



體育課程

雙語教學教案

（一年級）

國民中小學部分領域課程雙語教學實施計畫

主辦單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：國立臺北教育大學

編印單位：國立臺北教育大學 兒童英語教育學系

計畫主持人：陳錦芬 教授



體育課程一年級雙語教學教案

目錄

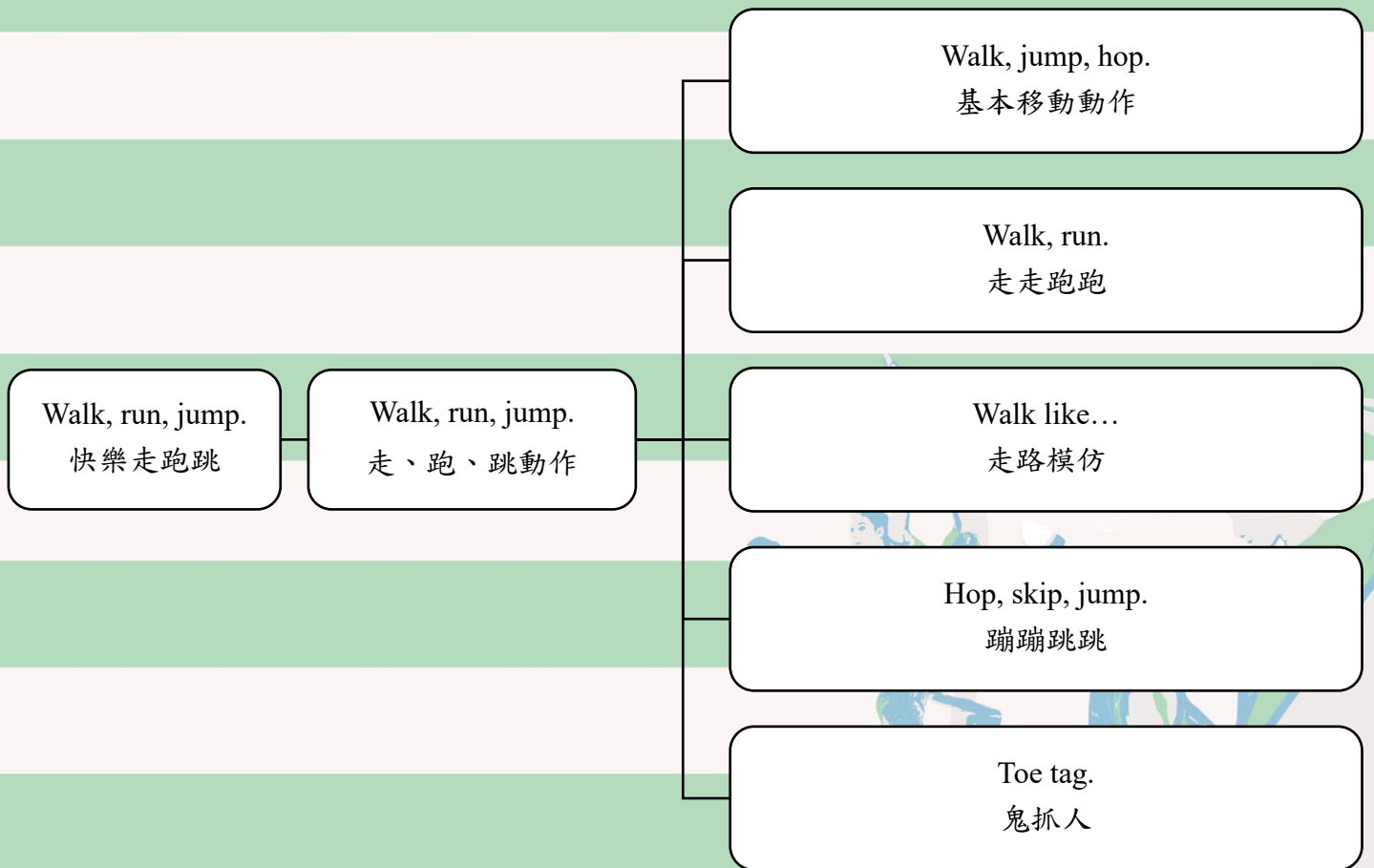
主題		教案名稱	撰寫學校	頁碼	
1	走跑跳	Unit 1-1	快樂走跑跳	臺北市大安區龍安國民小學	1
		Unit1-2	跑一跑，動一動	臺中市豐原區瑞穗國民小學	12
2	新生 進行曲	Unit 2-1	新生進行曲	宜蘭縣宜蘭市新生國民小學	27
3	反應高手	Unit 3-1	反應高手	宜蘭縣宜蘭市新生國民小學	39
4	全身 動一動	Unit 4-1	全身動一動	臺北市文山區萬興國民小學	58
5	呼拉圈	Unit 5-1	呼拉圈	臺中市豐原區瑞穗國民小學	63
		Unit5-2	呼拉圈接龍	臺北市文山區萬興國民小學	86
6	氣球	Unit 6-1	氣球好好玩	臺中市豐原區瑞穗國民小學	91
7	平衡木	Unit7-1	我是平衡高手	臺中市豐原區瑞穗國民小學	104
8	飛盤	Unit8-1	玩飛盤	臺北市文山區萬興國民小學	117

Unit 主題	Objectives 教學目標	Content 教學內容	Vocabulary 學科字彙
<p>1</p> <p>快樂走跑跳</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能認識腳的走、跑、跳動作。 2. 讓學生能表現專注觀賞的態度。 3. 學生能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 4. 學生能體會並做出腳的走、跑、跳動作。 5. 學生能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。 	<p>一. 走、跑、跳動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本移動動作 2. 走走跑跑 3. 走路模仿 4. 蹦蹦跳跳 5. 鬼抓人 	<p>jump, hop, walk, run + forward/backward / sideways, walk, run + fast/slowly, walk like... hop, skip, jump, jump forward/backward/side ways jump in/out/left/right, star jumps, jump like..., jump making a circle, jump quietly/loudly.</p>
<p>2</p> <p>新生進行曲</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能利用學校運動空間從事身體活動增進健康。 2. 認識校園遊戲設施的名稱。 3. 能分辨學校空間、設備的安全性。 4. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 5. 能正確的操作各項遊戲設施。 	<p>一. 運動場地大調查&安全停看聽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動場地大調查&安全停看聽 2. 安全玩遊戲 I 3. 安全玩遊戲 II 4. 安全玩遊戲 III 5. 我是攀爬王 	<p>safe, unsafe, warm up, line up, eyes on me, slide, swing, balance beam, monkey bar, bar, jungle gym.</p>
<p>3</p> <p>反應高手</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在遊戲中體會與掌握眼、耳、手、腳的反應。 2. 能依指令迅速做出急停、迅速起立、快跑移動、蹲下、跳躍、轉向及折返動作。 3. 能和其他人一同合作遊戲時，願意遵守遊戲規則。 4. 能創造動作讓同組的學生模仿，並能模仿同學創造出來的動作。 5. 能因應遊戲狀況做出判斷與改變策略。 	<p>一. 急凍遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 急凍舞 2. 大魔鏡 <p>二. 瞬間啟動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 看誰最快 2. 看誰跑得快 <p>三. 鬼捉人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直線鬼捉人 2. 反轉鬼捉人 	<p>move, freeze, dance, stop person, mirror, mirror the movements red light, green light squat, sit, lie on the tummy middle line, starting line, finish line.</p>
<p>4</p> <p>全身動一動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 練習簡易沙包拋、接動作，並丟擲至指定敏捷圈。 2. 在地面做出動態棒式撐體動作。 3. 在遊戲中與同學互動交流，認真投入。 	<p>一. 大樹愛遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 沙包拋接 2. 顏色大考驗 3. 進階挑戰-旋轉拋接 4. 動態棒式撐體 	<p>Sandbag Red, blue, yellow Toss and catch. Catch the red/blue/yellow one</p>

Unit 主題	Objectives 教學目標	Content 教學內容	Vocabulary 學科字彙
<p>5</p> <p>呼拉圈</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用呼拉圈跳繩。 2. 旋轉呼拉圈的技巧。 3. 旋轉呼拉圈時可以有不同形式的動作技能。 4. 呼拉圈在手上繞圈的技能。 	<ol style="list-style-type: none"> 一. 跳跳呼拉圈 <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹呼拉圈的英文 2. 跳跳呼拉圈 二. 轉轉呼拉圈 <ol style="list-style-type: none"> 1. Spin and hands up 2. Spin and catch 3. Spin and clap 三. 轉動呼拉圈 <ol style="list-style-type: none"> 1. 呼拉圈盪鞦韆 2. 轉動呼拉圈 3. 呼拉圈火車 4. 套圈圈達人 5. 跳跳跳帶球跑跑樂 	<p>hula hoop, hula hoop jump, hula train, turn, ground, swing, forward, backward</p> <p>Put the hula hoop on the ground. Step into the hula hoop. Hold the hula hoop. Turn forward and jump. Spin the hula hoop and hands up. Catch it. Clap. One arm out. Swing the hula hoop. Spin the hula hoop on your arm.</p>
<p>6</p> <p>氣球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用雙手單手擊飛氣球。 2. 能用手連續擊飛氣球數次。 3. 能用頭擊飛氣球並抓住氣球。 4. 能用膝蓋擊飛氣球並抓住氣球。 5. 能用身體各部位擊飛氣球。 6. 能將氣球向前推出去。 7. 能進行兩人氣球互打。 	<ol style="list-style-type: none"> 一. 擊飛氣球 <ol style="list-style-type: none"> 1. 用手擊飛氣球 2. 分組擊飛氣球 3. 用頭擊飛氣球 4. 用膝蓋擊飛氣球 5. 用身體各部位擊飛氣球 6. 兩人相互擊飛氣球 二. 雙人對打 <ol style="list-style-type: none"> 1. 發球-推氣球 2. 兩人對打 	<p>balloon, toss, hit, hand, head, knee, arm, chest, feet, shoulders, leg, push, catch, review, pass, person, next, push.</p>
<p>7</p> <p>平衡木</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 穩定單腳站立。 2. 能夠穩定的走在一直線。 3. 能夠單腳跳並保持平衡。 4. 能在行進中保持平衡。 5. 能雙腳和單腳站立在平衡木上。 6. 能在平衡木上螃蟹走。 7. 能行走在有障礙物的平衡木。 8. 能頭頂三角錐並在平衡木上行走。 	<ol style="list-style-type: none"> 一. 平地平衡 <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭頂三角錐移動 2. 攻佔堡壘 3. 保護冰淇淋 二. 平衡木 <ol style="list-style-type: none"> 1. 站立在平衡木上 2. 單腳站在平衡木. 3. 雙腳行走平衡木 4. 螃蟹走路 5. 頭頂三角錐-雙腳行走平衡木 6. 頭頂三角錐-螃蟹走路 7. 測驗大闖關 	<p>balance, hold, switch, hop, left, right, hand, foot, feet, balance beam, walk forward, backwards, disc, sideways, pick up, put down, cone.</p>
<p>8</p> <p>飛盤</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正確做出飛盤反手投擲的動作，且控制力道、方向。 2. 聽懂遊戲任務，利用反手投擲飛盤的要領：擊中目標物。 3. 在活動過程中，思考使用不同種類飛盤的差異。 	<ol style="list-style-type: none"> 一. 玩飛盤 <ol style="list-style-type: none"> 1. 軟式泡棉飛盤投擲 2. 軟式橡膠飛盤投擲 3. 投擲皮卡丘遊戲 	<p>Frisbee / disc, foam Frisbee, rubber Frisbee</p> <p>backhand, mat, basket, arm, shoulder, chest, hand</p> <p>verbs: catch, throw, move, flick, step out.</p>

單元架構


Unit 1-1 快樂走跑跳



主題名稱	快樂走跑跳	教學設計者	臺北市大安區龍安國民小學 林秉逸
學習對象	一年級上學期	學習節次	7 節課(280 分鐘)
學習內容	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
學習表現	【認知】 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。 【情意】 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 【技能】 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		
學習目標	1.認識腳的走、跑、跳動作。 2.能表現專注觀賞的態度。 3.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 4.能體會並做出腳的走、跑、跳動作。 5.能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。		
教學方法	1.直接教學法：由教師直接示範。 2.實作與練習：指導學生進行實務操作。 3.合作學習法：透過小組合作與互動，共同完成任務。 4.趣味化遊戲：透過遊戲化學習，深化身體活動技能。		
教學資源	教科書: 110 南一健體課本一上第九單元、自編 網路資源: wikihow、twinkl 等網站		
學科英語 詞彙	<第一節>基本移動動作 jump, hop <第二、三節>走走跑跑 walk, run + forward/backward/sideways(方向) walk, run + fast/slowly(速度) <第四節>走路模仿 walk like... <第五、六節>蹦蹦跳跳 hop, skip, jump jump forward/backward/sideways jump in/out/left/right <第七節>鬼抓人 star jumps, jump like..., jump making a circle, jump quietly/loudly		
學科英語 句型 (視教材內容)	Let's ___. (ex. Let's run.) Walk/run ___. (ex. Walk fast.) We hop on one foot. We jump on two feet. Jump like ___. (ex. Jump like a frog.) I want you to do ___. (ex. I want you to do 'walk sideways.') Show me... Can you...?		

教學單元一：走、跑、跳動作	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：基本移動動作</p> <p>一、準備活動 (15 mins)</p> <p>(一) 點名 Roll call</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>When you hear your name, please say 'Here,' or '右' in Chinese. Let's start!</p> <p>(二) 說明上課規則 Explain class rules</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wear proper clothes and shoes. (要穿著合適的服裝和鞋子) 2. Bring water to class. (要帶水) 3. Be nice! (要有禮貌) 4. Always play safe. (注意安全) <p>(三) 暖身 Warm up</p> <p>提醒大家，進行體育活動前都要進行暖身，並說明原因。</p> <p>1. 用律動歌曲讓學生暖身，曲目：The Dance Freeze Song。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Let's do warm up first. ● Show me big T. (雙手張開像大寫字母 T) ● Turn in one circle. (轉一圈，取適當距離) ● What do we do for the warm up? [Ss: Dance!] ● Please watch the video and dance with it. <p>2. 玩 Simon says 遊戲 (歌曲結束後，複習歌曲內容)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Let's play a game. It's called Teacher says. ● When you hear Teacher (指自己), you do what you hear. ● But no Denny says, remain still. No doing anything. <p>二、發展活動 (18 mins)</p> <p>● 介紹基本移動動作 walk, jump, hop</p> <p>1. 介紹三個移動動作。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● This is Walking. (先做 1~3 次示範) ● Please say and do 'walk' with me. (請學生一起邊說邊做) ● When we hop, we hop on one foot. /When we jump, we jump on two feet. (分別示範數次) ● Please say and do with me. Hop! ... Jump! 	<p>YT 影片</p>	<p>TPR 評量</p> <p>觀察評量</p>



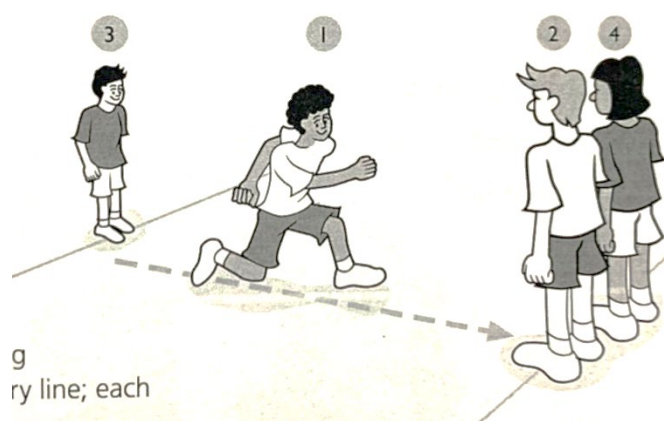
<p>● Now, let's play listen and do. Let me show you first. When you hear walk, you do walking. (邊說邊示範) When you hear jump, you do jumping. And when you hear hop, you do...(引誘學生說出 hopping)</p> <p>● Listen carefully. Ready? I say, walk. Keep walking. Good!</p> <p><延伸練習></p> <p>● Now, I want you show me walk to front/back (of the classroom).</p> <p>2.準備不同動物的提示圖片，讓學生模仿動物 walk。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>● Do you know bears? (播放 ppt) Can you walk like bears?(讓學生做做看，並給予回饋) *建議動物 bears, dogs, spiders, monkeys, kangaroos(jump).</p> <p>三、綜合活動 (5 mins)</p> <p>(一) 總結課程</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>● What did we learn today? 今天學了甚麼? 中文英文都可以講喔! (引導說出 walk, jump, hop, walk like an animal)</p> <p>● Are you happy or sad with this lesson? 今天上課開心嗎?</p> <p>(二) 結束課程</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>● OK. Time's up. See you next time. Bye! 大家下次見，拜拜!</p> <p>~~ 第一節 End ~~</p>	ppt	實作評量 口語評量
<p><第二、三節>：走走跑跑</p> <p>一、準備活動 (15 mins)</p> <p>(一) <u>點名 Roll call</u></p> <p>(二) <u>暖身 Warm up</u></p> <p>1.用律動歌曲讓學生暖身，曲目：The Dance Freeze Song。</p> <p>2.玩 Simon says 遊戲 (歌曲結束後，複習歌曲內容) *Teacher's talk <u>詳第一節課。</u></p> <p>3.複習上次所學</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>● Show me walk/jump/hop to the front/back. ● Show me walk like ___動物___.</p> 	YT 影片	TPR 評量

<p>二、發展活動 (15 mins)</p> <p>(一) 介紹 forward, backward, sideways, fast, slowly</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● This is walk forward/backward/sideways. (分別 1~3 次示範) ● Please say and do 'walk forward' with me. (請學生一起邊說邊做) ● Can you show me walk fast around the classroom/to the front/to the back? (方向和速度都練習完成後) ● Now, let's play listen and do. ● When you hear 'walk forward', you walk forward. (邊說邊示範) And when I say freeze, you stand still. No moving. ● Listen carefully. Please go to the back and get ready. Ready? Go! Walk sideways. (用手指左 or 右) 	ppt	
<p>(二) 活動 1：分站練習(15 mins) (第 2 節實施)</p> <p>教室的三個面使用角錐布置成三個關卡，每個關卡做不同的任務，大家輪流完成 1~3 次，可是情況計時，要求每次要加快完成速度。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 第一站: walk forward in and out of the markers ● 第二站: walk sideways ● 第三站: walk forward in and out of the markers <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Now, let's play a game. ● (第一關卡) In this part, you walk forward in and out of the markers, like this. (邊說邊示範，也請一位學生出來示範) ● (第二關卡) In this part, you walk sideways, like this. (邊示範，也請一位學生示範) ● (第三關卡) In this part, you walk forward in and out of the markers, like this. (邊示範，也請一位學生示範) ● OK, can you do it? Let's start! 	高角錐*8	觀察評量
<p>(三) 活動 2：四分之一接力跑(15 mins) (第 3 節實施)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 用角錐當起點線根終點線。 ● 將學生分成 6 人一組，全班大約 4 組。 ● 每次由兩組進行，競賽 1~2 次。 	高角錐*8	

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- Now, let's play a game. It's called running relay.
 - Numbers 1, 3, 5 stand on the starting line here (指出來), and numbers 2, 4, 6 stand on the other line.
 - When you hear my whistle, number 1 run to number 2 and touch his/her shoulder, like this. (邊示範) And number 2, you run back to touch number 3...
 - The first finishes wins the game.
- OK? Let's start!

*變化方式: 可以跑到對方繞所有人一圈, 再拍下一位出發隊員的肩膀。
(活動如下圖示)



三、綜合活動 (5 mins)

(一) 總結課程

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- What did we learn today?
今天學了甚麼? 中文英文都可以講喔!
(引導說出 dance, walk/run forward, backward, sideways)
- Are you happy or sad with this lesson?
今天上課開心嗎?

<鼓勵與叮嚀>

- Everyone did a great job today.
- Don't forget to wash your hands, wipe your sweat and drink more water.

(二) 結束課程

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- OK. Time's up. See you next time. Bye! 大家下次見, 拜拜!

~~ 第二、三節 End ~~

觀察評量

口語評量

<第四節>：走路模仿

一、準備活動 (15 mins)

(一) 點名 Roll call

(二) 暖身 Warm up

1.用律動歌曲讓學生暖身，曲目：The Dance Freeze Song。

2.玩 Simon says 遊戲 (歌曲結束後，複習歌曲內容)

*Teacher's talk 詳第一節課。

3.複習上次所學

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)



- Walk slow/fast around the classroom.
- Walk forward fast.
- Walk backward slow.
- Walk sideways around the classroom.
- Now, hold hands with your partner and move together.

*先個人練習，再分兩人一組牽手，重複上面動作練習。

二、發展活動 (17 mins)

本節課程讓學生練習模仿教材所列項目走路。

(一) 介紹教材項目並引導學生試試看

- Walk like a crab.
- Walk like an old man.
- Walk like a robot.
- Walk like a penguin.
- Walk like a snake.

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- Can you walk like a crab? (邊說邊示範，也請學生一起做做看)
- Let's play a game, called listen and do.

When you hear me say 'walk like an old man,' you do what you hear.

Can you do it?

(二) 活動: 猜猜我是誰

請學生到前面，背對螢幕坐下。挑幾個學生出來到後面，可以看到螢幕，參考老師圖片表演動作，或是即興發揮動作，讓其他同學猜看看。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- Now, please stand up and come to the front. (動作引導學生)
And turn back and sit down. Good!
- Now, I want someone to come to the back and show one move and let's guess what it is. Let's try. Ready?

猜猜看他在學甚麼走路，好嗎?

出來的人可以參考螢幕的圖，或是自己決定要表演的東西。

YT 影片


TPR 評量


ppt

TPR 評量

觀察評量

實作評量

<p>三、綜合活動 (8 mins)</p> <p>(一) 總結課程</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● What did we do today? 今天做了哪些練習? (引導說出 dance, walk forward/backward/sideways/fast/slow) (引導說出 walk like...) ● Are you happy or sad with this lesson? 今天上課開心嗎? <p><鼓勵與叮嚀></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Everyone did a great job today. ● Don't forget to wash your hands, wipe your sweat and drink more water. <p>(二) 結束課程</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● OK. Time's up. See you next time. Bye! 大家下次見，拜拜! <p style="text-align: center;">～～第四節 End～～</p>		<p>口頭評量</p>
<p style="text-align: center;"><第五、六節>：蹦蹦跳跳</p> <p>一、準備活動 (15 mins)</p> <p>(一) 點名 Roll call</p> <p>(二) 暖身 Warm up</p> <p>1.用律動歌曲讓學生暖身，曲目：<u>Move and freeze</u></p> <p>*<u>歌曲最後需要兩人一組，請先幫學生兩兩分組，因會碰觸身體，非必要則避免男女同組。</u></p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Now, I want you to find one partner and sit down together. Boys with boys, girls with girls. ● If you don't have partner, keep standing, and I will help you. 找好夥伴的請一起坐地上，沒有找到的，就佔著等老師幫你。 <p>2.請 2~3 組出來表演。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Now, I want 3 groups, to come to the front and show us the last part of the dance. Anyone? 	<p>YT 影片</p>	<p>觀察評量</p>

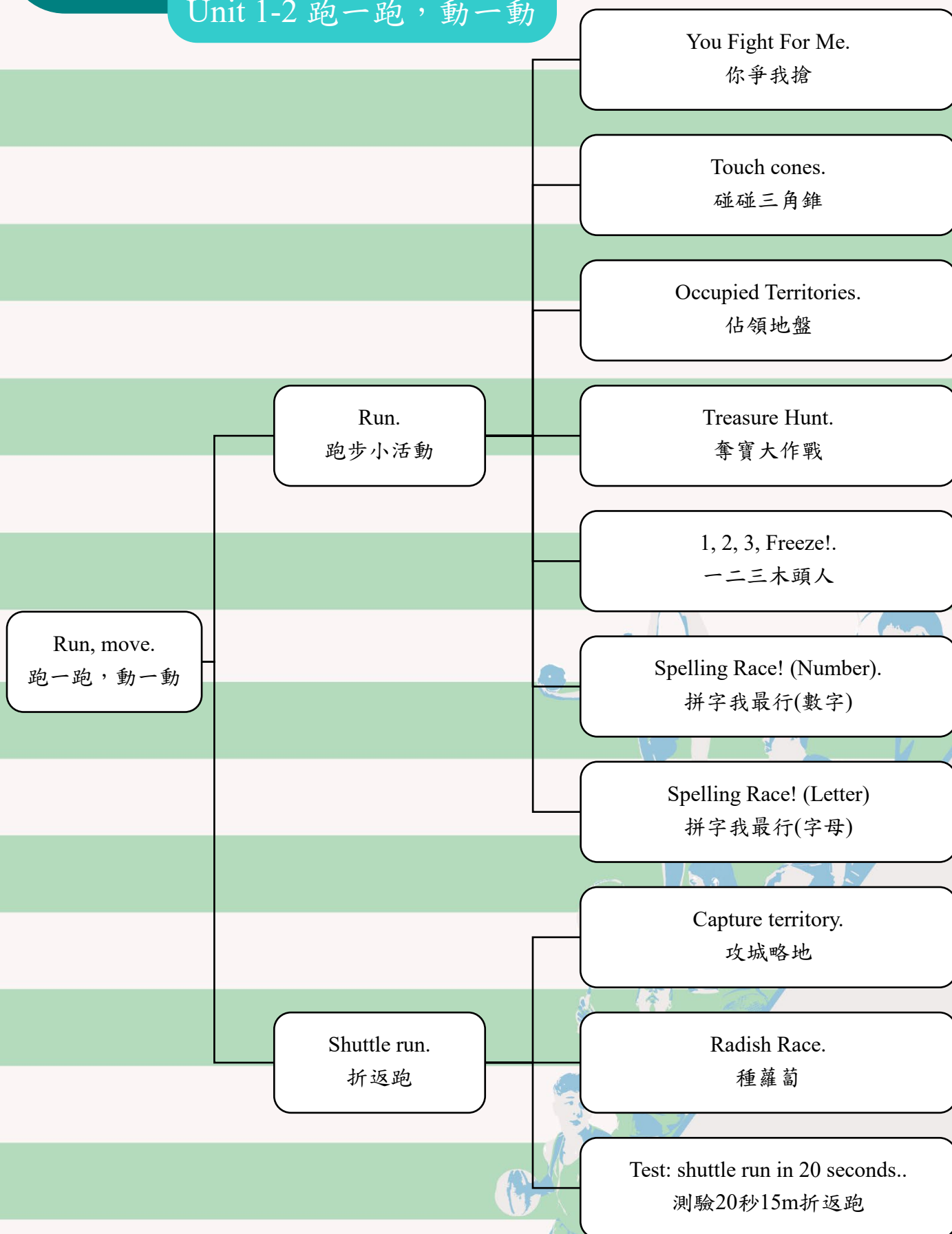
<p>二、發展活動 (20 mins)</p> <p>(一) 複習 walk, 介紹 jump</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Walk like a crab/penguin/snake. ● Walk like an old man/a robot. ● Jump up and down. ● Jump like a frog. ● Jump making a circle, quietly /loudly. <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Now, let's play Teacher says. Please listen carefully. ● Show me...(隨機喊出上面的指令) <p>(二) 練習 jump forward/backward/left/right</p> <p>1.老師邊說出指令，邊控制電子骰或大骰子，學生依照口令以及電子骰數字做出動作。</p>  <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Can you do jump forward/backward/to the left/to the right? (先確認大家是否可以理解) ● Now I want you to listen to me and look at the dice on the computer. ● When you hear me say 'jump forward' see the number on the dice, like 4, you jump forward four steps. Can you do it? <p>2.發下每個人一個小呼拉圈，練習 jump in/out/left/right + star jumps。</p> <p>(第 5 節實施)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Do you know what it is? It's a hula hoop. Let's call it 'hoop'. We are doing 'jump in/out/left/right' now. (邊示範) Do you understand? (找 1~2 位同學示範) ● Now, come get one hula hoop and put it in your front. Let's do it together. ● When you hear the whistle, you start. Ready? Go! ● Jump in/out/left/right, start jumps. (隨機喊出讓學生做動作，也可換學生輪流喊出動作) <p>3.請大家圍成一個大圈，複習 jump in/out/left/right。(第 6 節實施)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● OK. We are playing a game. Let's make a big circle first, as big as possible. ● Ready? Listen to me carefully. Jump in/out/left/right. (可以先從 in/out 開始，加入 left，最後加入 right，以免 left/right 不清造成混亂) 	<p>網路電子骰 or 大骰子*1</p> <p>呼拉圈*每人</p>	<p>TPR 評量</p> <p>觀察評量</p> <p>觀察評量</p> <p>觀察評量</p>
---	-------------------------------------	---

