



體育課程

雙語教學教案

(三年級)

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

體育課程三年級雙語教學教案

目錄

主題		教案名稱	撰寫學校	頁碼	
1	飛盤	Unit 1-1	飛盤高手	高雄市林園區中芸國民小學	1
		Unit1-2	飛盤	臺南市南區日新國民小學	23
2	桌球	Unit 2-1	桌球	彰化縣員林市東山國民小學	39
		Unit 2-2	桌球	臺南市南區日新國民小學	46
3	排球	Unit 3-1	排球－低手傳球	高雄市林園區港埔國民小學	59
4	籃球	Unit 4-1	我會打籃球	臺中市豐原區瑞穗國民小學	71
5	躲避球	Unit 5-1	躲避球	臺南市南區日新國民小學	105
6	足球	Unit 6-1	跑踢足球樂	嘉義市東區文雅國民小學	114
7	球類綜合	Unit 7-1	拋接球	高雄市林園區港埔國民小學	131
		Unit 7-2	九宮格大車拚	臺中市豐原區瑞穗國民小學	148
8	體操類	Unit 8-1	墊上運動	彰化縣員林市東山國民小學	163
		Unit 8-2	動靜之間	臺中市豐原區瑞穗國民小學	172
		Unit 8-3	平衡木	彰化縣員林市東山國民小學	183
		Unit 8-4	肢體運動王(單槓)	臺南市南區日新國民小學	188
9	跑步類	Unit 9-1	接力賽跑	臺中市豐原區瑞穗國民小學	197
10	跳繩	Unit 10-1	跳繩	臺南市南區日新國民小學	213
10	民俗類	Unit 11-1	民俗體育	臺中市豐原區瑞穗國民小學	225
		Unit 11-2	歡欣土風舞	嘉義市東區文雅國民小學	235

Unit 主題	Objectives 教學目標	Content 教學內容	Vocabulary 學科字彙
<p>1</p> <p>飛盤</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能認識飛盤的基本構造。 能做出飛盤基本的投接技能。 能使用飛盤投接技巧參與遊戲競賽。 能遵守團隊規則，並認真參與。 	<ol style="list-style-type: none"> 認識飛盤和反手投 正手投 飛盤保齡球和飛盤大連線 夾接 上手接和低手接 躲避飛盤賽 	<p>Listen carefully, Be quiet, Raise your hand to speak, Drink some water, Stop, Take a break, Stand up, Sit down, Squat down, Eyes on me, Do as I do, Let's practice, Get/ Lose 1 point, Line up.</p>
<p>2</p> <p>桌球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 了解桌球運動的起源。 做出觸球體驗的動作。 認真學習並注意安全。 學習丟接彈桌球。 了解桌球拍的種類和握法。 與同伴合作，和諧的完成動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 基礎桌球反應練習 <ol style="list-style-type: none"> 認識桌球來源 接球反應力 球拍拍球練習 球拍握法及球感運用 <ol style="list-style-type: none"> 直式握拍方法 橫拍握拍方法 球拍打氣球 球感練習 彈接球與步法 <ol style="list-style-type: none"> 用杯子接球 把球放在球拍上 團隊練習 步法練習 	<p>table tennis / ping-pong paddle table The penhold grip thumb index finger The shakehand grip Turn around drop the ball catch the ball bounce the ball</p>
<p>3</p> <p>排球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能夠掌握動作要領，並做出正確動作技能。 能夠遵守競賽規則並服從班及規範。 能夠有效表現團體合作及友善的互動。 能夠以團體合作及遊戲的競爭策略進行遊戲及解決問題。 	<ol style="list-style-type: none"> 我是大力士 拋接球我最厲害 九宮格 誰能比我快 排球比賽 	<p>volleyball, right, left, bounce, both hands, high toss, low toss, back toss, pass the ball, catch the ball</p>

Unit 主題	Objectives 教學目標	Content 教學內容	Vocabulary 學科字彙
<p>4</p> <p>籃球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠進行不同方式的運球。 2. 能夠控制力量進行傳接球。 3. 能夠做出雙手投籃動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 一. 球感練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 運球高手 2. 滾拋練習 二. 傳跑我最行 <ol style="list-style-type: none"> 1. 我會傳球 2. 球在手跟我走 3. 運球紅綠燈 4. 組合傳運 三. 我是神射手 <ol style="list-style-type: none"> 1. 籃下投籃 2. 跑傳投籃 	<p>ball, cone, lane, head, hand, waist, knees, chest, finger pads, palms, jump rope, whistle put, roll, toss, catch, face, bend, pass, raise, straighten, bounce, dribble, switch, turn, walk, follow, freeze, run, stop, block, tag, hold, hop, twirl, swing, step-way, down, up, same, forward, behind, side, straight.</p>
<p>5</p> <p>躲避球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團體合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 一. 躲避球 <ol style="list-style-type: none"> 1. 單手肩上傳球 2. 快閃通行 3. 閃躲或接球 4. 方陣躲避球 5. 護旗防衛戰 6. 認識躲避球規則 	<p>Dodgeball, pass, attack, dodge, catch, outfield, infield, move, hit, out, target, exit, court, Pay attention.</p>
<p>6</p> <p>足球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用腳做出基本傳接球動作。 2. 能做出足球聯合性技能。 3. 能表現增進團隊合作與友善的互動行為。 4. 能培養規律的運動習慣，並願意分享身體活動的益處。 	<ol style="list-style-type: none"> 一. 足球小天地 <ol style="list-style-type: none"> 1. 滾球上身 2. 用腳拋球 3. 足底觸球 4. 足內側踢球 二. 足球向前衝 <ol style="list-style-type: none"> 1. 足球運球練習 2. 踢球進門 3. 足壘球遊戲 4. 圓形抄球 	<p>inside/outside of the foot, sole, instep, dribble the ball, control the ball, kick the ball, stop/trap the ball</p>
<p>7</p> <p>綜合球類</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠掌握動作要領及不同球類所具有不同質量的認知。 2. 能夠遵守競賽規則並服從班級規範。 3. 能夠有效表現團體合作及友善的互動。 4. 能夠以團體合作及遊戲的競爭策略進行遊戲及解決問題。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 拋球動作我在行 2. 模王大道 3. 拋球投籃 4. 闖關三線道 5. 闖關三線道測驗 	<p>volleyball, soft ball, basketball, badminton, Bounce the ball. Throw the ball. Pass the ball. Catch the ball. Pick up the ball.</p>

Unit
主題

Objectives
教學目標

Content
教學內容

Vocabulary
學科字彙

8

墊上運動

1. 學生能認識墊上運動的主要動作要領。
2. 學生能知道墊上滾翻運動的安全注意事項。
3. 學生能認真的參與各項練習和遊戲。
4. 學生願意利用課餘時間進行墊上滾翻運動。

- 一. 什麼是墊上運動-雞蛋滾
- 二. 抱膝搖籃-團身
- 三. 雞蛋側滾
 1. 雞蛋側滾
 2. 不倒翁左右搖擺練習
- 四. 不倒翁
 1. 抱腳不倒翁
 2. 盤腿不倒翁
- 五. 前滾翻
- 六. 墊上運動總複習
 1. 學海狗走路
 2. 毛毛蟲爬行
 3. 蜘蛛人爬行

roll, stretch, head, arms, legs, feet, knees, sit down, squat down, take turns, bunch, tumbler, forward roll, egg roll, hold your knees, seal walking, caterpillar crawling, spider climbing

9

接力賽跑

1. 能做出正確的擺臂動作。
2. 能學習擺臂動作與腿部跑步動作的配合。
3. 能學會傳接棒的動作要領。
4. 能和其他人合作完成傳接棒練習。
5. 能和其他人順利合作完成接力練習。
6. 能學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。
7. 能和其他人順利合作進行接力。
8. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。

- 一. 跑步高手
 1. 擺臂練習
 2. 快跑練習
- 二. 傳接棒練習
 1. 原地傳接棒練習
 2. 快跑傳接棒練習
- 三. 接力練習
接力區接棒體驗
- 四. 彎道跑練習
過彎體驗+彎道跑
- 五. 接力遊戲
 1. 繞圓接力
 2. 繞物接力

arms swing, bend your elbows, swing your arms, run fast, fast feet in place, run with arms swing, high knee run, baton pass in place, stretch your right hand behind you, palm up, open your thumbs, and keep your other fingers close, stand sideways and look at the passer. Get ready to catch, sprint baton pass, stretch your right hand, palm up, open your thumb, keep your other fingers close, bend your knees, lean forward, look at the passer, catch, relay practice, relay area, and leg should swing larger, and inside arm and leg should swing smaller.

Unit
主題

Objectives
教學目標

Content
教學內容

Vocabulary
學科字彙

10

跳繩

1. 瞭解跳繩的要領與方法。
2. 培養愛好跳繩運動及合作的精神。
3. 學會跳繩的動作。

- 一. 一起來玩跳繩與空迴旋
- 二. 取繩、停繩與兩跳一迴旋
- 三. 一跳一迴旋
- 四. 單腳跳一跳
- 五. 原地踏步跳與向前踏步跳
- 六. 穿過繩浪

jump rope, handle, hold the rope/ handle, swing the rope, spread out, size your rope, head, chest, waist, toes, double bounce, single bounce.

11

民俗體育

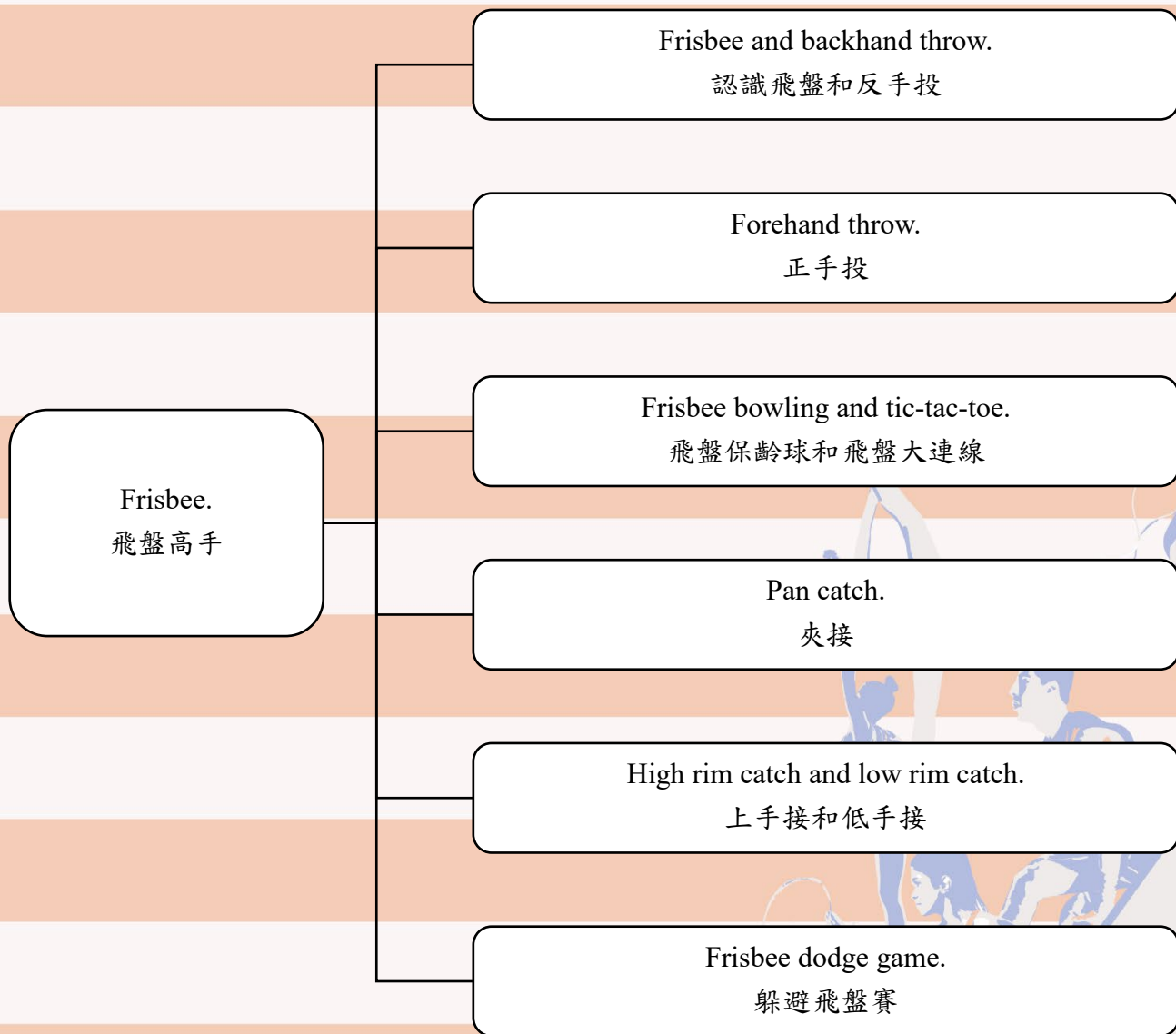
1. 能操作基本運鈴技巧，並調整其方向。
2. 利用腳內側踢操作踢毽運動。
3. 利用紙飛機操作躑的動作，並運用高爾夫的規則進行遊戲。
4. 利用砌磚練習手眼協調動作。

