓練學生較精細的動作，並在競賽的過程中獲得學習的樂趣！</p>		
	教學架構：	第一節【飛盤擲、接】 第二節【飛盤擲準】 第三節【奧運高手】 第四節【飛盤保齡球】 第五節【擲遠大接力】 第六節【飛壘競賽】 第七節【飛盤躲避球】 第八節【飛盤躲避球】	

教學方法	教師透過動作示範、分解練習、影帶觀賞、異質分組合作學習等多元教學方法，將英語融入體育領域教學中。在教學過程中，授課老師將以英語做為師生主要溝通的媒介，在示範或解說課程內容時均儘量以英語表達，學生則可選擇以中文或英語做為討論溝通的語言。授課教師當鼓勵學生，嘗試突破語言隔閡，達成英語融入體育課程中的各項學習任務。
-------------	---

核心素養	學習表現	學習內容
健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。	Cb- I -2 班級體育活動。 Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。

學習目標

健體領域~
 知識:能說出飛盤運動歷史及基本構造。
 能力:表現出對簡單動作的控制能力，並在活動中表現身體的協調性。
 態度:比賽中學生能遵守規則，達到團隊合作，並有勝不驕、敗不餒的運動家精神。

英語領域~
 知識：能聽懂英文，並能作適當的回應。
 態度：能樂於參與各種英語口語練習活動。
 技能：能以正確英語發音，唸出相關字詞。

低年級英語融入體育課程地圖(飛盤篇)

課前準備	<p>一、目標字詞</p> <p>1.身體部位：neck, arm, hip, leg, knee, wrist, ankle, hand, foot, waist, thumb, forefinger, middle finger, ring finger, little finger</p> <p>2.動作：throw, catch, aim, hit</p> <p>3.器材：Frisbee, hula hoop, cone, dodgebee</p> <p>二、目標句型</p> <p>Throw the Frisbee.</p> <p>Catch the Frisbee.</p> <p>Aim to the circle.</p>
-------------	--

		<p>Throw into the circle.</p> <p>Aim to the hula hoop.</p> <p>Throw into the hula hoop.</p> <p>Hit the cones.</p> <p>Let's play Frisbee relay race.</p> <p>Let's play soft Frisbee.</p> <p>Let's play dodgebee.</p> <p>三、課室用語</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Good morning. 2. Attention. One , two. 3. Eyes on me. Eyes on you. 4. Sit down. 5. Stand up. 6. Hands up. 7. Hands down. 8. Are you ready? Yes! / Not yet. 9. Are you done? Yes! / Not yet. 	
週次	節次	單元名稱	教學重點(體育/英語)
12	1-2	你擲我接	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飛盤擲法：正手擲、反手擲 2. 飛盤接法：夾接、上手接、低手接 3. 飛盤擲準
13	3-4	飛盤神射手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 奧運高手 2. 飛盤保齡球
14	5-6	飛盤大力士	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擲遠大接力 2. 飛壘競賽
15	7-8	綜合練習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飛盤躲避球

教學流程

教學活動流程~	教具	評量
~第一、二節~		
<p>Line up.</p> <p>Let's warm up.</p> <p>Stretch your neck.</p> <p>Another side.</p> <p>Arms forward.</p> <p>Arms backward.</p> <p>Make hula hoop circles.</p> <p>Another side.</p> <p>Stretch your legs.</p> <p>Another side.</p> <p>Get down.</p> <p>Another side.</p> <p>Bend your knees.</p> <p>Do 10 jumping Jacks</p> <p>Run 2 lap.</p> <p>Come to me, everyone.</p> <p>Line up.</p> <p>Look at me.</p> <p>壹、準備活動</p> <p>【引起動機】：介紹飛盤運動的歷史、飛盤基本構造。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>【活動一】：飛盤擲法</p> <p>1. 反手投：反手投法為最普遍的投法，最容易控制盤子的平穩。</p> <p style="padding-left: 2em;">Backhand Throw</p> <p>(1)握盤：拇指按於盤面，食指按於盤外緣，中指、無名指及小指施力抵住盤底。</p> <p style="padding-left: 2em;">Put your thumb on the Frisbee.</p> <p style="padding-left: 2em;">Put your forefinger on the edge of the Frisbee.</p>	飛盤	實作評量

Put your middle finger, ring finger and little finger under the Frisbee.

(2) 站姿：人為側身，右手投擲者為右腳在前，左腳在後。左手投擲者反之。

If you throw the Frisbee with your right hand, then step your right foot forward.

If you throw the Frisbee with your left hand, then step your left foot forward.

(2) 助擺：將飛盤放於左胸前，輕鬆自然的往前帶。

Put the Frisbee in front of your chest.

Slide the Frisbee smoothly.

Throw the Frisbee.

2、正手投：動作小，大多只靠手腕的力量投擲。

Forehand Throw

(1) 握盤：姆指按於盤面，食指扶著般底，而用力的中指抵在飛盤的內緣

Put your thumb on the Frisbee.

Put your forefinger under the Frisbee.

Put your middle finger on the edge inside the Frisbee.

(3) 站姿：與反手投法一樣，一樣為側身，右手投擲者，右腳在後，左腳在前。

If you throw the Frisbee with your right hand, then step your left foot forward.

If you throw the Frisbee with your left hand, then step your right foot forward.

(4) 助擺：將右手腕提至右肩附近，當手臂向前推時利用手腕力量快速震出。

Put your wrist near your shoulder.

Arms forward.

Throw the Frisbee.

3. 兩兩一組，正反手擲練習。

Practice in pairs.

【活動二】：飛盤接法

(1) 夾接。

Catch the Frisbee like sandwich.

(2) 上手接、低手接 “C” Catch

Make a “C” with your hand and catch the Frisbee

High catch.

Low catch.

(2) 兩兩一組，擲、接練習。

Practice in pairs.

參、綜合活動

老師：You did a great job today.

Let's cheer for yourselves.

學生：Thank you, teachers.

老師：Class dismissed.

See you next time!

~第三、四節~

壹、準備活動

【引起動機】：兩兩一組，擲、接練習。

貳、發展活動

【活動一】：奧運高手

1. 擲準練習，有五環，每人10盤，進到環裡得1分，5環通通都有飛盤，總分再加3分。

Aim to the circle.

Throw into the circle.

Aim to the hula hoop.

Throw into the hula hoop.

【活動二】：奧運保齡球

1. 以三角錐當球瓶，擲出飛盤看倒幾個即得幾分。

Hit the cones.

參、綜合活動

老師：You did a great job today.

Let's cheer for yourselves.

學生：Thank you, teachers.

老師：Class dismissed.

~第五、六節~

壹、準備活動

【引起動機】：擲遠練習。

貳、發展活動

【活動一】：擲遠大接力

擲遠練習，分兩隊，每人盡力擲出飛盤，下一個人即在前一個人飛盤落點處繼續擲，看看最後總距離哪一隊較遠。

Let's play Frisbee relay race.

【活動二】：飛壘競賽

結合足壘及飛盤概念的分組競賽。

Let's play soft Frisbee.

參、綜合活動

老師：You did a great job today.

Let's cheer for yourselves.

飛盤

呼拉圈

三角錐

實作評量

飛盤

壘包

實作評量

學生：Thank you, teachers.

老師：Class dismissed.

~第七、八節~

壹、準備活動

【引起動機】：飛盤除了可以玩足壘球、保齡球還可以玩什麼？

貳、發展活動

【活動一】：飛盤躲避球

Let's play dodgebee.

參、綜合活動

老師：You did a great job today.

Let's cheer for yourselves.

學生：Thank you, teachers.

老師：Class dismissed.

飛盤

實作評量

109 學年度下學期沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	跳繩	教學設計	許嫻尹、陳科良
教學對象	低年級學生	教學節次	7 節課
設計理念	學生在第一週的體能課已學過走、跑、跳等動作，本單元的跳繩則是跳的延伸。教師先介紹跳繩構造，講解跳繩分解動作並示範，再個別指導學生練習，並透過同儕學習及有趣的遊戲競賽讓學生更喜愛此項運動。		
核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的特質。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p>		
學習重點	學習表現	學習內容	
	<p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性 多元性身體活動。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	
學習目標	健體領域	英語領域	
	<p>知識：了解跳繩基本動作。</p> <p>態度：能認真學習跳繩動作。</p> <p>技能：能做出一跳一迴旋及跑步跳動作。</p>	<p>知識：能聽懂英文的指令。</p> <p>態度：能樂於參與各種英語口語練習活動。</p> <p>技能：能以英語作適當的回應。</p>	
教學方法	示範、講解、小組練習	評量方式	實作評量、口語評量

語言學習目標

一、目標字詞：

hold, stand, place, swing, jump, jump rope, handle, basic step, jogging step

二、目標句型：

1. Hold the handles.
2. Stand on the rope.
3. Place the rope behind your feet.
4. Swing the rope forward.
5. Jump over the rope.

三、課室用語

1. Good morning.
2. Attention.
3. Eyes on me.
4. Let's take a roll call.
5. Sit down.
6. Stand up.
7. Hands up.
8. Hands down.
9. Are you ready?
10. Are you done?

週次	節次	單元名稱	教學重點
2	1-2	跳繩初體驗	認識跳繩構造及跳繩基本動作。
3	3-4	一跳一迴旋	一跳一迴旋動作練習。
4	5-6	跑步跳	跑步跳動作練習。
5	7	攻佔城堡	團體跳繩遊戲。

教學活動流程	教學時間	教學評量
<p>一、準備活動</p> <p>暖身操，跑操場 2 圈。</p> <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下跳繩，為每位學生調整適合的長度。 2. 介紹跳繩 Jump Rope 及其構造 rope, handle 3. 教師示範在地上左右甩繩。 4. 請一位學生甩繩，教師示範跳過繩子。 5. 學生兩兩一組，一人甩繩，一人跳過繩子。 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。 2. 收繩。 	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p></p> <p>實作評量</p> <p>口語評量</p>
~第一節完~		
<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p>	<p>10</p>	<p></p>
<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習跳繩及其構造名稱 2. 講解跳繩構造及跳繩 5 步驟 <ol style="list-style-type: none"> (1) Hold the handles. (2) Stand on the rope. (3) Place the rope behind your feet. (4) Swing the rope forward. (5) Jump over the rope. 3. 學生練習。 4. 請有成功經驗的學生分享訣竅並示範，其他學生觀摩。 5. 學生再次練習。 	<p>25</p>	<p>口語評量</p> <p>實作評量</p>
<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。 	<p>5</p>	<p></p>

<p>2. 收繩。</p> <p style="text-align: center;">~第二節完~</p> <p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 複習跳繩 5 步驟</p> <p>(1) Hold the handles.</p> <p>(2) Stand on the rope.</p> <p>(3) Place the rope behind your feet.</p> <p>(4) Swing the rope forward.</p> <p>(5) Jump over the rope.</p> <p>2. 教師介紹一跳一迴旋 Basic Jump 並示範。</p> <p>2. 學生練習一跳一迴旋。</p> <p>3. 學生兩兩競賽。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。</p> <p>2. 收繩。</p> <p style="text-align: center;">~第三節完~</p> <p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 複習跳繩 5 步驟</p> <p>(1) Hold the handles.</p> <p>(2) Stand on the rope.</p> <p>(3) Place the rope behind your feet.</p> <p>(4) Swing the rope forward.</p> <p>(5) Jump over the rope.</p> <p>2. 複習一跳一迴旋 Basic Jump</p>	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>25</p>	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>口語評量</p>
---	--	-------------------------------------