<p>三、綜合活動 (5 mins)</p> <p>(一) 總結課程</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● What did we do today? 今天做了哪些練習? (引導說出 dance, jump forward/backward/sideways/in/out/left/right) ● Are you happy or sad with this lesson? 今天上課開心嗎? <p><鼓勵與叮嚀></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Everyone did a great job today. ● Don't forget to wash your hands, wipe your sweat and drink more water. <p>(二) 結束課程</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● OK. Time's up. See you next time. Bye! 大家下次見，拜拜! <p style="text-align: center;">~~ 第五、六節 End~~</p>		口頭評量
<p style="text-align: center;"><第七節>：鬼抓人</p> <p>一、準備活動 (15 mins)</p> <p>(一) 集合學生，請大家跑操場三圈</p> <p>(二) 點名 Roll call</p> <p>(三) Simon says</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jump forward/backward x 5 ● Jump to the left/right x5 ● Star jumps x10 ● Jump making a circle x1 ● Jump quietly/loudly x5 <p>二、發展活動 (20 mins)</p> <p>(一) 活動 1: 剪刀石頭布</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 隨機兩人一組，用腳猜拳，最後獲勝的五位可加分。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Now let's play paper, scissors, stone. But we play with our feet. (邊示範) ● Please go find one person to play this game. Winners sit on this side, and losers on this side. (邊說邊指定區域) ● Then winners play one more time... (以此方式玩到剩下 5-6 位為止，可玩 2~3 輪) 		TPR 評量 觀察評量 實作評量

<p>(二) 活動 2: 腳趾鬼抓人(Toe tag)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 隨機兩人一組，先踩對方腳趾 3 次者可到衛冕區等候，最後獲勝的五位可加分。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Now let's play another game. It's called Toe tag. ● When we play this game, we touch the other person's toes with our toes. Now let me show. (指定一位學生一起示範) ● OK! Do you know how to play? Good! Please go find anyone to play with. Winners sit on this side, and losers on this side. (邊說邊指定區域) ● Then winners play one more time... (以此方式玩到剩下 5-6 位為止，可玩 2~3 輪) <p>三、綜合活動 (5 mins)</p> <p>(一) 總結今日活動重點</p> <p>(二) 總結本單元學習目標</p> <p>口頭詢問學生，可以做到的請舉手。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.我運動前會做 warm up。 2.我在遊戲的過程會變換 walk, run, jump 等動作。 3.我會欣賞別人的動作。 4.我和同學玩遊戲，會遵守遊戲規則。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● What did we do today? 今天做了哪些練習? (引導說出 warm up) (引導說出 walk, run, jump) <p><鼓勵與叮嚀></p> <p>*<u>一年級還在摸索學習的方法，可以給予多點引導和鼓勵。</u></p> <p>(二) 結束課程</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Everyone did a great job today. ● Don't forget to wash your hands, wipe your sweat and drink more water. ● OK. Time's up. See you next time. Bye! 大家下次見，拜拜! <p style="text-align: center;">~~ 第七節 End~~</p>		<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p> <p>口頭評量</p> <p>觀察評量</p>
---	--	---

單元架構

Unit 1-2 跑一跑，動一動



主題名稱	跑一跑，動一動	教學設計者	臺中市豐原區瑞穗國民小學 吳孟珈
學習對象	一年級下學期	學習節次	10 節課(400 分鐘)
學習內容	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
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。 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。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		
學習目標	1.擺臂時能前後擺動。 2.能遵守遊戲規則並積極參與活動。 3.能夠跑在自己的跑道上。 4.能在跑步時避免碰撞。 5.能正確排出英文字母或數字。 6.能進行 20 秒 15 公尺折返跑。		
教學方法	直接教學法（講述）、動作示範、小組合作		
教學資源	三角錐、圓盤		
學科英語 詞彙	run, bend, swing, lift, pick up, turn around, arm, leg, bend down, pick up, turn around		
學科英語 句型 (視教 材內容)	Ready, go! High knees! Lift your legs! Swing your arms! Spread out! Stand up and go! Stand up, turn around, and go!		
教學單元一：跑步小活動		教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：你爭我搶 You Fight For Me</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>1. Greetings and call the roll.</p> <p>2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap and walk one lap. Go!</p>			能說出動作名稱並完成動作

二、發展活動：(28 min)

1. 跑步姿勢我最行 I have the best running posture.

(1) 擺臂 Arm swing.

讓學生維持一腳前一腳後的站姿，進行擺臂動作，提醒學生將手肘彎曲90度，前後擺動，過程中注意身體不能晃動。

T: Students stand with one foot in front of the other.

T: Bend arms to 90 degrees and swing back and forth.

T: Remind students to keep their bodies still when swinging.

(2) 抬腿 Leg lift.

原地站立，手掌心朝下平放置肚臍位子，抬腿將腿碰至手掌心。

T: Students stand and hold hands out in front, palms face down.

T: Raise legs up and touch the palms of hands.

(3) 弓箭步 Forward lunge.

以弓箭步站姿，擺臂數次，更接近跑步動作

T: Students stand in a lunge with one foot in front of the other, knees bent.

T: While lunging, practice arm swing.

2. 跑一跑動一動 Run, run, move (Let's run!)

(1) 排成跑步隊伍，進行30公尺短距離衝刺，並在過程中提醒學生的擺臂動作以及抬腿。

T: Break up into running teams.

T: Students practice running 30 meters, staying in their own lanes, one team at a time.

T: Remind students of the arm swing and leg lift while they are running.

3. 你爭我搶 You Fight For Me

分成四組，第一個人出發到中間搶奪角錐，一次只能拿一個，折返回去以後和隊友擊掌，下一個才能再出發。全部拿取完畢以後，下一回合讓學生將角錐放回去，一次只能放一個。

T: Make four teams, run to the middle to get one cone, run back and high-five your teammates, next one go.

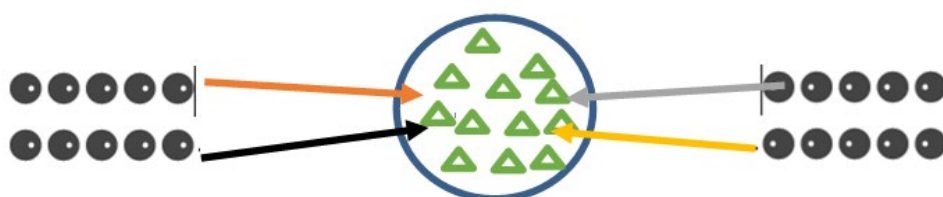
T: Run to the middle and put one cone back, run back and high-five your teammates, next one go.

三角錐

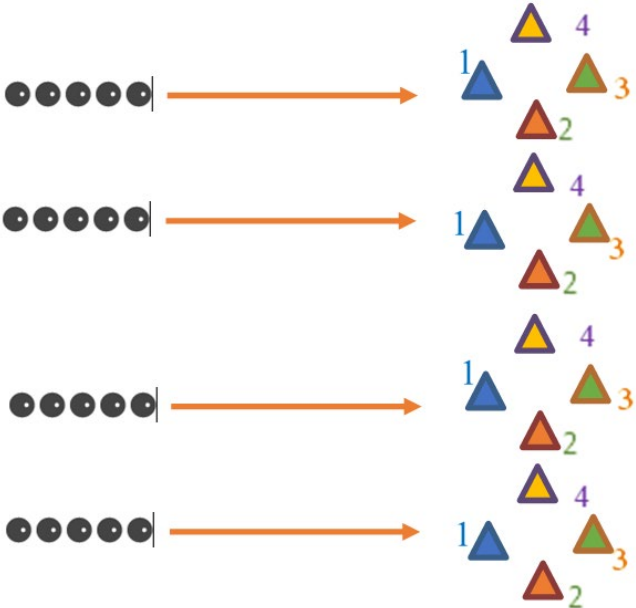
能說出動作名稱並完成動作

聽口令並完成動作

聽口令並完成動作，並遵守活動規則



<p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1. 詢問學生今天學習的內容，並出來示範動作。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1. 擺臂時能前後擺動。</p> <p style="text-align: center;">～～第一節 End～～</p>		<p>能完整表達自己的想法</p>
<p style="text-align: center;"><第二節>：碰碰三角錐 Touch cones</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go! <p>二、發展活動：(28 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習跑步姿勢 Review running posture. <ol style="list-style-type: none"> (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 Run, run, move! <ol style="list-style-type: none"> (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-legged, wait for the whistle, then stand up and sprint. (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. (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>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作，並</p>

<p>3. 碰碰三角錐 Touch cones</p> <p>將隊伍分成四組，你需要碰觸四個角椎以後折返回去，擊掌以後下一個出發。</p> <p>Make four teams, run to the cones, touch every cone and run back and high-five your teammates, next one go.</p>  <p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生今天學習的內容，並出來示範動作。 2. 詢問學生進行活動時有沒有都碰觸到四個三角錐。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擺臂時能前後擺動。 2. 能遵守遊戲規則並積極參與活動。 <p style="text-align: center;">～～第二節 End～～</p>	三角錐	<p>遵守活動規則</p> <p style="text-align: center; vertical-align: middle;">能完整表達自己的想法</p>
<p style="text-align: center;"><第三節>：佔領地盤 Occupied Territories</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go! 		<p>能說出動作名稱並完成動作</p>

二、發展活動：(28 min)

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-legged, wait for the whistle, then stand up and sprint.

(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.

(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.

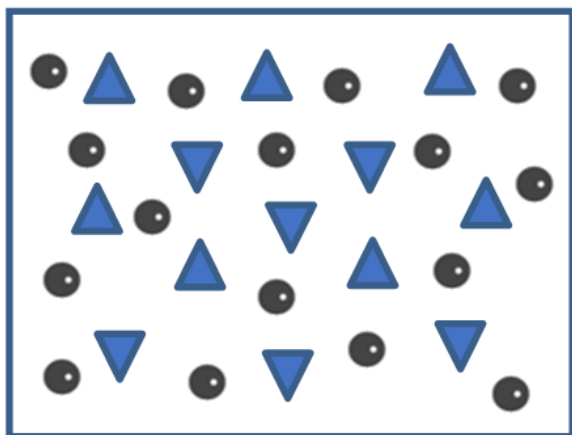
Wait for the whistle, then stand up, turn around, and sprint.

3. 佔領地盤 Occupied Territories

(1) 將場內的角錐平均分配立著跟倒下，隊伍分為兩組，角錐放置散開一點，避免學生在場內活動時發生衝撞，一組隊伍要將角錐倒下，一組隊伍要將角錐立著，計時三分鐘，時間到看倒下跟立著的角錐哪個比較多。

(2) 提醒學生翻圓盤時要注意身旁的人，不要發生衝撞。

Make two teams, one team needs upright cones, one team needs fallen cones, time 3 minutes, when time up, which one will be more?

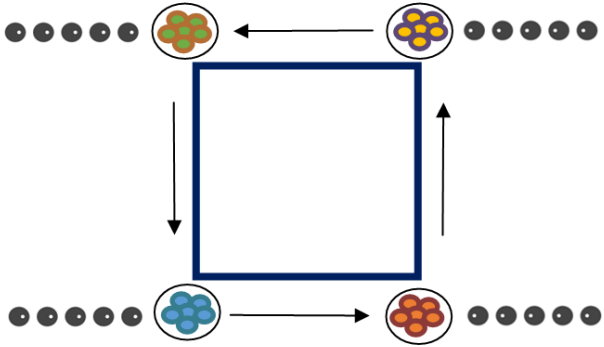


聽口令並完成動作

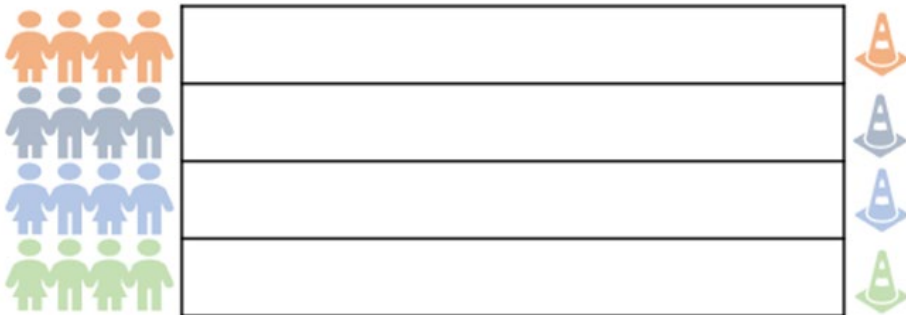
聽口令並完成動作

三角錐或圓盤

聽口令並完成動作，並遵守活動規則

<p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1. 詢問學生今天的五個動作，哪一個最困難。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1. 擺臂時能前後擺動。</p> <p>2. 能遵守遊戲規則並積極參與活動。</p> <p>3. 能夠跑在自己的跑道上。</p> <p>4. 能在跑步時避免碰撞。</p> <p style="text-align: center;">～～第三節 End～～</p>		<p>能完整表達自己的想法</p>
<p style="text-align: center;"><第四節>：奪寶大作戰 Treasure Hunt</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>1. Greetings and call the roll.</p> <p>2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動：(28 min)</p> <p>1. 複習跑步姿勢 Review running posture.</p> <p>(1) 擺臂：檢查學生的擺臂動作。 Arm swing: check the students' arm swing.</p> <p>(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</p> <p>分成四組，告知學生只能搶右手邊那組的寶物(避免兩兩相撞)，一次只能拿一個，擊掌完下一個才能出發。 Make four teams, you can only run to your right, one cone at a time, time 3 minutes, when time up, which teams will be more?</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>三角錐、圓盤</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作，並遵守活動規則</p>

<p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1. 詢問同學擺臂以及抬腿的動作有沒有做得更好，並出來示範動作。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1. 擺臂時能前後擺動。</p> <p>2. 能遵守遊戲規則並積極參與活動。</p> <p style="text-align: center;">~~ 第四節 End~~</p>		<p>能完整表達自己的想法</p>
<p style="text-align: center;"><第五節>：一二三木頭人</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>1. Greetings and call the roll.</p> <p>2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動：(28 min)</p> <p>1. 模仿動物 Animal Imitation</p> <p>(1) 讓學生散開 Students spread out.</p> <p>(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!</p> <p>(1) 將學生分成四組，活動過程中，只能跑在自己的跑道上。 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!</p> <p>(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.</p>		<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作，並遵守活動規則</p> <p>聽口令並完成動作，並遵守活動規則</p>

<p>3. 小小接力賽 Little Relay Race</p> <p>學生跑至終點處，拿起三角錐，跑回去將三角錐給下一位，下一位則要將三角錐放回去，訓練學生只能跑在自己的跑道上。</p> <p>First one run to there, get one cone, run back and give cone to next one, next one run to there put cone back.</p>  <p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生在 One Two Three Animal 的活動中，做出了哪些動物。 2. 詢問學生在 One Two Three Animal 的活動中，最喜歡哪個動物，並做出動物的動作。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擺臂時能前後擺動。 2. 能遵守遊戲規則並積極參與活動。 3. 能夠跑在自己的跑道上。 <p style="text-align: center;">~~ 第五節 End~~</p>	三角錐	聽口令並完成動作，並遵守活動規則
<p style="text-align: center;"><第六節>：拼字我最行(數字)</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go! 		能說出動作名稱並完成動作

二、發展活動：(28 min)

1. 拼字我最行(數字) Spelling Race!

將學生分為 3 組，每個隊伍可以有兩分鐘的時間說說要如何做出數字，需要跑到 15 公尺處並擺放圓盤，活動結束讓學生看每一組的拼字

Make 3 team, every team have two minutes can talk about how to make a number.

Run to there and put the one disc, run back and high-five your teammates, next one go.

(1)討論



(2)活動進行



(3)活動結束



圓盤、字卡

聽口令並完成動作，並遵守活動規則

三、綜合活動：(7 min)

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生在拼字我最行(數字)的活動中，成功地擺出了什麼數字？

[對應學習目標]：

5. 能正確排出英文字母或數字。

~~ 第六節 End~~

能完整表達自己的想法

<第七節>：拼字我最行(字母)

一、暖身活動：(10 min)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

1. Greetings and call the roll.
2. T: Center, hands up.
Ss: Hands up. (引導學生唸出 **Hands up.**)
T: Hands out.
T: Attention!
Ss: 1, 2.
3. Let's warm up! (如附件 1)
4. Run one lap and walk one lap. Go!

能說出動作名稱並完成動作

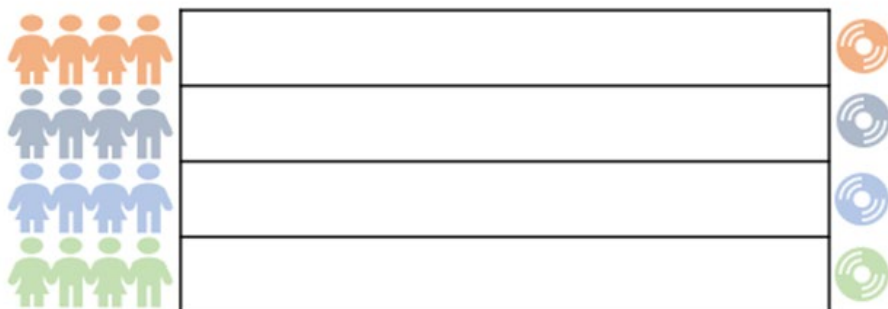
<p>二、發展活動：(28 min)</p> <p>1. 拼字我最行(字母) Spelling Race!</p> <p>將學生分為 3 組，每個隊伍可以有五分鐘的時間說說要如何做出字母，需要跑到 15 公尺處並擺放圓盤，活動結束讓學生看每一組的拼字。</p> <p>Make 3 team, every team have five minutes can talk about how to make a letter.</p> <p>Run to there and put the discs, run back and high-five your teammates, next one go.</p> <p>(1)討論 (2)活動進行 (3)活動結束</p>  <p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1. 詢問學生在拼字我最行(字母)的活動中，成功地擺出了什麼字母?</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>5. 能正確排出英文字母或數字。</p> <p>～～第七節 End～～</p>	<p>圓盤、字卡</p> <p>聽口令並完成動作，並遵守活動規則</p>	<p>能完整表達自己的想法</p>
<p>教學單元二：折返跑 Shuttle run.</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量方式</p>
<p><第八節>：攻城略地 Capture territory</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> Greetings and call the roll. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. Let's warm up! (如附件 1) Run one lap and walk one lap. Go! 		<p>能說出動作名稱並完成動作</p>

二、發展活動：(28 min)

1. 折返跑 Shuttle run.

在 15 公尺處放置圓盤，跑到圓盤處彎腰碰圓盤後回來，擊掌後下一位出發，讓學生學習折返跑時要彎腰碰地板的動作。

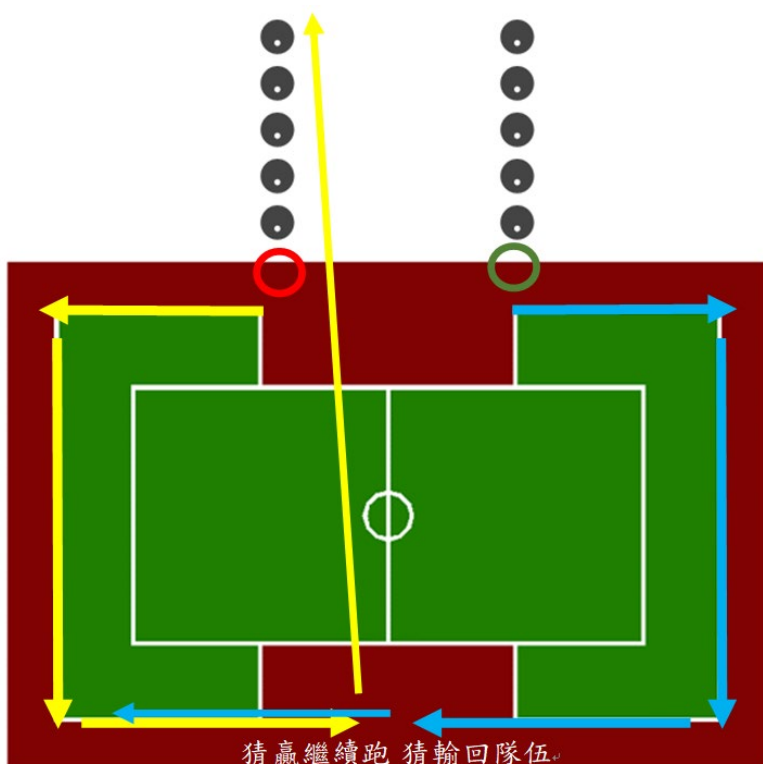
Make four team, run to there and touch discs, run back and high-five your teammates, next one go.



2. 攻城掠地

分成兩組，紅色呼拉圈一組，綠色呼拉圈一組。

紅色呼拉圈向右跑，綠色呼拉圈向左跑，你需要沿著白線跑，當你遇到彼此，剪刀石頭布，贏了繼續跑，輸了跑回隊伍裡，輸的隊伍，下一個出發，如果你進到其他的呼拉圈裡就贏了。



圓盤

聽口令並完成動作，並遵守活動規則

呼拉圈

聽口令並完成動作，並遵守活動規則

<p>Make two teams, one team has a red hula hoop, the other team has a green hula hoop, the red hula hoop runs to the right, the green hula hoop runs to the left.</p> <p>You need to run along the white line; when you meet each other, play paper, scissors, stone.</p> <p>If you win, keep running; if you lose, run back into the team from the middle, and then the losing team, next student runs.</p> <p>If you run to the other hula hoop you win.</p> <p>※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。</p> <p>三、綜合活動：(7 min) [總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生在攻城掠地的活動中有沒有成功進入到敵人的呼拉圈。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 能遵守遊戲規則並積極參與活動。 3. 能夠跑在自己的跑道上。 4. 能在跑步時避免碰撞。 <p style="text-align: center;">～～第八節 End～～</p>		<p>能完整表達自己的想法</p>
<p style="text-align: center;"><第九節>：種蘿蔔 Radish Race</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go! 		<p>能說出動作名稱並完成動作</p>

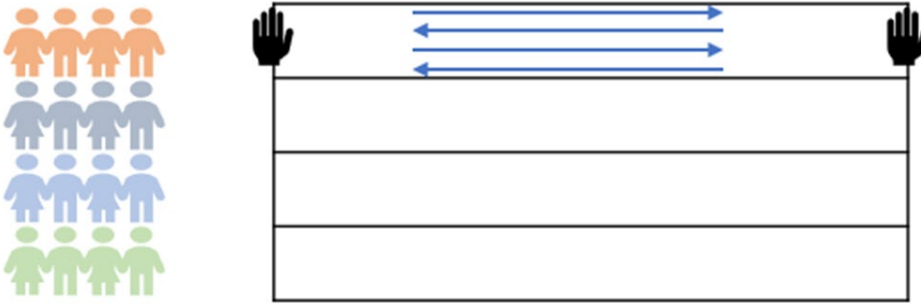
二、發展活動：(28 min)

1. 折返跑 Shuttle run (w/o discs)

進行 15 公尺折返跑，跑至 15 公尺處折返回來至起點再折返至 15 公尺處再折返回來起點至隊伍最後面排隊。

Run there and touch the line, and run back here touch the line again, run to touch one more time and run back.

You need touch line three times, last time don't need touch the line.