- 一. 棍上精靈
 1. 基礎運鈴
 2. 花式扯鈴
- 二. 毽子
 1. 腳內（外）側踢氣球版
 2. 腳內（外）側踢毽子版
- 三. 紙飛機
 1. 安全降落
 2. 紙飛機高爾夫
- 四. 砌磚
 1. 疊疊樂
 2. 花式砌磚

diabolo, string, axel, stick, pull, wrap, unwrap, shuttlecock kicking, inside kick, toss, plane, head, body, wing, throw, brick, stack, grab.

單元架構

Unit 1-1 飛盤高手



主題名稱	飛盤高手	教學設計者	高雄市林園區中芸國民小學 梁家祥教師
學習對象	三年級上學期	學習節次	6 節課(240 分鐘)
學習內容	Ab- II -1 體適能活動。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga- II -1 跑、跳與行進間的投擲遊戲。		
學習表現	【認知】:1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 【認知】:1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 【情意】:2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 【技能】:3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 【健體-E-A1】 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 【健體-E-B1】 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 【健體-E-C2】 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習目標	1.能認識飛盤的基本構造。 2.能做出飛盤基本的投接技能。 3.能使用飛盤投接技巧參與遊戲競賽。 4.能遵守團隊規則，並認真參與。		
教學方法	十二年國民基本教育課程總綱、自編教材		
教學資源	飛盤、軟式飛盤、呼啦圈、標誌筒		
學科英語詞彙	●目標字彙(Content words) Frisbee surface, Line of Headrick, rim, cheek, bottom, backhand throw, lie area, forehand throw, hula hoop, traffic cones, pan catch, high rim catch, low rim catch.		

<p>學科英語詞彙</p>	<p>●課室用語</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Listen carefully. 2. Be quiet. 3. Raise your hand to speak. 4. Drink some water. 5. Stop. 6. Take a break. 7. Stand up. 8. Sit down. 9. Squat down. 10. Eyes on me. 11. Do as I do. 12. Let's practice. 13. Get/ Lose 1 point. 14. Line up.
<p>學科英語句型 (視教材內容)</p>	<p>●目標句型(Content sentences)</p> <p>Frisbee includes a surface, Line of Headrick, rim, cheek, bottom. T: Put your thumb on the top, and use other fingers to hold the cheek closely.</p> <p>Put your thumb on the top, index finger on the bottom, and middle finger on the cheek. T: Stand sideways to the direction you want to throw. T: Throw your Frisbee form back to the front. T: When you do the action, please say “touch the Frisbee surface, Line of Headrick, rim, cheek, bottom.” at the same time. T: Everyone practices 3 to 5 times, and when you do the action, you say “backhand throw” at the same time. T: Now you try to thorw your Frisbee into the hula hoop. T: Use your wrist to make the Frisbee spin. T: When you throw into one grid, you get one point. And you will have extra three points if you make a line.</p> <p>1.總計最多數量的組別獲勝 T: The group has the most points is the winner. T: Count the amount of the traffic cones hit down by your Frisbee.</p> <p>2.總計擊倒最多數量的組別獲勝 T: The group has the most amount of the traffic cones is the winner. T: One person throws the Frisbee, and the other one tries to catch it in the opposite side. When you catch it, you say “pan catch” at the same time.</p> <p>3.模仿過程中需喊出作出之動作的英文 (摸盤面、摸海德瑞克線、摸盤線、摸盤溝、摸盤底) T: When you do the action, please say “touch the Frisbee surface, Line of Headrick , rim, cheek, bottom” at the same time. T: Each group member stands one by one.</p> <p>以接力的方式投擲方式進行傳遞，接的人唸出”夾接” T: Relay the Frisbee one by one. When you catch, you have to say “pan catch.”</p>

教學單元一：飛盤高手	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：認識飛盤和反手投</p> <p>壹、準備活動(preparation activity)：(8 min)</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二)集合、點名、講解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.確認學生出席情況. 2.詢問是否有身體不適學生. 3.復習上一次課程所學. <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good morning, everyone. Is everybody here?</p> <p>T: Are you all right?</p> <p>T: It's time for class now.</p> <p>T: Let's review what we learned last time.</p> <p>二、暖身活動(warm-up) & 引起動機(motivation)</p> <p>(一)做操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.由頸部到足部的全身性伸展 2.做操數數，以英文講述之方式 3.體育股長與班上學生共同使用英文進行熱身操 <ul style="list-style-type: none"> •集合 Fall in., 中央伍為準 Center hands up. •體操隊型散 Spread out ,手放下 Hands down. •暖身操預備 Warm up, ready go. •數數 Count, 一~十 one ~ ten. •換下一個動作 Change. •開合跳 Jumping jacks. •脖子轉圈 Neck circles. •手腕。腳踝轉圈 Wrist and Ankle rotations. •腰部轉圈 Hip rotation. •膝蓋轉圈 Knees circle. •弓箭步 Lunges. •側彎腰 Side reach. •高抬腿 High knees. 		

(二)鏡子遊戲 (mimic game)

- 1.跟著老師做出一樣的動作
- 2.模仿過程中需喊出作出之動作的英文(拍手、摸肩、摸頭、摸膝蓋)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: When you do the action, please say “clap your hands”.

Ss: “Clap your hands”. (引導學生唸出)

T: “Touch your shoulders”. (引導學生唸出 Touch your shoulders.)

T: “Touch your head”. (引導學生唸出 Touch your head.)

T: “Touch your knees.” (引導學生唸出 Touch your knees.)

(三)休息片刻(take a short break)

貳、主要活動(presentation activity)：(29 min)

一、認識飛盤(Frisbee)

(一)介紹飛盤基本構造

- 1.老師手指飛盤各部位進行教學
(盤面、海德瑞克線、盤線、盤溝、盤底)
- 2.老師手指飛盤各部位，請學生唸出英文名稱
- 3.老師唸出英文名稱，請學生手指出正確位置

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: It's a Frisbee.

T: Let's know more about it!

T: Frisbee includes a surface, Line of Headrick, rim, cheek, and bottom.



飛盤

透過老師的問題，學生可以回答飛盤的部位名稱，例如盤線、盤面等。(學習目標 1)

學習單字：

- (1)盤面
Frisbee surface
- (2)海德瑞克線
Line of Headrick
- (3)盤線
rim
- (4)盤溝
cheek
- (5)盤底
bottom

(二)休息片刻 (take a short break)

二、反手投(backhand throw)

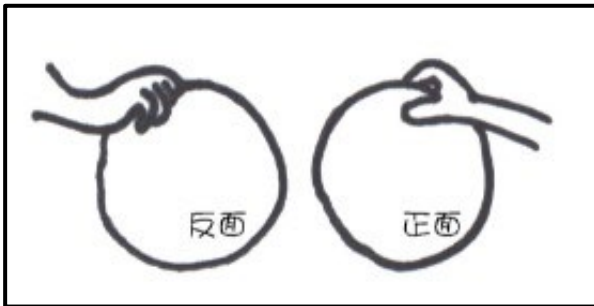
(一)姿勢練習(pose practice)

1. 拇指扣在飛盤正面，其他四指握住飛盤內側邊緣，盤緣貼近虎口。

(圖一)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Put your thumb on the top, and use other fingers to hold the cheek closely.



圖一

2. 自然姿勢站立，側對想丟的方向。(圖二)

3. 重心由後往前，將飛盤往前推移。(圖二)

4. 手腕在丟出時瞬間加力，使飛盤旋轉。(圖二)

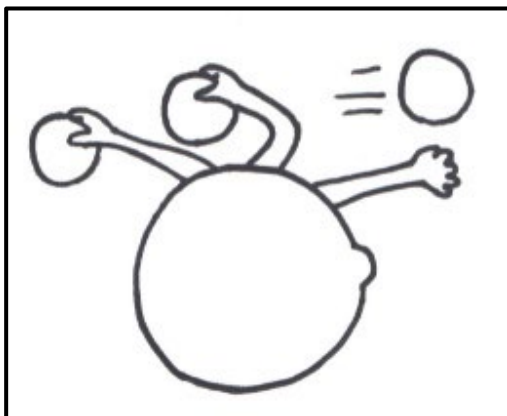
◎學生在原地練習拿法和站姿，先不將飛盤擲出

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Stand sideways to the direction you want to throw.

T: Throw your Frisbee form back to the front.

T: Use your wrist to make the Frisbee spin.



圖二

觀察學生在原地反手投擲姿勢是否有依照動作流程要領。(學習目標 2)

學習單字：
(1)反手投 backhand throw
(2)落點區 lie area
(3)呼啦圈 hula hoop

(二)休息片刻 (take a short break)

(三)我會投遠

- 1.規畫落點區(lie area)讓學生進行練習，由近到遠
 - 2.站在起點線進行練習
 - 3.每個人練習 3-5 次，並跟著唸出”反手投”
- ◎全班先練習投近，再練習投遠，以免等待時間過長
 - ◎落點區(lie area)遠近由老師依據學生能力規畫
 - ◎依場地大小，將學生做適當分組

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Everyone practices 3 to 5 times, and when you do the action, you say “backhand throw” at the same time. (引導學生唸出 backhand throw)

(四)休息片刻(take a short break)

(五)我會投準

- 1.在剛才的落點區(lie area)內再擺放呼啦圈，讓學生進行反手投練習，將飛盤投入呼啦圈中，由近到遠
- 2.站在起點線進行練習
- 3.每個人練習 3-5 次，並跟著唸出”反手投”
- 4.請試著將飛盤投入呼啦圈內

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Everyone practices 3 to 5 times, and when you do the action, you say “backhand throw” at the same time. (引導學生唸出 backhand throw)

T: Now you try to throw your Frisbee into the hula hoop.

參、總結活動(culminating activity) : (3 min)

一、心得分享、鼓勵與回饋

- (一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範
- (二)同學分享其技巧及自我檢視
- (三)鼓勵學生表現

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: It's time for review.

T: You are so good today.

T: Can anyone share for us?

T: Did you find anything good or bad during the game?

T: All right. Clap hands.

T: Drink some water and take a break.

T: See you next time.