<p>3. 邀請學生自願示範一跳一迴旋，其他學生觀摩。</p> <p>4. 學生練習。</p> <p>5. 大亂鬥—全班挑戰賽。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。</p> <p>2. 收繩。</p>	5	實作評量 口語評量
~第四節完~		
<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p>	10	
<p>二、發展活動</p> <p>1. 複習跳繩 5 步驟</p> <p>(1) Hold the handles.</p> <p>(2) Stand on the rope.</p> <p>(3) Place the rope behind your feet.</p> <p>(4) Swing the rope forward.</p> <p>(5) Jump over the rope.</p> <p>2. 教師介紹跑步跳 Jogging Step 並示範。</p> <p>2. 學生練習跑步跳。</p> <p>3. 全班競賽，由操場一端跑步跳至另一端(短邊)繞過三角錐後折返。</p>	25	實作評量
<p>三、綜合活動</p> <p>1. 請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。</p> <p>2. 收繩。</p>	5	口語評量
~第五節完~		
<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p>	10	
<p>二、發展活動</p> <p>1. 複習跳繩 5 步驟</p>	25	

<p>(1) Hold the handles. (2) Stand on the rope. (3) Place the rope behind your feet. (4) Swing the rope forward. (5) Jump over the rope.</p> <p>2. 複習跑步跳 Jogging Step</p> <p>3. 邀請學生自願示範跑步跳，其他學生觀摩。</p> <p>4. 學生練習跑步跳。</p> <p>5. 全班競賽，以跑步跳方式看誰最快完成操場一圈。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。</p> <p>2. 收繩。</p> <p style="text-align: center;">~第六節完~</p>		<p>實作評量</p> <p>5</p> <p>口語評量</p>
<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p>	10	
<p>二、發展活動</p> <p>1. 複習跳繩 5 步驟</p> <p>(1) Hold the handles. (2) Stand on the rope. (3) Place the rope behind your feet. (4) Swing the rope forward. (5) Jump over the rope.</p> <p>2. 複習一跳一迴旋 Basic Jump</p> <p>3. 複習跑步跳 Jogging Step</p> <p>4. 攻佔城堡：</p> <p>(1) 將學生分成兩組，分佔操場兩邊。 (2) 每組第一人以跑步跳出發，往對方的城堡出發。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。 2. 收繩。</p> <p style="text-align: center;">~第七節完~</p>	25	<p>實作評量</p>

參考資料： https://www.youtube.com/watch?v=tCWKBUmU7HA https://www.youtube.com/watch?v=27MM0qi1r8Q	5	口語評量
---	---	------

課室英語

1. Good morning.
2. Attention.
3. Eyes on me.
4. Let's take a roll call.
5. Sit down.
6. Stand up.
7. Hands up.
8. Hands down.
9. Are you ready?
10. Are you done?

學科專業英語

一、目標字詞：

hold, stand, place, swing, jump, jump rope, handle, basic step, jogging step

二、目標句型：

1. Hold the handles.
2. Stand on the rope.
3. Place the rope behind your feet.
4. Swing the rope forward.
5. Jump over the rope.

109 學年度下學期沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	躲避球		教學設計	許嫻尹、陳科良
教學對象	低年級學生		教學節次	9 節課
設計理念	各種球類是小朋友最愛的運動，本校在課間愛運動時間會進行全校躲避球賽，因此本學期設計 9 節躲避球課程，帶領孩子逐步認識躲避球這項運動的技巧及規則，希望孩子上過這個單元之後，能與同儕安全而愉快地進行躲避球運動。			
核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的特質。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p>			
學習重點	學習表現		學習內容	
	<p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>		<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	
學習目標	健體領域		英語領域	
	<p>知識：了解躲避球基本規則。</p> <p>態度：能樂於參與躲避球比賽。</p> <p>技能：能做出丟球及躲避的動作。</p>		<p>知識：能聽懂英文的指令。</p> <p>態度：能樂於參與各種英語口語練習活動。</p> <p>技能：能以英語作適當的回應。</p>	
教學方法	示範、講解、小組練習	評量方式	實作評量、口語評量	

語言學習目標

一、目標字詞

throw, catch, pass, aim, dodge, face, dodgeball

二、目標句型

1. Throw the ball.
2. Catch the ball.
3. Pass the ball.
4. Aim at your target.
5. Dodge the ball.
6. Face the ball.

三、課室用語

1. Good morning.
2. Attention.
3. Eyes on me.
4. Let's take a roll call.
5. Let's warm up.
6. Center.
7. Spread out.
8. Sit down.
9. Stand up.
10. Hands up.
11. Hands down.
12. Are you ready?
13. Are you done?
14. Any volunteers?

週次	節次	單元名稱	教學重點	
6	1	認識躲避球	躲避球之丟球及傳接球練習	
7	2-3	看誰最準	躲避球之擲準練習	
8	4-5	正面對決	躲避球之躲避技巧練習	
9	6-7	躲避球點子王	透過躲避球練習賽發展戰術	
10	8-9	決戰躲避球	躲避球比賽	
教學活動流程			時間	評量
<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 介紹躲避球的名稱 Dodgeball</p> <p>2. 教師示範向上拋球及接球</p> <p>Throw the ball.</p> <p>Catch the ball.</p> <p>3. 學生練習向上拋球及接球。</p> <p>4. 教師找一位學生出來示範傳球及接球。</p> <p>Pass the ball.</p> <p>Catch the ball.</p> <p>5. 學生兩兩一組練習傳接球。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。</p> <p>~第一節完~</p>			<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p>

<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p>	10	
<p>二、發展活動</p> <p>1. 複習躲避球名稱 Dodgeball。</p> <p>2. 學生練習拋球及接球。</p> <p>Throw the ball.</p> <p>Catch the ball.</p> <p>3. 教師提醒傳球時要注意準確度，傳到對方胸前，學生兩兩練習傳球及接球。</p> <p>Pass the ball.</p> <p>Catch the ball.</p> <p>4. 拉長距離，練習傳球及接球準確度。</p>	25	實作評量
<p>三、綜合活動</p> <p>請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。</p> <p style="text-align: center;">~第二節完~</p>	5	口語評量
<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p>	10	
<p>二、發展活動</p> <p>1. 複習躲避球名稱 Dodgeball。</p> <p>2. 學生兩兩練習傳球及接球。</p> <p>Pass the ball.</p> <p>Catch the ball.</p> <p>3. 以司令台為目標，練習擲準。</p> <p>Aim at your target.</p> <p>Throw the ball.</p>	25	實作評量

<p>三、綜合活動</p> <p>請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。</p> <p style="text-align: center;">~第三節完~</p>	5	口語評量
<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p>	10	
<p>二、發展活動</p> <p>1. 複習躲避球名稱 Dodgeball。</p> <p>2. 以司令台為目標，練習擲準技巧。</p> <p style="padding-left: 2em;">Aim at your target.</p> <p style="padding-left: 2em;">Throw the ball.</p> <p>3. 教師示範並講解躲避技巧。</p> <p style="padding-left: 2em;">Face the ball.</p> <p>4. 學生 3-4 人一組練習躲避技巧。</p>	25	實作評量
<p>三、綜合活動</p> <p>請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。</p> <p style="text-align: center;">~第四節完~</p>	5	口語評量
<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p>	10	
<p>二、發展活動</p> <p>1. 複習躲避球名稱 Dodgeball。</p> <p>2. 以司令台為目標，練習擲準技巧。</p> <p style="padding-left: 2em;">Aim at your target.</p> <p style="padding-left: 2em;">Throw the ball.</p> <p>3. 全班共同練習，每次由兩位學生分別站在場外兩邊，其他學生在場內練習躲避。</p>	25	實作評量

<p>Face the ball.</p> <p>4. 全班共同練習，由四位學生分別站在場外四邊，場外學生練習攻擊技巧，其他學生在場內練習躲避技巧。</p> <p>Aim at your target.</p> <p>Don't step on the line.</p> <p>Face the ball.</p> <p>Watch out!</p> <p>三、綜合活動</p> <p>請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。</p> <p style="text-align: center;">~第五節完~</p>	5	口語評量
<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p>	10	
<p>二、發展活動</p> <p>1. 複習躲避球名稱 Dodgeball。</p> <p>2. 以司令台為目標，練習擲準技巧。</p> <p>Aim at your target.</p> <p>Throw the ball.</p> <p>3. 將學生分為兩隊，進行第一輪練習賽。</p> <p>Throw the ball.</p> <p>Catch the ball.</p> <p>Pass the ball.</p> <p>Aim at your target.</p> <p>Dodge the ball.</p> <p>Face the ball.</p> <p>4. 小組討論如何提升戰力，例如調整外場位置、多傳球； 內場要散開、不要太靠近外場等。</p>	25	實作評量

<p>Change.</p> <p>Pass the ball.</p> <p>Spread out.</p> <p>Stay away from the outfield.</p> <p>5. 進行第二輪練習賽。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。</p> <p style="text-align: center;">~第六節完~</p>	5	口語評量
<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p>	10	
<p>二、發展活動</p> <p>1. 複習躲避球名稱 Dodgeball。</p> <p>Let's play dodgeball.</p> <p>2. 將學生分為兩隊，進行第一輪練習賽。</p> <p>Throw the ball.</p> <p>Catch the ball.</p> <p>Pass the ball.</p> <p>Aim at your target.</p> <p>Dodge the ball.</p> <p>Face the ball.</p> <p>3. 小組討論戰術。</p> <p>Change.</p> <p>Pass the ball.</p> <p>Spread out.</p> <p>Stay away from the outfield.</p> <p>4. 教師說明擊中頭部不算分。</p>	25	實作評量

<p>No head attack.</p> <p>It doesn't count.</p> <p>4. 進行第二輪練習賽。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>請學生發表自己的練習狀況，教師統整並給予鼓勵。</p> <p style="text-align: center;">~第七節完~</p>	5	口語評量
<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 複習躲避球名稱 Dodgeball。</p> <p>Let's play dodgeball.</p> <p>2. 教師選出隊長，由隊長挑選隊員，進行第一輪比賽。</p> <p>Throw the ball.</p> <p>Catch the ball.</p> <p>Pass the ball.</p> <p>Aim at your target.</p> <p>Dodge the ball.</p> <p>Face the ball.</p> <p>It's Team A/B's ball.</p> <p>You're out!</p> <p>Over line.</p> <p>3. 小組討論如何提升戰力。</p> <p>4. 進行第二輪比賽。</p>	10 25	實作評量
<p>三、綜合活動</p> <p>請學生發表自己的比賽心得，教師統整並並給予鼓勵。</p> <p style="text-align: center;">~第八節完~</p>	5	口語評量

<p>一、準備活動</p> <p>請自願者帶暖身操，跑操場 2 圈。</p>	10	
<p>二、發展活動</p> <p>1. 複習躲避球名稱 Dodgeball。</p> <p>Let's play dodgeball.</p> <p>2. 教師選出隊長，由隊長挑選隊員，進行第一輪比賽。</p> <p>Throw the ball.</p> <p>Catch the ball.</p> <p>Pass the ball.</p> <p>Aim at your target.</p> <p>Dodge the ball.</p> <p>Face the ball.</p> <p>It's Team A/B's ball.</p> <p>You're out!</p> <p>Over line.</p> <p>3. 小組討論如何提升戰力。</p> <p>4. 進行第二輪比賽。</p>	25	實作評量
<p>三、綜合活動</p> <p>請學生發表自己的比賽心得，教師統整並給予鼓勵。</p> <p style="text-align: center;">~第九節完~</p> <p>參考資料：</p> <p>http://honorperson.blogspot.com/2017/11/sports-dodgetball-by-stephanie_10.html</p> <p>http://sportspedia.perdc.ntnu.edu.tw/search.php?keyword=%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E6%B0%91%E5%9C%8B%E8%BA%B2%E9%81%BF%E7%90%83%E5%8D%94%E6%9C%83&choose_type=fulltext&a=49#</p>	5	口語評量

課室英語

1. Good morning.
2. Attention.
3. Eyes on me.
4. Let's take a roll call.
5. Let's warm up.
6. Center.
7. Spread out.
8. Sit down.
9. Stand up.
10. Hands up.
11. Hands down.
12. Are you ready?
13. Are you done?
14. Any volunteers?
15. You did a great job!
14. Nice teamwork!