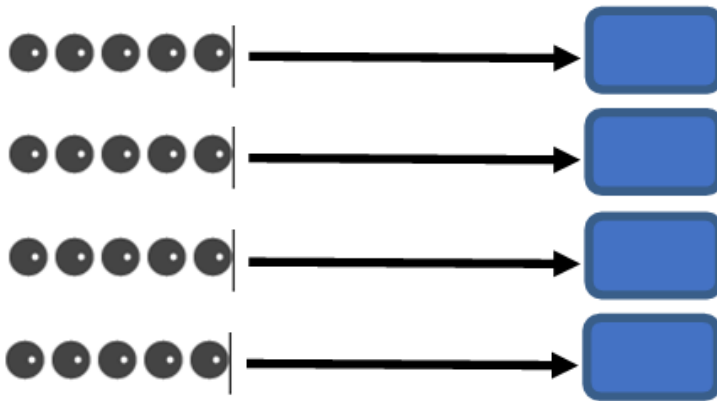


2. 種蘿蔔 Radish Race

將班級分為四組，每個組別都有蘿蔔(三角錐)，跑到農田位置將蘿蔔放上去，30 秒內看誰種的蘿蔔最多。

Divide the class into four groups

1. Each group has x radishes (triangular cones).
2. Students take turns running to the farmland and planting the radishes.
3. Teams compete to see who can plant the most radishes in 30 seconds!



三角錐

聽口令並完成動作

聽口令並完成動作，並遵守活動規則

三、綜合活動：(7 min)

[總結性-口語評量]：

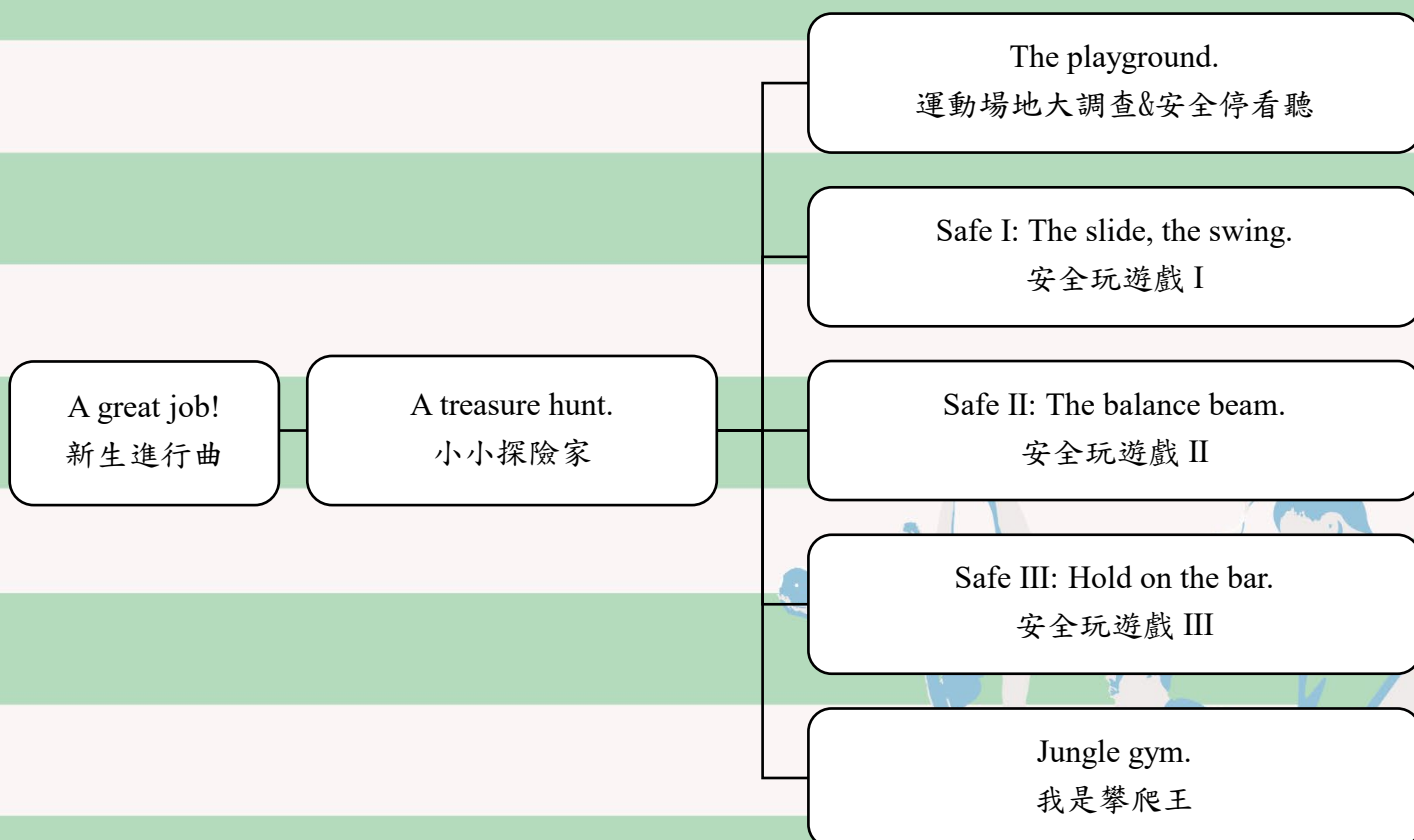
1. 詢問學生在進行折返跑時，有沒有每一次都有碰觸地板。
2. 請折返跑表現優異的同學出來示範動作並指導其他學生做出正確的動作。

能完整表達自己的想法

<p>[對應學習目標]：</p> <p>2.能遵守遊戲規則並積極參與活動。 3.能夠跑在自己的跑道上。 4.能在跑步時避免碰撞。</p> <p>～～第九節 End～～</p>		
<p style="text-align: center;"><第十節>：測驗 20 秒 15m 折返跑</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動：(28 min)</p> <p>1. 複習折返跑的動作 Review turning around movement.</p> <p>2. 測驗 20 秒 15 公尺折返跑 20 seconds timed test of the 15 meter shuttle run. Students try to see how many times they can run 15 meters in 20 seconds.</p> <p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1.詢問學生，在 20 秒折返跑可以跑幾次。 2.詢問學生進行活動時有沒有都碰觸到四個三角錐。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>3.能夠跑在自己的跑道上。 6.能進行 20 秒 15 公尺折返跑。</p> <p>～～第十節 End～～</p>		<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成測驗</p> <p>能完整表達自己的想法</p>

單元架構

Unit 2-1 新生進行曲



主題名稱	新生進行曲	教學設計者	宜蘭市新生國民小學 Lorraine Li 李若蘭
學習對象	一年級上學期	學習節次	5 節課(200 分鐘)
學習內容	<p>A2 系統思考與解決問題 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>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>C1 人際關係與團隊合作 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>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p>		
學習表現	<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>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		
學習目標	<p><學生先備知識>： *學生有使用過遊戲器材的經驗。 *學生知道安全與不安全的定義。</p> <p><第一節 運動場地大調查&安全停看聽> 1.能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2.認識校園遊戲設施的名稱。 3.分辨學校空間、設備的安全性。</p> <p><第二~四節 安全玩遊戲> 1.能分辨學校空間、設備的安全性。 2.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 3.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。</p> <p><第五節 我是攀爬王> 1.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 2.能正確的操作各項遊戲設施。</p>		
教學方法	TPR/動作回應法、提問回答、實作、小組討論、口頭發表		
教學資源	教科書:教育部審定南一版國小 1 上健康與體育教科書 角錐盤、繩子		
學科英語詞彙	safe, unsafe, warm up, line up, eyes on me, slide, swing, balance beam, monkey bar/ bar , jungle gym		
學科英語句型 (視教材內容)	<p>Now, let's warm up.</p> <p>When you play, is it safe? Is everyone safe?</p> <p>How to be safe?</p> <p>Please raise your hand and share.</p> <p>I want to play the slide/ the swing/ the monkey bar/ bar/ the jungle gym.</p> <p>Let's try the balance beam with your partner.</p> <p>Play "Paper, Scissor, Stone."</p> <p>Hold on the bar for at least five seconds.</p> <p>Step firm for every step.</p>		

教學單元一：小小探險家	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：運動場地大調查&安全停看聽</p> <p>一、準備活動 (4 min)</p> <p>【Warm Up 暖身】</p> <p>1.教師和學生們打招呼並點名。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good morning, everyone.</p> <p>In PE(體育) class, we want to be safe, be healthy, and then...</p> <p>S: ...be happy!</p> <p>T: Is everyone here today?</p> <p>T: Pink, raise your hand.</p> <p>T: Orange, raise your hand.</p> <p>(Pink, Orange, Yellow, Green, Blue, Purple六組輪流確認學生數。)</p> <p>2.教師解釋這節要到校園裡探險，確認學生裝備齊全。</p> <p>T:今天要到校園中當小小探險家。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Please check your water bottle and hat. (邊說邊顯示實物。)</p> <p>二、Development 發展活動(36 min)</p> <p>1.教師事先於各場地 (遊戲器材區、籃球場、體育館、操場)，各安置好數張寶藏卡 (卡上標示該場地適合進行的活動)。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: We are going on a treasure hunt.</p> <p>(展示藏寶圖，並說明找到的寶藏可以讓我們平安又健康。)</p> <p>T: The first place is the playground.</p> <p>T: Let's go!</p> <p>T: Please line up and walk with your partner.</p>	<p>4 min.</p> <p>數張寶藏卡</p> <p>四個地點各 9 min.</p>	<p>提問回答</p> <p>實作及提問回答</p>

<p>2.教師帶領學生抵達遊戲器材區，解散尋找寶藏卡。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Now look for the cards (展示實物) in three minutes. (手指手錶後比三。)</p> <p>3.教師集合學生，或坐或蹲。邀請找到卡片的同學出來分享，在這個場地適合進行的遊戲是什麼，或者應該要注意設施有哪些狀況呢？</p> <p>A.遊戲器材區：溜滑梯、鞦韆、單槓、攀岩、攀爬架、跳格子</p> <p>B.籃球場：打籃球、投籃</p> <p>C.體育館（一樓空地）：羽球、呼拉圈、紅綠燈、鬼抓人</p> <p>D.操場：跑步、踢足球、打躲避球、丟飛盤</p> <p>E.設施狀況：滑梯滑道破裂、鞦韆鐵鍊鬆脫、攀爬架橫杆斷裂。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Who has the card? (拿著卡舉手)</p> <p>T: Great! Please come here. (以)以手勢邀請找到卡的學生到前面。</p> <p>T: What is it? (學生說明後再重複總結一次)</p> <p>T: Is it safe?</p> <p>T: You've done a great job!</p> <p>T: We will play in the playground next class. Thank you every one!</p> <p>S: Thank you, Miss Li. See you next time.</p> <p style="text-align: center;">~~ 第一節 End ~~</p>		
<p style="text-align: center;"><第二節>：安全玩遊戲 I</p> <p>一、準備活動 (10 min)</p> <p>【Warm Up 暖身】</p> <p>1.教師整隊集合全班帶至遊戲器材區。</p> <p>2.教師運用準備週學過的Lanlan says (老師說)動作，指導學生排成暖身隊伍。</p>	10 min	實作

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: One, forward. Two, shoulders. Three, up. Four, down. Five, arms open.

T: Well done! Now, let's warm up.

3. 教師播放音樂，引導學生跳暖身舞。

- Action song for kids

(<https://youtu.be/dUXk8Nc5qQ8>)



- Walking walking

(<https://youtu.be/fPMjnlTEZwU>)



- Move!

(<https://youtu.be/VsgpUHUYuJI>)



二、Development 發展活動(25 min)

(一) 遊樂設備體驗活動：溜滑梯

1. 教師提問應該如何安全地使用遊樂設備？

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: I want to play the slide. How to be safe?

T: Please raise your hand and share.

S: (舉手回答)

【溜滑梯使用重點：】

- A. 依序排隊，由階梯步步踏穩爬上後，蹲坐滑道準備。
- B. 先確定滑道下方是否有未離開的同學或物體，再準備下滑。
- C. 雙手輕扶滑道扶手，以坐姿由上而下慢慢滑至地面，滑下後要迅速離開滑道，以便下一人使用滑梯。
- D. 讓學童輪流體驗正確溜滑梯方式，先學會坐姿溜，再嘗試躺著溜。
(切勿以頭下腳上的方式)

2. 讓學生分組實際使用溜滑梯，並觀察其表現。

25 min

提問發表、
實作

<p>(二) 遊樂設備體驗活動：盪鞦韆</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Time is up. Come to Lanlan. Very good!</p> <p>T: Yellow is number one! Now I want to play the swing.</p> <p>T: How to be safe? Please raise your hand and share.</p> <p>S: (舉手回答)</p> <p>【盪鞦韆使用重點：】</p> <p>A. 要在等待線後依序排隊。</p> <p>B. 雙手緊握兩旁繩索，臀部坐穩在適當位子，才能開始擺盪。</p> <p>C. 等鞦韆完全停止，再下來。</p> <p>D. 鞦韆擺盪幅度不可過高。</p> <p>三、Wrap Up 統整活動(5 min)</p> <p>● 教師詢問學生觀察：</p> <p>在使用過程中，同學們表現如何？</p> <p>是否大家都遵守規定？</p> <p>還是有可以改進的地方？</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: When you play, is it safe? Is everyone safe?</p> <p>T: We will play in the playground again next class. Thank you every one!</p> <p>S: Thank you, Miss Li. See you next time.</p> <p style="text-align: center;">~~ 第二節 End ~~</p>	5 min	提問發表
<p style="text-align: center;"><第三節>：安全玩遊戲 II</p> <p>一、Warm Up(暖身)準備活動 (10 min)</p> <p>1. 教師整隊集合全班帶至遊戲器材區。</p> <p>2. 教師運用準備週學過的Lanlan says (老師說) 動作，指導學生排成暖身隊伍。</p>	10 min.	實作

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: One, forward. Two, shoulders. Three, up. Four, down. Five, arms open.

T: Well done! Now, let's warm up.

3. 教師播放音樂，引導學生跳暖身舞。

- Action song for kids

(<https://youtu.be/dUXk8Nc5qQ8>)



- Walking walking

(<https://youtu.be/fPMjnlTEZwU>)



- Move!

(<https://youtu.be/VsgpUHUYuJI>)



二、Development 發展活動(25 min)

(一) 平衡木走一走

1. 教師可先在地上用粉筆畫線，讓學童練習踩著線走。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Eyes on the line.

T: Let's try to walk on the line.

T: Stay on the line. Don't step outside. (邊說明邊示範。)

2. 學生兩人一組，一人在平衡木上面，另一人在平衡木下面行進，兩人手可以互拉，讓在平衡木上面的小朋友平穩走過平衡木。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Now let's try the balance beam with your partner.

T: One stands on the balance beam.

T: The other one stands on the ground.

T: Try walking forward.

T: You can hold the hand of your partner.

25 min

提問回答、
實作

3.學生踏上平衡木，張開雙手側平舉，站穩步伐向前行並跨越標誌盤。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: This time try to walk the balance beam along.

(二) 平衡木猜一猜

1.分成兩組，分別站平衡木左右兩端後向前行，跨越標誌盤相遇後，互相猜拳，輸者下平衡木。

2.連贏兩拳換人並得1分，看哪一組最多分。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Team Pink comes to this end.

T: Team Orange, come to the other end.

T: Pink A and Orange A, step up on the balance beam and walk toward each other.

T: When you meet, you play "Paper, scissor, stone."

T: The winner keeps walking. The loser gets off the balance beam.

T: If you win twice, change with your teammate and get one point.

(邊說明邊動作示範)

三、Wrap Up 統整活動(5 min)

● 教師詢問學生觀察：

在遊戲進行過程中，同學們表現如何？

是否大家都遵守規定？

還是有可以改進的地方？

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: When you play, is it safe? Is everyone safe?

T: We will play in the playground again next class. Thank you every one!

S: Thank you, Miss Li. See you next time.

～～第三節 End～～

5 min

提問發表

<第四節>：安全玩遊戲 III

一、Warm Up(暖身)準備活動 (10 min)

- 1.教師整隊集合全班帶至遊戲器材區。
- 2.教師運用準備週學過的Lanlan says (老師說) 動作，指導學生排成暖身隊伍。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: One, forward. Two, shoulders. Three, up. Four, down. Five, arms open.

T: Well done! Now, let's warm up.

- 3.教師播放音樂，引導學生跳暖身舞。

- Action song for kids

(<https://youtu.be/dUXk8Nc5qQ8>)



- Walking walking

(<https://youtu.be/fPMjnlTEZwU>)



- Move!

(<https://youtu.be/VsgpUHUYuJI>)



二、Development 發展活動(25 min)

(一) 吊單槓之握槓曲肘

- 1.雙手緊握單槓與肩同寬，雙腳微向前一腳掌，後面學童協助安全維護。
- 2.雙手後推伸直，再曲肘讓身體靠近單槓，重複動作3至5次，體驗手部緊握單槓的動作，增進手部握力。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Today we will play the monkey bar/ bar. Eyes on me.

T: Hold onto the bar like this. It's safe. (正確握姿)

T: Hold onto the bar like this. It's unsafe. (錯誤握姿)

10 min

實作

25 min

提問發表及
實作

<p>(二) 單槓垂吊</p> <p>1.單槓操作以手部抓握為主，需要教師及學生協助安全維護。</p> <p>2.學生依序排成兩排，教師請學生依序間隔上槓，並由教師站於學生後側協助安全維護。</p> <p>3.請學生握槓垂吊，教師念讀秒數至學生下來後換人，每人體驗兩次。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Hold on the bar for at least five seconds.</p> <p>T: Try your best and keep this up longer.</p> <p>三、Wrap Up 統整活動(5 min)</p> <p>● 教師詢問學生觀察：</p> <p>在活動過程中，同學們表現如何？</p> <p>是否大家都遵守規定？</p> <p>還是有可以改進的地方？</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: When you play, is it safe? Is everyone safe?</p> <p>T: We will play in the playground again next class. Thank you every one!</p> <p>S: Thank you, Miss Li. See you next time.</p> <p>～～第四節 End～～</p>	5 min	提問回答
<p style="text-align: center;"><第五節>：我是攀爬王</p> <p>一、Warm Up(暖身)準備活動 (10 min)</p> <p>1.教師整隊集合全班帶至遊戲器材區。</p> <p>2.教師運用準備週學過的Lanlan says (老師說) 動作，指導學生排成暖身隊伍。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: One, forward. Two, shoulders. Three, up. Four, down. Five, arms open.</p> <p>T: Well done!</p> <p>T: Now, let's warm up.</p>	10 min.	實作

3.教師播放音樂，引導學生跳暖身舞。

- Action song for kids

(<https://youtu.be/dUXk8Nc5qQ8>)



- Walking walking

(<https://youtu.be/fPMjnlTEZwU>)



- Move!

(<https://youtu.be/VsgpUHUYuJI>)



二、Development 發展活動(25 min)

(一) 遊樂設備體驗活動：攀爬架

1.教師提問應該如何安全地使用攀爬架？

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: I want to play the jungle gym.

T: How to be safe? Please raise your hand and share.

S: (舉手回答)

【攀爬架使用重點：】

A.雙手抓緊欄杆，兩腳踩穩在欄杆上後，順著往上爬（謹記三點不動、一點動的要領），爬到頂端轉身，以腳先手後順著爬下來。

B.要專注於攀爬動作上，嚴禁在攀爬設施上推擠、嬉戲。

C.不可從攀爬架最高處跳下來或站在攀爬架頂端。

D.安全第一，求穩不求快。

25 min.

提問發表及
實作

2.我會往上爬：全班分成兩組，依序往上爬，手摸到頂點後再往下，擊掌後換下一位。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Pink, Orange, Yellow. You are Team Apple.

T: Green, Blue, Purple, you are Team Banana.

T: Let's climb to the top, touch the bar and your can climb down.

T: High five with your teammate and change.

T: Start slowly and be careful. Step firm for every step.

3.我會左右移動：學生由右（左）邊往上爬至中間後，橫移至左（右）邊下攀爬架。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Now, let's take turns climbing up to the second bar, from right to left, and climbing down. One after one.

(二) 你猜拳，我來爬

1.全班分成數組，各分派一人至前方猜拳，另一人負責攀爬，猜拳贏的隊伍往上一格（可自訂），看誰先到達規定的格數。

2.分出勝負後，換下一位負責猜拳，原猜拳者負責攀爬，原攀爬者則回到隊伍後方排隊。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: All the A from each team come to the jungle gym.

T: Pink against Orange, Yellow against Green, and Blue against Purple.

T: Play "Paper, Scissor, Stone." The winner can climb up one step.

T: The first who touches the top is the winner.

三、Wrap Up 統整活動(5 min)

● 教師詢問學生觀察：在活動過程中，同學們表現如何？是否大家都遵守規定？還是有可以改進的地方？

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: When you play, is it safe? Is everyone safe?

T: We will play in the playground again next class. Thank you every one!

S: Thank you, Miss Li. See you next time.

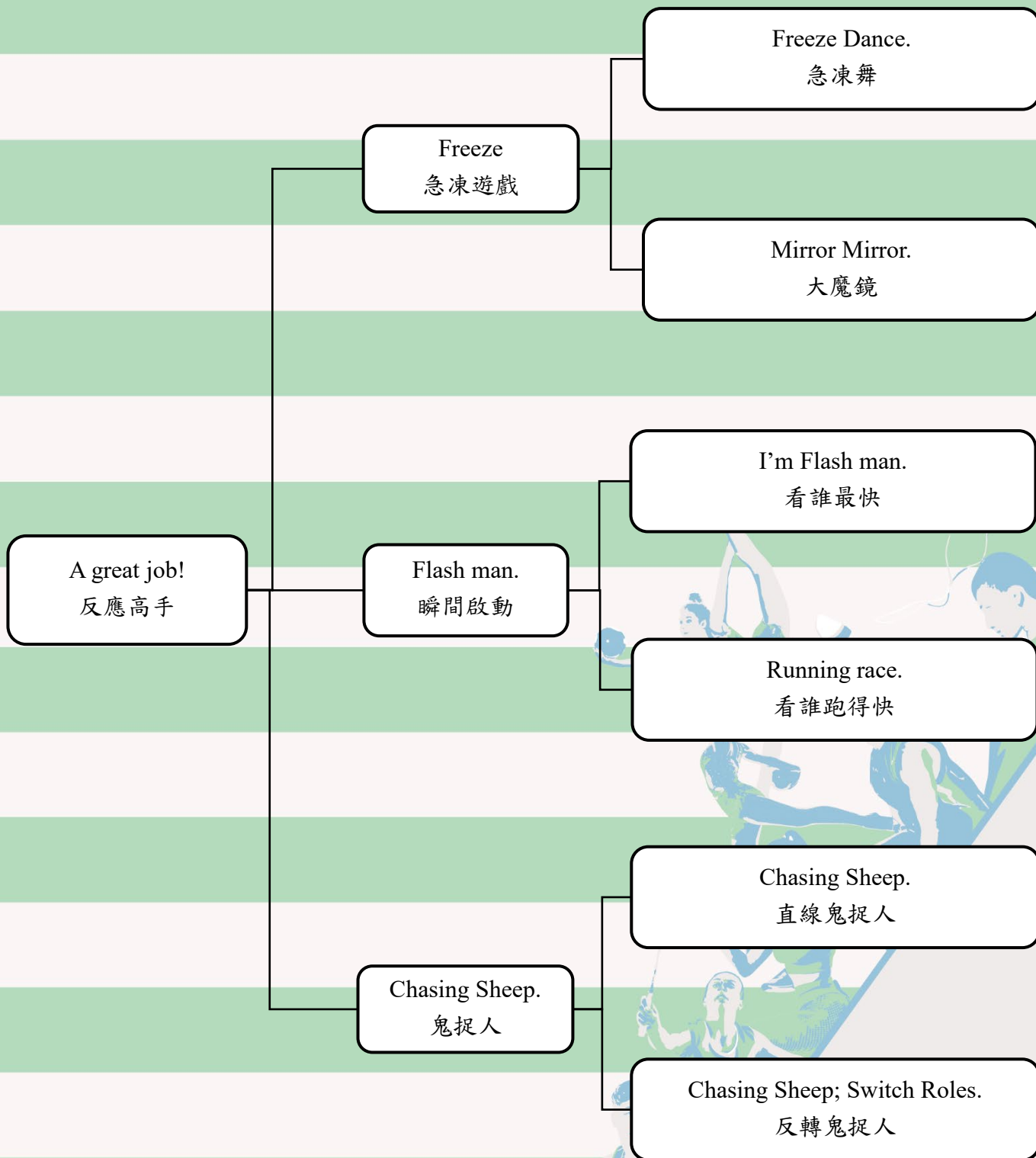
～～第五節 End～～

5 min


提問回答

單元架構

Unit 3-1 反應高手



主題名稱	反應高手	教學設計者	宜蘭市新生國民小學 李若蘭 Lorraine Li
學習對象	一年級下學期	學習節次	6 節課(240 分鐘)
學習內容	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
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。 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-1 願意從事規律身體活動。		
學習目標	1.能在遊戲中體會與掌握眼、耳、手、腳的反應。 2.能依指令迅速做出急停、迅速起立、快跑移動、蹲下、跳躍、轉向及折返動作。 3.能与他人一同合作遊戲時，願意遵守遊戲規則。 4.能創造動作讓同組的學生模仿，並能模仿同學創造出來的動作。 5.讓學生能因應遊戲狀況做出判斷與改變策略。		
教學方法	TPR、實作		
教學資源	音樂播放設備、圓盤角錐、旗子、畫線器或平面標誌。		
學科英語詞彙	move, freeze, dance, stop person, mirror, mirror the movements, switch The insider, The outsider red light, green light squat, sit, lie on the tummy middle line, starting line, finish line		
學科英語句型 (視教材內容)	Stop, when I say freeze! He is the person. I am the mirror. I mirror his movement. He/ She moves; I mirror. Let's mirror her/his movement. Let's switch the roles. We run/ jump/ hop/ swim/ fly to the policeman. Let's play red light, green light/ chase the sheep/ tag. Look at the flag. Move to the left/ right. Come back to the middle line. Ready, steady, go! The wolf chases the sheep.		