～～第一節 End～～

飛盤、
呼啦圈

<第二節>：正手投

壹、準備活動(preparation activity)：(9 min)

一、課前準備

- (一)規劃課程內容，準備相關活動器材
- (二)集合、點名、講解
 - 1.確認學生出席情況.
 - 2.詢問是否有身體不適學生.
 - 3.復習上一次課程所學.

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- T: Good morning, everyone. Is everybody here?
T: Are you all right?
T: It's time for class now.
T: Let's review what we learned last time.

二、暖身活動(warm-up) & 引起動機(motivation)

(一)做操

- 1.由頸部到足部的全身性伸展
- 2.做操數數，以英文講述之方式
- 3.體育股長與班上學生共同使用英文進行熱身操

◎同第一節課做操內容

(二)鏡子遊戲(認識飛盤) Mimic game (Know about Frisbee)

- 1.跟著老師做出一樣的動作
- 2.模仿過程中需喊出作出之動作的英文
(摸盤面、摸海德瑞克線、摸盤線、摸盤溝、摸盤底)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- T: When you do the action, please say “touch the Frisbee surface, Line of Headrick, rim, cheek, bottom.” at the same time.
Ss: “Touch the Frisbee surface, Line of Headrick, rim, cheek, bottom.”

(三)休息片刻(take a short break)

飛盤

透過活動，學生可以回答並指出飛盤的部位名稱，例如盤緣、盤面等。(學習目標 1)

貳、主要活動(presentation activity)：(29 min)

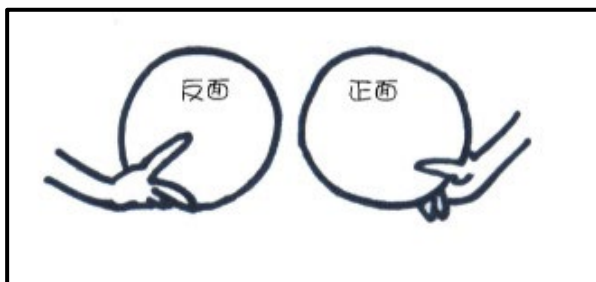
一、正手投(forehand throw)

(一)姿勢練習(pose practice)

1. 拇指扣在飛盤正面，食指頂住飛盤反面，中指抵在飛盤內側邊緣，盤緣貼近虎口。(圖三)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Put your thumb on the top, index finger on the bottom, and middle finger on the cheek.



圖三

2. 自然姿勢站立，側對想丟的方向。(圖四)

3. 重心在後腳。(圖四)

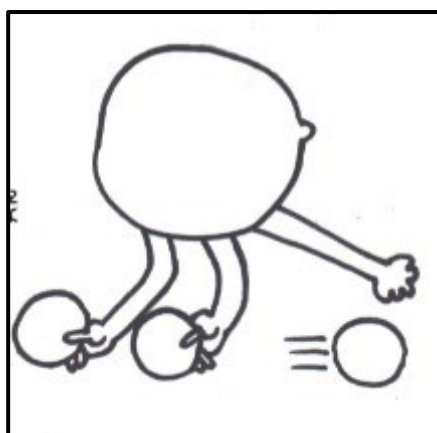
4. 將飛盤向前擲時，手腕瞬間加力。(圖四)

5. 同時中指推動飛盤邊緣，使飛盤旋轉。(圖四)

◎學生在原地練習拿法和站姿，先不將飛盤擲出

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Stand sideways to the direction you want to throw.



圖四

(二)休息片刻 (take a short break)

飛盤

觀察學生在原地正手投擲姿勢是否有依照動作流程要領。(學習目標 2)

學習單字
(1)正手投 forehand throw
(2)落點區 lie area
(3)呼啦圈 hula hoop

(三)我會投遠

- 1.規畫落點區(lie area)區讓學生進行練習，由近到遠
 - 2.站在起點線進行練習
 - 3.每個人練習 3-5 次，並跟著唸出”正手投”
- ◎全班先練習投近，再練習投遠，以免等待時間過長
 - ◎落點區(lie area)遠近由老師依據學生能力規畫
 - ◎依場地大小，將學生做適當分組

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Everyone practices 3 to 5 times, and when you do the action, you say “forehand throw” at the same time. (引導學生唸出 forehand throw)

(四)休息片刻(take a short break)

(五)我會投準

- 1.在剛才的落點區(lie area)內再擺放呼啦圈，讓學生進行正手投練習，將飛盤投入呼啦圈中，由近到遠
- 2.站在起點線進行練習
- 3.每個人練習 3-5 次，並跟著唸出”正手投”
- 4.請試著將飛盤投入呼啦圈內

飛盤
呼啦圈

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Everyone practices 3 to 5 times, and when you do the action, you say “forehand throw” at the same time. (引導學生唸出 forehand throw)

T: Now you try to throw your Frisbee into the hula hoop.

參、總結活動(culminating activity) : (2 min)

一、心得分享、鼓勵與回饋

- (一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範
- (二)同學分享其技巧及自我檢視
- (三)鼓勵學生表現

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: It's time for review.

T: You are so good today.

T: Can anyone share for us?

T: Did you find anything good or bad during the game?

T: All right. Clap hands.

T: Drink some water and take a break.

T: See you next time.

～～第二節 End～～

<第三節>：飛盤保齡球和飛盤大連線

壹、準備活動(preparation activity)：(7 min)

一、課前準備

- (一)規劃課程內容，準備相關活動器材
- (二)集合、點名、講解
 - 1.確認學生出席情況.
 - 2.詢問是否有身體不適學生.
 - 3.復習上一次課程所學.

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- T: Good morning, everyone. Is everybody here?
- T: Are you all right?
- T: It's time for class now.
- T: Let's review what we learned last time.

二、暖身活動(warm-up) & 引起動機(motivation)

(一)做操

- 1.由頸部到足部的全身性伸展
- 2.做操數數，以英文講述之方式
- 3.體育股長與班上學生共同使用英文進行熱身操

◎同第一節課做操內容

(二)鏡子遊戲(認識飛盤) Mimic game (Know about Frisbee)

- 1.跟著老師(也可以指派同學)做出一樣的動作
- 2.模仿過程中需喊出作出之動作的英文(摸盤面、摸海德瑞克線、摸盤線、摸盤溝、摸盤底、反手投、正手投)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- T: When you do the action, please say “touch the Frisbee surface, Line of Headrick, rim, cheek, bottom, backhand throw, and forehand throw” at the same time.
- Ss: “Touch the Frisbee surface, Line of Headrick, rim, cheek, bottom, backhand throw, and forehand throw.” (引導學生唸出)

(三)休息片刻(take a short break)

飛盤

透過活動，學生可以回答並指出飛盤的部位名稱，例如盤緣、盤面等。(學習目標 1)

貳、主要活動(presentation activity)：(31 min)

一、練習反手投、正手投

(一)以呼啦圈規畫落點區，讓學生練習。

- 1.請站在起點線，然後將飛盤投入落點區中
- 2.每人3-5次，反手投完後再練習正手投，並唸出來

◎全班先練習反手投，再練習正手投。

◎依場地大小，將學生做適當分組

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Everyone does backhand throw 3 to 5 times and then forehand throw 3 to 5 times.

T: When you do it, you have to say it out.

(二)休息片刻 (take a short break)

二、飛盤保齡球(Frisbee bowling)

(一)說明規則

- 1.每個人在起點線投擲飛盤，每人1次
- 2.計算每次擊倒的標誌筒數量
- 3.總計擊倒最多數量的組別獲勝

◎依班級人數做適當分組

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Count the amount of the traffic cones hit down by your Frisbee.

T: The group has the most amount of the traffic cones is the winner.

(二)休息片刻 (take a short break)

三、飛盤 OOXX 連線(Frisbee tic-tac-toe)

(一)地上用呼啦圈排成九格正方形

- 1.每個人在起點線投擲飛盤，每人1次
- 2.投進一格，得一分；連成一直線，再加三分
- 3.總計最多數量的組別獲勝

◎依班級人數做適當分組

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: When you throw into one grid, you get one point.

T: And you will have extra three points if you make a line.

T: The group has the most points is the winner.

(二)休息片刻，做收身操(take a short break and wrap up)

飛盤
呼啦圈

觀察學生投擲動作是否會適時修正動作技巧，藉以完成投擲目標，例如利用正手或反手投擲。
(學習目標 3)

飛盤
標誌筒

學生可以回答老師如何投擲到規定目標，並贏得勝利。
(學習目標 3)

隊友間會互相鼓勵，並遵守規則。
(學習目標 4)

飛盤
呼啦圈

學習單字
(1)標誌筒
traffic cones

學生可以回答老師如何投擲到規定目標，並贏得勝利。
(學習目標 3)

<p>參、總結活動(culminating activity)：(2 min)</p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋</p> <p>(一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二)同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>(三)鼓勵學生表現</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: It's time for review.</p> <p>T: You are so good today.</p> <p>T: Can anyone share for us?</p> <p>T: Did you find anything good or bad during the game?</p> <p>T: All right. Clap hands.</p> <p>T: Drink some water and take a break.</p> <p>T: See you next time.</p> <p style="text-align: center;">～～第三節 End～～</p>		<p>隊友間會互相鼓勵，並遵守規則。</p> <p>(學習目標 4)</p>
<p style="text-align: center;"><第四節>：夾接</p> <p>壹、準備活動(preparation activity)：(7 min)</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二)集合、點名、講解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確認學生出席情況. 2. 詢問是否有身體不適學生. 3. 復習上一次課程所學. <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good morning, everyone. Is everybody here?</p> <p>T: Are you all right?</p> <p>T: It's time for class now.</p> <p>T: Let's review what we learned last time.</p> <p>二、暖身活動(warm-up) & 引起動機(motivation)</p> <p>(一)做操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由頸部到足部的全身性伸展 2. 做操數數，以英文講述之方式 3. 體育股長與班上學生共同使用英文進行熱身操 <p>◎同第一節課做操內容</p>		

<p>(二)鏡子遊戲(認識飛盤) Mimic game (Know about Frisbee)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.跟著老師(也可以指派同學)做出一樣的動作 2.模仿過程中需喊出作出之動作的英文 (摸盤面、摸海德瑞克線、摸盤線、摸盤溝、摸盤底) <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: When you do the action, please say, “touch the Frisbee surface, Line of Headrick, rim, cheek, bottom” at the same time.</p> <p>Ss: “Touch the Frisbee surface, Line of Headrick , rim, cheek, bottom” (引導學生唸出)</p> <p>(三)休息片刻(take a short break)</p>	<p>飛盤</p>	<p>透過活動，學生可以回答並指出飛盤的部位名稱，例如盤線、盤面等。(學習目標 1)</p>
<p>貳、主要活動(presentation activity)：(31 min)</p> <p>一、夾接(pan catch)</p> <p>(一)姿勢練習(pose practice)(圖五)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩手打開，掌手互對 2.眼睛注視飛盤，雙手夾擊飛盤 <p>◎學生在原地練習拿法和站姿，先不將飛盤擲出</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: We will learn how to catch the Frisbee.</p> <p>T: It's pan catch.</p> <div data-bbox="395 1384 810 1881" data-label="Image"> </div> <p>圖五</p> <p>(二)休息片刻 (take a short break)</p>	<p>飛盤</p>	<p>觀察學生在原地夾接姿勢是否有依照動作流程要領。(學習目標 2)</p> <p>學習單字 (1)夾接 pan catch</p>

(三)支援前線(基礎版) Support the frontline (basic)

- 1.一人投擲飛盤，另一人在對面接飛盤，並唸出”夾接”
- 2.無論是否接到飛盤，投擲完的人到對面接飛盤，另一人則回到隊伍後方

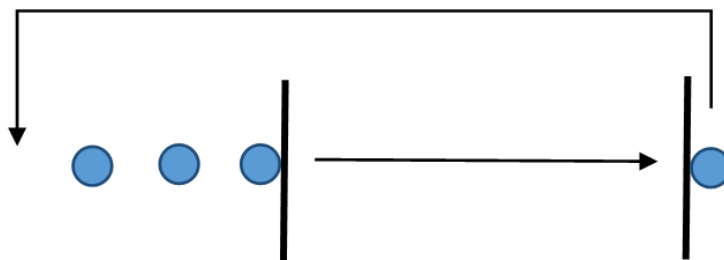
◎ 依場地大小，將學生做適當分組

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: One person throws the Frisbee, and the other one tries to catch it in the opposite side.