學科專業英語

一、目標字詞：

throw, catch, pass, aim, dodge, face, dodgeball

二、目標句型：

1. Throw the ball.
2. Catch the ball.
3. Pass the ball.
4. Aim at your target.
5. Dodge the ball.
6. Face the ball.

主題名稱	樂樂棒球	教學年級	一~二年級
		教學時間	400 分鐘，共 10 節。
單元主題	一、球來就打 二、守備高手 三、跑壘高手 四、綜合練習	教材來源	自編
		設計者	陳科良、許嫻尹
設計理念	<p>低年級體育目標中以發展兒童遊戲運動的興趣與能力為目標，因此，低年級體育課程的設計不外乎以認知、技能、情意做為方向和原則，透過課程設計的運用將學科取向、學生取向、社會取向、科技的應用融入各項體育活動教學中，經過系統化的設計及多樣的課程實施方法及多元化的課程評量，結合豐富的過程與快樂的學習結果，讓體育教學更多采多姿。</p> <p>樂樂棒球教學的設計以讓低年級孩子身體大肌肉活動為主要目標，包含腳部的跑動及手部的傳接球，並透過擲準及擲遠的方式，訓練學生較精細的動作，並在競賽的過程中獲得學習的樂趣！</p> <p>教學架構：</p> <pre> graph LR A[樂樂棒球] --- B[球來就打] A --- C[守備高手] A --- D[跑壘高手] A --- E[綜合練習] B --- B1[第一節【揮棒練習】] B --- B2[第二節【實際體驗】] B --- B3[第三節【綜合演練】] C --- C1[第四節【拋接球】] C --- C2[第五節【傳接球】] C --- C3[第六節【綜合演練】] D --- D1[第七節【跑壘練習】] D --- D2[第八節【綜合演練】] E --- E1[第九節【分組競賽】] E --- E2[第十節【分組競賽】] </pre>		

教學方法	教師透過動作示範、分解練習、影帶觀賞、異質分組合作學習等多元教學方法，將英語融入體育領域教學中。在教學過程中，授課老師將以英語做為師生主要溝通的媒介，在示範或解說課程內容時均儘量以英語表達，學生則可選擇以中文或英語做為討論溝通的語言。授課教師當鼓勵學生，嘗試突破語言隔閡，達成英語融入體育課程中的各項學習任務。
-------------	---

核心素養	學習表現	學習內容
健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。	Cb- I -2 班級體育活動。 Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。

學習目標

健體領域~

知識:能了解樂樂棒運動歷史及基本規則。

能力:表現出對簡單動作的控制能力，並在活動中表現身體的協調性。

態度:比賽中學生能遵守規則，達到團隊合作，並有勝不驕、敗不餒的運動家精神。

英語領域~

知識：能聽懂英文，並能作適當的回應。

態度：能樂於參與各種英語口語練習活動。

技能：能以正確英語發音，唸出相關字詞。

低年級英語融入體育課程地圖(樂樂棒球篇)

課前準備	<p>一、目標字詞</p> <p>1.身體部位：neck, arms, hip, legs, knees, wrist, ankle, Hands, feet, waist</p> <p>2.動作：run, kick, pass, catch, safe, out</p> <p>3.器材：base, ball</p> <p>二、目標句型</p> <p>1. Kick the ball.</p> <p>2. Run to base.</p> <p>3. Pass the ball.</p>
-------------	--

4. Catch the ball.

5. You are safe/out.

三、課室用語

1. Good morning.

2. Attention. One , two.

3. Eyes on me. Eyes on you.

4. Sit down.

5. Stand up.

6. Hands up.

7. Hands down.

8. Are you ready? Yes! / Not yet.

9. Are you done? Yes! / Not yet.

10. Please find a classmate to pair with you.

11. Please line up behind me.

12. Let's warm up.

Stretch your neck.

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Another side.

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Arms forward.

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Arms backward.

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Make hula hoop circles.

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Another side.

Stretch your legs.

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Another side.

		1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Get down. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Another side. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Bend your knees. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Do 10 jumping Jacks 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Run 1 lap.	
週次	節次	單元名稱	教學重點(體育/英語)
11	1-2	球來就打	1. 揮棒練習：瞭解拿球棒的正確姿勢，並知道揮棒技巧。 2. 實際體驗：練習揮擊球架上的球。 3. 綜合演練：自己立球並揮棒打擊出去。
12	3-4	球來就打 守備高手	1. 拋接球：自拋自接，感受球的落點及接球手感。 2. 傳接球：兩兩一組傳接球。 3. 綜合演練：配合守備位置練習傳接球。
13	5-6	守備高手 跑壘高手	1. 拋接球：自拋自接，感受球的落點及接球手感。 2. 傳接球：兩兩一組傳接球。 3. 綜合演練：配合守備位置練習傳接球。
14	7-8	跑壘高手	1. 跑壘練習：結合打擊練習跑壘 2. 綜合演練
15	9-10	綜合練習	1. 分組競賽
教學流程			
教學活動流程~		教具	評量

~第一、二、三節~

Line up.

Let's warm up.

Stretch your neck.

Another side.

Arms forward.

Arms backward.

Make hula hoop circles.

Another side.

Stretch your legs.

Another side.

Get down.

Another side.

Bend your knees.

Do 10 jumping Jacks

Run 2 lap.

Come to me, everyone.

Line up.

Look at me.

壹、準備活動

【引起動機】：先喚起舊經驗-足球，介紹樂樂棒球的歷史及基本規則。

貳、發展活動

【活動一】：揮棒練習

1. 握棒：右打者右手在上，左手在下，左打反之。
2. 站姿：兩腳與肩同寬，面球球架左腳在前。左打者者反之。
3. 揮棒練習：練習揮空棒。

【活動二】：實際體驗

1. 結合球架揮棒練習。

球棒

實作評量

參、綜合活動

老師：You did a great job today.
Let's cheer for yourselves.

學生：Thank you, teachers.

老師：Class dismissed.
See you next time!

~第四、五、六節~

壹、準備活動

【引起動機】：兩兩一組，擲、接練習。

貳、發展活動

【活動一】：Catch the ball.

1. 讓球直上直下，知悉球落下來時接球時機。
2. 每人練習直上直下 20 次不漏接。

【活動二】：Catch the ball.

1. 兩兩傳接球練習，知曉拋球及接球技巧。

Please find a classmate to pair with you.

2. 兩兩練習 20 次不漏接。

【活動三】：Kich the ball and catch the ball.

1. 讓球直上直下，熟悉球拋上及落下的感覺。
2. 近距離拋接練習。
3. 慢慢將距離拉遠。
4. 兩兩分組練習。一個拋球另一個踢，拋球的人練習防守接球。
5. 角色互換練習。

Now, it's your turn.

Good job!

Excellent!

Try harder.

You can do it.

參、綜合活動

老師：You did a great job today.

樂樂棒球

實作評量

<p>Let's cheer for yourselves. 學生：Thank you, teachers. 老師：Class dismissed.</p> <p style="text-align: center;">~第七、八節~</p> <p>壹、準備活動</p> <p>【引起動機】：複習舊經驗，每個人練習揮棒擊球，另一人接球。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>【活動一】：擊、接球混合練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Kick the ball and run to first base. 2.下一個人踢時跑往二壘。 3.再下一個人踢時往下一個壘包跑。 4.模擬練習。 <p>Now, it' s your turn.</p> <p>Good job!</p> <p>Excellent!</p> <p>Try harder.</p> <p>You can do it.</p> <p>Class dismissed.</p> <p>參、綜合活動</p> <p>老師：You did a great job today. Let's cheer for yourselves. 學生：Thank you, teachers. 老師：Class dismissed.</p> <p style="text-align: center;">~第九、十節~</p> <p>壹、準備活動</p> <p>【引起動機】：複習舊經驗，帶學生回憶跑壘概念。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>【活動一】：分組競賽</p> <p>參、綜合活動</p> <p>老師：You did a great job today. Let's cheer for yourselves.</p>	<p>樂樂棒球 球棒 壘包</p>	<p>實作評量</p>
<p>壹、準備活動</p> <p>【引起動機】：複習舊經驗，帶學生回憶跑壘概念。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>【活動一】：分組競賽</p> <p>參、綜合活動</p> <p>老師：You did a great job today. Let's cheer for yourselves.</p>	<p>樂樂棒球 球棒 壘包</p>	<p>實作評量</p>

學生：Thank you, teachers.

老師：Class dismissed.

飛盤

主題名稱	羽球	教學年級	五~六年級
		教學時間	320 分鐘，共 8 節。
單元主題	1、單人練功房	教材來源	健康與體育 5 上（南一）：羽球高手
	2、一起打羽球	設計者	鄧延桂，曹稚卿
設計理念	<p>教學架構：第一節 【揮拍練習】</p> <p>第二節 【正手發球】</p> <p>第三~四節 【反手發球】</p> <p>第五~六節 【回擊練習】</p>		
教學方法	<p>教師透過動作示範、分解練習、影帶觀賞、異質分組合作學習等多元教學方法，將英語融入體育領域教學中。在課程前半段暖身的部分和課程結束的結語會以英語做為主要的溝通語言；在示範動作時則以中文講解相關技巧，學生則可選擇以中文或英語做為溝通的語言。教師應當鼓勵學生，克服害羞感，用學過的英文來表達自己，讓在上體育課的同時，同時也能開心地練習英語的口說與聽力教師透過動作示範、口頭講解及動作分解練習等多元教學方法，將英語融入體育領域</p>		
核心素養		學習表現	學習內容
<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體 E-A-2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實驗，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>		<p>1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1-了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2-比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3-了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1-表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2-表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>2d-III-3-分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體</p>	<p>健康與體育領域：</p> <p>Fa-III-3 人際關係良好的溝通技巧與方法</p> <p>Hb-III-1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術</p> <p>英語文領域：</p> <p>A. 語言知識</p> <p>◎Ac-III-2 簡易的教室用語。</p> <p>◎Ac-III-3 簡易的生活用語。</p> <p>B. 溝通功能</p> <p>B-III-2 國小階段所學字詞及句型的生活溝通。</p> <p>D. 思考能力 D-III-3 依綜合資訊作簡易猜測。</p>

【目標字彙及句型】

第 12 週:

羽毛球運動	badminton
練習	practice
開始練習	Practice now!

第 13 週:

羽毛球	birdie
羽毛球拍	badminton racket
把羽毛球給我!	Give me the birdie!

第 14 週:

低	low
高	high
打太高了!	Too high!

第 15 週:

發球	serve
輪到你了	your turn
輪到你發球了!	It is your turn to serve the biride.