教學單元一：急凍遊戲	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：急凍舞</p> <p>一、Warm Up 暖身準備活動 (12 min)</p> <p>1. 教師確認學生出席情況。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good morning, everyone.</p> <p>S: Good morning, Ms. Li.</p> <p>T: Is everyone here today?</p> <p>S: Yes. / No. XXX is not here.</p> <p>2. 教師示範動作與靜止不動的分別，確認學生理解後，帶領學生玩【急凍舞Freeze Dance】暖身，跳一次原始版本後，變更歌詞提醒學生仔細聽，做出正確的動作，正在動作的學生必須在聽到FREEZE的瞬間停止正在進行的動作，定住不動。</p> <p>(https://youtu.be/2UcZWXvgMZE)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Hop(單腳跳)，Freeze(靜止不動)。</p> <p>T: Dance(跳舞)，Freeze(靜止不動)。</p> <p>T: What is “Freeze”? Who can do “Freeze”?</p> <p>S: (選幾位學生上前演示。)</p> <p>T: You are all amazing! Now let's play Freeze Game.</p> <p>T: Listen to the music.</p> <p>T: Are you ready?</p> <p>S: Yes, I am ready.</p> <p>【歌詞：】 dancing可以替換其它動作單字，如hopping, walking, twirling...等。</p> <p>When I say freeze, freeze. When I say dance, dance!</p> <p>Dancing, dancing all around. Dancing, dancing, dancing.</p> <p>Dancing any way you please. But stop when I say.... FREEZE!</p>	<p>YouTube</p> 	

二、Development I 發展活動 I (10 min)

- 教師說明【大魔鏡Mirror Mirror基本版規則】。

教師先當照鏡子的人，學生們當鏡子。

練習熟悉後，邀請學生上台當照鏡子的人。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Any volunteers? (請一位學生到隊伍前面)

T: He is the person. I am the mirror.

T: I mirror his movement. He moves, I mirror.

(可用中文補助說明。模仿志願者所有肢體語言和臉部表情。)

T: What is the mirror?

S: 鏡子。

T: Very well! Now I am the (copy) person. You are all mirrors.

T: Let's see who plays the best mirror!

(做各種動作讓學生模仿，並適時鼓勵態度認真的學生。)

T: Who wants to be the (copy) person?

T: Okay, xxx, please comes to the front.

T: She /he is the (copy) person. We are the mirror.

T: Let's mirror her/his movement.

(鼓勵全班模仿志願學生的動作，幾個動作後，換不同學生嘗試。)

三、Development II 發展活動 II (15 min)

- 教師說明【大魔鏡Mirror Mirror進階版規則】。

兩位學生一組，一人當作動作的人，一人扮演鏡子，依指令分別站在角錐內外側。

聽教師口令決定內側或外側的人當鏡子，另一人則當動作者。

播放音樂，當音樂停止時，所以人靜止不動，鏡子的動作要和人一致。(老師找一位學生事先練習，上課時示範。)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Do you see the plat cones. What color is it?

S: Purple.

T: Yes, that is right! Purple A stands outside, and purple B stands inside the cone.

(用動作示範如何站在角錐內外側。)

T: Purple C stands outside of this plat cone and purple D stands inside the cone.

(以此類推，學生就定位。)

圓盤
角錐

實作
評量

T: The insider, raise your hand. Now you are the (copy) person.

T: The outsider, raise your hand. You are the mirror.

(確認學生了解自己的角色。)

T: Face to face. Great!

T: Listen to the music and move.

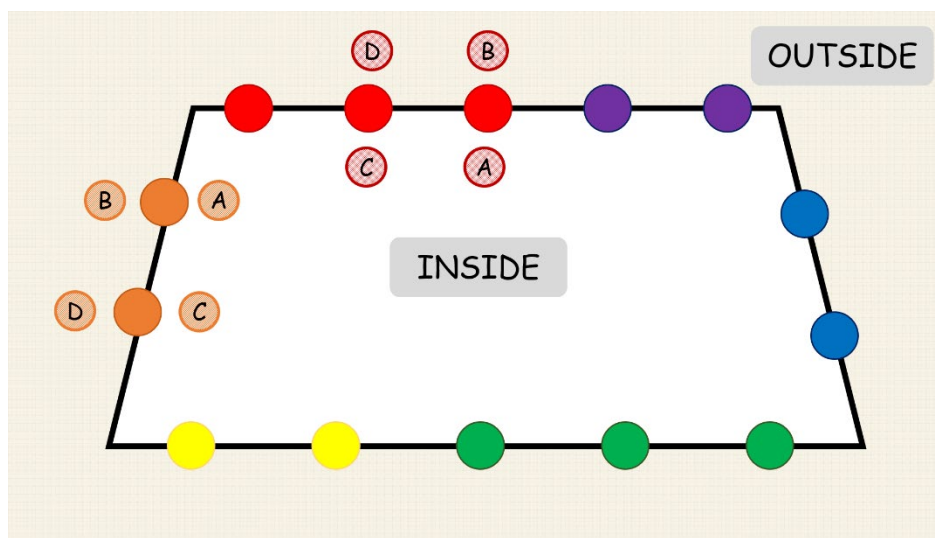
T: Stop, when I say FREEZE. (播放音樂。)

T: Okay, let's switch the roles. The insider, you're the...

(誘導學生唸出) mirror.

T: The outsider, you're the ...(誘導學生唸出 **person**)

S: (Copy) person.



四、Wrap Up 統整活動(3 min)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Team talk time! Now let's think and share.

T: What do you see in the game? (你觀察到什麼?)

T: Do you think it is easy or hard? Why?

(你覺得簡單或困難呢? 為什麼?)

T: How do we get better? 我們可以如何做得更好?

S: (回答問題。)

T: Brilliant! That is all for today. Thank you, everyone.

S: Thank you, Ms. Li. See you next time!

~~ 第一節 End ~~

口語
評量

<第二節>：大魔鏡

一、Warm Up 暖身準備活動 (12 min)

1. 教師確認學生出席情況。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Good morning, everyone.

S: Good morning, Ms. Li.

T: Is everyone here today?

S: Yes. / No. XXX is not here.

2. 教師帶領學生做關節緩慢繞環運動後，
帶入前節課的【急凍舞 Freeze Dance】暖身。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Before we play, we have to...

(誘導學生唸出**warm up**)

S: warm up!

T: I am the person. You are the mirror.

T: Mirror my movement. I rotate my shoulders, and you rotate your ...

(誘導學生唸出**shoulders**)

S: shoulders.

T: Forward. Let's count 1, 2, 3... 6, 7, 8.

T: Backward. 1, 2, 3... 6, 7, 8.

T: Do the arms circle.

(同樣的順序帶領學生完成shoulders肩膀→arms手臂
→waist腰→knees膝蓋→ankles腳踝繞環運動。)

T: Well done! Now listen to the music. When I say dance, you...

(誘導學生唸出 **dance**)。

S: dance!

T: When I say freeze, you...

(誘導學生唸出**freeze**)。

S: freeze!

(播放音樂暖身)



YouTube

二、Development I 發展活動 I (13 min)

1. 若場地沒有牆壁，教師可事先設定好起跑線和終點角錐。
因全班近30人，故依隊伍分成三大組分開進行，增加每人獲勝機率。
每組選出一人當交通警察traffic policeman站在終點線背對其他人。
其他人從約 15 公尺外的起跑線準備靠近交通警察。
2. 當交通警察背向眾人後大聲喊「**green light**」，其他人可以向交通警察前進；
當交通警察大聲喊「**red light**」後立刻回頭看，其他人則在交通警察回身前靜止動作和表情。
3. 此時若有人停不住或身體在搖動，交通警察即可捉出，並請動的人回到起跑線。
重複直至第一個碰觸到交通警察的人獲勝，換他當交通警察。
(老師邊解釋邊請一組學生出來示範，可事先準備。)

畫線器
或平面
標誌
圓盤
角錐

實作

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: We're going to play a new game.

T: It's Red light, Green light. Listen to the rules. No rules...

S: No games! (確認學生專注聆聽)

T: Rule number 1: One traffic policeman stands next to the plat cone here.

(指著終點角錐)

The others stand BEHIND the starting line.

Stand... (做動作誘導學生唸出**behind the line**)。

S: behind the line.

T: Rule number 2: The policeman needs to stand next to the cone with his back pointing to the others and says "Green light."

The others can run to the policeman.

You can run when you hear...(做動作誘導學生唸出**Green light**)。

S: Green light.

T: That is right!

T: Rule number 3: The policeman turns back (做轉身動作)

and says, "Red light." Can you move? Everybody freezes!

You move, and you go back to the starting line.

I freeze when I hear...(做動作誘導學生唸出**Red light**)。

S: Red light!

T: Great! You touch the policeman on the shoulder. (做動作示範)

T: It is your turn. You are the policeman.

三、Observation 觀察活動(5 min)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Time is up!

S: Everybody, stop!

T: Team talks time! Now let's think and share.

What do you see in the game? (你觀察到什麼?)

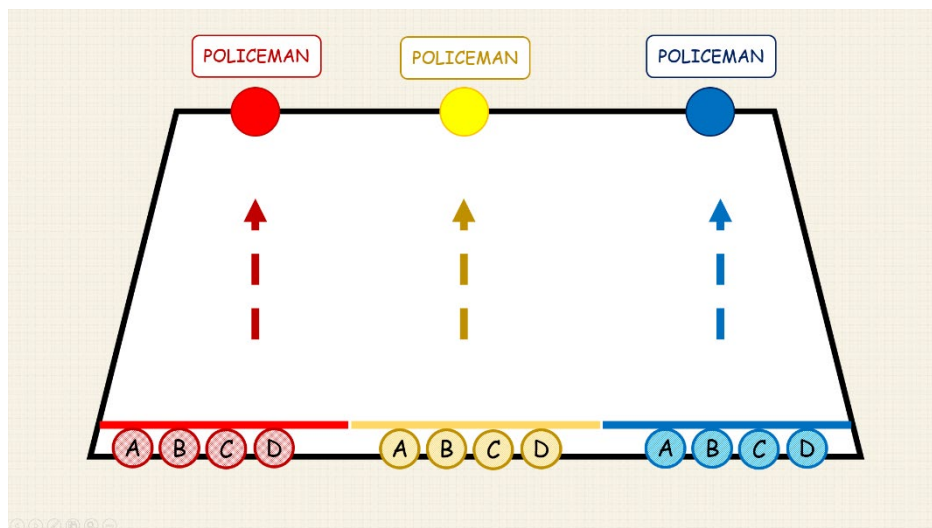
Do you think it is easy or hard? Why?

(你覺得簡單或困難呢? 為什麼?)

Why can xxx (成功當交通警察的例子) be the policeman?

(為什麼xxx能成功當上交通警察呢?)

S: (回答問題。)



四、Development II 發展活動 II (10 min)

- 學生討論結束後，教師介紹Red light, green light進階版。

此次在起跑線出發前要仔細聆聽教師提供的交通方式：run跑、jump雙腳跳、hop單腳跳、swim游泳、fly飛行等等，以指定的方式前進。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: We're going to play Red light, Green light level 2.

Standing behind the starting line.

New rules: This time we run/ jump/ hop/ swim/ fly to the policeman.

If I say hop, you walk. (做動作示範。)

Then you have to go back to the starting line.

Do you understand? OK. Are you ready?

S: Yes, I am ready.

<p>五、Wrap Up 統整活動(2 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Time is up!</p> <p>S: Everybody, stop!</p> <p>T: Come here, please. Please take your seat anywhere you want. Let's share what you have to say about</p> <p>Are you doing better this time? (這次有沒有進步?)</p> <p>Do you see any problems? (有沒有發現任何問題?)</p> <p>Thank you, everyone.</p> <p>S: Thank you, Ms. Li. See you next time!</p> <p>~~ 第二節 End~~</p>		<p>口語 評量</p>
<p>教學單元二：瞬間啟動</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量 方式</p>
<p style="text-align: center;"><第三節>：看誰最快</p> <p>一、Warm Up 暖身準備活動 (10 min)</p> <p>1. 教師確認學生出席情況。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good morning, everyone.</p> <p>S: Good morning, Ms. Li.</p> <p>T: Is everyone here today?</p> <p>S: Yes. / No. XXX is not here.</p> <p>2. 教師帶領學生進行暖身運動。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Before we play, we have to...(誘導學生唸出warm up)</p> <p>S: warm up!</p> <p>T: I am the (copy) person. You are the mirror.</p> <p>Mirror my movement. Let's stretch our body. Count.</p> <p>(依序帶領學生完成stretch up →bend down →arm circles →forward lunge →side lunge →quad stretch →jumping jacks等肌肉伸展運動。)</p> <p>S: 1, 2, 3... 6, 7, 8.</p>		

二、Development I 發展活動 I (10 min)

- 教師先指導學生分散取好間隔位置，分別示範坐姿、蹲姿及趴姿。
當聽到教師指令時，要迅速起身站立，看誰的反應比較快，讓學生體會不同起立姿勢的難易與快慢差異。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Eyes on me. We will try three different poses.

T: Squat down, sit down and lie on your tummy.

(邊示範動作)

T: It is your turn. Squat down. (學生蹲下後)

Now, stand up! (學生站立)

T: Sit down. (學生坐下後)

Stand up.

T: Lie on your tummy (學生趴下後)

Stand up!

T: Awesome! Now let's play a game.

T: Do the movement and see who is fast!

三、Development II 發展活動 II (15 min)

1. 教師事先在場地安排好起跑線starting line和終點線finish line，並在起跑線區後用不同顏色的平面標誌區分成三個區塊，分別為：
蹲姿起跑區、坐姿起跑區和趴姿起跑區。
2. 學生六隊分成三大組，在不同的起跑區每組各排出兩排。每組兩人依所屬區以蹲姿、坐姿及趴姿動作，分列於跑道上。
聽到教師口令時，迅速起身站立快跑，看誰的啟動快跑較快，跑完的人到觀眾區就坐。
每小隊都跑完後輪流換到其它起跑區，讓每個人都能做到蹲姿、坐姿及趴姿的動作，再迅速起身站立快跑，體驗不同姿勢的感覺。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Everybody, come here. Line up and sit down.

(集合在起跑線後區域)

T: Eyes on me. We are going to run a race. Look here.

(指向起跑線和三個區塊)

T: This is the starting line. At ... (指著紅色平面標誌誘導學生唸出red)

S: red,

實作

平面
標誌

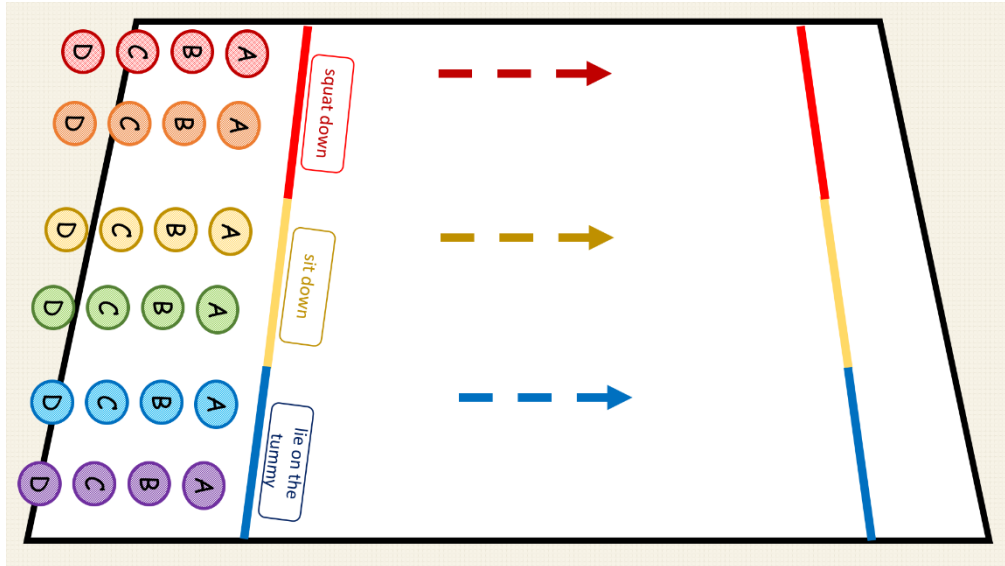
T: you... (示範動作誘導學生唸出 **squat down**)

S: squat down. (以此類推 yellow → sit down、blue → lie on the tummy，
確定學生清楚指令。)

T: You are all so smart!

When you hear “go,” you stand up and run to the finish line.

All the A (各隊學生代號), get ready,... go!



四、Wrap Up 統整活動(5 min)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Come here, please. Sit down anywhere you want.

T: Talk with your partners and think. 1 minute.

(一題一分鐘，逐題討論分享。)

T: Which pose is hard? Which pose is easy?

(哪種姿勢困難？哪種姿勢簡單？)

T: How do we move faster? (我們如何移動得更快？)

T: Now let's share your thoughts.

S: ... (學生發表想法)

T: Thank you, everyone.

S: Thank you, Ms. Li. See you next time!

~~ 第三節 End ~~

口語
評量

<第四節>：看誰跑得快

一、Warm Up 暖身準備活動 (10 min)

1. 教師確認學生出席情況。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Good morning, everyone.

S: Good morning, Ms. Li.

T: Is everyone here today?

S: Yes. / No. XXX is not here.

2. 教師帶學生進行雙語健身操暖身。

(<https://youtu.be/AoIqWmMCvU4>)



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Let's do the Lucy exercise. Get ready!

S: I am ready!

(確認每位學生手放腰上，呈準備姿態。)

二、Development I 發展活動 I (8 min)

1. 教師指導學生分散取好間隔位置，說明規則與遊戲方式。

教師雙手各拿著一枝旗子，以旗子和口令指引學生做動作。

學生看到教師旗子指引的方向，便快速向左或向右移動、蹲下或跳躍，以訓練學生的反應能力。

- 當教師雙手旗子往左指，學生往左邊跨一步。
- 當教師雙手旗子往右指，學生往右邊跨一步。
- 當教師雙手旗子往前指，學生回中線。
- 教師雙手旗子往上舉，學生要迅速跳起來。
- 當教師雙手旗子往下放，學生要迅速蹲下。

2. 教師可以先緩慢變動旗子的方向，待學生習慣後，便可加快旗子變換的方向，慢慢加強學生的反應能力，能做到迅速移動的動作。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: What are these? (舉旗子)

T: They are flags.

旗子

實作

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Today we are going to see who can look at the flags and move fast. When I raise the flags, you...(做動作誘導學生唸出**jump up**)

S: Jump up.

T: When I lower the flags, you...(做動作誘導學生唸出**squat down**)

S: Squat down.

T: When I raise the flags to the right, you...

(做動作誘導學生唸出**step to the right**)

S: Step to the right.

T: When I raise the flags forward, you...

(做動作誘導學生唸出**come back**)

S: Come back.

T: When I raise the flags to the left, you...

(做動作誘導學生唸出**step to the left**)

S: Step to the left.

T: Great! Go!

三、**Development II** 發展活動 II (10 min)

- 教師先在空曠的場地上畫出三組三條線，線與線間隔3至5公尺，亦可以跑道線做為活動場地。

預備時請參賽學生站立在中線，聆聽老師的口令與觀看旗子指示方向。

教師發號口令後，學生依指示方向快速移動「踩線」後再返回中線，看誰的反應最快。

每回比賽淘汰最後一名返回中線的學生，最後未被淘汰獲得優勝。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Team Pink and Orange, please come and line up at the middle line here.

Team yellow and green, come and line up at the middle line here.

Team blue and purple, come here and line up.

T: When I raise the flags to the right, you run to the right line,

Step on the line, and come back to the middle line. (邊說明邊示範)

When I raise the flags to the left, you run to the left line,

Step on the line, and come back to the middle line.

The last one is out of the game.

平面標
誌或角
錐

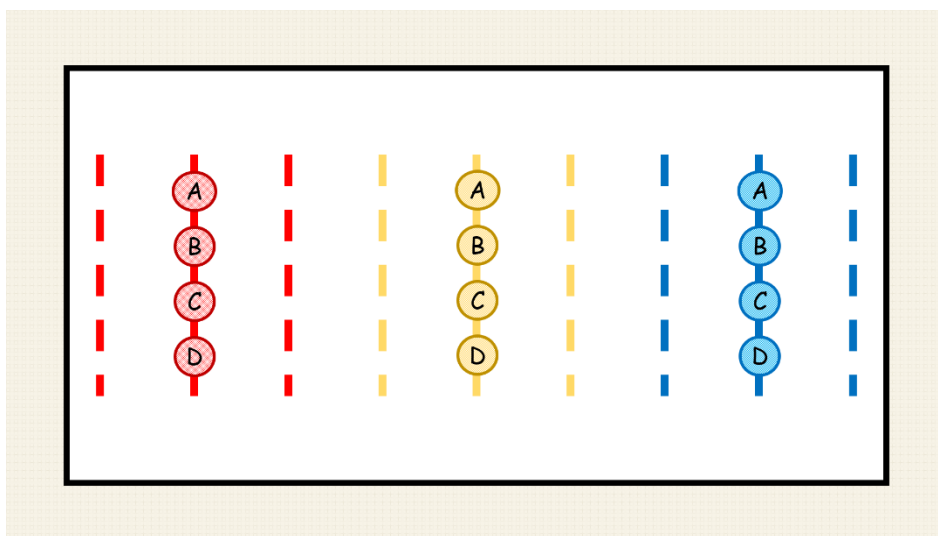
四、Development III 發展活動 III (10 min)

- 將「踩線」改為「摸線」，增加比賽難度與變化。預備時請參賽學生站立在中線，聆聽老師的口令與觀看旗子指示方向。
教師發號口令後，依指示方向快速移動「摸線」後再返回中線，看誰的反應最快。
每回比賽淘汰最後一名返回中線的學生，最後未被淘汰獲得優勝。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Let's play Level 2.

T: This time we don't step on the line. We touch the line. (做動作示範。)



五、Wrap Up 統整活動(2 min)

- 教師提問並引導學生討論後歸納：
踩線或摸線時，要放低身體重心和速度，才能快又穩。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Take your water bottle and come here. Line up and sit down.

Talk with your partners and think.

1 minute. (一題一分鐘，逐題討論分享。)

T: What is challenging to you when you run?

(跑步時，你覺得什麼部分很有挑戰性?)

T: How do we touch the line and run fast?

(我們如何碰線還能移動很快?)

T: Now let's share.

T: Thank you, everyone.

S: Thank you, Ms. Li. See you next time!

~~ 第四節 End ~~

口語評
量

教學單元三：鬼捉人(公開課)	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第五節>：直線鬼捉人</p> <p>一、Warm Up 暖身準備活動 (10 min)</p> <p>1. 教師確認學生出席情況。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good morning, everyone. S: Good morning, Ms. Li. T: Is everyone here today? S: Yes. / No. XXX is not here.</p> <p>2. 教師帶領學生做關節緩慢繞環運動後，帶入前一節課的旗號反應遊戲暖身。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Before we play, we have to...(誘導學生唸出warm up) S: Warm up! T: I am the (copy) person. You are the mirror. Mirror my movement. I rotate my shoulders, and you rotate your...(誘導學生唸出shoulders) S: shoulders. T: Forward. Let's count 1, 2, 3... 6, 7, 8. Backward. 1, 2, 3... 6, 7, 8. Do the arms circle. (同樣的順序帶領學生完成shoulders肩膀→arms手臂 →waist腰→knees膝蓋→ankles腳踝繞環運動。) T: Now look at the flags. When I raise the flags, you... (做動作誘導學生唸出jump up) S: Jump up. T: When I lower the flags, you...(做動作誘導學生唸出squat down) S: Squat down. T: When I raise the flags to the right, you... (做動作誘導學生唸出step to the right) S: Step to the right. T: When I raise the flags forward, you...(做動作誘導學生唸出come back) S: Come back. T: When I raise the flags to the left, you... (做動作誘導學生唸出step to the left) S: Step to the left.</p>		

二、Development I 發展活動 I (10 min)

1. 教師事先在球場上畫兩條間隔1公尺的起跑線A和起跑線B及一條10公尺的終點線，線後即為安全區，也可以利用跑道規畫類似場地。
為避免碰撞，需特別說明只能跑在規定跑到內，超出即淘汰。
2. 兩人一組，一人當綿羊站在靠近終點線的起跑線A，另一人當大野狼站在間隔1公尺的起跑線B後。
兩人依口令預備，聽到教師口令後快跑，看是大野狼先捉到綿羊（輕碰肩膀，或使用抓尾巴追逐帶），還是綿羊抵達安全區逃脫成功。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Two volunteers. Anyone? xxx and ooo , Please come to the front.

Thank you. xxx is the sheep. (學綿羊叫) ooo is the wolf. (扮演野狼)

Sheep stands at starting line A.

Big bad wolf stands at starting line B.

T: When Ms. Li says "Go!" The wolf has to chase the sheep.

The finish line is a safe zone. Sheep comes here. Sheep is safe!

Wolf touches sheep's shoulder before the finish line. Wolf wins.

T: All the Pink, stand at the starting line A. You're the ... (扮綿羊引導。)

S: Sheep.

T: All the Green, stand at the starting line B. You're the ... (扮野狼引導。)

S: Wolf!

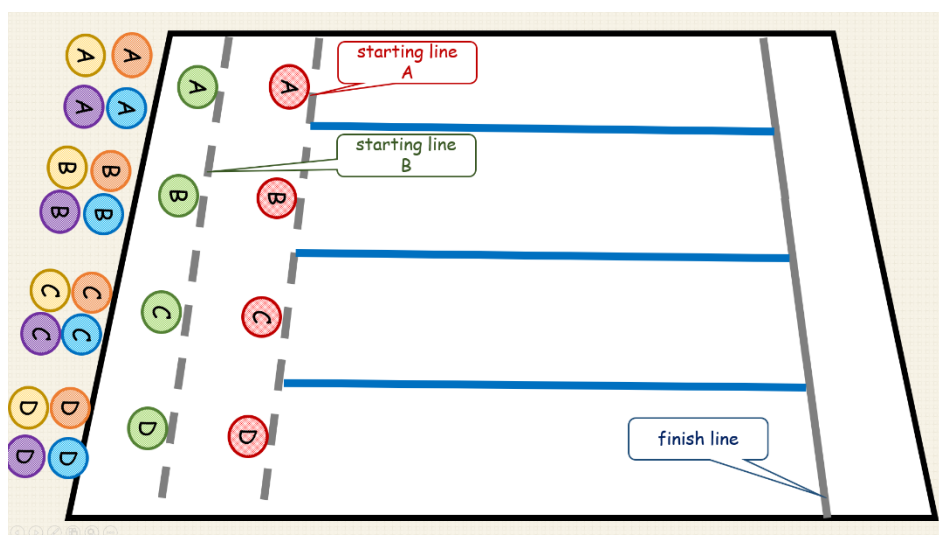
T: Ready, steady, go! ... Great! Who is safe? A, C. You are safe.

(下一輪換Orange and Blue，再換Yellow and Purple全部跑過後，
Pink and Green互換角色，以此類推。)

This time, let's switch the roles.

Green, come to the starting line A. You are the sheep.