T: When you catch it, you say “pan catch” at the same time.

Ss: “Pan catch”. (引導學生唸出)



(四)休息片刻(take a short break)

(五)支援前線(進階) Support the frontline (advanced)

- 1.每組成員先站在固定的位置
- 2.以接力的方式投擲方式進行傳遞，接的人唸出”夾接”
- 3.若飛盤落地則須從新開始傳遞新飛盤

◎ 依場地大小，將學生做適當分組，可用標誌筒標記

◎ 比賽時可以計時制或是數量制

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Each group member stands one by one.

T: Relay the Frisbee one by one.

T: When you catch, you have to say “pan catch.” (引導學生唸出)



(六)休息片刻，做收身操(take a short break and wrap up)

飛盤

飛盤
標誌筒

<p>參、總結活動(culminating activity)：(2 min)</p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋</p> <p>(一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二)同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>(三)鼓勵學生表現</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: It's time for review.</p> <p>T: You are so good today.</p> <p>T: Can anyone share for us?</p> <p>T: Did you find anything good or bad during the game?</p> <p>T: All right. Clap hands.</p> <p>T: Drink some water and take a break.</p> <p>T: See you next time.</p> <p style="text-align: center;">~~ 第四節 End~~</p>		
<p style="text-align: center;"><第五節>：上手接和低手接</p> <p>壹、準備活動(preparation activity)：(9 min)</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二)集合、點名、講解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確認學生出席情況. 2. 詢問是否有身體不適學生. 3. 復習上一次課程所學. <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good morning, everyone. Is everybody here?</p> <p>T: Are you all right?</p> <p>T: It's time for class now.</p> <p>T: Let's review what we learned last time.</p> <p>二、暖身活動(warm-up) & 引起動機(motivation)</p> <p>(一)做操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由頸部到足部的全身性伸展 2. 做操數數，以英文講述之方式 3. 體育股長與班上學生共同使用英文進行熱身操 <p>◎同第一節課做操內容</p>		

(二)鏡子遊戲(認識飛盤) Mimic game (Know about Frisbee)

- 1.跟著老師(也可以指派同學)做出一樣的動作
- 2.模仿過程中需喊出作出之動作的英文

(摸盤面、摸海德瑞克線、摸盤線、摸盤溝、摸盤底)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: When you do the action, please say "touch the Frisbee surface, Line of Headrick, rim, cheek, bottom" at the same time. (引導學生唸出)

(三)休息片刻(take a short break)

貳、主要活動(presentation activity) : (28 min)

一、上手接(high rim catch)、低手接(low rim catch)

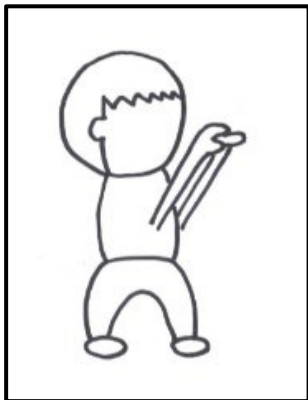
(一)姿勢練習

- 1.兩手姆指在下，四指併攏在上。
 - 2.掌心向前，眼睛注視飛盤。
 - 3.雙手在胸前準備接盤(上手接，圖六)；雙手在腰部準備接盤(低手接，圖七)
 - 4.此方式熟悉後，亦可將雙手改成使用單手來做
- ◎學生在原地練習拿法和站姿，先不將飛盤擲出

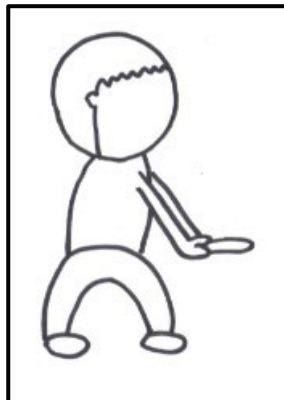
Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Hands in the front of the chest. It's a high rim catch. (上手接，圖六)

T: Hands in the front of the belly. It's a low rim catch. (低手接，圖七)



圖六：上手接 high rim catch



圖七：低手接 low rim catch

(二)休息片刻 (take a short break)

飛盤

透過活動，學生可以回答並指出飛盤的部位名稱，例如盤緣、盤面等。(學習目標 1)

飛盤

觀察學生在原地上手接、低手接姿勢是否有依照動作流程要領。(學習目標 2)

學習單字
(1)上手接 high rim catch
(2)低手接 low rim catch

(三)支援前線(基礎版) Support the frontline (basic)

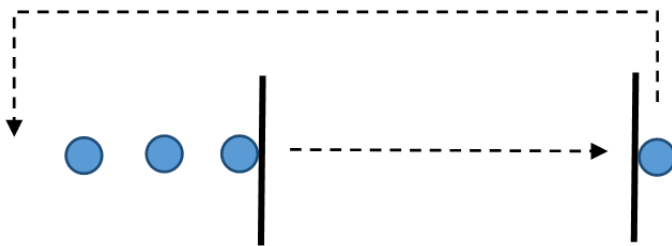
- 1.一人投擲飛盤，另一人在對面接飛盤並跟著唸出上手接或是下手接。
- 2.無論是否接到飛盤，投擲完的人到對面接飛盤，另一人則回到隊伍後方。

◎依場地大小，將學生做適當分組

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: When you catch it, you say "high rim catch" or "low rim catch" at the same time.

Ss: "high rim catch" or "low rim catch". (引導學生唸出)



(四)休息片刻(take a short break)

(五)支援前線(進階) Support the frontline (advanced)

- 1.每組成員先站在固定的位置
 - 2.以接力的方式進行傳遞，接的人跟著唸出
 - 3.若飛盤落地則須從新開始傳遞新飛盤
- ◎ 依場地大小將學生做適當分組，定位用標誌筒標記
- ◎ 比賽時可以計時制或是數量制

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Each group member stands one by one.

T: Relay the Frisbee one by one.

T: When you catch, you have to say "high rim catch" or "low rim catch".

Ss: "high rim catch" or "low rim catch". (引導學生唸出)



(六)休息片刻，做收身操(take a short break and wrap up)

飛盤

飛盤
標誌筒

<p>參、總結活動(culminating activity)：(3 min)</p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋</p> <p>(一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二)同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>(三)鼓勵學生表現</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: It's time for review.</p> <p>T: You are so good today.</p> <p>T: Can anyone share for us?</p> <p>T: Did you find anything good or bad during the game?</p> <p>T: All right. Clap hands.</p> <p>T: Drink some water and take a break.</p> <p>T: See you next time.</p> <p style="text-align: center;">~~ 第五節 End~~</p>		
<p style="text-align: center;"><第六節>：躲避飛盤賽</p> <p>壹、準備活動(preparation activity)：(9 min)</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二)集合、點名、講解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.確認學生出席情況. 2.詢問是否有身體不適學生. 3.復習上一次課程所學. <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good morning, everyone. Is everybody here?</p> <p>T: Are you all right?</p> <p>T: It's time for class now.</p> <p>T: Let's review what we learned last time.</p>		

<p>二、暖身活動(warm-up) & 引起動機(motivation)</p> <p>(一)做操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.由頸部到足部的全身性伸展 2.做操數數，以英文講述之方式 3.體育股長與班上學生共同使用英文進行熱身操 <p>◎同第一節課做操內容</p> <p>(二)鏡子遊戲(認識飛盤) Mimic game (Getting to know the Frisbee)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.跟著老師(也可以指派同學)做出一樣的動作 2.模仿過程中需喊出作出之動作的英文(摸盤面、摸海德瑞克線、摸盤線、摸盤溝、摸盤底、夾接、上手接、低手接) <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: When you do the action, please say “touch the Frisbee surface, Line of Headrick , rim, cheek, bottom, pan catch, high rim catch, low rim catch” at the same time.</p> <p>Ss: “Touch the Frisbee surface, Line of Headrick, rim, cheek, bottom, pan catch, high rim catch, low rim catch”. (引導學生唸出)</p> <p>(三)休息片刻(take a short break)</p> <p>貳、主要活動(presentation activity) : (28 min)</p> <p>一、練習夾接、上手接、低手接</p> <p>(一)可依學生程度調整距離</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.二人一組，相互練習。 <p>(二)休息片刻(take a short break)</p> <p>(三)支援前線(搭橋版) Support the frontline (bridge building)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.以接力的方式進行傳遞 2.每成功接住一個飛盤，則增加一名成員到下一個定位準備接飛盤 3.若飛盤落地則須從新開始傳遞新飛盤 4.從漏接的人算起，後面的人必須全部原到隊伍 <p>◎依場地大小將學生做適當分組，定位用標誌筒標記</p> <p>◎比賽時可以計時制或是數量制</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Relay the Frisbee one by one.</p>	<p>飛盤</p> <p>飛盤</p> <p>飛盤 標誌筒</p>	<p>透過活動，學生可以回答並指出飛盤的部位名稱，例如盤緣、盤面等。(學習目標 1)</p> <p>除了以塑膠飛盤進行練習，本節課亦利用安全之躲避飛盤進行投擲與接盤練習。</p> <p>觀察學生投接動作是否會適時修正動作技巧，藉以完成投接目標，例如利用夾接、上手接或低手接。(學習目標 3)</p>
---	---------------------------------------	---

<p>(四)休息片刻(take a short break)</p> <p>(五)躲避飛盤賽 (Frisbee dodge game)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將班上學童分成 2 組，並以安全之躲避飛盤，進行躲避飛盤賽。 2. 內場同學可以進行閃躲，也可以接住飛盤。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I will divide you into two groups.</p> <p>T: We use soft Frisbee to play dodge game.</p> <p>T: You can dodge the Frisbee or catch it.</p> <p>(六)休息片刻，做收身操(take a short break and wrap up)</p> <p>參、總結活動(culminating activity)：(3 min)</p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範 (二)同學分享其技巧及自我檢視 (三)鼓勵學生表現 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: It's time for review.</p> <p>T: You are so good today.</p> <p>T: Can anyone share for us?</p> <p>T: Did you find anything good or bad during the game?</p> <p>T: All right. Clap hands.</p> <p>T: Drink some water and take a break.</p> <p>T: See you next time.</p> <p>～～第六節 End～～</p>		<p>隊友間會互相鼓勵，並遵守規則，例如同一隊伍的外場選手之間相互傳盤時，躲避飛盤一定要飛越比賽場地上的任二條線上。 (學習目標 4)</p> <p>學生可以回答老師如何投接，並贏得勝利。 (學習目標 3)</p>
--	--	---

<參考資料>：(若有請列出)

◎程峻(2021.7)。雙語體育教學輕鬆上路

◎體育課程與教學資源網

<https://sportsbox.sa.gov.tw/material/list/10>



體育課程與教學資源網

◎高雄市國民教育輔導團

<http://163.16.244.182/index.php/17>

◎飛盤教室

<http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2008/hcvs01/index/b/b-2.htm>