週次	節次	單元名稱	教學重點(體育/英語)
12	2	【揮拍練習】 【正手發球】	1. 能了解羽球運動的方式和規則。 2. 能藉由練習學會羽球揮拍的技巧。 3. 能達到羽球正手發球的動作。 4. 能藉由能藉由練習學會正手發球的技巧。 5. 能努力嘗試，不因不熟練而放棄。
13	2	【反手發球】	1. 能完成羽球反手發球的動作。 2. 能藉由練習學會羽球反手發球的技巧。 3. 能努力嘗試，不因不熟練而放棄。
14	2	【回擊練習】	1. 能完成羽球發球、擊球的動作。 2. 能正確做到以上動作，並於活動中展現正手拍擊的能力。 3. 能根據對方回擊的羽球位置，適時並且迅速地移動身體的位置來

			擊球。 4. 在活動中能遵守羽球規則，當自己表現不如自己期望或是對方未遵守規則時依舊可以和氣地進行活動。
15	2	【分組對抗賽】	【分組對抗賽】

教學流程

教學活動流程~(加註老師使用之英語)	教具	評量
<p>一. 開始暖身 Warm up</p> <p>【字彙】：</p> <p>做暖身運動 do warm-up exercises</p> <p>轉動脖子 stretch your neck</p> <p>轉肩膀 rotate your shoulders</p> <p>壓右(左)手肘 press your right elbow (left elbow)</p> <p>向前(後)彎 bend forwards / backwards</p> <p>轉動你的手腕和腳踝 roll your wrist and ankles</p> <p>開合跳 do jumping Jacks</p> <p>二. 跑兩圈操場 Run 2 laps!</p> <p>【第一節】 【揮拍練習】</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 介紹羽球運動的由來和討論台灣有哪些參加過國際賽事的羽球選手。</p> <p>2. 介紹羽球各部分的名稱以及運動的方式及規則！</p> <p>badminton 羽毛球運動</p> <p>birdie 羽毛球</p> <p>badminton racket 羽毛球拍</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 羽球握拍:教師示範並且解說正確的球拍握拍方式。</p> <p>2. 揮拍練習：老師示範並且解說正確的揮拍方式，在老師確定每個學生的動作是正確的之後，學生開始各自從事揮拍練習。</p> <p>3. 老師在同學練習的同時，查看並輔助需要幫助的學生。</p> <p>4. 停止各自練習揮拍的動作。</p> <p>5. 聽從老師指令進行全班同學同時進行揮拍的練習。</p>		

【第二節】 【正手發球】

一、引起動機：

- 1.詢問學生如何進行羽毛球運動的發球？老師可示範幾種發法（包含錯誤的）來引起學生對這個問題的興趣。

二、發展活動

- 1.正手發球:教師示範並且解說正手發球的正確方式。
- 2.正手發球練習：老師示範並且解說正確的正手發球方式。老師確定每個學生發球的動作是正確之後，請全班同學排成兩排，每個學生拿5個羽毛球進行正手發球的練習，練習完後需幫下一位同學撿球。
- 3.老師在同學練習的同時，查看並輔助需要幫助的學生。
- 4.停止正手發球的練習：老師再次複習羽毛球運動的相關英文字彙和相關規則，並且讓學生分組舉手搶答。

【第三節】 【第四節】 【反手發球】

一、引起動機：

- 1.請幾位自願上台的學生來示範上星期學過的羽毛球技能，老師在這之後會詢問學生主要的英語字彙，以加深學生對字彙的印象。

二、發展活動

- 1.老師在次解說揮拍該注意的重點，並且再次進行動作示範及解說。
- 2.全班一起做揮拍的動作，在老師確定大家動作的正確性之後開始做個人的揮拍動作練習。
- 3.老師在同學練習的同時，查看並輔助需要幫助的學生。
- 4.停止揮拍練習
- 5.老師再次解說正手發球該注意的重點，並且再次進行動作示範及解說。
- 6.全班一起做正手發球的動作，在老師確定大家動作的正確性之後開始做個人的正手發球的練習。
- 7.老師在同學練習的同時，查看並輔助需要幫助的學生。
- 8.停止正手發球的練習
- 9.反手發球:教師示範並且解說反手發球的方式正確。
- 10.反手發球練習：老師示範並且解說正確的反手發球方式。在老師確定每個學生發球的動作是正確之後，請全班同學排成兩排，每個學生拿5個羽毛球進行反手發球的練習，練習完後需幫下一位同學撿球。
- 11.老師在同學練習的同時，查看並輔助需要幫助的學生。
- 12.停止反手發球練習

13.正手發球分組比賽：

全班同學分成兩組，進行正手發球比賽！一次一組派一個學生，在發球的時候必須同時說出 forehand serve，動作正確並且說出此英文字彙者得一分！

14 反手發球分組比賽：

全班同學分成兩組，進行反手發球比賽！一次一組派一個學生，在發球的時候必須同時說出 backhand serve，動作正確並且說出此英文字彙者得一分！

【第五節】 【第六節】 【回擊練習】

一、引起動機：

- 1.由老師示範動作，讓學生回答。老師並在學生回答後再次複習這些動作及羽毛球運動的英語字彙。

二、發展活動：

- 1.進行回擊練習的教學：

老師示範如何進行羽毛球對打並且說明規則，在確認學生的理解是正確的之後就可開始兩個同學為一組的回擊練習。

- 2.在回擊練習開始之前，需提醒學生遵守規則，並且不因對方讓自己常有撿球的機會而生氣，每個人都需要時間來熟練這項運動。

- 3.停止所有回擊練習

- 4.讚美學生學習能力很強並且很開心地與同學一起運動！在這之後可提出在練習過程中老師看到的問題點，提醒學生下次對打時可以注意這幾點。

【第七節】 【第八節】 【分組對抗賽】

1. 引起動機:

將班上學生分成兩組，進行雙人比賽活動以激勵學生想得勝的動力。

2. 活動結束後，教師獎勵表現優異的組別，並請同學踴躍發表心得。

主題名稱	跳繩	教學年級	五~六年級
		教學時間	320 分鐘，共 8 節。
單元主題	1、跳繩基本動作練習	教材來源	健康與體育 5 上（南一）：與繩共舞
	2、跳繩接力賽	設計者	鄧延桂，曹稚卿
設計理念	<p>教學架構：</p> <p>第一節 【跳繩歷史】【跳繩的好處】</p> <p>第二節 【跳繩暖身活動】【空迴旋】</p> <p>第三節 【向前一跳一迴旋】</p> <p>第四節 【單人交互跳單人跳繩】</p> <p>第五節 【原地跑步一跳一迴旋】</p> <p>第六節 【前進跑步一跳一迴旋】</p> <p>第七節 【前跳交叉跳】</p> <p>第八節 【跳繩接力賽】</p>		
教學方法	<p>教師透過動作示範、分解練習、影帶觀賞、異質分組合作學習等多元教學方法，將英語融入體育領域教學中。在課程前半段暖身的部分和課程結束的結語會以英語做為主要的溝通語言；在示範動作時則以中文講解相關技巧，學生則可選擇以中文或英語做為溝通的語言。教師應當鼓勵學生，克服害羞感，用學過的英文來表達自己，讓在上體育課的同時，同時也能開心地練習英語的口說與聽力教師透過動作示範、口頭講解及動作分解練習等多元教學方法，將英語融入體育領域</p>		
核心素養		學習表現	學習內容
<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人的感受，在體育活動和健康生活當中，樂於與人互動、公平競爭</p>		<p>1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1-了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2-比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3-了解比賽的進攻</p>	<p>健康與體育領域：</p> <p>Fa-III-3 人際關係良好的溝通技巧與方法</p> <p>Hb-III-1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術</p> <p>英語文領域：</p> <p>A. 語言知識</p> <p>◎Ac-III-2 簡易的教室用語。</p>

一起做暖身	fingertip.
下課	Let's do the warm-up activities.
再試試! 你做得到的!	Class dismissed.
認真聽	Try it. You can make it.
專心聽	Listen carefully.
你做得好棒!	Pay attention!
如果你有不清楚的部分, 請舉手!	Good job! Excellent! Awesome!
	Raise your hands if you have questions.

【目標字彙及句型】

第 6 週:

跳繩	Jump rope
跳繩握柄	handle
把跳繩握好	Hold your jump rope nicely.

第 7 週:

夥伴	partner
計數	count
替你的夥伴算一下跳了幾下	Please count for your partner.

第 8 週:

準備好了	Ready
準備好要跳了嗎?	Ready to jump?

第 9 週:

複習 review	
空迴旋 swing	
一跳一迴旋	single bounce trick
一跳一迴旋 10 下	Do single bounce trick 10 times.

第 10 週:

慢	Slow
---	------

		快 你(跳繩)跳太慢了! 你(跳繩)跳太快了!	fast You are too slow. You are too fast.		
週次	節次	單元名稱	教學重點(體育/英語)		
6	1	【跳繩歷史】 【跳繩的好處】	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明跳繩的運動的由來跟歷史 ● 教師介紹跳繩的好處 		
7	2	【跳繩暖身活動】 【空迴旋】 【向前一跳一迴旋】	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用跳繩做全身性的伸展活動 ● 教師說明並示範空迴旋 ● 老師示範說明【向前一跳一迴旋】 		
8	2	【單人交互跳單人跳繩】 【原地跑步一跳一迴旋】	<ul style="list-style-type: none"> ● 老師示範說明【單人交互跳單人跳繩】 ● 老師示範說明【原地跑步一跳一迴旋】 		
9	2	【前進跑步一跳一迴旋】 【前跳交叉跳】	<ul style="list-style-type: none"> ● 老師示範說明【前進跑步一跳一迴旋】 ● 老師示範說明【前跳交叉跳】 		
10	1	【跳繩接力賽】	【跳繩接力賽】		
教學流程					
教學活動流程~(加註老師使用之英語)			<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">教具</td> <td style="width: 50%;">評量</td> </tr> </table>	教具	評量
教具	評量				

一. 開始暖身 Warm up

【字彙】：

做暖身運動	do warm-up exercises
轉動脖子	stretch your neck
轉肩膀	rotate your shoulders
壓右(左)手肘	press your right elbow (left elbow)
向前(後)彎	bend forwards / backwards
轉動你的手腕和腳踝	roll your wrist and ankles
開合跳	do jumping Jacks

二. 跑兩圈操場 Run 2 laps!