Pink, stand at the starting line B. You are the wolf.



畫線器
或平面
角錐

實作

三、Development II 發展活動 II (15 min)

1. 教師說明現在起跑線A和終點線皆為反轉線switch line，碰觸到線就要交換角色。
2. 預備時，一人先當綿羊並踩在起跑線A後，另一人當大野狼站在起跑線B後，準備啟動追逐賽。聽到教師口令後，啟動大野狼抓綿羊的追逐遊戲，大野狼必須在綿羊踩到另一端反轉線前碰觸到對方，才算成功。若綿羊先行踩到反轉線，則可以交換角色，變成大野狼反向捉變成綿羊的原來大野狼，依此追逐反轉規則，直到有一方被捉到為止。
3. 捉到後請原地蹲下，不可穿越其他跑道，以免碰撞。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Let's play the game at level 2. Any volunteers?

xxx is the wolf. I am the sheep. S/he chases me.

Starting line A and finish line are switch line.

When I touch the line, I am the wolf. (碰終點線，做動作示範)

Who is sheep? Yes. So I chase xxx.

When xxx touches the line, I am the sheep. (跑回起跑線A，做動作示範)

T: When you touch the sheep, both the sheep and the wolf squat down. Don't move.

(為了玩得安全，只能在自己那組的跑道內活動，超出範圍的請出局。)

四、Wrap Up 統整活動(5 min)

- 教師提問並引導學生討論後歸納：踩線或摸線時，要放低身體重心和速度，才能快又穩。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Take your water bottle and come here. Line up and sit down.

Talk with your partners and think. 30 seconds.

(含回答一題一分鐘，逐題討論分享。)

T: When you are the sheep, how do you stay safe? 綿羊要如何安全，不被抓到?

T: When you are the wolf, how do you catch the sheep? 野狼要如何抓到綿羊?

T: When you can switch from the sheep to the wolf or the wolf to the sheep, how do you catch the sheep?

當野狼和綿羊可以互相轉換，要如何才能抓住綿羊呢?

Now let's share.

T: Thank you, everyone.

S: Thank you, Ms. Li. See you next time!

~~ 第五節 End ~~

口語評
量

<第六節>：反轉鬼捉人

一、Warm Up 暖身準備活動 (10 min)

1. 教師確認學生出席情況。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Good morning, everyone.

S: Good morning, Ms. Li.

T: Is everyone here today?

S: Yes. / No. XXX is not here.

2. 教師帶學生進行雙語健身操暖身。

(<https://youtu.be/AoIqWmMCvU4>)



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Let's do the Lucy exercise. Get ready!

S: I am ready! (確認每位學生手放腰上，呈準備姿態。)

二、Development I 發展活動 I (10 min)

- 三人一組，組員肩併肩靠在一起扮演樹木群，組與組之間散開約隔2公尺。教師敘述魔法樹林的故事，當你碰到魔法樹木群的一側，你會變成樹木群的一部份，另一側則會脫離，變成可自由行動的動物。教師示範碰到任何一組的左側（右側）後，該組最右側（左側）的學生立刻擁有行動能力，尋找下一個樹木群棲身。為增加學生移動的機會，限定10秒內需躲進樹木的保護。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: I need three volunteers. Anyone?

A, B, and C, come to the front, please.

Stand shoulder to shoulder. (做動作示範)

They are magic trees. Three trees stand together.

When the sheet touches the right side of the trees, it is a tree, too. Freeze.

The left side of the tree can move. (示範並說明。)

T: Now get two partners and become the magic trees.

Watch and make sure who moves and who freezes.

Ready, go! 10, 9, 8, 3, 2, 1。Change.

三、Development II 發展活動 II (15 min)

實作

1. 挑選一位學生當綿羊，另一位學生當大野狼，綿羊逃進魔法森林裡。遊戲開始，大野狼開始追綿羊，綿羊跑到任何一組靠在一組的左側（右側）後，該組最右側（左側）的學生立刻變成新的綿羊。綿羊可靠在任一組的任一側，而同組的另一側學生變成新綿羊，必須離開原先的那一組，快速跑到別組，以防被抓到。
2. 為鼓勵越多學生參與，設定10秒內需尋求新的樹木群棲身，換其他學生參與追逐。

【提醒學生：在追逐間禁止推人、拉人、扯人、碰撞等危險動作。】

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: I am the sheep, and ooo is the wolf.

The wolf chases the sheep IN the woods.

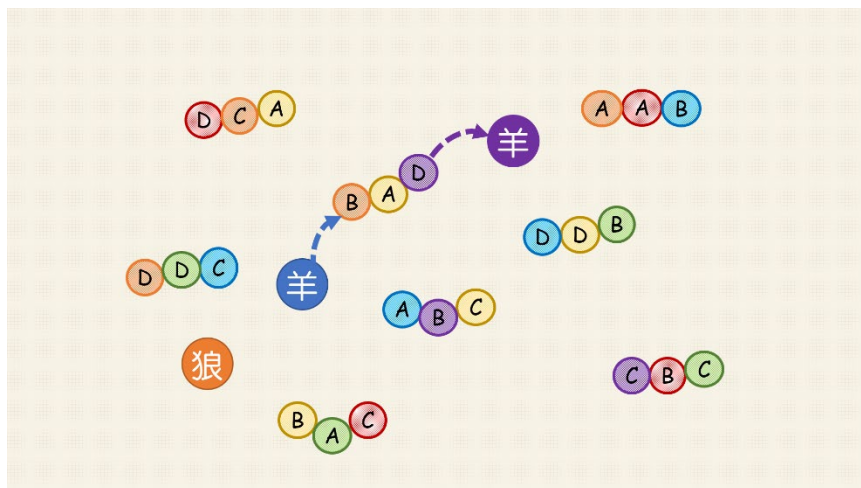
The sheep can touch the tree to be safe. (邊示範邊說明。)

I touch the tree and who has to is the sheep?

S: xxx!

T: Yes. xxx has to run. When the wolf touches the sheep, they switch.

ooo is the sheep and xxx is the wolf! Ready, go!



四、Wrap Up 統整活動(5 min)

- 教師提問並引導學生討論後歸納：可以多利用課後和同學或家人一起練習，增進自己的反應能力，在日常生活中遭遇危急狀況時，能迅速反應並做出安全的行為。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Take your water bottle and come here. Line up and sit down.

Talk with your partners and think. 1 minute. (一題一分鐘，逐題討論分享)

T: When you are the sheep, how to be safe? 綿羊要如何安全，不被抓到?

T: When you are the wolf, how do you catch the sheep? 野狼要如何抓到綿羊?

T: Thank you, everyone.

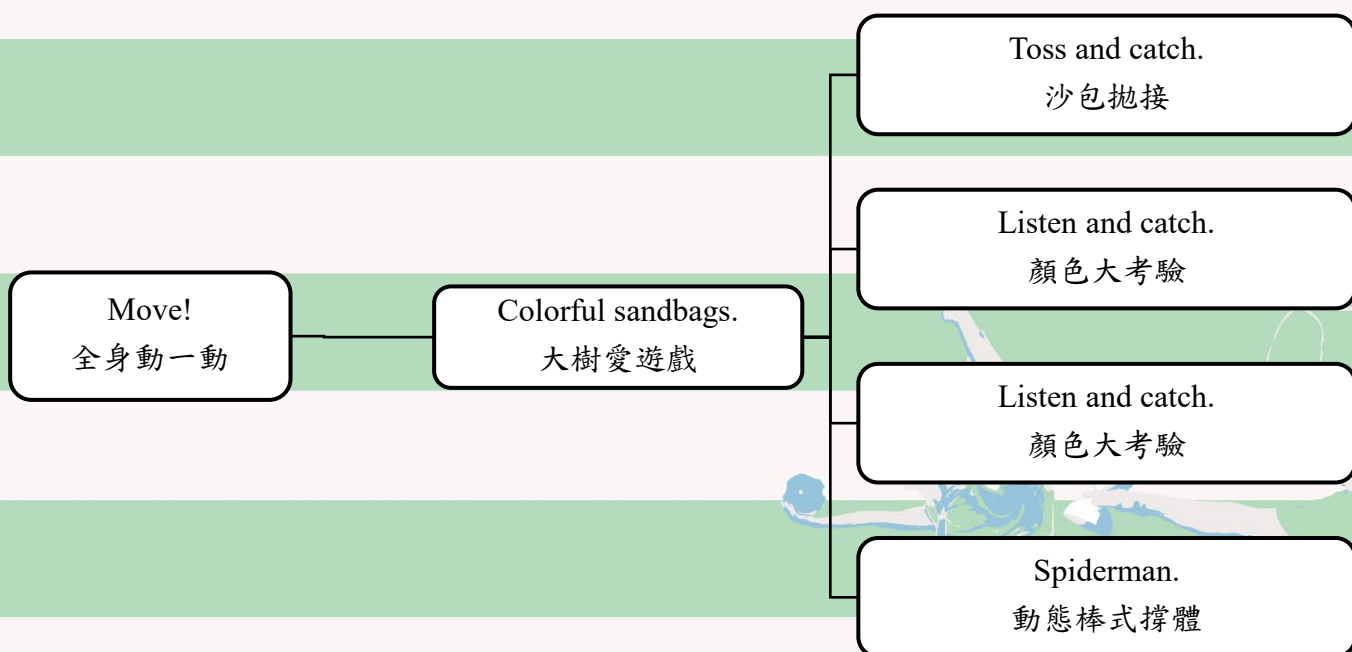
S: Thank you, Ms. Li. See you next time!

~~第六節 End~~

口語評
量

單元架構

Unit 4 全身動一動



單元名稱	全身動一動	教學設計者	臺北市文山區萬興國民小學 陳昕
學習對象	一年級	學習節次	1 節課(40 分鐘)
學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作 Cb-I-2 班級體育活動 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲		
學習表現	2c-I-2 表現認真參與的學習態度 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。		
學習目標	1.練習簡易沙包拋、接動作，並丟擲至指定敏捷圈。 2.在地面做出動態棒式撐體動作。 3.在遊戲中與同學互動交流，認真投入。		
教學方法	示範教學法、觀察法、循環練習法		
教學資源	5x4 cm 小沙包：紅 x 50 個、黃 x 50 個、藍 x 50 個；收納桶 x 3 個。 敏捷圈 x 6 個。		
學科英語 詞彙	<活動/遊戲用語> Sandbag, red, blue, yellow, toss and catch, Catch the red/blue/yellow one		
學科英語 句型 (視教 材內容)	<課式用語> Good mooring! / Bring your water bottle. / Put down your hands/bottle. Let's go. / Line up please. / Stand up. / Sit down. / Don't do that! Eyes on me (eyes on you). / Listen carefully. Excellent! You're doing great! See you next time. <暖身用語> Jogging on the spot. / Star jumps. Arm circles for 10. Arm scissors for 10. Body rolls. <活動/遊戲用語> Make sure your eyes are on the sandbag. Catch the red/blue/yellow one Give your partner a high five. Put your hands on the ground. Move your body like this. (demo) The wolf chases the sheep.		

教學單元一：大樹愛遊戲	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：沙包拋接</p> <p>一、準備活動 (10 min)</p> <p>1. 集合、整隊</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good morning, everyone.</p> <p>T: Please put down your water bottle and line up.</p> <p>2. Warm Up動態暖身</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Jogging on the spot.</p> <p>T: Star jumps.</p> <p>T: Arm circles for 10.</p> <p>T: Arm scissors for 10.</p> <p>T: Body rolls.</p> <p>二、Development I發展活動 I (15 min)</p> <p>● 手眼協調練習</p> <p>(一) 沙包拋接Toss and catch：</p> <p>兩人一組，面對面練習單手拋、接一個沙包，第二輪加高挑戰難度，兩人各持一個沙包同時拋、接。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's play toss and catch.</p> <p>T: Make sure your eyes are on the sandbag and have your hands get ready to catch it. (demo)</p> <p>找默契佳的組別做示範組讓全班觀摩。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Everybody, look at <u>Tom and Lin</u>, they do a great job!</p> <p>T: How do you catch the sandbag?</p>	<p>沙包(每組1-2個)</p>	<p>確實做暖身動作、一起報數</p> <p>和夥伴拋、接沙包</p>

(二) **顏色大考驗 Listen and catch** :

兩人面對面，輪流負責拋擲沙包、接沙包，拋擲方喊出顏色指令後一次向上拋出三個顏色的沙包，接沙包的學生要去抓對應顏色的沙包。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: One of you says a color, like “blue/red/yellow”, and tosses three sandbags, the other catches the right sandbag.

(三) **進階挑戰-旋轉拋接 Spin around and catch** :

兩人面對面，接沙包的一方原地旋轉一圈後，拋擲方再拋出沙包讓他接。難度可以隨旋轉圈數增加而變高。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: One person spins around, and after that, the other tosses one sandbag.

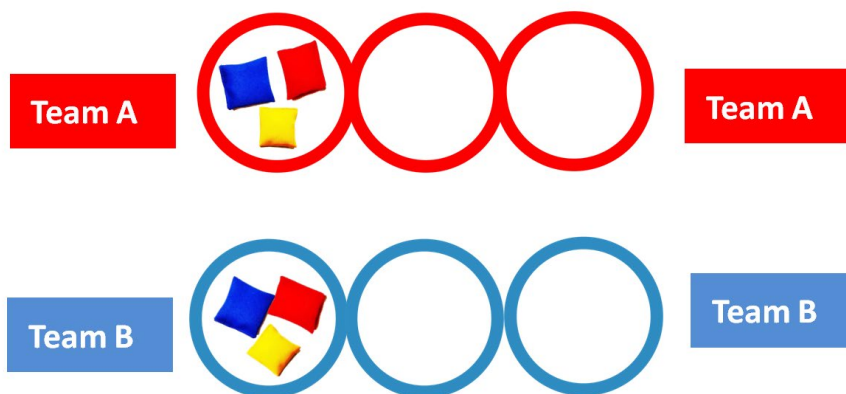
T: The one who spins has to catch it.

三、**Development II 發展活動 II (10 min)**

● **創意體適能-核心肌群訓練**

(一) **動態棒式撐體 Spiderman** :

把學生分兩組，每組平分人數排在敏捷圈的各一側，其中一側的敏捷圈中放入三色沙包各一個(如下圖)。



沙包(每組
紅 x1、黃
x1、藍 x1)

辨別顏色並
接住相對應
的沙包

沙包(每組
1 個)

仔細聽夥伴
指令，轉身
後接住沙包

沙包(每隊
紅 x1、
黃 x1、
藍 x1)
敏捷圈 x6

完成遊戲任
務：
1.棒式撐體
2.把沙包依
序丟入下一
個敏捷圈
3.和隊友擊
掌

學生以棒式撐體姿勢把沙包依序丟入下一個敏捷圈中(如下圖)，完成兩遍撐體移動、丟沙包後，需和另一側的隊友擊掌，下一位進行活動，所有隊員先完成任務的組別勝出。



圖片來源：<https://youtu.be/w-Qx0Zjo8YU>



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Put your hands on the ground and
move your body like a Spiderman. (demo)

T: You can only toss one sandbag at a time.

T: After you go to the other side, give your partner a high five.

四、Wrap Up 綜合活動(5 min)

1. 統整遊戲

(一)宣布Spiderman比賽結果

(二)觀察與分享

請問你在遊戲中要怎麼做能最快完成任務？

怎麼做可以幫助自己移動得更快呢？丟沙包的要領是什麼？

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Team A/B is the winner today! Good job, everyone!

T: I have some questions for you.

2. 收拾器材、整隊

(一)指定學生協助收拾器材。

(二)整隊。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Rita and Dennis, collect all the cones please.

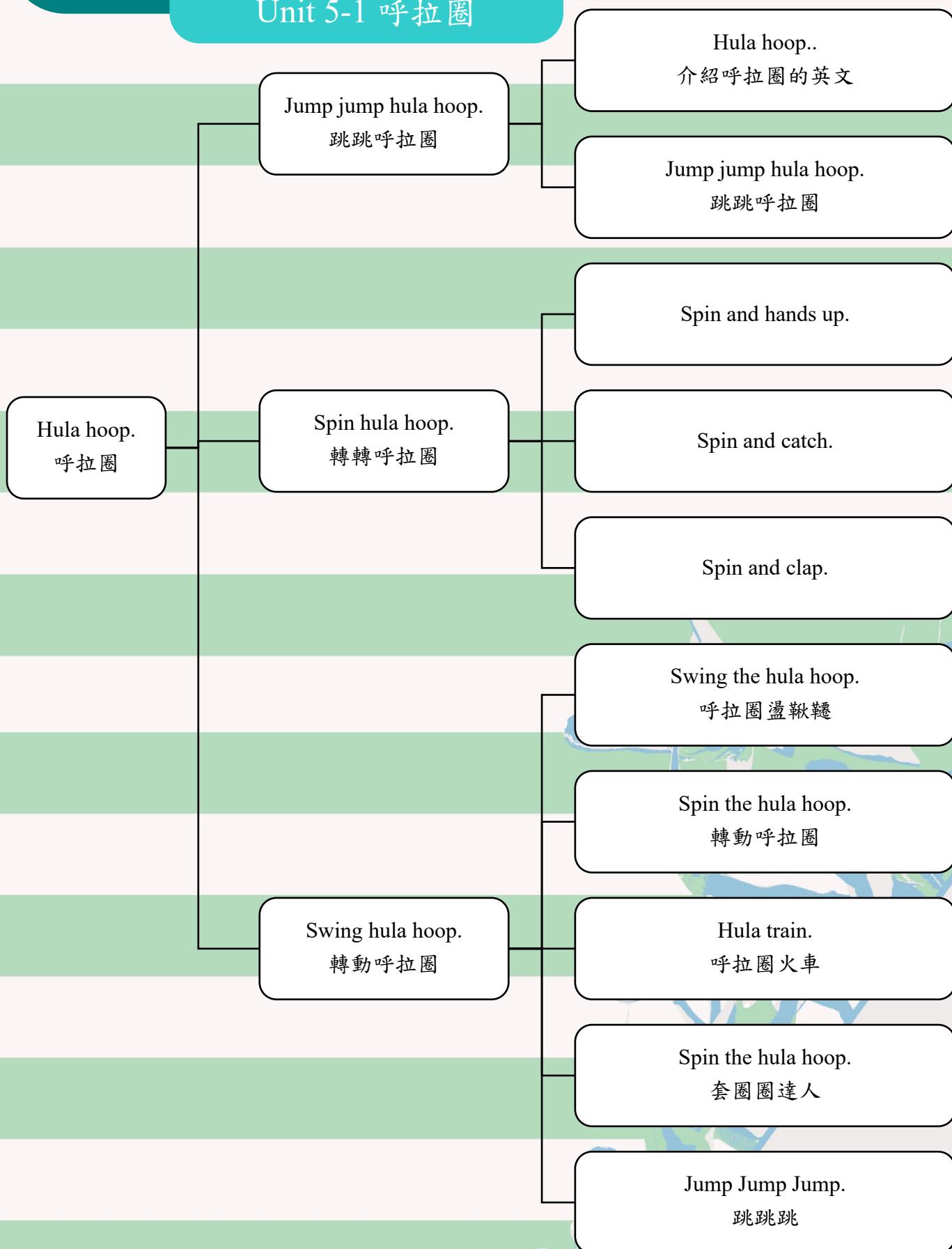
T: Everyone, line up, please. See you next time!

～～第一節 End～～

說出自己的
觀察和心情

單元架構

Unit 5-1 呼拉圈



主題名稱	呼拉圈	教學設計者	臺中市豐原區瑞穗國民小學 吳孟珈
學習對象	一年級上學期	學習節次	10 節課(400 分鐘)
學習內容	b- I -1 體適能遊戲。 Cb- I -2 班級體育活動。 Ac- II -1 簡易的教室用語。 Ac- II -2 簡易的生活用語。 Ac- II -3 第二學習階段所學字詞。 B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。		
學習表現	【認知】 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。 【情意】 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。 【技能】 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。		
學習目標	1.能用呼拉圈跳繩。 2.能讓呼拉圈在地板上旋轉。 3.旋轉呼拉圈後能用手抓住呼拉圈。 4.旋轉呼拉圈後能拍手三次。 5.能讓呼拉圈在手上繞圈。		
教學方法	直接教學法（講述）、動作示範		
教學資源	呼拉圈		
學科英語 詞彙	hula hoop, hula hoop jump, hula train, turn ground, swing, forward, backward		
學科英語 句型 (視教 材內容)	Put the hula hoop on the ground. Step into the hula hoop. Hold the hula hoop. Turn forward and jump. Spin the hula hoop and hands up. Catch it. Clap. One arm out. Swing the hula hoop. Spin the hula hoop on your arm.		

教學單元一：跳跳呼拉圈	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：介紹呼拉圈的英文</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>1.散開： (以中央伍為準，成體操隊型散開)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! S: 1, 2. (引導學生唸出 1, 2.)</p> <p>2.暖身：(如附件 1)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3.集合： (以中央伍為準，成原來隊型集合)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Go back. Ss: back. (引導學生唸出 back.) T: Attention! S: 1, 2. (引導學生唸出 1, 2.)</p> <p>二、發展活動：(25 min)</p> <p>1.認識呼拉圈</p> <p>介紹呼拉圈的英文: hula hoop</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: What's this? Ss: 呼拉圈 T: Hula hoop, please say hula hoop. Ss: Hula hoop. (引導學生唸出 Hula hoop.)</p>	<p>呼拉圈</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>能回答問題</p>

2. 跳跳呼拉圈 Jump Jump Hula Hoop

我們今天要跳呼拉圈，跳呼拉圈有四個步驟。

A. 首先我們要先將呼拉圈放在前方。

B. 人站在呼拉圈中間。

C. 雙手正握呼拉圈。

D. 向前轉動使呼拉圈到腳尖前時跳躍，完成跳呼拉圈動作。

一次一次慢慢跳，熟練時再加快速度。

將全班分成三排，成體操隊型散開，並將呼拉圈發下去。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Today we are going to jump the hula hoop , we have 4 steps.

T: 1. Put the hula hoop on the ground.

Ss: Put the hula hoop. (引導學生唸出 **Put the hula hoop.**)

T: 2. Step into the hula hoop.

Ss: Step into the hula hoop.

(引導學生唸出 **Step into the hula hoop.**)

T: 3. Hold the hula hoop (like this).

Ss: Hold the hula hoop.

(引導學生唸出 **Hold the hula hoop.**)

T: 4. Turn forward.

Ss: Turn forward. (引導學生唸出 **Turn forward.**)

T: and jump.

Ss: and jump. (引導學生唸出 **and jump.**)



聽口令並
完成動作

三、綜合活動：(5 min)

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生對於今天第一次跳呼拉圈是否感到困難。

2. 請學生出來示範動作，給予指導以及提醒全班要注意的動作。

[對應學習目標]：

1. 能用呼拉圈跳繩。

口語評量

~~ 第一節 End ~~

<第二節>：跳跳呼拉圈

一、暖身活動：(10 min)

1.散開：

(以中央伍為準，成體操隊型散開)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Center, hands up.

Ss: Hands up. (引導學生唸出 **Hands up**.)

T: Hands out.

T: Attention!

S: 1, 2. (引導學生唸出 **1, 2**.)

2.暖身：(如附件 1)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Let's warm up! (如附件 1)

3.集合：

(以中央伍為準，成原來隊型集合)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

T: Go back.

Ss: back. (引導學生唸出 **back**.)

T: Attention!

S: 1, 2. (引導學生唸出 **1, 2**.)

二、發展活動：(25 min)

1.複習跳跳呼拉圈 review “jump jump hula hoop”

跳呼拉圈有四個步驟：

A.將呼拉圈放在前方。

B.人站在呼拉圈中間。

C.雙手正握呼拉圈。

D.向前轉動使呼拉圈到腳尖前時跳躍，完成跳呼拉圈動作。

一次一次慢慢跳，熟練時再加快速度。

將全班分成三排，成體操隊型散開，並將呼拉圈發下去。

能說出動作
名稱並完成
動作

呼拉圈

聽口令並
完成動作

<p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's review jump the hula hoop 4 steps. T: Put the hula hoop on the ground. Ss: On the ground. (引導學生唸出 On the ground.) T: Step into the hula hoop. Ss: Step into the hula hoop. (引導學生唸出 Step into the hula hoop.) T: Hold the hula hoop (like this). Ss: Hold the hula hoop. (引導學生唸出 Hold the hula hoop.) T: Turn forward and jump. Ss: Turn forward and jump. (引導學生唸出 Turn forward and jump.)</p> <p>2.轉轉呼拉圈 spin the hula hoop on the ground</p> <p>(1) spin and hands up</p> <p>現在要讓轉轉呼拉圈，有三個步驟。</p> <p>A.首先我們一隻手拿著呼拉圈。</p> <p>B.將呼拉圈直立放在地上。</p> <p>C.轉動呼拉圈並將手舉起來看著呼拉圈自然停下，不要碰觸呼拉圈。</p> <p>將全班分成三排，成體操隊型散開，並將呼拉圈發下去。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Now we are going to spin the hula hoop, we have 3 steps. T: One. Hold the hula hoop. Ss: Hold the hula hoop. (引導學生唸出 Hold the hula hoop.) T: Two. Put the hula hoop on the ground. T: Three. Spin the hula hoop and hands up. Ss: Spin the hula hoop and hands up. (引導學生唸出) T: Remember! Don't touch the hula hoop. T: Now switch to the other hand and do it one more time. T: Say "Spin and hands up."</p> <p>三、綜合活動：(5 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1.請學生出來示範動作，給予指導以及提醒全班要注意的動作。</p> <p>2.詢問學生跳呼拉圈有沒有比上次更進步。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1.能用呼拉圈跳繩。</p> <p>2.能讓呼拉圈在地板上旋轉。</p> <p>～～第二節 End～～</p>	<p>呼拉圈</p>	<p>聽口令並完成動作</p> <p>口語評量</p>
--	------------	-----------------------------

教學單元二：轉轉呼拉圈	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第三節>：Spin and hands up</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>1.散開：(以中央伍為準，成體操隊型散開)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.)</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention! S: 1, 2. (引導學生唸出 1, 2.)</p> <p>2.暖身：(如附件 1)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3.集合：(以中央伍為準，成原來隊型集合)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.)</p> <p>T: Go back. Ss: back. (引導學生唸出 back.)</p> <p>T: Attention! S: 1, 2. (引導學生唸出 1, 2.)</p> <p>二、發展活動：(25 min)</p> <p>1.複習跳跳呼拉圈 review “jump jump hula hoop”</p> <p>跳呼拉圈有四個步驟：</p> <p>A.將呼拉圈放在前方。</p> <p>B.人站在呼拉圈中間。</p> <p>C.雙手正握呼拉圈。</p> <p>D.向前轉動使呼拉圈到腳尖前時跳躍，完成跳呼拉圈動作。</p> <p>一次一次慢慢跳，熟練時再加快速度。</p> <p>將全班分成三排，成體操隊型散開，並將呼拉圈發下去。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's review jump through the hula hoop 4 steps</p> <p>T: Put the hula hoop on the ground.</p> <p>Ss: On the ground. (引導學生唸出 On the ground.)</p> <p>T: Step into the hula hoop.</p> <p>Ss: Step into the hula hoop. (引導學生唸出 Step into the hula hoop.)</p> <p>T: Hold the hula hoop (like this).(老師示範)</p> <p>Ss: Hold the hula hoop. (引導學生唸出 Hold the hula hoop.)</p> <p>T: Turn forward. Ss: Turn forward. (引導學生唸出 Turn forward.)</p> <p>T: and jump. Ss: and jump. (引導學生唸出 and jump.)</p> <p>T: One more time.</p> <p>T: Turn forward and jump.</p> <p>Ss: Turn forward and jump. (引導學生唸出 Turn forward and jump.)</p>	<p style="text-align: center;">呼拉圈</p>	<p style="text-align: center;">能說出動作名稱並完成動作</p> <p style="text-align: center;">聽口令並完成動作</p>

2. 複習轉轉呼拉圈 Review “spin the hula hoop on the ground”

(1) Spin and hands up

現在要讓轉轉呼拉圈，有三個步驟。

A. 首先我們一隻手拿著呼拉圈。

B. 將呼拉圈直立放在地上。

C. 轉動呼拉圈並將手舉起來看著呼拉圈自然停下，不要碰觸呼拉圈。

將全班分成三排，成體操隊型散開，並將呼拉圈發下去。

Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Now we are going to spin the hula hoop, we have 3 steps.