◎建國遊戲王

http://host.jkes.tyc.edu.tw/~playgame/theme_3.html

◎飛盤投擲教學影片

<https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX6OkXT0>

http://immersion.ntue.edu.tw/uploads/lessonplan/1561395154_100.pdf

◎「Fashion Sports TW」網路商店

<https://www.fashionsportstw.com/pages/play-Frisbee-1>

◎國際飛盤總會

<https://wfdf.sport/disciplines/>

◎莊宏偉 (2010)。飛盤運動新興賽制及相關投擲技巧介紹。
學校體育(119)，88-94。



飛盤教室



建國遊戲王



飛盤投擲教學影片



來玩飛盤沉浸式英語 PDF



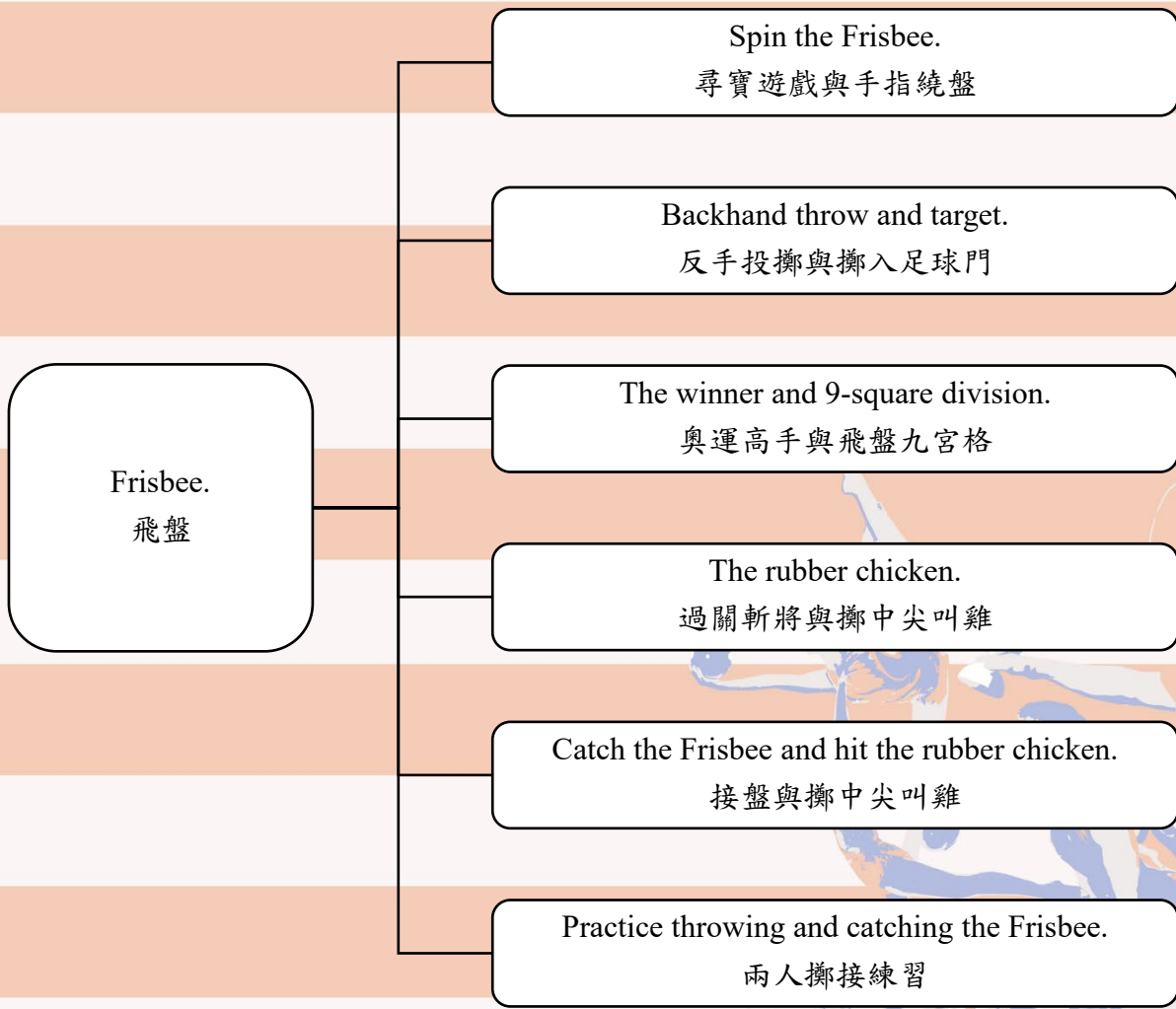
Fashion Sports TW 網路商店



國際飛盤總會

單元架構

Unit 1-2 飛盤



主題名稱	飛盤	教學設計者	臺南市南區日新國民小學 日新雙語教學團隊
學習對象	三年級上學期	學習節次	6 節課(240 分鐘)
學習內容	<p>【體育領域】</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>指導學生擲接飛盤的基本技巧，從兩人一組到小組甚至團體遊戲，帶領學生學習正反手丟擲飛盤的技巧，從遊戲中讓學生活用所習的飛盤技巧。</p> <p>指導學生從繞盤，投擲，到三種不同方式接飛盤的技巧。</p> <p>【英文領域】</p> <p>逐步引導學生習得擲接飛盤的動作要領與相關英語詞彙。</p>		
學習表現	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>		
學習目標	<p>1.瞭解擲接飛盤的要領。</p> <p>2.學會擲接飛盤的動作。</p> <p>3.小組成員能互相回饋、互助合作。</p> <p>4.從遊戲中得到樂趣，並更能活用飛盤技巧。</p>		
教學方法	口頭提問、示範教學、實際演練、分組合作學習		
教學資源	飛盤、足球門、呼拉圈、九宮格、尖叫雞、角錐、擲準架		
學科英語詞彙	<p>★學科英語詞彙和句型</p> <p>Frisbee, spin/grip/throw/catch the Frisbee, backhand throw, top, bottom, side, fist, thumb, index finger, finger, right, left, right-handed, left-handed, hit, cone, upper catch, hamburger catch, lower catch.</p>		
學科英語句型 (視教材內容)	<p>◎反手投擲要點:</p> <p>Step 1 : Show me seven.</p> <p>Step 2 : Thumb on top, index finger on the side, other fingers on the bottom.</p> <p>Step 3 : Point at your target. 「Step」-「Turn」-「Throw」</p>		

教學單元一：飛盤	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：尋寶遊戲與手指繞盤</p> <p>一、引起動機：(10 min)</p> <p>★上課前暖身 Warm up：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 2.到達上課地點，請學生散開準備做操。 3.有人身體不適嗎？ 4.學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 5.教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>S: Attention. Ss: 1 2!</p> <p>S: Ready. Ss: Go!</p> <p>T: Put your water bottle away.</p> <p>T: Number one to number six, hand to hand distance, please.</p> <p>T: The others please line up!</p> <p>T: Is anyone feeling not well?</p> <p>T: Please go to the rest area.</p> <p>T: One-minute break. Take some water.</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25 min)</p> <p>(一)飛盤的歷史</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.介紹飛盤運動的歷史、飛盤基本構造 2.介紹飛盤運動多種衍生遊戲(飛盤高爾夫、飛盤保齡球、躲避飛盤等) <p>(二)尋寶遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師在飛盤盤底貼上不同號碼 (1)飛盤隨意擺放地上，盤面朝上，學生聽到一聲哨音，開始隨興慢跑。 (2)聽到兩聲哨音，馬上暫停聽老師的指令找相對應的號碼飛盤。 (3)找到立刻用雙手舉起大聲喊停，老師會去收飛盤。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: When you hear a whistle, start running.</p> <p>T: When you hear two whistles, stop!</p> <p>T: #1, please find the Frisbee with the label #1.</p> <p>T: If you find the Frisbee, show it and say "Frisbee" loudly.</p>	<p>飛盤</p> <p>飛盤</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能根據規則找到相對應號碼的飛盤</p>

<p>(三)手指繞盤</p> <p>1.平繞盤：</p> <p>(1)用手指抵住飛盤內邊，使飛盤以該手指為圓心繞轉之動作。盤面向上並與地面成平行之繞盤動作。</p> <p>(2)老師示範，可以請學生先使用慣用手，再用非慣用手。</p> <p>Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Put your (pointer or middle) finger under the Frisbee. T: Spin the Frisbee on your finger. T: You can try it with your right hand first, then left hand.</p> <p>2.豎繞盤：</p> <p>(1)盤面與地面垂直之繞盤動作。90 degrees. (2)老師示範，可以請學生先使用慣用手，再用非慣用手。</p> <p>Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Put your finger under the Frisbee. T: Spin the Frisbee on your finger. T: You can try it first with your right hand, and then with your left hand.</p> <p>3.逆行繞盤：</p> <p>(1)將飛盤放置地板，盤底朝上，飛盤與地板平行，以手指為圓心繞轉同時，使飛盤離開地面。</p> <p>(2)老師示範，可以請學生先使用慣用手，再用非慣用手。</p> <p>Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Put your Frisbee on the ground. The bottom is up. T: Put your finger under the edge of the Frisbee and spin it. T: Spin the Frisbee on your finger and make it fly up.</p> <p>三、綜合活動：(5 min)</p> <p>1.教師回饋並修正學生的動作。</p> <p>2.教師吹哨集合。</p> <p>3.教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Get together ! T: Come to the front, please. T: Let’s give her a big hand.</p>	<p>飛盤</p>	<p>能做出繞盤的動作</p> <p>能說出本節英語詞彙與繞盤動作要領</p>
---	-----------	---

<p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1.檢視學生是否能聽懂並且會說出 Frisbee、spin the Frisbee、bottom、side、finger、right、left 詞彙，且能說出手指繞盤的要領與方式。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1.瞭解擲飛盤的要領。 2.學會擲飛盤的動作。</p> <p>[教師重點歸納]：</p> <p>1.教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 2.教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I need a helper. Return Frisbees to (場地).</p> <p>T: The others take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">～～第一節 End～～</p>		
<p style="text-align: center;"><第二節>：反手投擲與擲入足球門</p> <p>一、引起動機：(10 min)</p> <p>★上課前暖身 Warm up：</p> <p>1.上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 2.到達上課地點，請學生散開準備做操。 3.有人身體不適嗎? 4.學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 5.教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>S: Attention. Ss: 1 2! S: Ready. Ss: Go! T: Put your water bottle away. T: Number one to number six, hand to hand distance, please. T: The others please line up! T: Is anyone feeling not well? T: Please go to the rest area. T: One-minute break. Take some water. T: Listen! Look at me!</p>		<p style="text-align: center;">跟隨口令進行暖身操</p>

<p>二、發展活動：(25 min)</p> <p>(一)反手投擲飛盤 Backhand throw</p> <p>1.教師示範並說明「反手投擲」動作要領:</p> <p>(1)握盤：手掌心朝上，盤緣與掌心及虎口密合，拇指在飛盤頂部，食指扣盤緣，中指指向盤心。</p> <p>(2)擲盤：雙腳與目標成 90 度角站立，側對目標，兩腳張開比肩略寬，重心由後腳隨盤子之揮動移到前腳。</p> <p>當盤子揮到正前方時，順勢將手腕向前振出。</p> <p>若想擲遠時，則可利用助跑及扭腰轉體的動力來增加力量。</p> <p>2.教師將學生分散排列於場地中，請學生依指示做出「反手投擲」動作，但不擲出飛盤。老師從旁協助、觀察。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Show me seven.</p> <p>T: Your thumb on top of the Frisbee.</p> <p>T: Your index finger on the side and other fingers on the bottom.</p> <p>T: Point at your target.</p> <p>T: 「Step」 - 「Turn」 - 「Throw」</p> <p>(二)擲進足球門</p> <p>1.教師示範將飛盤擲向足球門，並提醒「反手投擲」動作要領。</p> <p>2.教師將學生分組並依序排列，請學生以「反手投擲」動作，將飛盤擲向目標-足球門。老師從旁協助、觀察。</p> <p>過程中，務必提醒學生注意安全，等前一位同學丟擲完畢並撿取飛盤後，下一位才能進行投擲。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Your thumb on top.</p> <p>T: Index finger on the side and other fingers on the bottom.</p> <p>T: Point at your target.</p> <p>T: 「Step」 - 「Turn」 - 「Throw」</p> <p>T: Throw a Frisbee into the target.</p> <p>T: Wait until the student before you brings back the Frisbee.</p>	<p>飛盤</p> <p>飛盤 足球門</p>	<p>能正確做出反手投擲飛盤</p> <p>能將飛盤擲入足球門</p>
--	-----------------------------	-------------------------------------