【第一節】

【跳繩歷史】

【跳繩的好處】

一、引起動機：

1. 教師詢問同學是否會跳繩?是否喜愛跳繩?為什麼?
2. 教師說明跳繩運動的由來及歷史。

二、發展活動

【活動一】跳繩的好處

1. 教師介紹跳繩的好處

【第二節】

【跳繩暖身活動】

【空迴旋】

一、引起動機：

1. 教師詢問同學跳繩除了可以用來做跳繩運動之外，還能做其他運動嗎?
2. 教師教導學生做繩的遊戲:暖身活動

二、發展活動

【活動一】【空迴旋】

1. 教師說明並示範

- a. 單手甩繩：將繩子兩邊握把握在同一手，並在身體單側甩繩。練習在左邊甩繩、右邊甩繩、前面甩繩、交叉甩繩。

【第三節】【向前一跳一迴旋】

1. 教師說明並示範【向前一跳一迴旋】

雙手分別握住繩子握把的兩端，將繩子往前繞，經身體頭上及腳下，繩子被絆住停止的時候，向前跨過繩子即可。

【第四節】【單人交互跳單人跳繩】

1. 教師說明並示範【單人交互跳單人跳繩】

示範一跳一迴旋動作，左右腳交替跳。

【第五節】【原地跑步一跳一迴旋】

1. 教師說明並示範【原地跑步一跳一迴旋】。以一跳一迴旋動

【第六節】【前進跑步一跳一迴旋】

1. 教師說明並示範【前進跑步一跳一迴旋】。以一跳一迴旋動，並往前進。

【第七節】【前跳交叉跳】

1. 老師說明並示範【前跳交叉跳】。雙手於腰前交叉，進行一跳一迴旋。

【第八節】【跳繩接力賽】

一、引起動機：

1. 老師以詢問學生是否想要玩遊戲來引起學生興趣，老師建議來玩跳繩接力賽。

二、發展活動

【活動一】【跳繩接力賽】

1. 以跑步跳的方式，進行接力比賽。

2. 遊戲方式：

a. 分組競賽。

b. 學生以跑步跳的方式往前進，繞過三角錐後往回走，回到原點後將跳繩傳給下一位。下一位同學接到繩子之後才能出發。

c. 組員到齊者，全體蹲下。

跳繩、平坦的場地、三角錐

1. 組員到齊者，全體蹲下。（整組組員最先全部蹲下，並告知老師者為獲勝的一組。

主題名稱	投籃高手	教學設計者	曹稚卿、鄧延桂
教學對象	五、六年級	教學節次	10 節課(40 分鐘/節)
能力指標	1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1-了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1-表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2-表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2-在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3c-III-3-表現動作創作和展演的能力。 3d-III-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3-透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		
學習目標	健體領域 一、認知： (一)透過活動了解雙手投籃的基本動作。 (二)知道投空心球與擦板球的基本要領。 (三)知道空手接球投籃的基本動作。 (四)和同學一同進行籃球活動並遵守活動規則。 二、技能 (一)培養籃球雙手投籃的基本能力。 (二)培養在籃框的不同角度進行投籃的基本能力。 (三)培養投空心球與擦板球的基本能力。 (四)能於遊戲活動中展現籃球雙手投籃、接球投籃的能力。 三、情意：認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 英語領域 一、認知： (一)透過教學了解暖身運動有關的英文。 (二)知道投球基本英文句型。 二、技能 (一)聽懂暖身運動有關的英文並回應。 (二)能說出投球基本英文句型。 三、情意：能樂於參與各種英語口語練習活動。		
教學方法	教師透過動作示範、分解練習、影帶觀賞、異質分組合作學習等多元教學方法，將英語融入體育領域教學中。在教學過程中，授課教師常鼓勵學生，嘗試突破語言隔閡，達成英語融入體育課程中的各		

	項學習任務。
英語學習 Content: vocabulary sentences patterns	單字： 籃球 basketball 投籃 shoot 手掌 palm 罰球線 free throw line 擦板球 bank shot 定位投籃 set shot 課堂用語： 集合 Gather around! 排隊 Line up! 散開 Give yourself some space. Spread out fingertip-to fingertip. 分組練習 Practice in groups. 輪到我了 It's my turn. 一起做暖身 Let's do the warm-up activities. 下課 Class dismissed. 再試試! Try it. 你做得到的! You can make it. 認真聽 Listen carefully. 專心聽 Pay attention! 你做得好棒! Good job! Excellent! Awesome! 發言請舉手! Raise your hands if you have questions. 輪流 Take turn. 句子： 腳與肩同寬 Your legs /feet need to be as wide as your shoulders. 膝蓋微彎 Bend your knees a little bit 手掌心勿與球碰觸 Your palms don't touch the ball. 球往上伸 Take your ball higher 投球 Shoot!
教學流程	第一、二節 【雙手投籃】 第三、四節 【三點雙手投籃】 第五、六節 【擦板球與空心球】 第七、八節 【投籃得分王】

教學活動	教具	評量
<p>活動一：</p> <p>一、教學準備</p> <p>學生：完成慢跑及暖身操</p> <p>Attention! Come over here, everyone. Let's do warm-up exercises . Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ten). Have students run 3 laps.</p> <p>二、引起動機</p> <p>舉例籃球明星投球的技術並說明。</p> <p>Which NBA basketball player do you like the best? Who is the famous three-pointer basketball player? How can he be able to shoot well? Play the clip about Curry's shooting. Tell students the tips.</p> <p>三、發展活動：</p> <p>【雙手投籃】</p> <p>(一)籃球—投籃 shoot</p> <p>(二)老師講解示範正確投籃姿勢</p> <p>Watch your hand. Hold the ball with your five fingers.</p> <p>投籃動作-練習</p> <p>步驟：</p> <p>BEEF</p> <p>(1) B-Balance 平衡</p> <p>腳張開與肩膀同寬(Your legs /feet need to be as wide as your shoulders)</p> <p>右腳稍微比左腳前 膝蓋微彎 (Bend your knees a little bit) 10隻腳趾頭要指向籃框 (身體不能沒面向籃框)</p> <p>(2) Eyes 瞄準</p> <p>找出勾住籃網的3個小小鈎子 (不管在哪一個位置，都會找到3個鈎子面向你)，那是球應該要落下的地方。 瞄準籃框的前緣鈎子，然後提高投球的弧度，讓球可以從正上方落下。 3個鈎子是讓人有確實可瞄的目標，而不是看整個籃框去出手，讓球有弧度可以在這3個鈎子落下，有比較高的機率讓球投進。</p> <p>(3) Elbow 手肘</p> <p>手肘與地板呈現平行的位置 手肘指向籃框 不要呈現雞肘狀 不可以向外張 一定要避免掉這個姿勢 要保持 直上直下 投籃的時候 一定要透過手肘帶動(不要只靠手腕的力量)</p> <p>(4) F for Follow Through 球隨手上</p>	<p>電腦 投影機 影片 https://www.youtube.com/watch?v=FB-KTPnIpm8</p>	

球投出去後，手停在空中，不縮回來
完整的follow through可以讓你的投籃幅度增高，也可以讓你的球旋得更好，增加彈進的可能。

【擲準遊戲】

Game: Head Shot

1. 全班分成 2 組，站在老師規定的線上，用BEEF的姿勢投出球。
2. 站在左線的同學有六球的機會投出，
球達到站在右線同學的頭上為3分，
球達到站在右線同學的肩膀以下1分。
3. 投完後換右線同學用BEEF方法來投擲。
4. 分數最高的為贏家，接收大家的讚美。

四、總結活動

1. 總結本次上課主要內容。
2. 肯定與獎勵表現優秀學生。Well done! Excellent!
3. 收器材結束，歡呼解散。Class dismissed!

第一節完

教學活動	教具	評量
<p>活動二：</p> <p>一、教學準備</p> <p>學生：完成慢跑及暖身操 Gather around! Come over here, everyone. Line up! Let's do warm-up exercises . Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ten). Run 3 laps.</p> <p>二、引起動機</p> <p>討論上次籃球明星Curry投球的四大步驟。 What are the four steps? What does “BEEF” stand for?</p> <p>三、發展活動：</p> <p>【原地雙手投籃練習】 Pass and Catch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩人一組(pair up / in pairs)，排隊line up，排兩排 two lines，取適當距離練習，一個傳球，一個接球。 2.由排隊的左線先練習雙手投籃動作，將球投出，保持一定的弧度，找出投球最佳路徑。 3.練習投籃的時候，一定要透過手肘帶動，不要只靠手腕的力量，手臂伸直，讓出手的位置在額頭的的前方，手腕下壓和手指頭彈出的速度快速，流暢。 4.雙腳屈膝彈起，重心由下往上，可以提升投籃的力道。 5.左線將球投向右線的學生，右線的學生再依循BEEF的步驟將球投向左線的學生，這樣來回5回合，一回合6球。 6.讓學生發表自己的感言。 <p>四、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.總結本次上課主要內容。 2.肯定與獎勵表現優秀學生。Well done! Excellent! 3.收器材結束，歡呼解散。Class dismissed! <p>第二節完</p>		

活動三、四：

一、教學準備

學生：完成慢跑及暖身操

Gather around! Come over here, everyone.

Line up!

Let's do warm-up exercises .

Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ten).

Run 3 laps.

二、重點:能在罰球線上將正確的投籃動作做出並完成投籃。

討論上次籃球明星Curry投球的四大步驟。

What are the four steps?

What does "BEEF" stand for?

三、發展活動：

【原地雙手投籃練習】 Pass and Catch

- 1.8人一組使用一邊籃球場，讓一位學生站上罰球線，其他沿著罰球線的區域排隊，一人在籃框下將球傳給站在罰球線的學生。
- 2.罰球線的學生練習投籃，將球投出，保持一定的弧度，找出投球最佳路徑。
- 3.其他學生負責撿球，撿到球，將球點地傳給籃框下方給球的學生。
- 4.一個人有6球的機會，投球前，說出句型Shoot，再投籃。
- 5.6球投完，齊聲說 Turn.

四、總結活動

- 1.總結本次上課主要內容。
- 2.肯定與獎勵表現優秀學生。Well done! Excellent!
- 3.收器材結束，歡呼解散。Class dismissed!

第三、四節完

活動五、六：

一、教學準備

學生：完成慢跑及暖身操

Gather around! Come over here, everyone.

Line up!

Let's do warm-up exercises .

Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ten).

Run 3 laps.

二、重點：能從活動中學習在籃框不同的角度、位置的地點完成投籃動作。

三、活動

1. 教師先示範動作要領後，請學童進行操作，學童練習時教師再進行指導。

2. 不同位置原地雙手投籃

A. 籃下左右兩側練習投擦板球：約零度角位置練習投籃

B. 籃球場底線左右兩側投球：約 15 至 30 度角位置練習投籃（投擦板球）。

C. 在籃框側方練習投籃：約 45 至 60 度角位置練習投籃。

D. 在籃框正前方練習投籃：罰球線位置練習投籃。

3. 告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。

● 擦板球與空心球

1. 擦板的位置會因投籃離籃框的角度不同而有異，所以教師示範投擦板球時，要說明如何利用適當的角度、位置將球擦板而入。

2. 投空心球時，教師示範投球的行進路線弧度，切勿太大或太小，如果弧度適宜，投籃命中率會提高。

3. 讓學童分組練習，教師從旁觀察指導，一段時間後請學童分享心得，並獎勵動作做得好的學童。

● 投籃得分王

1. 兩人一組，一人投球，一人撿球，每人投完十球後統計分數，換另一人投球計分，分數高者為勝。

2. 一段時間後，教師統計得分，獎勵得分高的學童，並請學童發表感言。

第五、六節完

活動七、八：

一、教學準備

學生：完成慢跑及暖身操

Gather around! Come over here, everyone.

Line up!

Let's do warm-up exercises .

Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ten).

Run 3 laps.

二、重點：能和同學合作完成支援投籃及3對3等籃球遊戲。

Do you know how to team work?

三、活動-突破難關

1. 支援投籃

教師示範說明活動後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。Play with your teammates.

2. 活動規則 Listen to the game rules.

(1) 4人一組，拿球者想辦法傳給隊友投籃。

(2) 拿到球後，必須傳球一次以上才可投籃。

(3) 依此模式進行活動，5分鐘後統計分數，分數高的小組為勝。

Pass the ball.

Shoot the ball

3. 總結活動

1. 讓孩子發表這幾周學到的投籃技巧。

2. 肯定與獎勵表現優秀學生。Well done! Excellent!

3. 收器材結束，歡呼解散。Class dismissed!