T: One. Hold the hula hoop. Ss: Hold the hula hoop. (引導學生唸出)

T: Two. Put the hula hoop on the ground.

T: Three. Spin the hula hoop and hands up.

Ss: Spin the hula hoop and hands up. (引導學生唸出)

T: Remember! Don’t touch the hula hoop.

T: Now switch to the other hand and do it one more time.

T: Say “Spin and hands up.”

(2) Spin and catch

A. 我們一隻手拿著呼拉圈。

B. 將呼拉圈直立放在地上。

C. 轉動呼拉圈並且用手抓住呼拉圈。

Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Eyes on me. Ss: Eyes on you. (引導學生唸出 **Eyes on you.**)

T: One. Hold the hula hoop. Ss: Hold the hula hoop. (引導學生唸出)

T: Two. Put the hula hoop on the ground.

T: Three. Spin the hula hoop and hands up.

Ss: Spin the hula hoop. (引導學生唸出 **Spin the hula hoop.**)

T: Catch it! Ss: Catch it! (引導學生唸出 **Catch it!**)

T: Good job! Now, one more time. Please say, “spin and catch.”

Ss: Spin and catch. (引導學生唸出 **Spin and catch.**)

三、綜合活動：(5 min)

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生跳呼拉圈有沒有比上次更進步。

2. 請學生出來做出今天上課學習的內容，鼓勵或提醒同學該注意的事項。

[對應學習目標]：

1. 能用呼拉圈跳繩。

2. 能讓呼拉圈在地板上旋轉。

3. 旋轉呼拉圈後能用手抓住呼拉圈。

～～第三節 End～～

口語評量

<第四節>：Spin and catch

一、暖身活動：(10 min)

1.散開：(以中央伍為準，成體操隊型散開)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 **Hands up.**)

T: Hands out.

T: Attention! S: 1, 2. (引導學生唸出 **1, 2.**)

2.暖身：(如附件 1)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Let's warm up! (如附件 1)

3.集合：(以中央伍為準，成原來隊型集合)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 **Hands up.**)

T: Go back. Ss: back. (引導學生唸出 **back.**)

T: Attention! S: 1, 2. (引導學生唸出 **1, 2.**)

二、發展活動：(25 min)

1.複習轉轉呼拉圈 Review “spin the hula hoop on the ground”

(1) Spin and hands up

現在要讓轉轉呼拉圈，有三個步驟。

A.先我們一隻手拿著呼拉圈。

B.將呼拉圈直立放在地上。

C.轉動呼拉圈並將手舉起來看著呼拉圈自然停下，不要碰觸呼拉圈。

將全班分成三排，成體操隊型散開，並將呼拉圈發下去。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Now we are going to spin the hula hoop, we have 3 steps.

T: One. Hold the hula hoop.

Ss: Hold the hula hoop. (引導學生唸出 **Hold the hula hoop.**)

T: Two. Put the hula hoop on the ground.

T: Three. Spin the hula hoop and hands up.

Ss: Spin the hula hoop and hands up. (引導學生唸出)

T: Remember! Don't touch the hula hoop.

T: Now switch to the other hand and do it one more time.

T: Say, “Spin and hands up.”

能說出動作
名稱並完成
動作

呼拉圈

聽口令並
完成動作

(2) Review “spin and catch”

- A. 我們一隻手拿著呼拉圈。
- B. 將呼拉圈直立放在地上。
- C. 轉動呼拉圈並且用手抓住呼拉圈。

Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Eyes on me. Ss: Eyes on you. (引導學生唸出 **Eyes on you.**)

T: One. Hold the hula hoop.

Ss: Hold the hula hoop. (引導學生唸出 **Hold the hula hoop.**)

T: Two. Put the hula hoop on the ground.

T: Three. Spin the hula hoop and hands up.

Ss: Spin the hula hoop. (引導學生唸出 **Spin the hula hoop.**)

T: Catch it! Ss: Catch it! (引導學生唸出 **Catch it!**)

T: Good job! Now, one more time. Please say, “spin and catch.”

Ss: Spin and catch. (引導學生唸出 **Spin and catch.**)

(3) Spin and clap

- A. 一隻手拿著呼拉圈。
- B. 將呼拉圈直立放在地上。
- C. 轉動呼拉圈並在呼拉圈停下之前拍手三次。

Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)

T: One. Hold the hula hoop.

Ss: Hold the hula hoop. (引導學生唸出 **Hold the hula hoop.**)

T: Two. Put the hula hoop on the ground.

T: Three. Spin the hula hoop and hands up.

Ss: Spin the hula hoop. (引導學生唸出 **Spin the hula hoop.**)

T: Clap! One, Two, Three.

Ss: Clap! One, Two, Three. (引導學生唸出 **Clap! One, Two, Three.**)

T: Good job! Now, one more time. Please say, “spin and clap.”

Ss: Spin and clap. (引導學生唸出 **Spin and clap.**)

三、綜合活動：(5 min)

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生跳呼拉圈有沒有比上次更進步。
2. 請學生出來做出今天上課學習的內容，鼓勵或提醒同學該注意的事項。

[對應學習目標]：

1. 能用呼拉圈跳繩。
2. 能讓呼拉圈在地板上旋轉。
3. 旋轉呼拉圈後能用手抓住呼拉圈。
4. 旋轉呼拉圈後能拍手三次。

～～第四節 End～～

口語評量

<第五節>：Spin and clap

一、暖身活動：(10 min)

1.散開：(以中央伍為準，成體操隊型散開)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Center, hands up.

Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.)

T: Hands out.

T: Attention!

S: 1, 2. (引導學生唸出 1, 2.)

2.暖身：(如附件 1)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Let's warm up! (如附件 1)

3.集合：(以中央伍為準，成原來隊型集合)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Center, hands up.

Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.)

T: Go back.

Ss: back. (引導學生唸出 back.)

T: Attention!

S: 1, 2. (引導學生唸出 1, 2.)

二、發展活動：(25 min)

1.複習轉轉呼拉圈 Review “spin the hula hoop on the ground”

(1) Spin and hands up

現在要讓轉轉呼拉圈，有三個步驟。

A.首先我們一隻手拿著呼拉圈。

B.將呼拉圈直立放在地上。

C.轉動呼拉圈並將手舉起來看著呼拉圈自然停下，不要碰觸呼拉圈。

將全班分成三排，成體操隊型散開，並將呼拉圈發下去。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Now we are going to spin the hula hoop, we have 3 steps.

T: One. Hold the hula hoop.

Ss: Hold the hula hoop. (引導學生唸出)

T: Two. Put the hula hoop on the ground.

T: Three. Spin the hula hoop and hands up.

Ss: Spin the hula hoop and hands up. (引導學生唸出)

T: Remember! Don't touch the hula hoop.

T: Now switch to the other hand and do it one more time.

T: Say “Spin and hands up.” Ss: Spin and hands up. (引導學生唸出)

能說出動作
名稱並完成
動作

呼拉圈

聽口令並
完成動作

(2) Review “spin and catch”

- A. 我們一隻手拿著呼拉圈。
- B. 將呼拉圈直立放在地上。
- C. 轉動呼拉圈並且用手抓住呼拉圈。

Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Eyes on me.

Ss: Eyes on you. (引導學生唸出 Eyes on you.)

T: One. Hold the hula hoop.

Ss: Hold the hula hoop. (引導學生唸出 Hold the hula hoop.)

T: Two. Put the hula hoop on the ground.

T: Three. Spin the hula hoop and hands up.

Ss: Spin the hula hoop. (引導學生唸出 Spin the hula hoop.)

T: Catch it!

Ss: Catch it! (引導學生唸出 Catch it!)

T: Good job! Now, one more time.

T: Please say, “spin and catch.”

Ss: Spin and catch. (引導學生唸出 Spin and catch.)

(3) Review “spin and clap”

- A. 一隻手拿著呼拉圈。
- B. 將呼拉圈直立放在地上。
- C. 轉動呼拉圈並在呼拉圈停下之前拍手三次。

Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)

T: One. Hold the hula hoop.

Ss: Hold the hula hoop. (引導學生唸出 Hold the hula hoop.)

T: Two. Put the hula hoop on the ground.

T: Three. Spin the hula hoop and hands up.

Ss: Spin the hula hoop. (引導學生唸出 Spin the hula hoop.)

T: Clap! One, Two, Three.

Ss: Clap! One, Two, Three. (引導學生唸出 Clap! One, Two, Three.)

T: Good job! Now, one more time.

T: Please say, “spin and clap.”

Ss: Spin and clap. (引導學生唸出 Spin and clap.)

2.轉動呼拉圈 spin the hula hoop on your arm

(1)呼拉圈盪鞦韆 Swing the Hula Hoop

學生面向老師立正站好，接著請學生

A.將右手握拳並向旁邊伸直做延伸。

B.手掌在下手背在上，整隻手伸直。

C.輕輕的將整隻手順時鐘做轉圈。

D.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或者飛出去。)

E.將呼拉圈放在手上輕輕地晃動，向盪鞦韆一樣向前向後。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Eyes on me.

Ss: Eyes on you. (引導學生唸出)

T: One arm out. Ss: One arm out. (引導學生唸出)

T: Swing your arms. Ss: Swing your arms. (引導學生唸出)

T: Now put the hula hoop on your arm and swing the hula hoop back and forward.

T: Switch to the other arm and do it one more time.

三、綜合活動：(5 min)

[總結性-口語評量]：

- 1.請學生出來做出今天上課學習的內容，鼓勵或提醒同學該注意的事項。
- 2.詢問學生有沒有人可以拍手之後抓住呼拉圈。

[對應學習目標]：

- 1.能用呼拉圈跳繩。
- 2.能讓呼拉圈在地板上旋轉。
- 3.旋轉呼拉圈後能用手抓住呼拉圈。
- 4.旋轉呼拉圈後能拍手三次。
- 5.能讓呼拉圈在手上繞圈。

~~第五節 End~~

口語評量

教學單元三：轉動呼拉圈	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第六節>：呼拉圈盪鞦韆</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>1.散開：(以中央伍為準，成體操隊型散開)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出)</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention! S: 1, 2. (引導學生唸出)</p> <p>2.暖身：(如附件 1)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3.集合：(以中央伍為準，成原來隊型集合)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up. (引導學生唸出)</p> <p>T: Go back.</p> <p>Ss: back. (引導學生唸出)</p> <p>T: Attention!</p> <p>S: 1, 2. (引導學生唸出)</p> <p>二、發展活動：(25 min)</p> <p>1.轉動呼拉圈 Spin the hula hoop on your arm</p> <p>(1) Review "swing the hula hoop"</p> <p>學生向老師立正站好，接著請學生</p> <p>A.將右手握拳並向旁邊伸直做延伸。</p> <p>B.手掌在下手背在上，整隻手伸直。</p> <p>C.輕輕的將整隻手順時鐘做轉圈。</p> <p>D.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或者飛出去。)</p> <p>E.將呼拉圈放在手上輕輕地晃動，向盪鞦韆一樣向前向後。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Eyes on me.</p> <p>Ss: Eyes on you. (引導學生唸出)</p> <p>T: One arm out.</p> <p>T: Swing your arms.</p> <p>T: Now put the hula hoop on your arm.</p> <p>T: Spin the hula hoop back and forward.</p> <p>T: Switch to the other arm and do it one more time.</p>	<p style="text-align: center;">呼拉圈</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p>

(2) Spin the hula hoop on your arm

學生面向老師立正站好，接著請學生

- A.將右手握拳並向旁邊伸直做延伸。
- B.手掌在下手背在上，整隻手伸直。
- C.輕輕的將整隻手順時鐘做轉圈。
- D.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或者飛出去。)
- E.將呼拉圈放在手上輕輕地晃動，向盪鞦韆一樣向前向後。
- F.並將呼拉圈轉起來。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

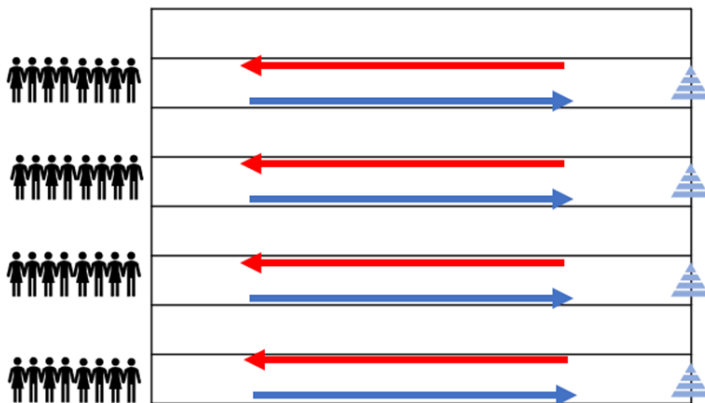
- T: Eyes on me.
- Ss: Eyes on you. (引導學生唸出)
- T: One arm out.
- T: Swing your arms.
- T: Put the hula hoop on your arm and swing the hula hoop back and forward.
- T: Now spin it. Don't spin it too fast.

2.呼拉圈火車 Hula train

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。
將班上學生分成4組，跑步 15m 後折返，進行跑步接力活動。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- T: This is a hula train.
- T: Hold the front. Don't drop it.
- T: Run to the line, (showing the students where the line is) and run back.
- T: Pass the hula hoop and next one, go.
- T: Okay?
- Ss: Okay!
- T: Ready, set, (whistling)



呼拉圈、
三角錐

<p>三、綜合活動：(5 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1.詢問學生呼拉圈盪鞦韆的注意事項。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1.能讓呼拉圈在手上繞圈。</p> <p style="text-align: center;">~~第六節 End~~</p>		<p>口語評量</p>
<p style="text-align: center;"><第七節>：轉動呼拉圈</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>1.散開：</p> <p>(以中央伍為準，成體操隊型散開)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up. (引導學生唸出)</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>S: 1, 2. (引導學生唸出)</p> <p>2.暖身：(如附件 1)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3.集合：</p> <p>(以中央伍為準，成原來隊型集合)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up. (引導學生唸出)</p> <p>T: Go back.</p> <p>Ss: back. (引導學生唸出)</p> <p>T: Attention!</p> <p>S: 1, 2. (引導學生唸出)</p>		<p>能說出動作名稱並完成動作</p>

二、發展活動：(25 min)

1. 轉動呼拉圈 Spin the hula hoop on your arm

(1) Review “swing the hula hoop”

學生向老師立正站好，接著請學生

- A. 將右手握拳並向旁邊伸直做延伸。
- B. 手掌在下手背在上，整隻手伸直。
- C. 輕輕的將整隻手順時鐘做轉圈。
- D. 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或者飛出去。)
- E. 將呼拉圈放在手上輕輕地晃動，向盪鞦韆一樣向前向後。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Eyes on me.

Ss: Eyes on you. (引導學生唸出)

T: One arm out.

T: Swing your arms.

T: Now put the hula hoop on your arm.

T: Spin the hula hoop back and forward.

T: Switch to the other arm and do it one more time.

(2) Spin the hula hoop on your arm

學生面向老師立正站好，接著請學生

- A. 將右手握拳並向旁邊伸直做延伸。
- B. 手掌在下手背在上，整隻手伸直。
- C. 輕輕的將整隻手順時鐘做轉圈。
- D. 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或者飛出去。)
- E. 將呼拉圈放在手上輕輕地晃動，向盪鞦韆一樣向前向後。
- F. 並將呼拉圈轉起來。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Eyes on me.

Ss: Eyes on you. (引導學生唸出)

T: One arm out.

T: Swing your arms.

T: Put the hula hoop on your arm.

T: Swing the hula hoop back and forward.

T: Now spin it , not too fast.

呼拉圈

聽口令並
完成動作

2.套圈圈達人

將小角錐、大角錐放在五公尺遠讓學生將呼拉圈套進去角錐。

小角錐因小，容易被打倒，提醒學生注意力量。

大角錐比較高，提醒學生太低會套不進去。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: There are big cones and small cones over there.

T: Hold the hula hoop like this. (老師示範)



T: Run to the line and turn the hula hoop forward.

T: You need to use your two hands to hold the hula hoop and throw it to the cones.

T: Pick it up and run back.

T: Pass the hula hoop and next one, go.

三、綜合活動：(5 min)

[總結性-口語評量]：

- 1.詢問學生有沒有成功轉動呼拉圈。
- 2.請已經成功的同學出來示範動作並給予鼓勵。

[對應學習目標]：

- 1.能讓呼拉圈在手上繞圈。

~~ 第七節 End~~

呼拉圈、
三角錐

口語評量

<第八節>：呼拉圈火車

一、暖身活動：(10 min)

1.散開：(以中央伍為準，成體操隊型散開)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Center, hands up.

Ss: Hands up. (引導學生唸出)

T: Hands out.

T: Attention!

S: 1, 2. (引導學生唸出)

2.暖身：(如附件 1)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Let's warm up! (如附件 1)

3.集合：(以中央伍為準，成原來隊型集合)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Center, hands up.

Ss: Hands up. (引導學生唸出)

T: Go back.

Ss: back. (引導學生唸出)

T: Attention!

S: 1, 2. (引導學生唸出)

二、發展活動：(25 min)

1.轉動呼拉圈 Spin the hula hoop on your arm

(1) Review "Swing the Hula Hoop"

學生向老師立正站好，接著請學生

A.將右手握拳並向旁邊伸直做延伸。

B.手掌在下手背在上，整隻手伸直。

C.輕輕的將整隻手順時鐘做轉圈。

D.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或者飛出去。)

E.將呼拉圈放在手上輕輕地晃動，向盪鞦韆一樣向前向後。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Eyes on me.

Ss: Eyes on you. (引導學生唸出)

T: One arm out.

T: Swing your arms.

T: Now put the hula hoop on your arm.

T: swing the hula hoop back and forward.

T: Switch to the other arm and do it one more time.

能說出動作
名稱並完成
動作

呼拉圈

聽口令並
完成動作

(2) Spin the hula hoop on your arm

學生面向老師立正站好，接著請學生

- A. 將右手握拳並向旁邊伸直做延伸。
- B. 手掌在下手背在上，整隻手伸直。
- C. 輕輕的將整隻手順時鐘做轉圈。
- D. 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或者飛出去。)
- E. 將呼拉圈放在手上輕輕地晃動，向盪鞦韆一樣向前向後。
- F. 並將呼拉圈轉起來。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Eyes on me.

Ss: Eyes on you. (引導學生唸出)

T: One arm out.

T: Swing your arms.

T: Now put the hula hoop on your arm.

T: Swing the hula hoop back and forward.

T: Now, spin it. Don't spin too fast.

2. 跳跳跳 Jump Jump Jump

- A. 將呼拉圈放在地上不規律地放著。
- B. 讓學生利用跳的方式跳在呼拉圈中間。
- C. **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。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Eyes on me

Ss: Eyes on you. (引導學生唸出)

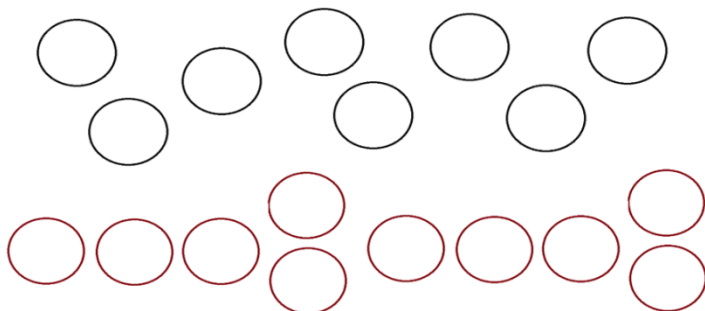
T: Can you see the hula hoop?

Ss: Yes! (引導學生唸出)

T: You can jump, hop or skip.

T: Remember! Don't step on the hula hoop, or you will fall down.

T: If you are done. Run back and high five. Next one, go.



呼拉圈

<p>三、綜合活動：(5 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.詢問學生有沒有成功轉動呼拉圈。 2.詢問學生套圈圈有沒有得分。 3.請這課程才成功的同學出來示範動作並給予鼓勵。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能讓呼拉圈在手上繞圈。 <p style="text-align: center;">~~第八節 End~~</p>		<p>口語評量</p>
<p style="text-align: center;"><第九節>：套圈圈達人</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.散開： <ul style="list-style-type: none"> (以中央伍為準，成體操隊型散開) <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up. (引導學生唸出)</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>S: 1, 2. (引導學生唸出)</p> 2.暖身：(如附件 1) <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> 3.集合： <ul style="list-style-type: none"> (以中央伍為準，成原來隊型集合) <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up. (引導學生唸出)</p> <p>T: Go back.</p> <p>Ss: back. (引導學生唸出)</p> <p>T: Attention!</p> <p>S: 1, 2. (引導學生唸出)</p> 		<p>能說出動作名稱並完成動作</p>

<p>二、發展活動：(25 min)</p> <p>1.練習考試項目 Spin the hula hoop on your arm</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Right arm out. T: Put the hula hoop on your arm and spin it. Stop! (Whistling) Left arm out. Spin your arms. Put the hula hoop on your arm and spin it. Stop! (Whistling)</p> <p>T: Now we're going to practice hula jump. T: Stand inside the hula hoop. T: Turn and jump. Turn and jump.</p> <p>2.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 <p>三、綜合活動：(5 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.稱讚今天測驗表現優異的同學。 2.下一堂課會繼續完成測驗。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能讓呼拉圈在手上繞圈。 <p style="text-align: center;">~~ 第九節 End~~</p>	呼拉圈	聽口令並完成動作
<p style="text-align: center;"><第十節>：跳跳跳</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>1.散開：(以中央伍為準，成體操隊型散開)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出) T: Hands out. T: Attention! S: 1, 2. (引導學生唸出)</p>		能說出動作名稱並完成動作

<p>2.暖身：(如附件 1)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3.集合：(以中央伍為準，成原來隊型集合)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出) T: Go back. Ss: back. (引導學生唸出) T: Attention! S: 1, 2. (引導學生唸出)</p> <p>二、發展活動：(25 min)</p> <p>1.練習考試項目 turn the hula hoop</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Right arm out. T: Put the hula hoop on your arm and spin it. Stop! (Whistling) Left arm out. Spin your arms. Put the hula hoop on your arm and spin it. Stop! (Whistling)</p> <p>T: Now we're going to practice hula jump. T: Stand inside the hula hoop. T: Turn and jump. Turn and jump.</p> <p>2.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 <p>三、綜合活動：(5 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.依照今天的測驗鼓勵、稱讚學生。 2.預告下周的課程。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能讓呼拉圈在手上繞圈。 <p style="text-align: center;">~~ 第十節 End~~</p>	<p>呼拉圈</p>	<p>聽口令並完成動作</p> <p>口語評量</p>
--	------------	-----------------------------

單元架構

Unit 5-2 呼拉圈接龍

Caterpillar (hoops).
呼拉圈接龍

Caterpillar (hoops).
呼拉圈接龍

The caterpillar game.
呼拉圈接龍-示範、練習

Start moving like a caterpillar.
呼拉圈接龍-前進至指定地點

Collecting all the sandbags.
呼拉圈接龍-收集沙包

主題名稱	呼拉圈接龍	教學設計者	臺北市文山區萬興國民小學 陳昕
學習對象	一年級	學習節次	1 節課(40 分鐘)
學習內容	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作 Cb-I-2 班級體育活動 CeI-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
學習表現	健體 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。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		
學習目標	1.整組完成呼拉圈接龍、前進至目標位置的動作。 2.聽懂遊戲任務，利用呼拉圈接龍前進、收集各色沙包。 3.在活動過程中，與同儕團隊合作、嘗試溝通，一起解決問題。		
教學方法	示範教學法、觀察法、循環練習法		
教學資源	呼拉圈 x30、角錐(椅子)x4、 紅/黃/藍/橘/綠沙包 x20 個/色、 紅/藍/黃/紫背帶 x10 條/色		
學科英語 詞彙	hula hoop, sandbag, tail red, blue, yellow, orange, green, purple verbs: pass, push, stop, move (forwards), collect		
學科英語 句型 (視教 材內容)	<課式用語> Good mooring! /Bring your water bottle. /Let's go. Line up please. Stand up. /Sit down. /Eyes on me (eyes on you). /Don't worry. /Listen carefully. /Excellent! / You're doing great! / Give it a try! /See you next time. <活動/遊戲用語> Put on the (red/blue/yellow/purple) tail. We have 4 teams with different (red/blue/yellow/purple) tails. Let's take turns. Everyone has the chance to be the leader. Pass the hula hoop all the way to the leader. Put the hula hoop on the ground/floor. Everyone moves forwards. Collect 5 colors (red/blue/yellow/orange/green) sandbags.		