<p>三、綜合活動：(5 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師回饋並修正學生的動作。 2.教師吹哨集合。 3.教師請動作正確學生分享及示範。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Get together !</p> <p>T: Come to the front, please.</p> <p>T: Let's give her a big hand.</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.檢視學生是否能聽懂並且會說出 Frisbee、spin/throw the Frisbee、top、bottom、side、thumb、index finger 詞彙，且能說出反手擲飛盤應注意的要領與方式。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解擲接飛盤的要領。 2.學會擲接飛盤的動作。 3.小組成員能互相回饋、互助合作。 4.從遊戲中得到樂趣，並更能活用飛盤技巧。 <p>[教師重點歸納]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 2.教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I need a helper. Return Frisbees to (地點).</p> <p>T: The others take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">～～第二節 End～～</p>		<p>能說出本節英語詞彙並說出反手擲飛盤的要領</p>
<p style="text-align: center;"><第三節>：奧運高手與飛盤九宮格</p> <p>一、引起動機：(10 min)</p> <p>★上課前暖身 Warm up：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 2.到達上課地點，請學生散開準備做操。 3.有人身體不適嗎? 4.學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 5.教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。 		<p>跟隨口令進行暖身操</p>

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

S: Attention. Ss: 1 2!

S: Ready. Ss: Go!

T: Put your water bottle away.

T: Number one to number six, hand to hand distance, please.

T: The others please line up!

T: Is anyone feeling not well?

T: Please go to the rest area.

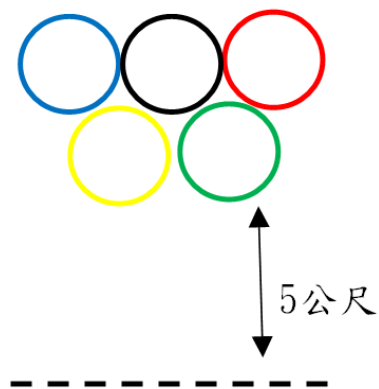
T: One-minute break. Take some water.

T: Listen! Look at me!

二、發展活動：(25 min)

(一)奧運高手

1. 飛盤擲準比賽，學生站在定點，距離前方目標-奧運呼拉圈 5 公尺，挑戰將飛盤擲進奧運呼拉圈內，一人有 8 次丟擲機會，看看誰能擲進最多。
2. 擺放多組奧運呼拉圈，並將學生分組。老師從旁協助、觀察。



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: When you hear a whistle, start running.

T: Throw the Frisbee into the hula hoop and then you can get one point.

T: Each one can try 8 times.

T: The student who gets the most points is the winner.

飛盤
呼拉圈

能做出反手
投擲動作，並
將飛盤擲進
目標物。

<p>(二) 飛盤九宮格 (9-square division)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生站在定點，距離前方目標-飛盤九宮格 5 公尺，挑戰將飛盤擲進九宮格內，看看誰能擲得準。 2.擺放多組飛盤九宮格，並將學生分組，老師從旁協助、觀察。依老師指示或學生自行設定目標號碼進行丟擲練習。 3.進行擲準積分賽，每組每人一次丟擲機會，九宮格內號碼代表其分數，號碼越大分數越高，組別分數加起來最高者為勝。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Throw the Frisbee into the hula hoop. T: Make a group of N students. T: Each one can throw 1 time. T: The team who gets the most points is the winner.</p> <p>三、綜合活動：(5 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師回饋並修正學生的動作。 2.教師吹哨集合。 3.教師請動作正確學生分享及示範。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Get together ! T: Come to the front, please. T: Let's give her a big hand.</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.檢視學生是否能聽懂並且會說出 throw the Frisbee 詞彙，且能說出飛盤擲中九宮格應注意的要領與方式。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解擲接飛盤的要領。 2.學會擲接飛盤的動作。 3.小組成員能互相回饋、互助合作。 4.從遊戲中得到樂趣，並更能活用飛盤技巧。 <p>[教師重點歸納]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 2.教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I need a helper. Return Frisbees. T: The others take your water. Don't forget to wash your hands. T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">～～第三節 End～～</p>	<p>飛盤 九宮格</p>	<p>能做出反手投擲動作，並將飛盤擲進目標物。</p> <p>能說出本節的相關英語詞彙並說出擲中九宮格應注意的要領事項</p>
---	-------------------	---

<第四節>：過關斬將與擲中尖叫雞

一、引起動機：(10 min)

★上課前暖身 Warm up：

- 1.上課鐘響，教師請學生排好隊伍。
- 2.到達上課地點，請學生散開準備做操。
- 3.有人身體不適嗎？
- 4.學生出發跑步，完成後休息一分鐘。
- 5.教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

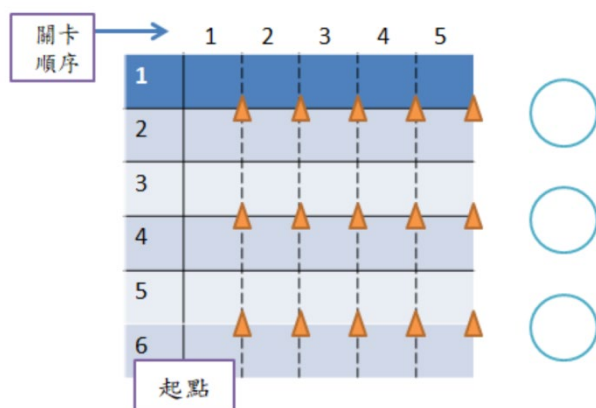
Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- S: Attention. Ss: 1 2!
- S: Ready. Ss: Go!
- T: Put your water bottle away.
- T: Number one to number six, hand to hand distance, please.
- T: The others please line up!
- T: Is anyone feeling not well?
- T: Please go to the rest area.
- T: One-minute break. Take some water.
- T: Listen! Look at me!

二、發展活動：(25 min)

(一)過關斬將

- 1.將學生分組，每組組員要先用手中的飛盤，將角錐一一擊倒。
- 2.將角錐全部擊倒後，再瞄準最後方的呼拉圈並將其佔領，飛盤必須落在呼拉圈內，或是停止時碰到呼拉圈，才算佔領成功。



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- T: Make a group of N students.
- T: Throw the Frisbee to the cone.
- T: Hit the cones one by one.
- T: You win if the Frisbee falls into the hula hoop, or touches the hula hoop.

跟隨口令進行暖身操

飛盤
角錐
呼拉圈

能做出反手投擲動作，並將飛盤擲進目標物。

<p>(二)擲中尖叫雞</p> <p>將尖叫雞固定在交通三角錐(Cone)上當目標物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範並說明「擲中尖叫雞」，提醒「反手投擲」動作要領。 2.將學生分組，請學生以「反手投擲」動作，將飛盤擲向目標-尖叫雞。 老師從旁協助、觀察。 3.過程中，務必提醒學生注意安全，等前一位同學丟擲完畢並撿取飛盤後，下一位才能進行投擲。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Throw the Frisbee to the rubber chicken. T: Remember! Your thumb on top. T: Index finger on the side and other fingers on the bottom. T: Point at your target. 「Step」 - 「Turn」 - 「Throw」 T: Make a group of N student. T: Wait until the student before you brings back the Frisbee.</p> <p>三、綜合活動：(5 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師回饋並修正學生的動作。 2.教師吹哨集合。 3.教師請動作正確學生分享及示範。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Get together ! T: Come to the front, please. T: Let's give her a big hand.</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.檢視學生是否能聽懂並且會說出 throw the Frisbee、hit、cone 詞彙，且能說出進行反手投擲應注意的要領與方式。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解擲飛盤的要領。 2.學會擲飛盤的動作。 3.小組成員能互相回饋、互助合作。 4.從遊戲中得到樂趣，並更能活用飛盤技巧。 <p>[教師重點歸納]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 2.教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I need a helper. Return Frisbees to (地點). T: The others take your water. Don't forget to wash your hands. T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~ 第四節 End~~</p>	<p>飛盤 交通錐 尖叫雞</p>	<p>能做出反手投擲動作，並將飛盤擲中目標物。</p> <p>能說出本節英語詞彙並說出反手投擲的要領</p>
---	---------------------------	--

<第五節>：接盤與擲中尖叫雞

一、引起動機：(10 min)

★上課前暖身 Warm up：

- 1.上課鐘響，教師請學生排好隊伍。
- 2.到達上課地點，請學生散開準備做操。
- 3.有人身體不適嗎？
- 4.學生出發跑步，完成後休息一分鐘。
- 5.教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

S: Attention. Ss: 1 2!

S: Ready. Ss: Go!

T: Put your water bottle away.

T: Number one to number six, hand to hand distance, please.

T: The others please line up!

T: Is anyone feeling not well?

T: Please go to the rest area.

T: One-minute break. Take some water.

T: Listen! Look at me!

二、發展活動：(25 min)

(一)擲中尖叫雞

將尖叫雞固定在交通三角錐上當目標物

- 1.教師示範並說明「擲中尖叫雞」，提醒「反手投擲」動作要領。
- 2.將學生分組，請學生以「反手投擲」動作，將飛盤擲向目標-尖叫雞。
老師從旁協助、觀察。
- 3.過程中，務必提醒學生注意安全，等前一位同學丟擲完畢並撿取飛盤後，下一位才能進行投擲。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Throw the Frisbee to hit the rubber chicken.

T: Remember! Your thumb on top.

T: Index finger on the side and other fingers on the bottom.

T: Point at your target. 「Step」 - 「Turn」 - 「Throw」

T: Make a group of N students.

T: Wait until the student before you bring back the Frisbee.

跟隨口令進行暖身操

飛盤
交通錐
尖叫雞

能做出反手投擲動作，並將飛盤擲中目標物。

<p>(二)接盤 Catch the Frisbee</p> <p>1.教師示範並說明「接盤」動作要領:</p> <p>(1)上手接盤 upper catch:當飛盤在胸部以上高度飛來時,以拇指在下,餘指在上的方式接盤,接盤時可將手掌充份打開以虎口接來盤。當來盤強勁時,須有緩衝的動作,千萬不可往前迎碰來盤。</p> <p>(2)夾接 hamburger catch:當飛盤在胸部到大腿的高度時,一手在上一手在下,雙手上下夾住迎面飛來的盤子。</p> <p>(3)低手接盤 lower catch:當來盤高度在腰部以下時,以拇指在上,餘指在下的方式接盤,其要領與上手接相同。</p> <p>2.教師將學生分散排列於場地中,請學生依指示做出「上手接盤」、「夾接」、「低手接盤」動作。老師從旁協助、觀察。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: If the Frisbee is over your head, do the upper catch.</p> <p>T: Upper catch with your thumb on the bottom.</p> <p>T: If the Frisbee is at chest high or your thigh high, does the hamburger catch.</p> <p>T: If you are right-handed, catch with your right hand on the top. / If you are left-handed, catch with your left hand on the top.</p> <p>T: If the Frisbee is below your waist, does the underhand catch lower catch.</p> <p>T: Lower catch with your thumb on the top.</p> <p>(三)擲接練習</p> <p>1.教師邀請學生一同示範,並說明「擲接飛盤」動作要領。</p> <p>(1)將學生分成兩組,兩組間隔 10 公尺,並在中間擺放飛盤擲準架,以利學生瞄準擲出直線,另一邊同學則準備接盤。</p> <p>(2)接盤後請跑到對面隊伍排隊,準備練習擲盤;擲出飛盤的同學,則到對邊排隊,準備練習接盤。</p> <p>2.老師從旁協助、觀察。務必提醒學生注意安全,等前方同學擲出飛盤,對面同學接住飛盤後,才能進行投擲。</p> <div data-bbox="255 1747 925 2038" style="text-align: center;"> </div>	<p>飛盤</p> <p>飛盤</p> <p>飛盤擲準架</p>	<p>能正確做出接盤動作。</p> <p>能與同伴合作,完成擲接飛盤。</p>
--	----------------------------------	---

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Throw the Frisbee through the reference frame, and the other student catches it.