第七、八節完

臺中市溪尾國小109學年度第二學期 體育領域沉浸式英語教學活動設計

教學領域	體育	設計者	曹稚卿，鄧延桂
課程名稱	足球	教材來源	南一版六上 健康與體育
實施年級	五、六年級	授課時間	共 4 週 8 節課，一節 40 分鐘
設計依據			
能力指標	<p>一、體育</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>二、英語</p> <p>1-1-7 能聽懂常用的教室用語及日常生活用語。</p> <p>2-1-3 能說出課堂中所習得的詞彙</p>		
學習目標	<p>體育</p> <p>一、認知</p> <p>(一)知道足球行進間傳球的基本動作。</p> <p>(二)知道用足球護球的動作。</p> <p>(三)能了解足球行進間突破的基本動作。</p> <p>(四)透過活動能融會貫通足球傳接、護球、突破的基本動作。</p> <p>二、技能</p> <p>(一)能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。</p> <p>(二)能藉由遊戲完成足球護球的動作。</p> <p>(三)能藉由活動練習盤球突破的技巧。</p> <p>三、情意：能於活動中和同儕積極的配合練習。</p> <p>英語：</p> <p>一、認知</p> <p>(一)知道足球基本動作的用語。</p> <p>(二)知道簡易的教室用語。</p> <p>二、技能</p> <p>(一)能說出足球基本動作的字彙。</p> <p>(二)能正確回應簡單的要語。</p> <p>三、情意：能於活動中愉悅的使用英語。</p>		
參考資料	南一版六上 健康與體育教師手冊		

時間分配	節次	各節重點	
	1	1. 盤球練習 2. 雙人傳球	
	2	1. 雙人移動傳球 2. 順序傳球	
	3	1. 足球:123 木頭人	
	4	1. 盤球競賽	
	5	1. 護球	
	6.	1. 搶球	
	7.	1. 盤球急停	
	8.	1. 盤球加速	
教學活動流程		主題字彙	課室用語
<p>一、引起動機(15分鐘 /實作評量)</p> <p>1. 一開始先進行熱身操和跑操場，以為後續活動做準備。</p> <p>2. 教師說明：我們先來玩一個足球保齡球的遊戲。</p> <p>3. 教師說明：老師在小球門前放置三角錐，我們來看看哪一組可以擊倒最多三角錐。</p> <p>4. 教師說明：老師在遊戲結束後詢問學生，請大家分組討論，使用腳的哪個部分踢球比較容易踢中目標。</p> <p>5. 再玩一次足球保齡球的遊戲。遊戲結束後全班一起分享使用哪個部位踢球準確率較高。</p> <p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <p>1. 原地盤球：a. 使用慣用腳的腳跟、腳尖、腳外側、腳內側將球做前後左右滾動。 b. 分別使用左、右腳將足球左右滾動。</p> <p>2. 繞著操場盤球：在自己的跑道上，以腳尖內側左右盤球。 在自己的跑道上，以前腳掌左右交替拉球拉後。</p> <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <p>1. 教師歸納：歸納剛剛練習時發生的動作，提醒並讚美學生。</p> <p style="text-align: center; color: red;">第一節完</p>		<p>Scooter 足球</p> <p>kick the ball 踢球 two teams 兩 組</p> <p>drill ball 盤球</p> <p>one foot 單腳</p> <p>feet 雙腳</p>	<p>Warm up 熱身</p> <p>No hands, please! 不可以用手去抱球</p> <p>Are you ready? Go! 準備好了嗎?開始 吧!</p> <p>Good job! 你做得好棒!</p> <p>Let's review!</p>

<p>一、引起動機(10分鐘/實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一開始先進行熱身操和跑操場，以為後續活動做準備。 2. 複習上次所學：繞著操場盤球 <p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙人移動傳球：兩人一組，傳球給隊友後跑向前方定點迎接球友的傳球。 2. 順序傳球：共分成三組。每組排成一直線，第一位同學傳球給下一位，傳接球距離至少 2 公尺以上。 <p>三、綜合活動(10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：讓我們來比賽，看看哪一組同學所花的時間最短。 2. 學生必須運用剛剛練習順序傳球的經驗來決定踢球的方向及力道。 3. 教師歸納：歸納剛剛練習時發生的動作，提醒並讚美學生。 <p style="text-align: center;">第二節完</p>	<p>pass the ball 傳球</p> <p>fast 快速</p>	<p>我們來複習上次學的內容吧!</p> <p>line up 排成一排</p> <p>Let's have a game. 我們來比賽吧!</p>
<p>一、引起動機(10分鐘/實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一開始先進行熱身操和跑操場，以為後續活動做準備。 2. 複習上次所學：順序傳球 <p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行足球123木頭人活動：每組推派一位同學站在線後，其餘學生沿出發線開始出發，利用各種盤球方式推進，不可大腳踢球，線後的同學依循 123 木頭人，抓出仍再動的同學，最後成功抵達線後的同學為優勝者。 3. 全班大挑戰，由教師擔任線後人員與學生進行挑戰賽，並獎勵獲勝者。 <p>三、綜合活動(10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 教師歸納：歸納剛剛練習時發生的動作，提醒並讚美學生。並請學生分享自己的表現和示範他們認為能贏得比賽的技巧。 <p style="text-align: center;">第三節完</p>	<p>freeze 全身停止 不動</p> <p>line 線</p>	<p>Let's start! 開始吧!</p> <p>Well done! 你做得好棒!</p>

<p>一、引起動機(15分鐘/ 實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一開始先進行熱身操和跑操場，以為後續活動做準備。 2. 教師說明：全班分為兩組，並排成兩排。兩隊從不同的方向前進並相遇，在當兩隊的小朋友相遇時要以剪刀、石頭、布來決定勝負，輸的人必須跟著勝隊走，最後統計人數看哪一隊是獲勝的隊伍。 <p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：足球運動是一個團體活動，單靠一個人盤球前進很容易在過程中遭受到敵方的阻擋，因此今天要進行足球接力賽這個活動。 3. 用三角錐標示出 40 公尺的距離，全班分兩組，每組發一顆球，學生必須快速盤球繞過折返點的三角錐來回接力，時間最短的那組獲勝。 3. 在遊戲結束後，同學們討論剛剛遊戲過程中可修正的部分。討論結束後，再玩一次遊戲。 <p>三、綜合活動 (5 分鐘)</p> <p>教師歸納：在今天的活動中，我們了解到足球運動除了個人技巧純熟之外，團隊的合作更是不可或缺。相信在我們持續的練習下，我們的球會越踢越好。</p> <p style="text-align: center;">第四節完</p>	<p>paper, scissor, stone 剪刀、石 頭、布</p> <p>cone 三角錐</p>	<p>Line up for two lines. 排成兩行</p> <p>your turn 輪到你了</p> <p>Think about what you can improve. 想想看可以修正的地方。</p>
<p>一、引起動機(15分鐘/ 實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一開始先進行熱身操和跑操場，以為後續活動做準備。 2. 複習上次所學:足球接力賽 <p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <p>教師講解：今天將進行護球的練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩兩一組，練習將球用身體擋在對方和足球之間。 2. 抄球者設法繞過防守著的身體，用腳抄截。 3. 防守者注意後方抄球者的動作，移動身體擋住抄球者，將球保護住在前方，注意用眼睛餘光判斷抄球的的動作。 4. 抄球者不可以拉人、撞人、用腳絆人，或有不當的身體接觸。 5. 學生分享在活動中學習到的技巧，再次進行護球練習。 	<p>relay race 接力賽</p>	<p>Please have good sportsmanship! 要有合作精神喔!</p> <p>We will do a better job next time.下次表現會更好喔!</p>

<p>三、綜合活動 (5 分鐘)</p> <p>1. 教師講解: 在今天的練習中, 可以鍛鍊我們的勇氣。希望各位學生在學習或是生活中遇到困難時, 可以回想到今天勇敢護球的這種感覺。</p> <p style="text-align: center;">第五節完</p> <hr/> <p>一、引起動機(15分鐘/實作評量)</p> <p>1. 一開始先進行熱身操和跑操場, 以為後續活動做準備。</p> <p>2. 複習上次所學: 護球遊戲。</p> <p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <p>教師講解: 今天將進行搶球的練習。</p> <p>1. 兩兩一組, 間隔距離取開, 一人輕踩球面護球, 一人設法將球踢離防守者腳下。</p> <p>2. 抄球這設法繞過防守者的身體, 用腳抄截, 讓球離開防守者的腳下, 即算成功。</p> <p>3. 防守者注意後方抄球者的動作, 移動身體擋住抄球者, 將球保護住在前方, 注意用眼睛餘光判斷抄球者的動作。</p> <p>4. 抄球者不可以拉人、撞人、用腳絆人, 或有不當的身體接觸。</p> <p>5. 學生分享在活動過程中學習到的技巧, 再次進行搶球練習。</p> <p>三、綜合活動 (5 分鐘)</p> <p>1. 教師講解: 在今天的練習中, 讓我們可以同時練習到搶球的策略。在學科的學習的過程中, 當成果不盡理想時, 我們可以想想策略來改變現況。</p>	<p>two persons in one team 兩個人一組</p> <p>push 推 skill 技巧</p>	<p>Be careful! 注意安全! 不要受傷!</p> <p>Try again! 再試一次!</p>
<p style="text-align: center;">第六節完</p> <p>一、引起動機(15分鐘/實作評量)</p> <p>1. 一開始先進行熱身操和跑操場, 以為後續活動做準備。</p> <p>2. 複習上次所學: 搶球遊戲。</p> <p>二、發展活動 (20 分鐘/實作評量)</p> <p>教師講解: 今天將進行搶球的練習。</p> <p>(一)盤球急停</p> <p>1. 兩兩一組練習, 一人防守, 一人盤球前進。</p> <p>2. 盤球前進者, 一開始保持均速前進, 一段時間後, 突然用腳輕踩球面, 將球停住。</p>	<p>Miss the ball! 球沒踢到!</p> <p>winner 勝利者</p>	<p>Keep distance 保持距離</p>

英語教室用語：

Warm up 熱身

No hands, please! 不可以用手去抱球

Are you ready? Go! 準備好了嗎?開始吧!

Good job! 你做得好棒!

Let's review! 我們來複習上次學的內容吧!

line up 排成一排

Let's have a game. 我們來比賽吧!

Let's start! 開始吧!

Well done! 你做得好棒!

Line up for two lines. 排成兩行

your turn 輪到你了

Think about what you can improve. 想想看可以修正的地方。

Please have good sportsmanship! 要有合作精神喔!

We will do a better job next time. 下次表現會更好喔!

Be careful! 注意安全!不要受傷!

Try again! 再試一次!

Keep distance! 保持距離

Good try! 下次表現得會更棒喔!

Pay attention! 不要分心喔!

學科專業英語：

Scooter 足球

kick the ball 踢球

two teams 兩組

drill the ball 盤球

one foot 單腳

feet 雙腳

pass the ball 傳球

fast 快速

freeze 全身停止不動

Line 線

paper, scissor, stone 剪刀、石頭、布

cone 三角錐

relay race 接力賽

two persons in one team 兩個人一組

push 推

skill 技巧

Miss the ball! 球沒踢到!