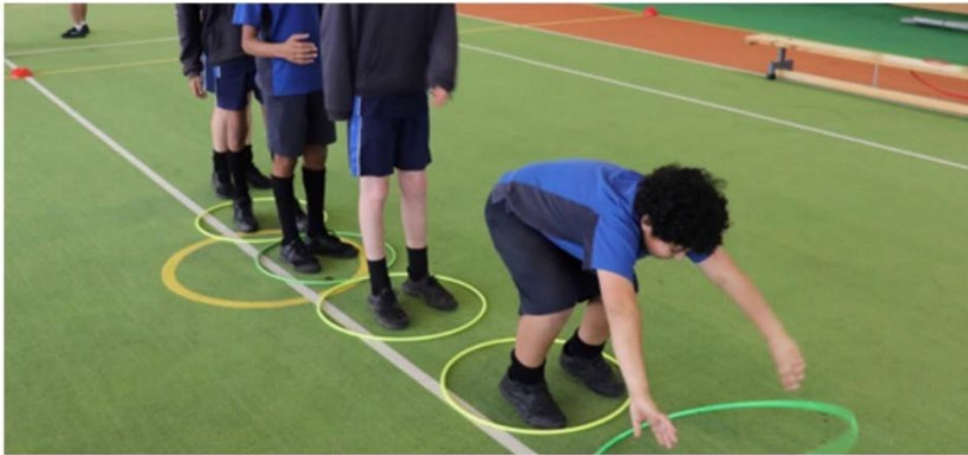
教學單元一：呼拉圈接龍	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：呼拉圈接龍</p> <p>一、準備活動 (10 min)</p> <p>1. 集合、跑步</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good mooring!</p> <p>T: Please put down your water bottle and line up.</p> <p>T: Run on the track for 1 lap.</p> <p>2. Warm Up動態暖身</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Jogging on the spot.</p> <p>T: Star jumps.</p> <p>T: Arm circles.</p> <p>T: Arm scissors.</p> <p>T: Body/Knee/Ankle rolls.</p> <p>T: Toe touches.</p> <p>二、Development 發展活動 (25 min)</p> <p>A.呼拉圈接龍-示範、練習</p> <p>1.分組：分成四組，一組 6~7 人。分別背上不同顏色的背帶。</p> <p>Please put on the (red/blue/yellow/purple) tail like this. (demo)</p> <p>Now we have Team Yellow, Team Red, Team Blue, and Team Purple.</p> <p>Please line up and then take your seat.</p> <div data-bbox="424 1453 778 2056" data-label="Image"> </div>	<p>呼拉圈 角錐 背帶</p>	<p>確實做暖身動作、一起報數</p> <p>整組完成呼拉圈接龍、前進至目標位置的動作。</p>

2. Do you know what a caterpillar is?

Today we are going to use hula hoops to move like a caterpillar.

3. Team Yellow stand up and line up, please.

Let's show the class how to play the caterpillar game.



4. Each person stands in one hula hoop, and you will have one extra hoop.

The first person is the leader.

Leader puts the extra hoop in front of his/her feet, and everybody moves one step forward.

The last person picks up the hoop left behind, and passes it all the way to the leader.

5. We will change leaders a few minutes later.

Don't worry, everyone gets the chance to be the leader!

6. Now you all know how to play.

Let's practice!

B.呼拉圈接龍-前進至指定地點

1. Team Yellow, Team Red, Team Blue, and Team Purple please line up behind the line.

2. Can you see the cones over there?

When you hear the whistle, start moving like a caterpillar.

Are you ready?

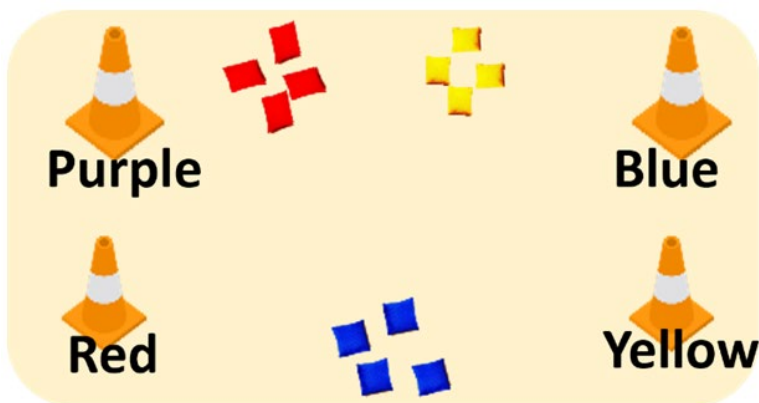
C.呼拉圈接龍-收集沙包

1. Each team starts from different places.

You have to collect one sandbag for each color.

We have 5 colors: red, blue, yellow, orange, and green.

After collecting all the sandbags, use “caterpillar” to go back.



三、Wrap Up 綜合活動(5 min)

A.統整遊戲、觀察與分享

1. Discuss and share:

How can you move faster?

What is the biggest challenge to you?

(move forward, pass the hula hoop, find the best way)

B.收拾器材、整隊

1.指定學生協助收拾器材。

Collect all the sandbags and put them in the bucket, please.

Put all the tails on the chair, please.

Put all the hula hoops in the big blue basket, please.

2.整隊。

Everyone, line up, please.

See you next time!

～～第一節 End～～

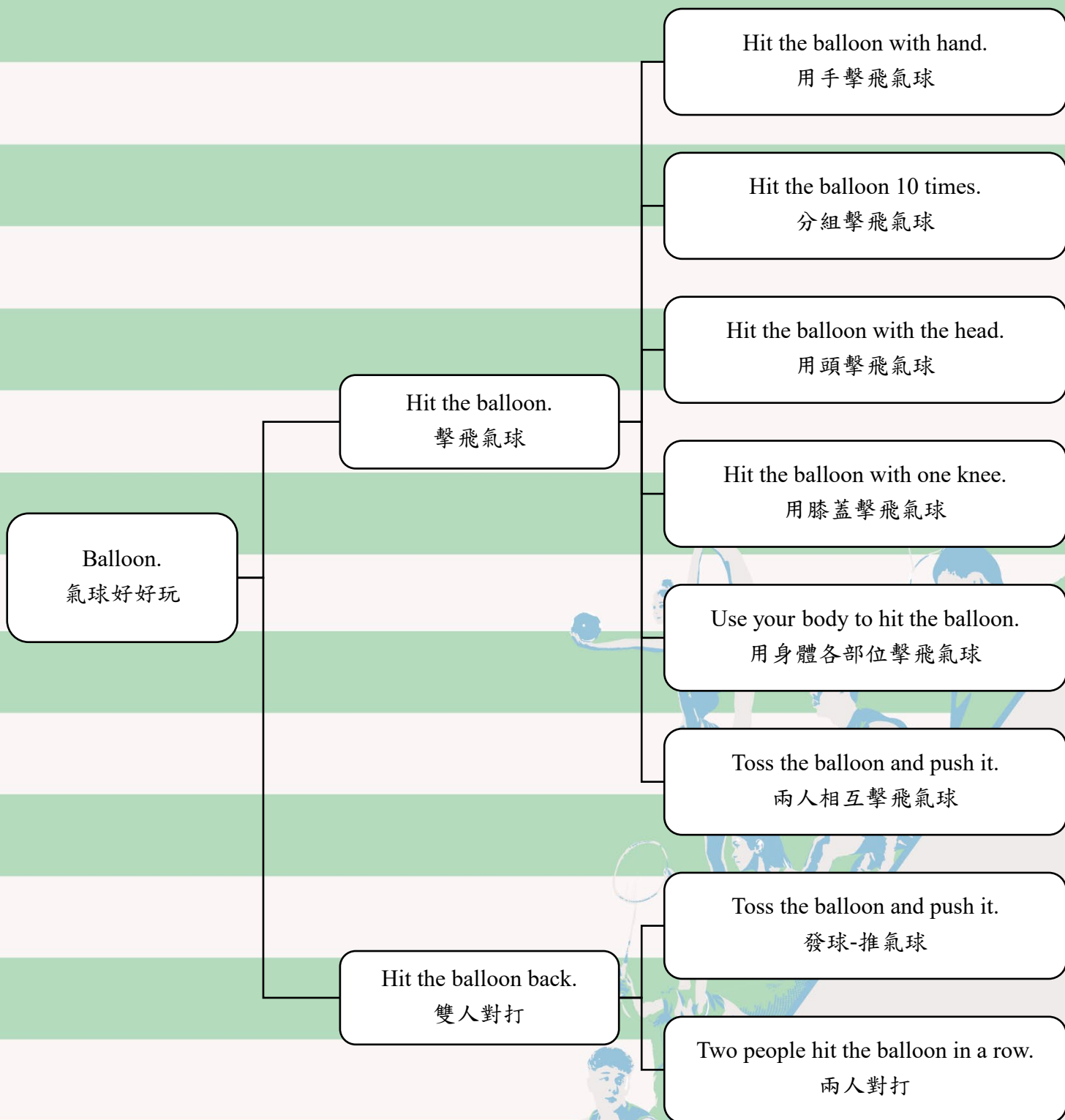
呼拉圈
背帶
角錐
沙包

利用呼拉圈
接龍前進、
收集各色沙
包。


分享想法、
收拾器材

單元架構

Unit 6-1 氣球好好玩



主題名稱	氣球好好玩	教學設計者	臺中市豐原區瑞穗國民小學 吳孟珈
學習對象	一年級下學期	學習節次	8 節課(320 分鐘)
學習內容	Ab-I-1 體適能遊戲。 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。		
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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		
學習目標	1.能用雙手擊飛氣球。 2.能用單手擊飛氣球。 3.能用手連續擊飛氣球數次。 4.能用頭擊飛氣球並抓住氣球。 5.能連續用頭擊飛氣球。 6.能用膝蓋擊飛氣球並抓住氣球。 7.能用身體各部位擊飛氣球。 8.能將氣球向前推出去。 9.能進行兩人氣球互打。		
教學方法	三段式教學法、直接教學法（講述）、動作示範、小組合作		
教學資源	氣球、三角錐、交通錐連接桿		
學科英語詞彙	balloon, toss, hit, hand, head, knee, arm, chest, feet, shoulders, leg, push, catch, review, pass, person, next, push.		
學科英語句型 (視教材內容)	Hit the balloon with two hands. Hold the balloon with two hands. Toss the balloon and then hit it. Hit the balloon with one hand. Pass the balloon to the next person. Hit the balloon with the head. Hit the balloon and then catch it. Hit the balloon with one knee. Toss the balloon and push it.		

教學單元一：擊飛氣球	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：用手擊飛氣球</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> Greetings and call the roll. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. Let's warm up! (如附件 1) Run one lap and walk one lap. Go! <p>※氣球</p> <ol style="list-style-type: none"> 認識氣球 介紹氣球的英文: Balloon T: What's this? Ss: 氣球 T: Yes, It's a balloon. Ss: Balloon. 講解氣球的注意事項 <p>二、發展活動：(28 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hit the balloon with two hands 將學生分為三個人一組，散開之後練習用雙手將氣球向上擊飛。 <div style="text-align: center;">  </div> <p>T: Today we're going to hit the balloons with two hands T: First, hold the balloon with two hands. T: Second, toss the balloon and then hit it. T: Pass the balloon to the next person after 10 hits.</p>	<p style="text-align: center;">氣球</p> <p style="text-align: center;">氣球</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>能仔細聆聽並回答問題</p> <p>聽口令並完成動作</p>

2. Hit the balloon with one hand

將學生分為三個人一組，散開之後練習用單手將氣球向上擊飛，可以使用左手也可以使用右手。



T: Now we hit the balloons with one hand.

T: First, hold the balloon with two hands.

T: Second, toss the balloon and then hit it.

T: You can use your left hand or right hand.

T: Pass the balloon to the next person after 10 hits.

三、綜合活動：(7 min)

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生用雙手跟單手擊飛氣球哪個比較困難。

[對應學習目標]：

1. 能用雙手擊飛氣球。
2. 能用單手擊飛氣球。

～～第一節 End～～

氣球

聽口令並完成動作

能完整表達自己的想法

<第二節>：分組擊飛氣球

一、暖身活動：(10 min)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

1. Greetings and call the roll.
2. T: Center, hands up.
Ss: Hands up. (引導學生唸出 **Hands up.**)
T: Hands out.
T: Attention!
Ss: 1, 2.
3. Let's warm up! (如附件 1)
4. Run one lap and walk one lap. Go!

能說出動作名稱並完成動作

二、發展活動：(28 min)

1. Review “hit the balloon with two hands”

將學生分為三個人一組，散開之後練習用雙手將氣球向上擊飛，並嘗試連續十次擊飛氣球不讓氣球落地。



T: We review hit the balloons with two hands.

T: First, hold the balloon with two hands.

T: Second, toss the balloon and then hit it.

T: Pass the balloon to the next person after 10 hits.

T: Let's try hitting the balloon 10 times in a row;
don't let the balloon fall on the ground.

2. Review “hit the balloon with one hand”

將學生分為三個人一組，散開之後練習用單手將氣球向上擊飛，你可以使用左手或是右手，並嘗試連續十次擊飛氣球不讓氣球落地。



T: Now we review hit the balloons with one hand.

T: First, hold the balloon with two hands.

T: Second, toss the balloon and then hit it.

T: You can use your left hand or right hand.

T: Pass the balloon to the next person after 10 hits.


T: Let's try hitting the balloon 10 times in a row;
don't let the balloon fall on the ground.


氣球

能仔細聆聽
並回答問題

氣球

聽口令並完
成動作

<p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1. 詢問學生有沒有成功連續用手擊飛氣球 10 次。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1. 能用雙手擊飛氣球。</p> <p>2. 能用單手擊飛氣球。</p> <p>3. 能用手連續擊飛氣球數次。</p> <p style="text-align: center;">~~ 第二節 End ~~</p>		<p>能完整表達自己的想法</p>
<p style="text-align: center;"><第三節>：用頭擊飛氣球</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>1. Greetings and call the roll.</p> <p>2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動：(28 min)</p> <p>1. Review "hit the balloon with one hand"</p> <p>將學生分為三個人一組，散開之後複習用單手將氣球向上擊飛，並嘗試連續擊飛氣球不讓氣球落地。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>T: Now we review 'hit the balloons with one hand'.</p> <p>T: First, hold the balloon with two hands.</p> <p>T: Second, toss the balloon and then hit it.</p> <p>T: You can use your left hand or right hand.</p> <p>T: Let's try to keep hitting the balloon; and don't let the balloon fall on the ground.</p> <p>T: Pass the balloon to the next person after the balloon fall on the ground.</p>	<p style="text-align: center;">氣球</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p>

<p>2. Hit the balloon with the head</p> <p>將學生分為三個人一組，散開之後複習用頭將氣球向上擊飛，三個步驟：</p> <p>步驟一：將球放在手上。</p> <p>步驟二：將氣球拋過頭頂。</p> <p>步驟三：擊飛氣球並接住它。</p>  <p>T: Today we hit the balloons with the head. We have 3 steps.</p> <p>T: Step one, hold the balloon on hands.</p> <p>T: Step two, toss the balloon over the head.</p> <p>T: Step three, hit the balloon and then catch it.</p> <p>T: Pass the balloon to the next person after 5 times.</p> <p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生可以連續擊飛氣球幾次。 2. 詢問學生有沒有成功用頭擊飛氣球。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 能用單手擊飛氣球。 3. 能用手連續擊飛氣球數次。 4. 能用頭擊飛氣球並抓住氣球。 <p style="text-align: center;">～～第三節 End～～</p>	<p>氣球</p>	<p>聽口令並完成動作</p> <p>能完整表達自己的想法</p>
<p style="text-align: center;"><第四節>：用膝蓋擊飛氣球</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go! 		<p>能說出動作名稱並完成動作</p>

二、發展活動：(28 min)

1. Review “hit the balloon with the head”

複習用頭擊飛氣球，將學生分為三個人一組，散開之後練習，三個步驟：

步驟一：將球放在手上。

步驟二：將氣球拋過頭頂。

步驟三：擊飛氣球並接住它，試著連續用頭擊飛氣球。



T: Review: hit the balloons with the head, we have 3 steps.

T: Step one, hold the balloon on hands.

T: Step two, toss the balloon over the head.

T: Step three, hit the balloon and then catch it.

T: Pass the balloon to the next person after 5 times.

T: Try to hit the balloons in a row.

2. Hit the balloon with one knee

將學生分為三個人一組，散開之後練習用膝蓋將氣球向上擊飛，三個步驟：

步驟一：雙手握著氣球。

步驟二：放開氣球讓氣球落下。

步驟三：抬起膝蓋擊飛氣球。



T: Today we hit the balloons with our knees. We have 3 steps.

T: Step one, hold the balloon with two hands.

T: Step two, open your hands and let the balloon fall.

T: Step three, lift the knee and hit the balloon and then catch it.

T: You can try to your left knee or right knee.


T: Pass the balloon to the next person after 5 times.


氣球

聽口令並完成動作

氣球

聽口令並完成動作

<p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生是否能用頭擊飛氣球並抓住它。 2. 詢問有沒有學生能用頭擊飛氣球兩次。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 能用頭擊飛氣球並抓住氣球。 5. 能連續用頭擊飛氣球。 6. 能用膝蓋擊飛氣球並抓住氣球。 <p style="text-align: center;">～～第四節 End～～</p>		<p>能完整表達自己的想法</p>
<p style="text-align: center;"><第五節>：用身體各部位擊飛氣球</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go! <p>二、發展活動：(28 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Review "hit the balloon with one knee" 復習用膝蓋擊飛氣球，將學生分為三個人一組，散開之後練習，三個步驟，步驟一：雙手握著氣球，步驟二：放開氣球讓氣球落下，步驟三：抬起膝蓋擊飛氣球。 <div style="text-align: center;">  </div> <p>T: Today we review hit the balloons with one knee, we have 3 steps. T: Step one, hold the balloon with two hands. T: Step two, open your hands and let the balloon fall. T: Step three, lift the knee and hit the balloon and then catch it. T: You can try to hit the balloon with your left knee or right knee. T: Pass the balloon to the next person after 5 times.</p>	<p style="text-align: center;">氣球</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p>

<p>2. Use your body to hit the balloons</p> <p>利用身體擊飛氣球，將學生分為三個人一組，散開之後練習用身體擊飛氣球。</p>  <p>T: Today we can use your body to hit the balloon.</p> <p>T: You can use every part of your body to hit the balloon, like head, shoulders, arms, hands, legs, and feet.</p> <p>T: Pass the balloon to the next person after 5 hits.</p> <p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1. 詢問學生用哪些部位擊飛氣球了。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>6. 能用膝蓋擊飛氣球並抓住氣球。</p> <p>7. 能用身體各部位擊飛氣球。</p> <p>～～第五節 End～～</p>	<p>氣球</p>	<p>聽口令並完成動作</p> <p>能完整表達自己的想法</p>
<p><第六節>：兩人相互擊飛氣球</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go! 		<p>能說出動作名稱並完成動作</p>

二、發展活動：(28 min)

1. Review “hit the balloon with one knee”

複習用膝蓋擊飛氣球，將學生分為三個人一組，散開之後練習，三個步驟，步驟一：雙手握著氣球，步驟二：放開氣球讓氣球落下，步驟三：抬起膝蓋擊飛氣球。



T: Today we review ‘hit the balloons with one knee’. We have 3 steps.

T: Step one, hold the balloon with two hands.

T: Step two, open your hands and let the balloon fall.

T: Step three, lift the knee and hit the balloon and then catch it.

T: You can try to hit the balloon with your left knee or right knee.

T: Pass the balloon to the next person after 5 times.

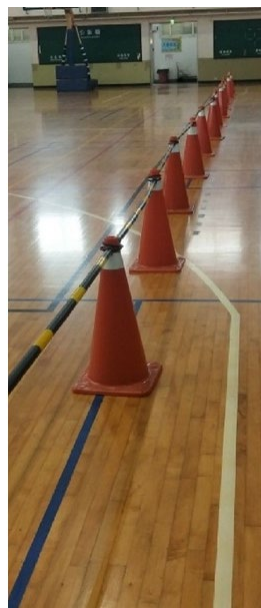
2. 兩人相互擊飛氣球-發球

將學生分為兩人一組，
散開之後練習將球擊過橫桿，
將球往上拋之後用手推過去，
對面的同學將球接住。

T: Hold the balloon with two hands.

T: Toss the balloon and push it.

T: The other person needs to catch the balloon.



三、綜合活動：(7 min)

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生能不能將球發球至對方的位子。

[對應學習目標]：

6. 能用膝蓋擊飛氣球並抓住氣球。

8. 能將氣球向前推出去。

～～第六節 End～～

氣球

聽口令並完成動作

氣球、
交通錐、
交通錐連接桿

聽口令並完成動作，並遵守活動規則

能完整表達自己的想法

教學單元二：雙人對打	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第七節>：發球-推氣球</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go! <p>二、發展活動：(28 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習兩人相互擊飛氣球-發球 將學生分為兩人一組，散開之後練習將球擊過橫桿，將球往上拋之後用手推過去，對面的同學將球接住。 T: Hold the balloon with two hands. T: Toss the balloon and push it. T: The other person needs to catch the balloon. 2. 兩人相互擊飛氣球-對打 將學生分為兩人一組，散開之後練習將球擊過橫桿，將球往上拋之後用手推過去，對面的同學要將球打回去，發球的同學接住球。 T: Hold the balloon with two hands. T: Toss the balloon and push it. T: The other person needs to hit the balloon back. <p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生能不能將氣球發球至對方的位子。 2. 詢問學生有沒有成功將氣球推至對面並擊飛回來。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. 能將氣球向前推出去。 9. 能進行兩人氣球互打。 <p style="text-align: center;">～～第七節 End～～</p>	<p>氣球、 交通錐、 交通錐連 接桿</p>	<p>能說出動作 名稱並完成 動作</p> <p>聽口令並完 成動作，並 遵守活動規 則</p>

<第八節>：兩人對打

一、暖身活動：(10 min)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

1. Greetings and call the roll.
2. T: Center, hands up.
Ss: Hands up. (引導學生唸出 **Hands up.**)
T: Hands out.
T: Attention!
Ss: 1, 2.
3. Let's warm up! (如附件 1)
4. Run one lap and walk one lap. Go!

二、發展活動：(28 min)

1. 複習兩人相互擊飛氣球-發球

將學生分為兩人一組，散開之後練習將球擊過橫桿，將球往上拋之後用手推過去，對面的同學將球接住。

T: Hold the balloon with two hands.

T: Toss the balloon and push it.

T: The other person needs to catch the balloon.

2. 複習兩人相互擊飛氣球-對打

將學生分為兩人一組，散開之後練習將球擊過橫桿，將球往上拋之後用手推過去，對面的同學要將球打回去，試著連續對打。

T: Hold the balloon with two hands.

T: Toss the balloon and push it.

T: The other person needs to hit the balloon back.

T: Two people try to hit the balloon in a row.

三、綜合活動：(7 min)

[總結性-口語評量]：

1. 詢問組別連續對打氣球的次數。

[對應學習目標]：

8. 能將氣球向前推出去。
9. 能進行兩人氣球互打。

～～第八節 End～～

能說出動作名稱並完成動作

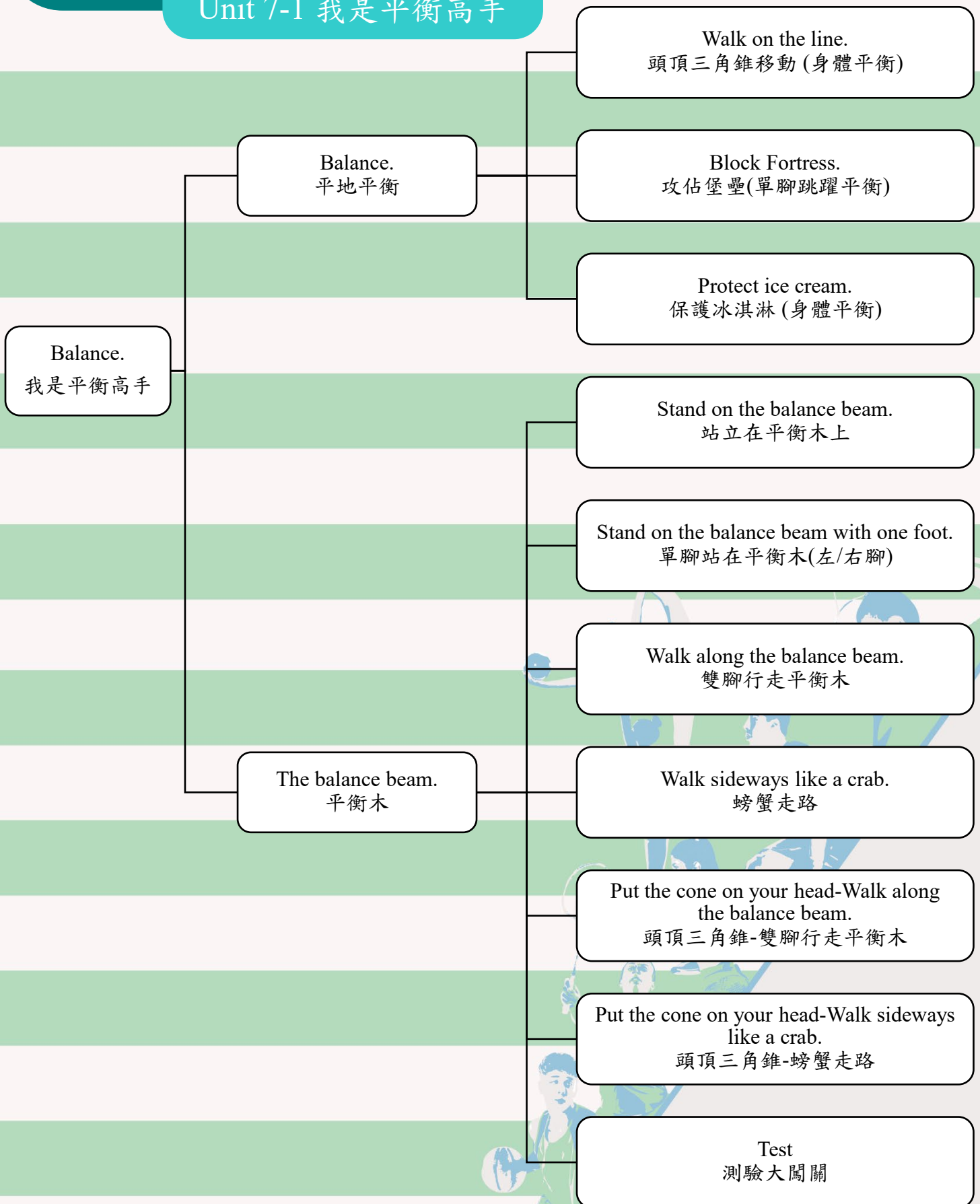
氣球、交通錐、交通錐連接桿

聽口令並完成動作，並遵守活動規則

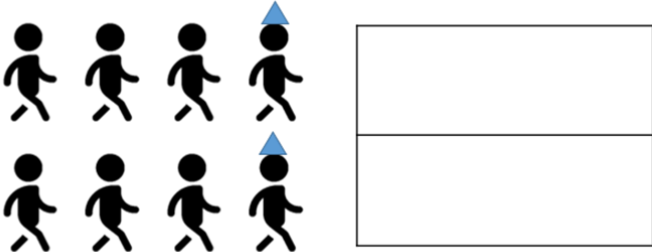
口語評量

單元架構

Unit 7-1 我是平衡高手



主題名稱	我是平衡高手	教學設計者	臺中市豐原區瑞穗國民小學 吳孟珈
學習對象	一年級下學期	學習節次	10 節課(400 分鐘)
學習內容	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。		
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。 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。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		
學習目標	1.穩定單腳站立。 2.能夠穩定的走在一直線。 3.能頭頂三角錐不讓三角錐掉落。 4.能夠單腳跳並保持平衡。 5.能在行進中保持平衡。 6.能雙腳站立在平衡木上。 7.能單腳站立在平衡木上。 8.能在平衡木上行走。 9.能在平衡木上螃蟹走。 10.能行走在有障礙物的平衡木 11.能頭頂三角錐並在平衡木上行走。		
教學方法	直接教學法（講述）、動作示範、小組合作		
教學資源	三角錐、圓盤、球、平衡木		
學科英語 詞彙	balance, hold, switch, hop, left, right, hand, foot, feet, balance beam, walk forward, backwards, disc, sideways, pick up, put down, cone.		
學科英語 句型 (視教 材內容)	Lift your right / left knee. Right leg open to the right; Left leg open to the left Lean forward. Walk on the line. Put the cone on your head, stand on the balance beam. Walk along the balance beam. Step over the cone, walk sideway.		