T: Switch!

三、綜合活動：(5 min)

- 1.教師回饋並修正學生的動作。
- 2.教師吹哨集合。
- 3.教師請動作正確學生分享及示範。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Get together !

T: Come to the front, please.

T: Let's give her a big hand.

[總結性-口語評量]：

- 1.檢視學生是否能聽懂並且會說出 catch the Frisbee、right-handed、left-handed、hit、cone、upper catch、hamburger catch、lower catch.詞彙，且能說出進行不同接盤應注意的要領與方式。

[對應學習目標]：

- 1.瞭解接飛盤的要領。
- 2.學會接飛盤的動作。
- 3.小組成員能互相回饋、互助合作。
- 4.從遊戲中得到樂趣，並更能活用飛盤技巧。

[教師重點歸納]：

- 1.教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。
- 2.教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: I need a helper. Return Frisbees to (地點).

T: The others, take your water. Don't forget to wash your hands.

T/Ss: See you next time!

～～第五節 End～～

能說出接飛盤的英語詞彙並說出不同接盤的動作要領

<第六節>：兩人擲接練習

一、引起動機：(10 min)

★上課前暖身 Warm up：

- 1.上課鐘響，教師請學生排好隊伍。
- 2.到達上課地點，請學生散開準備做操。
- 3.有人身體不適嗎？
- 4.學生出發跑步，完成後休息一分鐘。
- 5.教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

S: Attention. Ss: 1 2!

S: Ready. Ss: Go!

T: Put your water bottle away.

T: Number one to number six, hand to hand distance, please.

T: The others please line up!

T: Is anyone feeling not well?

T: Please go to the rest area.

T: One-minute break. Take some water.

T: Listen! Look at me!

二、發展活動：(25 min)

(一)兩人一組擲接

- 1.教師邀請學生一同示範，並說明「擲接飛盤」動作要領。
 - (1)兩人一組，練習擲盤及接盤。
 - (2)每組練習方向必須統一，間隔距離取開。
- 2.老師從旁協助、觀察。
- 3.練習一段時間後，請學生挑戰不落盤，可以連續擲接次數。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Your thumb on top.

T: Index finger on the side and other fingers on the bottom.

T: 「Step」 - 「Turn」 - 「Throw」

T: You can do the upper catch、hamburger catch、lower catch.

T: Make a pair. Practice throwing and catching the Frisbee.

T: Try not to miss it. Count how many times you catch the Frisbee.

跟隨口令進行暖身操

飛盤

能正確做出擲接飛盤動作。

能與同伴合作，完成擲接飛盤。

三、綜合活動：(5 min)

- 1.教師回饋並修正學生的動作。
- 2.教師吹哨集合。
- 3.教師請動作正確學生分享及示範。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Get together !

T: Come to the front, please.

T: Let's give her a big hand.

[總結性-口語評量]：

- 1.檢視學生是否能聽懂並且會說出 throw/catch the Frisbee、upper catch、hamburger catch、lower catch.詞彙，且能說出進行兩人擲接飛盤應注意的要領與方式。

[對應學習目標]：

- 1.瞭解擲接飛盤的要領。
- 2.學會擲接飛盤的動作。
- 3.小組成員能互相回饋、互助合作。
- 4.從遊戲中得到樂趣，並更能活用飛盤技巧。

[教師重點歸納]：

- 1.教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。
- 2.教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:I need a helper. Return Frisbees.

T: The others take your water. Don't forget to wash your hands.

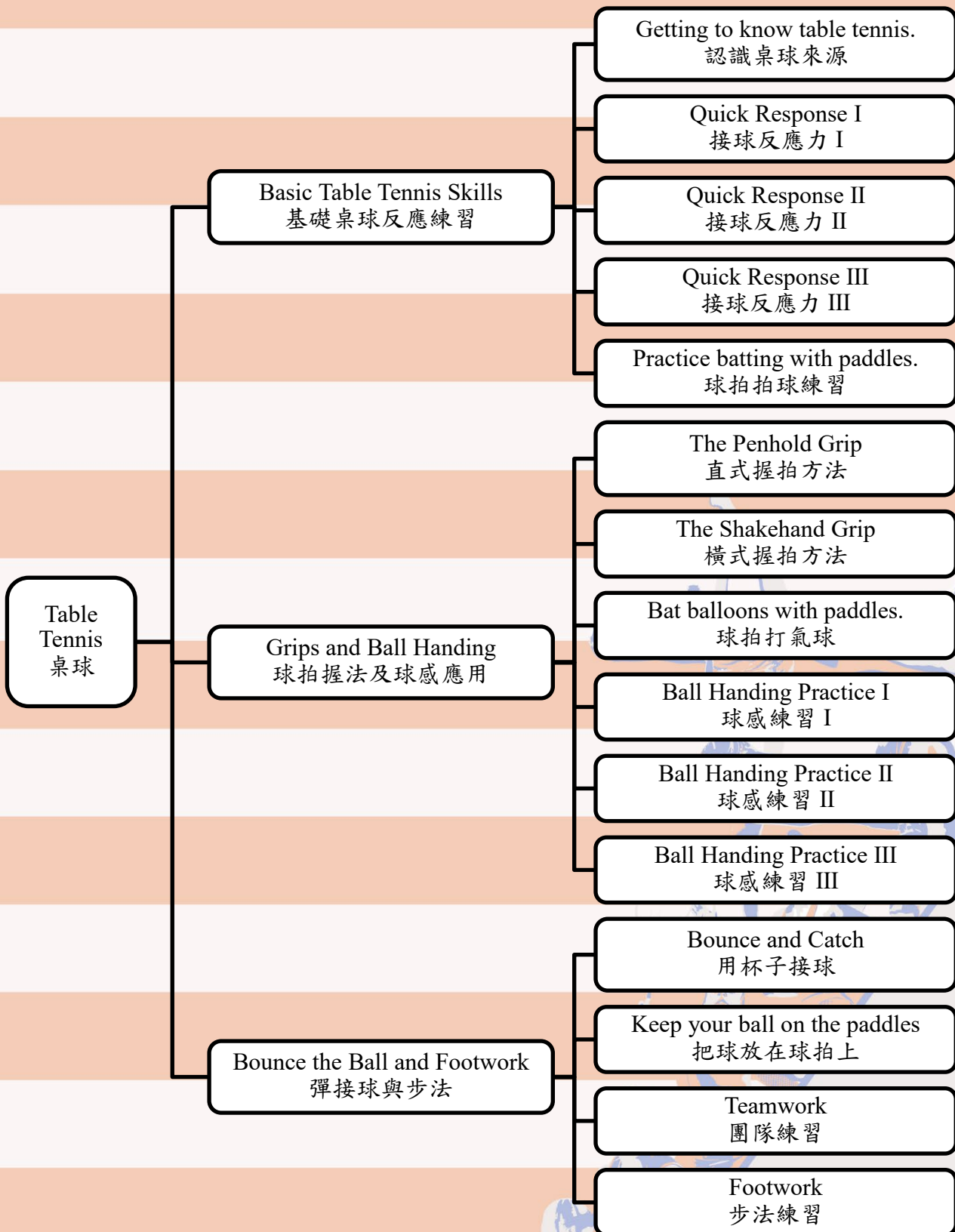
T/Ss: See you next time!

~~ 第六節 End~~

能說出接飛盤的英語詞彙並說出不同接盤的動作要領

單元架構

Unit 2-1 桌球



主題名稱	桌球	教學設計者	彰化縣員林市東山國民小學 林伯彥
學習對象	三年級下學期	學習節次	6節課(40分鐘)
學習內容	<p>【健體領域】</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p> <p>Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>【英語領域】</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>		
學習表現	<p>【健體領域】</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>【英語領域】</p> <p>語言能力（聽）：</p> <p>1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。</p> <p>1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。</p> <p>1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。</p> <p>1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。</p> <p>語言能力（說）：</p> <p>2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>2-II-4 能使用簡易的教室用語。</p> <p>2-II-5 能使用簡易的日常生活用語。</p> <p>2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子。</p>		
學習目標	<p>【健體領域】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解桌球運動的起源。 2. 做出觸球體驗的動作。 3. 認真學習並注意安全。 4. 學習丟接彈桌球。 5. 了解桌球拍的種類和握法。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作。 <p>【英語領域】</p>		

	聽懂桌球相關詞彙，專注聆聽並樂於學習，且能順利完成相關運動技巧。	
教學方法	講述、觀察、示範教學、討論、動作示範法、分解練習法。	
教學資源	桌球、桌球桌、桌球拍、氣球。	
學科英語詞彙	table tennis / ping-pong	桌球
	paddle	桌球拍
	table	桌球桌
	The penhold grip	直式握拍
	thumb	大拇指
	index finger	食指
	The shakehand grip	橫拍握拍
	Turn around	轉圈
	drop the ball	讓球掉下
	catch the ball	接球
	bounce the ball	反彈球
學科英語句型 (視教材內容)	Let's bounce the ball to the floor.	將球在地上反彈
	I will use the <u>penhold grip</u> .	我會使用直式握拍

教學單元: 桌球

教學
資源

評量

<第一、二節>基礎桌球反應練習

一、教學準備 (5')

教師：準備相關器材，桌球拍 20 支，25 顆桌球

二、引起動機 (10')

學生：完成暖身操及慢跑

Let's warm up. Get ready!

三、發展活動

第一節

(一) 活動：認識桌球來源 (10')

(1) 桌球雖然源自英國(England)，但目前已經發揚到世界各地。桌球比賽在 1930 年代由東歐國家主宰，到了 1950 年代則由亞洲人稱霸。1960 年起由中國球員獨佔鰲頭，偶爾才有匈牙利或瑞典好手能一爭高下。

Do you know who they are? (林昀儒、莊智淵)

They are the most famous table tennis players in Taiwan.

They are good at playing table tennis.

What is it? "Ping-pong" or we can say "table tennis".

We use a "paddle" to hit or catch the ball.

In this class, we will learn how to play table tennis.