Winner 勝利者

Practice 練習

Speed up 加速

臺中市溪尾國小109學年度第二學期 體育領域沉浸式英語教學活動設計

教學領域	體育	設計者	曹稚卿，鄧延桂
課程名稱	跳繩	教材來源	南一版五上 健康與體育
實施年級	五、六年級	授課時間	共 2 週 3 節課，一節 40 分鐘
設計依據			
能力指標	<p>一、體育</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>二、英語</p> <p>1-1-7 能聽懂常用的教室用語及日常生活用語。</p> <p>2-1-3 能說出課堂中所習得的詞彙</p>		
學習目標	<p>體育</p> <p>一、認知：能了解跳繩的歷史及單人、多人跳繩的技巧與跳繩比賽的規則。</p> <p>二、技能：能做出各種單人及多人跳繩的技能。</p> <p>三、情意：能於活動中和同儕積極的配合練習。</p> <p> 能快樂地從事跳繩遊戲及活動，進而養成運動的好習慣。</p> <p>英語：</p> <p>一、認知</p> <p>(一)知道跳繩基本動作的用語。</p> <p>(二)知道簡易的教室用語。</p> <p>二、技能</p> <p>(一)能說出跳繩的基本動作的字彙。</p> <p>(二)能正確回應簡單的要語。</p> <p>三、情意：能於活動中愉悅的使用英語。</p>		
參考資料	南一版五上 健康與體育教師手冊		
時間分配	節次	各節重點	
	1	1. 跳繩暖身活動 2. 跑步跳	
	2	1. 跳繩接力賽	
	3	1. 跳大繩比賽	

教學活動流程	主題字彙	課室用語
<p>一、引起動機(15分鐘 /實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 一開始先進行熱身操和跑操場，以為後續活動做準備。 教師說明：我們先來玩一個跳繩的遊戲。 教師說明：請同學先利用慣用手上下呈波浪狀甩繩。 再利用慣用手左右甩繩如同小蛇。 再利用甩繩像畫火球。 將自己變成一個三角形。 教師說明：老師在熱身後，請大家分享剛剛的變身活動誰的動作最有趣。 <p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 原地跳繩： 每個同學原地跳繩50下。 繞著操場跑步跳： 全班同學分成兩組比賽，繞著球場跑步跳。先到終點那組獲勝。(跑步跳時，需注意動作的正確性。) 比賽結束後，請大家分享一下跑步跳時如何可以跳得又正確又快。 全班同學再次分成兩組比賽，繞著球場跑步跳。 <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師歸納：歸納剛剛練習時發生的動作，提醒並讚美學生。 <p style="text-align: center;">第一節完</p>	<p>Jump rope 跳繩</p> <p>Jump 跳</p> <p>Jump 50 times 跳 50 次</p> <p>Two teams 分成兩組</p>	<p>Warm up 熱身</p> <p>Play a game 玩遊戲</p> <p>Are you ready? Go! 準備好了嗎?開始吧!</p> <p>Let's have a game. 我們來比賽吧! Try again! 再試一次!</p> <p>Good job! 你做得好棒!</p>
<p>一、引起動機(10分鐘/實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 一開始先進行熱身操和跑操場，以為後續活動做準備。 複習上次所學：原地跳50下。 <p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問學生們甚麼是接力賽? 在學生們回答告訴學生我們要做使用跳繩的接力賽。 全班分成兩組，進行跳繩接力賽。 比賽結束後，請大家分享一下剛在做接力賽時，有什麼技巧可以獲勝。 在分享過後，全班再次分成兩組，進行跳繩接力賽。 	<p>relay race 接力賽</p> <p>Speed up 快一點</p>	<p>Let's start! 開始吧!</p> <p>Pay attention! 不要分心喔!</p> <p>Be careful! 注意安全!不要受傷!</p>

<p>三、 綜合活動(10分鐘)</p> <p>1. 教師說明:請大家說看看, 剛剛哪一組的同學團隊默契最佳。並請大家說出他們做得很棒的部分。</p> <p>3. 教師歸納:讚美同學有良好的團隊精神, 老師覺得大家表現得都很棒。</p> <p style="text-align: center;">第二節完</p>	<p>skill 技巧</p> <p>winner 勝利者</p> <p>practice 練習</p>	<p>Keep distance 保持距離</p> <p>You have good sportsmanship! 你們很有團隊精神!</p>
<p>一、 引起動機(10分鐘/實作評量)</p> <p>1. 一開始先進行熱身操和跑操場, 以為後續活動做準備。</p> <p>2. 複習上次所學: 全班分成兩隊, 做跳繩接力賽。</p>		<p>Well done! 你做得好棒!</p>
<p>二、 發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <p>1. 老師讚美同學做接力賽時表現出來的團隊精神。在一步引導學生我們將進行團跳</p> <p>3. 先選出兩位自願拉繩的同學。再請兩位同學進去團跳。在跳的時候, 請團跳的兩位同學要注意拉繩同學的眼神和聽他們的指令, 拉繩和團跳的同學要有共識, 在喊 1 時腳要跳起來。</p> <p>4. 在練習三次後。再邀請兩位同學一起加入團跳。並再次提醒新加入的兩位同學要記得以上關於看拉繩同學眼神及聽團跳同學指令的細節。</p> <p>5. 班上其餘同學, 一次兩位陸續加入團跳。</p> <p>6. 在全班一起團跳三次後, 請同學分享剛剛團跳時有什麼地方大家做得很棒還有那些部份可以修正。</p> <p>7. 再次進行全班團跳。</p>	<p>Hold the rope 拉繩</p> <p>When we count 1, please jump! 在喊 1 時腳要跳起來。</p>	<p>Review 複習</p> <p>your turn 輪到你了</p> <p>Think about what you can improve. 想想看可以修正的地方。</p>
<p>三、 綜合活動(10分鐘)</p> <p>3. 教師歸納: 老師會告訴同學, 團跳是一件不容易的事, 大家今天已經表現得不錯。持續練習就會有更好的默契。</p> <p style="text-align: center;">第三節完</p>		<p>We will do a better job next time. 下次表現會更好喔!</p> <p>Good try! 下次表現得會更棒喔!</p>

英語教室用語：

Warm up 熱身

Are you ready? Go! 準備好了嗎?開始吧!

Good job! 你做得好棒!

Let's review! 我們來複習上次學的內容吧!

Let's have a game. 我們來比賽吧!

Let's start! 開始吧!

Well done! 你做得好棒!

your turn 輪到你了

Think about what you can improve. 想想看可以修正的地方。

You have good sportsmanship! 你們很有團隊精神喔!

We will do a better job next time. 我們下次表現會更好喔!

Be careful! 注意安全!不要受傷!

Try again! 再試一次!

Keep distance! 保持距離

Good try! 下次表現得會更棒喔!

Pay attention! 不要分心喔!

學科專業英語：

Jump rope 跳繩

Jump 跳

two teams 兩組

Jump 50 times 跳50次

relay race 接力賽

skill 技巧

Winner 勝利者

Practice 練習

Speed up 快一點

Hold the rope 拉繩

When we count 1, please jump! 在喊1時腳要跳起來。

臺中市溪尾國小109學年度第二學期體育領域沉浸式英語教學活動設計

教學領域	體育	設計者	曹稚卿，鄧延桂
課程名稱	閃躲高手	教材來源	中華民國躲避球協會
實施年級	五、六年級	授課時間	共3週6節課，一節40分鐘
設計依據			
能力指標	<p>一、體育</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。</p> <p>3-2-4 瞭解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。</p> <p>二、英語</p> <p>1-1-7 能聽懂常用的教室用語及日常生活用語。</p> <p>2-1-3 能說出課堂中所習得的詞彙</p>		
學習目標	<p>體育</p> <p>一、認知：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道躲避球的起源及在台灣的沿革。 2. 能知道躲避球的球場規格。 3. 能知道新式躲避球的規則。 4. 能知道比賽何時開始何時結束。 5. 能知道躲避球的基本動作。 <p>二、技能：能做出躲避球的技能。</p> <p>三、情意：能於活動中和同儕積極的配合練習。</p> <p>英語：</p> <p>一、認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 知道躲避球基本動作的用語。 2. 知道簡易的教室用語。 <p>二、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出躲避球的基本動作的字彙。 2. 能正確回應簡單的反饋。 <p>三、情意：能於活動中愉悅的使用英語。</p>		
參考資料			
時間分配	節次	各節重點	
	1	新式躲避球介紹	
	2, 3, 4	躲避球的傳接球	
	5, 6	如何閃躲球	

教學活動流程	主題字彙	課室用語
<p>一、教師準備：</p> <p>上課鐘聲響時，老師先將投影機待機。</p> <p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拿出躲避球，讓小朋友猜猜是何種球？ 2. 讓小朋友比較和其他球類的外觀、觸感等，有哪裡不同呢？ 3. 請問小朋友有沒有玩過躲避球，比賽是如何進行的。 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用 ppt 介紹關於躲避球的起源。 2. 教師播放影片中新式躲避球的規則簡單介紹，以便下節課教學。 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 搶答時間。（根據本節課內容出題） 2. 教師統整。 <p>第一節完</p> <p>第二節課開始~</p> <p>一、教學準備(10分鐘)</p> <p>學生：完成慢跑及暖身操 Attention! Come over here, everyone. Let's do warm-up exercises . Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ten). Have students run 3 laps.</p> <p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師站在畫好的場地中提問。 小朋友知不知道老師現在站在的這圈圈是甚麼嗎？ 1. 利用場地圖來位學生講解場地規格。 2. 講解新式躲避球規則。 <p>三、綜合活動</p>	<p>dodge ball 躲避球</p> <p>。</p>	<p>warm up 熱身</p> <p>play a game 玩遊戲</p> <p>Try again! 再試一次!</p> <p>Good job! 你做得好棒!</p> <p>Let's start! 開始吧!</p> <p>Pay attention! 不要分心喔!</p> <p>Be careful! 注意安全!不要受傷!</p> <p>Keep distance</p>

<p>1. 練習基本躲避球動作。</p> <p>(1)基本傳接球：原地拋接球、頂上傳接球、肩上傳接球、彈地傳接球。</p> <p>(2)圓形傳接球（學生圍圓，利用基本傳接法練習，過程中以一顆球為基礎，可以隨學生能力加球以增強難度。）</p> <p>(3)對面交叉傳接球（利用基本四種傳接法練習，過程中以一顆球為基礎，可以隨學生能力加球以增強難度。）</p> <p>2. 分享傳接球心得</p> <p>3. 整理場地</p> <p style="text-align: center; color: red;">第二、三、四節完</p> <p>一、教學準備(10分鐘)</p> <p>學生：完成慢跑及暖身操</p> <p>Attention! Come over here, everyone.</p> <p>Let's do warm-up exercises .</p> <p>Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ten).</p> <p>Have students run 3 laps.</p> <p>先進行熱身操和跑操場，為後續活動做準備。</p> <p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <p>1. 老師站在場地中提問。</p> <p>例 1:老師所站的區域是球場規格中的哪一區？（內場或外場）</p> <p>例 2：老師所指的線是什麼線？（中線？外場線？）</p> <p>2. 教師利用場地對於上一節課所教的規則再複習一次。</p> <p>3 教師教導如何閃躲球:</p> <p>A. 閃躲練習：高低傳球閃躲、地下傳球閃躲、高傳球閃躲、地下滾球閃躲</p> <p>B. 小組合作：（1）上拋接球拍球移位（4人一組，基本先一顆球，依此程度可增加球，提升難度。）</p> <p>（2）拍球移位（每人手上一顆球，用雙手將球向下拍，球彈起時，順時鐘移位至隔壁組員位置，並接住他</p>	<p>保持距離</p> <p>Your turn 輪到你了</p> <p>We will do a better job next time.下次表現 會更好喔!</p> <p>Good try! 下次表現得會 更</p> <p>You have good sportsmanship ! 你們很有團隊 精神!</p> <p>Well done!</p>
--	---

<p>球)</p> <p>*提醒：拍球要垂直，才能保持球體直線向上彈起。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>【滾地球大戰】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分兩組，進行比賽。 2. 規則仍按照規定，但將直球方式改為滾地球，（目的先讓學生熟悉場地及規則；教師可視學生情形，調整直球方式。） 3. 教師根據比賽中學生的動作及較不清楚規則的部份進行糾正和釐清。 4. 整理場地。 <p style="text-align: center;">第五、六節完</p>	<p>你做得好棒!</p>
--	---------------

英語教室用語：

Warm up 熱身

Are you ready? Go! 準備好了嗎? 開始吧!