教學單元一：平地平衡	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：頭頂三角錐移動 (身體平衡)</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go! <p>二、發展活動：(28 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. One-legged balance 單腳站立(左右腳維持) <ol style="list-style-type: none"> (1) Lift your right knee and hold for 10 seconds. (2) Lift your left knee and hold for 10 seconds. (3) Right leg open to the right and hold for 10 seconds. (4) Left leg open to the left and hold for 10 seconds. (5) Right hand up, lift your left knee, lean forward, holds for 10 seconds. (6) Left hand up, lift your right knee, lean forward, holds for 10 seconds. 2. Walk on the line 將三角錐放在頭上，走在線上，不要讓三角錐掉下去。 <div style="text-align: center;">  </div> <p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問平衡動作時，覺得哪個動作最困難。 2. 詢問學生在第二個活動時，有沒不讓三角錐掉落。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穩定單腳站立。 2. 能夠穩定的走在一直線。 3. 能頭頂三角錐不讓三角錐掉落。 <p style="text-align: center;">～～第一節 End～～</p>	<p style="text-align: center;">三角錐</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作，並遵守活動規則</p> <p>能完整表達自己的想法</p>

<第二節>：攻佔堡壘(單腳跳躍平衡)

一、暖身活動：(10 min)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

1. Greetings and call the roll.
2. T: Center, hands up.
Ss: Hands up. (引導學生唸出 **Hands up.**)
T: Hands out.
T: Attention!
Ss: 1, 2.
3. Let's warm up! (如附件 1)
4. Run one lap and walk one lap. Go!

二、發展活動：(28 min)

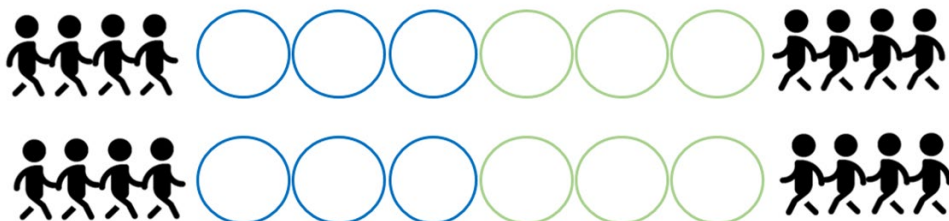
1. One-legged balance 單腳站立(左右腳維持)
 - (1) Lift your right knee and hold for 10 seconds.
 - (2) Lift your left knee and hold for 10 seconds.
 - (3) Right leg open to the right and hold for 10 seconds.
 - (4) Left leg open to the left and hold for 10 seconds.
 - (5) Right hand up, lift your left knee, lean forward, holds for 10 seconds.
 - (6) Left hand up, lift your right knee, lean forward, holds for 10 seconds.

2. 攻佔堡壘 Block Fortress

使用呼拉圈做格子，雙方進行使用單腳跳躍猜拳，進行攻防。
跳的過程中可以換腳跳，但不能同時兩隻腳都在地上。

You need to hop forward on one foot, when you meet each other,
play paper, scissors, stone, if you win keep hopping forward,
if you lose go outside back to your line.

You can switch feet and hop forward, but not both feet on the ground.



三、綜合活動：(7 min)

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生單腳跳時保持平衡有什麼困難？

[對應學習目標]：

1. 穩定單腳站立。
4. 能夠單腳跳並保持平衡。

~~ 第二節 End ~~

能說出動作
名稱並完成
動作

聽口令並完
成動作

呼拉圈

聽口令並完
成動作，並
遵守活動規
則

能完整表達
自己的想法

<第三節>：保護冰淇淋 (身體平衡)

一、暖身活動：(10 min)

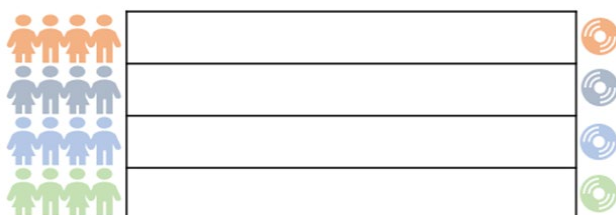
1. Greetings and call the roll.
2. T: Center, hands up.
Ss: Hands up. (引導學生唸出 **Hands up.**)
T: Hands out.
T: Attention!
Ss: 1, 2.
3. Let's warm up! (如附件 1)
4. Run one lap and walk one lap. Go!

二、發展活動：(28 min)

1. 搶奪寶物

頭頂三角錐，走/跑到圓盤區，蹲下拿圓盤，如果三角錐掉下去，就必須把圓盤放回原位，跑回去和下一位擊掌。

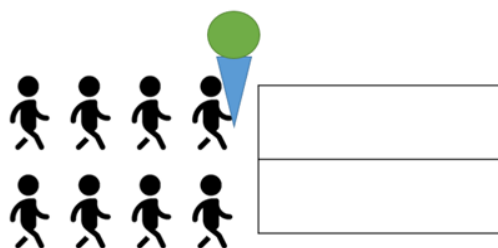
Put the cone on your head, walk or run to the discs, take one disc and go back, but if your cone falls, you need to put the disc back and run back and high-five your teammates, next one go.



2. 保護冰淇淋 protect ice cream

在三角錐上放小球，走/跑到目的地，回來將冰淇淋給下一個人。

Put the small ball on cone, you need to take this and walk or run there without dropping the ball.



三、綜合活動：(7 min)

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生在保護冰淇淋的活動中，用跑的還是用走的比較困難。

[對應學習目標]：

2. 能夠穩定的走在一直線。
5. 能在行進中保持平衡。

~~ 第三節 End ~~

能說出動作名稱並完成動作

三角錐、圓盤

聽口令並完成動作，並遵守活動規則

三角錐、球

聽口令並完成動作，並遵守活動規則

能完整表達自己的想法

教學單元二：平衡木	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第四節>：站立在平衡木上</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go! <p>二、發展活動：(28 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳站立在平衡木上(腳前後站)，並停留五秒。 Stand on the balance beam, with both feet forward for 5 seconds. 2. 雙腳站立在平衡木上(左右站)，並停留五秒。 Stand on the balance beam, with both feet to the side for 5 seconds. 3. 雙腳站立在平衡木上(腳前後站)，頭頂三角錐，並停留五秒。 Stand on the balance beam, with both feet to the side for 5 seconds. 4. 雙腳站立在平衡木上(左右站)，頭頂三角錐，並停留五秒。 Put the cone on your head, stand on the balance beam, with both feet to the side for 3 seconds. <p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生覺得站立在平衡木上，使用左右腳站跟前後腳站有沒有差異。 2. 在頭頂三角錐時，能不能容易地在平衡木上保持平衡。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 能頭頂三角錐不讓三角錐掉落。 6. 能雙腳站立在平衡木上。 <p style="text-align: center;">～～第四節 End～～</p>	<p style="text-align: center;">平衡木、三角錐</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p> <p>能完整表達自己的想法</p>

<p style="text-align: center;"><第五節>：單腳站在平衡木(左/右腳)</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go! <p>二、發展活動：(28 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳站立在平衡木上(腳前後站)，並停留五秒。 Stand on the balance beam, with both feet forward for 5 seconds. 2. 雙腳站立在平衡木上(腳左右站)，並停留五秒。 Stand on the balance beam, with both feet to the side for 5 seconds. 3. 單腳站在平衡木上(左腳/右腳)，並維持五秒。 Stand on the balance beam, with one foot for 5 seconds. 4. 單腳站在平衡木上(左腳/右腳)，頭頂三角錐並維持五秒。 Put the cone on your head, stand on the balance beam, with one foot for 3 seconds. <p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生覺得站立在平衡木上，使用雙腳或單腳站有沒有差異。 2. 詢問學生在頭頂三角錐時，單腳站時能不能容易地在平衡木上保持平衡。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 能頭頂三角錐不讓三角錐掉落。 6. 能雙腳站立在平衡木上。 7. 能單腳站立在平衡木上。 <p style="text-align: center;">～～第五節 End～～</p>	<p style="text-align: center;">平衡木、 三角錐</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p> <p>能完整表達自己的想法</p>
---	---	---

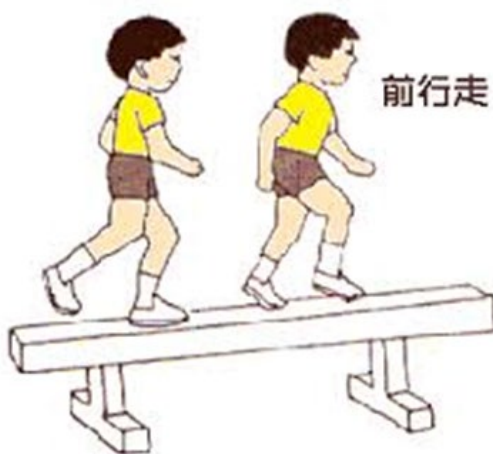
<第六節>：雙腳行走平衡

一、暖身活動：(10 min)

1. Greetings and call the roll.
2. T: Center, hands up.
Ss: Hands up. (引導學生唸出 **Hands up.**)
T: Hands out.
T: Attention!
Ss: 1, 2.
3. Let's warm up! (如附件 1)
4. Run one lap and walk one lap. Go!

二、發展活動：(28 min)

1. 雙腳站立在平衡木上(腳前後站)，並停留五秒。
Stand on the balance beam, with both feet forward for 5 seconds.
2. 雙腳站立在平衡木上(腳左右站)，並停留五秒。
Stand on the balance beam, with both feet to the side for 5 seconds.
3. 單腳站在平衡木上(左腳/右腳)，並維持五秒。
Stand on the balance beam, with one foot for 5 seconds.
4. 雙腳行走平衡木。
Walk along the balance beam.



三、綜合活動：(7 min)

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生能不能平穩地將平衡木走完。

[對應學習目標]：

6. 能雙腳站立在平衡木上。
7. 能單腳站立在平衡木上。
8. 能在平衡木上行走。

~~ 第六節 End~~

平衡木

能說出動作
名稱並完成
動作

聽口令並完
成動作

能完整表達
自己的想法

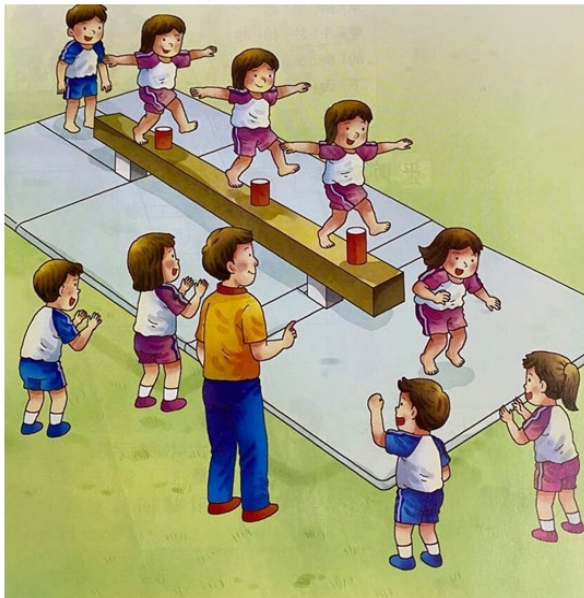
<第七節>：螃蟹走路

一、暖身活動：(10 min)

1. Greetings and call the roll.
2. T: Center, hands up.
Ss: Hands up. (引導學生唸出 **Hands up.**)
T: Hands out.
T: Attention!
Ss: 1, 2.
3. Let's warm up! (如附件 1)
4. Run one lap and walk one lap. Go!

二、發展活動：(28 min)

1. 雙腳行走平衡木，放三角錐在平衡木上。
Walk along the balance beam, step over the cones.



2. 螃蟹走路。

- Stand sideways on the balance beam.
Walk sideways, shuffling like a crab to the other side.



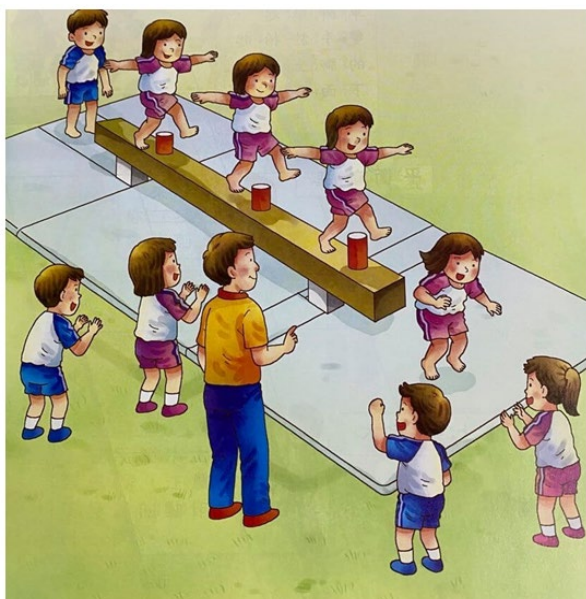
能說出動作
名稱並完成
動作

平衡木、
三角錐、
圓盤

聽口令並完
成動作

聽口令並完
成動作

<p>三、綜合活動：(7 min)</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生在經過障礙物時，會不會停留一下在走過去。 2. 詢問學生直的走以及螃蟹走平衡木哪個較容易。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. 能在平衡木上行走。 9. 能在平衡木上螃蟹走。 10. 能行走在有障礙物的平衡木。 <p style="text-align: center;">～～第七節 End～～</p>		<p>能完整表達自己的想法</p>
<p style="text-align: center;"><第八節>：頭頂三角錐-雙腳行走平衡木</p> <p>一、暖身活動：(10 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go! <p>二、發展活動：(28 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳行走平衡木，放三角錐在平衡木上。 Walk along the balance beam, step over the cones. 	<p>平衡木、三角錐、圓盤</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p>

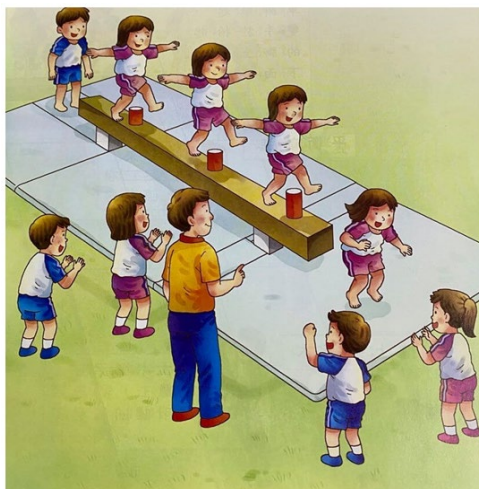


<p>2. 雙腳頭頂三角錐行走平衡木。 Put the cone on your head, walk along the balance beam.</p> <p>3. 螃蟹走路放三角錐在平衡木上。 Stand sideways on the balance beam. Walk sideways, shuffling like a crab to the other side, step over the cones.</p> <p>三、綜合活動：(7 min) [總結性-口語評量]：</p> <p>1. 詢問學生螃蟹走路經過障礙物時，該如何做比較容易通過，而不會踢到障礙物。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>8. 能在平衡木上行走。 9. 能在平衡木上螃蟹走。 10. 能行走在有障礙物的平衡木 11. 能頭頂三角錐並在平衡木上行走。</p> <p style="text-align: center;">~~ 第八節 End~~</p>		<p>聽口令並完成動作</p> <p>能完整表達自己的想法</p>
<p style="text-align: center;"><第九節>：頭頂三角錐-螃蟹走路</p> <p>一、暖身活動：(10 min) Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. 3. Let's warm up! (如附件 1) 4. Run one lap and walk one lap. Go!</p>		<p>能說出動作名稱並完成動作</p>

二、發展活動：(28 min)

1. 雙腳行走平衡木，放三角錐在平衡木上。

Walk along the balance beam, step over the cones.



2. 雙腳頭頂三角錐行走平衡木，放三角錐在平衡木上。

Put the cone on your head, walk along the balance beam, and step over the cones.

3. 螃蟹走路放三角錐在平衡木上。

Stand sideways on the balance beam.

Walk sideways, shuffling like a crab to the other side, step over the cones.

4. 螃蟹走路頭頂三角錐。

Stand sideways on the balance beam.

Walk sideways, put the cone on your head, shuffling like a crab to the other side, step over the cones.

三、綜合活動：(7 min)

[總結性-口語評量]：

1. 詢問有沒有學生成功不讓三角錐掉落並走完有障礙物的平衡木。

[對應學習目標]：

8. 能在平衡木上行走。
9. 能在平衡木上螃蟹走。
10. 能行走在有障礙物的平衡木
11. 能頭頂三角錐並在平衡木上行走。

~~ 第九節 End ~~

平衡木、
三角錐、
圓盤

聽口令並完
成動作

聽口令並完
成動作

聽口令並完
成動作

聽口令並完
成動作

能完整表達
自己的想法

<第十節>：測驗大闖關

一、暖身活動：(10 min)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

1. Greetings and call the roll.
2. T: Center, hands up.
Ss: Hands up. (引導學生唸出 **Hands up.**)
T: Hands out.
T: Attention!
Ss: 1, 2.
3. Let's warm up! (如附件 1)
4. Run one lap and walk one lap. Go!

二、發展活動：(28 min)

1. 複習頭頂三角錐行走平衡木。

Review: put the cone on your head, walk along the balance beam, and step over the cones.

2. 複習螃蟹走路頭頂三角錐。

Review: put the cone on your head, shuffling like a crab to the other side, step over the cones.

3. 測驗-頭頂三角錐行走平衡木。

Test: Put the cone on your head, walk along the balance beam.

4. 測驗-螃蟹走路頭頂三角錐

Test: Put the cone on your head, and crab walk along the balance beam.

三、綜合活動：(7 min)

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生今天測驗時，有沒有平穩的走完平衡木。

[對應學習目標]：

8. 能在平衡木上行走。
9. 能在平衡木上螃蟹走。
10. 能行走在有障礙物的平衡木
11. 能頭頂三角錐並在平衡木上行走。

~~第十節 End~~

能說出動作
名稱並完成
動作

平衡木、
三角錐、
圓盤

聽口令並完
成測驗

能完整表達
自己的想法

單元架構

Unit 8-1 玩飛盤

Frisbee.
玩飛盤

Frisbee.
玩飛盤

Foam Frisbee Backhand throwing.
軟式泡棉飛盤投擲

Rubber Frisbee Backhand throwing.
軟式橡膠飛盤投擲

Hit Pikachu!
投擲皮卡丘遊戲

主題名稱	玩飛盤	教學設計者	臺北市文山區萬興國民小學 陳昕
學習對象	一年級	學習節次	1 節課(40 分鐘)
學習內容	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。 CeI-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
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。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		
學習目標	1.正確做出飛盤反手投擲的動作，且控制力道、方向。 2.聽懂遊戲任務，利用反手投擲飛盤的要領，擊中目標物。 3.在活動過程中，思考使用不同種類飛盤的差異，願意分享看法、傾聽他人的想法。		
教學方法	示範教學法、觀察法、循環練習法		
教學資源	軟式泡棉飛盤 x30、軟式橡膠飛盤 x30、籃子(大回收籃) x3-5、大巧拼墊 x6		
學科英語 詞彙	Frisbee / disc, foam Frisbee(左下圖), rubber Frisbee(右下圖) backhand, mat, basket, arm, shoulder, chest, hand verbs: catch, throw, move, flick, step out		
學科英語 句型(視教 材內容)	<課式用語> Good mooring! Bring your water bottle. Let's go. Line up please. Stand up. / Sit down. Eyes on me (eyes on you). Don't worry Listen carefully. Excellent! You're doing great! Give it a go! See you next time. <活動/遊戲用語> Thumb on top of the Frisbee. Four fingers under the rim. Arm out straight. Don't move your shoulder too much. Chest to the mat / (<u>target</u>). Let's take turns.		



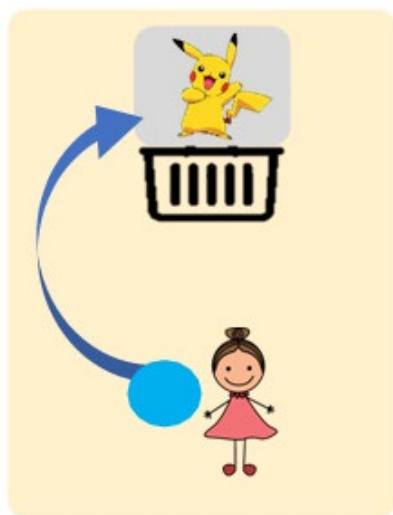
教學單元一：玩飛盤	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：玩飛盤</p> <p>一、準備活動 (10 min)</p> <p>1. 集合、跑步</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good mooring!</p> <p>T: Please put down your water bottle and line up.</p> <p>T: Run on the track for 1 lap.</p> <p>2. Warm Up動態暖身</p> <p>T: Jogging on the spot.</p> <p>T: Star jumps.</p> <p>T: Arm swimming circles.</p> <p>T: Prayer pushes</p> <p>T: Butt kick punches.</p> <p>T: Chest opener to calf raise.</p> <p>T: Toe touches.</p> <p>二、Development發展活動 (25 min)</p> <p>A. foam Frisbee Backhand throwing-示範、練習</p> <p>1.分組：分成三組，一組 8 人。</p> <p>Three teams, please line up and take a seat.</p> <p>For today, we're going to have more Frisbee activities.</p> <p>Now, everyone gets one foam Frisbee.</p> <p>2. Let's practice backhand throwing.</p> <p>There are four steps.</p> <p>Please listen carefully and do what I do.</p> <p>(1) Thumb on top of the Frisbee. Four fingers under the rim.</p> <p>(2) Chest to the mat.</p> <p>(3) Wrist down and throw.</p> <p>3. Team 1 uses the yellow mat, Team 2 uses the red mat, and Team 3 uses the blue mat.</p> <p>Everyone, please take turns to do backhand throwing, and try to throw your disc on the mat.</p> <p>4. Don't go and pick your Frisbee right after you throw it.</p> <p>We'll see how many Frisbees stay on the mat!</p> <p>5. Now you all know how to play. Let's give it a go!</p>	<p>軟式泡棉 飛盤、 大巧拼墊 (10 min)</p>	<p>確實做暖身 動作、 一起報數</p> <p>做出飛盤反 手投擲的動 作。 嘗試控制力 道、方向。</p>

B. **rubber Frisbee** Backhand throwing-示範、練習

1. 換用軟式塑膠飛盤重複上述活動。
2. Make adjustments:
Q: Does the Frisbee fly to the left or right? Or does it fly too high?
3. Discussion:
Q1: Do you throw the foam Frisbee to the mat? Yes, raise your hand.
Q2: Do you throw the rubber Frisbee to the mat? Yes, raise your hand.
Q3: We use two different kinds of Frisbee, which one do you like?
Why? What are the differences?

C. Backhand throwing-遊戲 **Hit Pikachu!**

1. Everyone, please choose one Frisbee you want to use, and line up.
2. Throw your Frisbee to Pikachu; it will drop into the basket under Pikachu.
3. Let's take turns.
4. 重複遊戲，每一輪加長距離。



三、Wrap Up 綜合活動(5 min)

A. 統整遊戲、觀察與分享

1. Discuss and share:
How many times did you hit Pikachu?
What makes you choose a foam Frisbee / rubber Frisbee?

B. 收拾器材、整隊

1. 指定學生協助收拾器材。
Collect all the Frisbees and put them in the basket, please.
2. 整隊。
Everyone, line up, please. Go back to your classroom. See you next time!

～～第一節 End～～

軟式橡膠
飛盤、
大巧拼墊
(5 min)

軟式泡棉
飛盤、
軟式橡膠
飛盤、
籃子
(10 min)

用反手投擲
飛盤的要
領，擊中目
標物。

分享想法、
收拾器材