Good job! 你做得好棒!

Let's review! 我們來複習上次學的內容吧!

Let's have a game. 我們來比賽吧!

Let's start! 開始吧!

Well done! 你做得好棒!

your turn 輪到你了

You have good sportsmanship! 你們很有團隊精神喔!

We will do a better job next time. 我們下次表現會更好喔!

Be careful! 注意安全! 不要受傷!

Try again! 再試一次!

Keep distance! 保持距離

Good try! 下次表現得會更棒喔!

Pay attention! 不要分心喔!

學科專業英語：

Duck. 躲球

Throw the ball. 丟球

Catch the ball. 接球

臺中市溪尾國小109學年度第二學期體育領域沉浸式英語教學活動設計

教學領域	體育	設計者	曹稚卿，鄧延桂
課程名稱	籃球	教材來源	南一版五上健康與體育
實施年級	五、六年級	授課時間	共 7 週 14 節，一節 40 分鐘
設計依據			
能力指標	<p>一、體育</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1-了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-1-表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2-在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3-表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3-透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>二、英語</p> <p>1-1-7 能聽懂常用的教室用語及日常生活用語。</p> <p>2-1-3 能說出課堂中所習得的詞彙</p>		
學習目標	<p>健體領域</p> <p>一、認知：</p> <p>(一)透過活動了解雙手投籃的基本動作。</p> <p>(二)知道投空心球與擦板球的基本要領。</p> <p>(三)知道空手接球投籃的基本動作。</p> <p>(四)和同學一同進行籃球活動並遵守活動規則。</p> <p>二、技能</p> <p>(一)培養籃球雙手投籃的基本能力。</p> <p>(二)培養在籃框的不同角度進行投籃的基本能力。</p> <p>(三)培養投空心球與擦板球的基本能力。</p> <p>(四)能於遊戲活動中展現籃球雙手投籃、接球投籃的能力。</p> <p>三、情意：認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>英語領域</p> <p>一、認知：</p> <p>(一)透過教學了解暖身運動有關的英文。</p>		

	(二) 知道投球基本英文句型。 二、技能 (一) 聽懂暖身運動有關的英文並回應。 (二) 能說出投球基本英文句型。 三、情意：能於活動中愉悅的使用英語。	
參考資料	南一版五上健康與體育教師手冊	
節數分配	節次	各節重點
	1-4	【兩人傳接投籃】
	5-8	【籃下兩人傳接投籃】
	9-12	【分組傳接投籃】
	13-14	【夢幻組合】
教學活動流程		課室用語
<p>一、教學準備(10分鐘)</p> <p>學生：完成慢跑及暖身操 Attention! Come over here, everyone. Let's do warm-up exercises . Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ten). Have students run 3 laps.</p> <p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <p>1. 複習 BEEF 投籃技巧</p> <p>討論BEEF代表的意義和動作，並做出動作!</p> <p>步驟：</p> <p>BEEF</p> <p>(1) B-Balance 平衡 腳張開與肩膀同寬(Your legs /feet need to be as wide as your shoulders) 右腳稍微比左腳前 膝蓋微彎 (Bend your knees a little bit) 10隻腳趾頭要指向籃框 (身體不能沒面向籃框)</p> <p>(2) Eyes 瞄準 找出勾住籃網的3個小小鈎子 (不管在哪一個位置，都會找到3個鈎子面向你)，那是球應該要落下的地方。 瞄準籃框的前緣鈎子，然後提高投球的弧度，讓球可以從正上方落下。 3個鈎子是讓人有確實可瞄的目標，而不是看整個籃框去出手，讓球有弧度可以在這3個鈎子落下，有比較高的機率讓球投進。</p> <p>(3) Elbow 手肘</p>		<p>Warm up 熱身</p> <p>Are you ready? Go!準備好了嗎? 開始吧!</p>

手肘與地板呈現平行的位置 手肘指向籃框，不要呈現雞肘狀，不可以向外張 一定要避免掉這個姿勢
要保持 直上直下。
投籃的時候 一定要透過手肘帶動(不要只靠手腕的力量)

- (4) F for Follow Through 球隨手上
球投出去後，手停在空中，不縮回來。完整的follow through可以讓你的投籃幅度增高，也可以讓你的球旋得更好，增加彈進的可能。

【擲準遊戲】

Game: Head Shot

- 1.全班分成 2 組，站在老師規定的線上，用BEEF的姿勢投出球。
- 2.站在左線的同學有六球的機會投出，
球達到站在右線同學的頭上為3分，
球達到站在右線同學的肩膀以下1分。
- 3.投完後換右線同學用BEEF方法來投擲。
- 4.分數最高的為贏家，接收大家的讚美。

四、總結活動

- 1.總結本次上課主要內容。
- 2.肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!
- 3.收器材結束，歡呼解散。Class dismissed!

第一節完

一、教學準備 (10分鐘)

學生：完成慢跑及暖身操

Attention! Come over here, everyone.

Let's do warm-up exercises .

Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ten).

Have students run 3 laps.

1. 進行熱身操和跑操場，為後續活動做準備。
2. 複習上次所學：空手投球姿勢練習。

二、發展活動(20分鐘 /實作評量)

1.傳接球練習: Transfer practice

教師示範正確的接球動作，並說明放鬆身體，減少球的衝擊量力量，才能將球穩穩接住。

2.教師講解並示範地板傳球、胸前傳球的要領。

The teacher demonstrates how to pass the ball and catch the ball in pairs.

3.請學生分組進行練習。

4.傳、接球練習均熟練後,教師可引導各組逐步加長兩人之間的距離。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

Pass the ball.

Catch the ball.

Let's have a game.

我們來比賽吧!

Try again!

再試一次!

Good job!

你做得好棒!

Are you ready?Go!

準備好了嗎?開始吧!

Let's start!

開始吧!

Pass your ball to your teammate.

傳球給隊友

Pay attention!

要專注在球身上喔!

<p>1.請學生兩人一組,根據所學習的內容,一人進行自我評量。</p> <p>2.教師請學生示範所學的動作,並指出錯誤及優異處,提供學生觀摩。</p> <p>3.教師鼓勵有進步及認真的學生。</p> <p>第二、三、四節完</p> <hr/> <p>一、教學準備 (10分鐘)</p> <p>學生：完成慢跑及暖身操</p> <p>Attention! Come over here, everyone.</p> <p>Let's do warm-up exercises .</p> <p>Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ten).</p> <p>Have students run 3 laps.</p> <p>1.先進行熱身操和跑操場，為後續活動做準備。</p> <p>2.複習所學：兩人傳接球+投球</p> <p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <p>1.兩人傳接球+定點投籃練習</p> <p>一人站在定點(左籃下+右籃下)，教師示範如何正確的傳接球，讓站在定點的隊員接球後投籃。</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p> <p>3.老師吹哨，換位練習!</p> <p>三、綜合活動(10分鐘)</p> <p>1.請學生兩人一組,根據所學習的內容,一人進行自我評量。Pair up</p> <p>2.教師請學生示範所學的動作,並指出錯誤及優異處,提供學生觀摩。</p> <p>3.教師鼓勵有進步及認真的學生。</p> <p>第五、六、七、八節完</p> <p>一、教學準備(10分鐘)</p> <p>學生：完成慢跑及暖身操</p> <p>Attention! Come over here, everyone.</p> <p>Let's do warm-up exercises .</p> <p>Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ten).</p> <p>Have students run 3 laps.</p> <p>1.先進行熱身操和跑操場，為後續活動做準備。</p> <p>2.複習所學：兩人傳接球+投球</p>	<p>Be careful! 注意安全!不要受傷!</p> <p>Keep distance 保持距離</p> <p>Shoot the ball.</p> <p>Well done! 你做得好棒!</p> <p>Your turn 輪到你了</p> <p>Think about what you can improve. 想想看可以修正 的地方。</p> <p>We will do a better job next time.下次表現會 更好喔!</p> <p>Let's start!</p>
--	---

<p>二、發展活動(20分鐘 /實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地三角傳球 Triangular pass: 教師講解活動方式。三人一組,分別採用地板傳球、過頂傳球、胸前傳球進行傳接球。 2.請學生分組進行練習。Work in groups of three. 3.待動作熟練後,教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作,增加活動的樂趣。 <p>三、綜合活動(10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生討論如何讓傳球過程更為順暢?請學生依據該組 討論的結果進行練習,以檢視是否有成效。 2.教師表揚表現優異的組別,並請其示範讓其他組別觀摩學習。 3.教師鼓勵有進步及認真的學生。 <p style="color: red;">第九、十、十一、十二節完</p> <p>一、教學準備(10分鐘)</p> <p>學生：完成慢跑及暖身操 Attention! Come over here, everyone. Let's do warm-up exercises . Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ten). Have students run 3 laps.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.先進行熱身操和跑操場，為後續活動做準備。 2.複習所學：三人傳接球+投球 <p>二、發展活動(25分鐘 /實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進行支援投籃 規則：A. 第一位從底線運球至球場中圈，定點傳給下一個隊友。 B. 接球者在籃下定點接球投籃，每個定點分數不同，不論進球與否，均需撿起球傳給底線隊友。 C. 上一個運球傳球者至前方罰球線，準備接球投籃。 D. 5分鐘後統計分數，分數高的小組為勝。 2. 進行3對3對抗賽 <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.討論有無可以效仿的優點。 2.教師鼓勵投入及運用所學的學生。 <p style="color: red;">第十三、十四節完</p>	<p>開始吧!</p> <p>Pass your ball to your teammate. 傳球給隊友</p> <p>Pay attention! 要專注在球身上</p> <p>You have good sportsmanship!你們很有團隊精神喔!</p> <p>Dribble the ball. Pass the ball.</p> <p>Catch the ball.</p> <p>Let's have a game. 我們來比賽吧!</p> <p>Try again! 再試一次!</p> <p>Good job! 你做得好棒!</p>
--	--

英語教室用語：

Warm up 熱身

Are you ready? Go! 準備好了嗎? 開始吧!

Good job! 你做得好棒!

Let's review! 我們來複習上次學的內容吧!

Let's have a game. 我們來比賽吧!

Let's start! 開始吧!

Well done! 你做得好棒!

Your turn 輪到你了

You have good sportsmanship! 你們很有團隊精神喔!

We will do a better job next time. 我們下次表現會更好喔!

Be careful! 注意安全! 不要受傷!

Try again! 再試一次!

Keep distance! 保持距離

Good try! 勇於嘗試

Pay attention! 專注

學科專業英語：

*About Basketball

1. 運球 Dribble the ball.
2. 傳球 Pass the ball.
3. 投籃 Shoot the ball.
4. 兩人一組 Two in a group.
5. 輪流 Take turns.