實體
教具

桌球
拍20
支、
25顆
桌球

以口頭
方式回
答。

<p>(二) 活動：接球反應力 Quick Response I (10')</p> <p>(1) 個人練習球往上丟做拋接桌球 10 顆。 Let's throw the ball up and catch it for ten times.</p> <p>(三) 活動：接球反應力 Quick Response II (10')</p> <p>(1) 兩人一組，一人手握桌球於胸前，另一人在球掉下時去接住，交換練習 Two students in a group. Stand in front of each other. Player A holds a ball in their hand. Player B puts both hands under Player A's hand. Player A decides when to let go of the ball and Player B tries to catch the ball. Take turns.</p> <p>第二節</p> <p>(四) 活動：接球反應力 Quick Response III (10')</p> <p>(1) 每人手握 2 桌球，同時放掉，球彈回時再用雙手接回。 Everyone holds two balls in their hands. Drop two balls on the ground at the same time. When the two balls bounce up, try to catch them. Are you ready to play?</p> <p>(五) 活動：球拍拍球練習 (10')</p> <p>(1) 把球拍地彈回後再用球拍拍球向上。 Bounce the ball to the floor and then hit it with a paddle.</p> <p>四、評量項目 (5')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能平穩的完成接 10 顆球等完成動作。 2. 能發表完成動作的感受及大概的動作要點。 3. 能和他人一同合作進行活動。 <p>五、統整活動 (10')</p> <p>引導學童分享活動過程中的感受，及如何達到指定動作、完成任務。</p>		
<p style="text-align: center;"><第三、四節>球拍握法及球感運用</p> <p>一、教學準備 (5')</p> <p>教師：準備相關器材，桌球拍 20 支，25 顆桌球</p> <p>二、引起動機 (5')</p> <p>學生：完成暖身操及慢跑 Let's warm up. Get ready!</p> <p>三、發展活動</p> <p>第三節</p> <p>重點：能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p> <p>(一)活動：直式握拍方法 (10')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直式拍握法：大拇指與食指握前面拍身，其餘手指在背面輕放開來。 	<p>實體 教具</p> <p>桌球 拍20 支、 25顆 桌球</p>	<p>以口頭 方式回 答。</p>



The Penhold Grip 直拍握法

Everyone says “the penhold grip”

Show me your thumb and index finger. Put them in front of the handle.

The other three fingers will be on the back of the paddle.

(二) 活動：橫拍握拍方法 (10')

1. 橫拍握拍法其握法如同人們見面時握手一樣，中指、無名指、小指握拍柄，虎口貼住拍肩，姆指略彎曲緊捏拍或斜伸拍面，食指斜伸在拍的另一面。



The Shakehand Grip 橫拍握法

Show me your index finger.

Hold the paddle with your index finger.

Your thumb and the other fingers will be put on the other side.

(三) 活動：球拍打氣球 (10')

- (1) 個人用球拍拍氣球，避免球掉地上完成 30 顆。

Bat the balloon with the paddle thirty times.

Don't let the balloon touch the floor.

- (2) 接著兩人一組互拍氣球完成 20 下。

Find a partner.

Bat the balloon back and forth to each other with your paddles twenty times.

第四節

(四) 活動：球感練習 (10')

- (1) 先把球彈地後，身體旋轉再接球。

Bounce the ball to the floor, turn around, and try to catch the ball.

(五) 活動：球感練習 (10')

- (1) 先把球彈地後，身體旋轉用球拍去接球。

Bounce the ball to the floor, turn around, and try to hit the ball with a paddle.

(六) 活動：球感練習 (10')

- (1) 拋球到空中，蹲地摸地後再起身接球。

Toss the ball up in the air, touch the ground, and try to hit the ball with a paddle.

<p>四、評量項目 (5')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能平穩的完成以上每個動作及 20~30 次數。 2. 能發表完成動作的感受及動作要點。 3. 能和他人一同合作進行活動。 <p>五、統整活動：(5')</p> <p>引導學童分享活動過程中的感受，及如何達到指定動作、完成任務。</p>		
<p style="text-align: center;"><第五、六節>彈接球與步法</p> <p>一、教學準備 (5')</p> <p>教師：準備相關器材，桌球拍 20 支，25 顆桌球</p> <p>二、引起動機 (25')</p> <p>學生：完成暖身操及慢跑</p> <p style="text-align: center;">Let's warm up. Get ready!</p> <p>三、發展活動</p> <p>第五節</p> <p>(一) 活動：用杯子接球。 Bounce and Catch (10')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 器材：杯子 20 個，20 顆桌球，標誌盤 6 個。 2. 每人手握一杯子與一球，把球彈地用杯子接完成 15 次。 <p style="padding-left: 20px;">Everyone gets a plastic cup and a ball. Bounce the ball and catch it with the cup.</p> <p>(二) 活動：把球放在球拍上 (10')</p> <p>(1) 按照老師擺設標示盤，把桌球放在球拍上走路，跑或跳，維持球不掉下來回 1 趟。</p> <p style="padding-left: 20px;">Walk with your ping-pong ball on the paddle without dropping the ball.</p> <p>(三) 活動：團隊練習 (10')</p> <p>(1) 3 人一組用球拍打氣球，維持氣球不掉下來，要打的人必須喊“ I got it.” 才能打。</p> <p style="padding-left: 20px;">Three students in a group. Stand in a circle. Bat the balloon without the balloon touching the floor. Call “I got it!” if you are going to bat the balloon.</p> <p>第六節</p> <p>(四) 活動：步法練習 Footwork (10')</p> <p>(1) 把球彈地後，對牆練習。球彈回後用空手接。</p> <p style="padding-left: 20px;">Face the wall, bounce the ball, and catch it with your hands.</p> <p>(五) 活動：步法練習 footwork (10')</p> <p>(1) 桌球維持在球拍上不掉下來、跑或走過老師指定標誌盤地點折返換下一位同學。</p> <p style="padding-left: 20px;">Walk with your ping-pong ball on the paddle without dropping the ball.</p>	<p>實體 教具</p> <p>桌球 拍20 支、 25顆 桌球</p>	<p>以口頭 方式回 答。</p>

四、評量項目 (5')

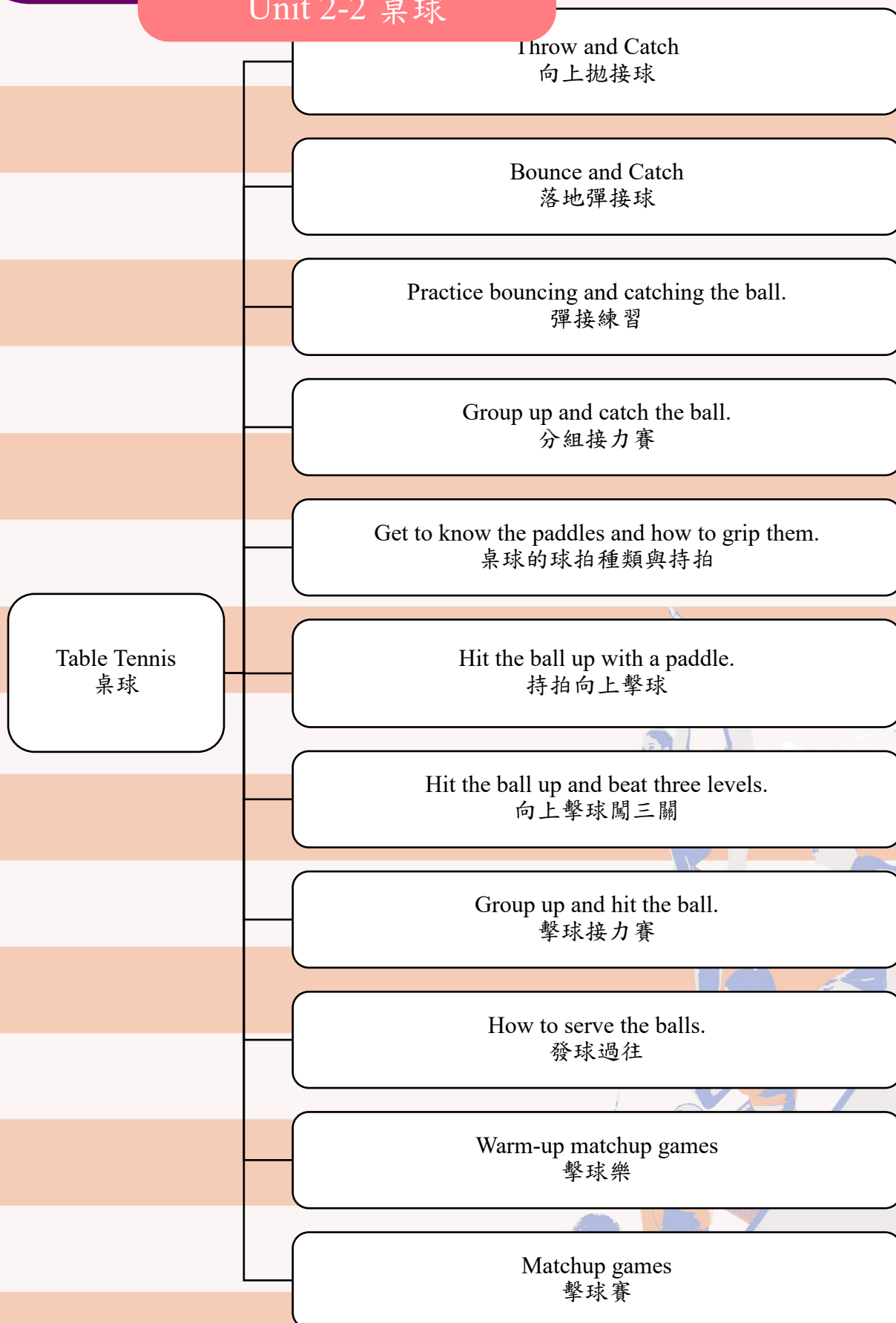
1. 能平穩的完成團體遊戲打 20 顆氣球。
2. 能發表完成動作的感受及大概的動作要點。
3. 能和他人一同合作進行活動。

五、統整活動 (10')

引導學童分享活動過程中的感受，及如何達到指定動作、完成任務。

單元架構

Unit 2-2 桌球



主題名稱	桌球	教學設計者	臺南市南區日新國民小學 日新國小雙語教學團隊
學習對象	三年級下學期	學習節次	6 節課 (240 分鐘)
學習內容	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		
學習目標	1. 認識桌球拍的種類與持拍方式。 2. 表現桌球持拍擊球動作。 3. 運用合作與競爭策略完成活動。		
教學方法	口頭提問、示範教學、實際演練、分組合作學習		
教學資源	桌球拍、球、球桌、角錐、籃子、記分板		
學科英語詞彙	<p>★詞彙 table tennis/ throw up/ bounce/ in a row/ hold/ grip/ handle/ paddle/ The penhold grip/ The shakehand grip/ Forehand upward/ Backhand upward/ table/ net/ back and forth/ hit/ serve</p> <p>★課室英語 Put your water bottle away. / Hands up. / Raise your arms and spread out. / Line up. / Listen and look. / Get together. / Let's begin. / Do you understand? / Are you done? / Let's give her/him/them a big hand. / Sit down. / Squat. / Stand up. / You made/did it! / Wash your hands.</p>		
學科英語句型 (視教材內容)	<p>★句型 Catch(hit) the ball after one bounce.</p> <p>The Penhold Grip: 1. Show me seven. 2. Grip the handle between your thumb and index finger. 3. The other fingers grip the outside face of the paddle.</p> <p>The Shakehand grip: 1. Shake hands with the paddle. Show your V. 2. Hold the handle with your thumb and index finger to support the outside face of the paddle. 3. The other fingers grip around the handle.</p>		

教學單元: 桌球	教學資源	評量
<p>一、引起動機：(10')</p> <p>暖身 Warm up</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss: 1, 2!</p> <p>S: Ready Ss: Go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T: Put your water bottles away. Number one to number six, Raise your arms and spread out, please. The others please(let's) line up!</p> <p>有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone not feeling well?</p> <p>側滑步摸桌角 (右手摸左桌角、左手摸右桌角)</p> <p>T: Do sliding step. Move your right hand to touch the left corner.</p> <p>Move your left hand to touch the right corner.</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: One-minute break. Get some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>(一) 向上拋接球</p> <p>1. 學生一人持一顆桌球，將球向上拋起再接住。</p> <p>T: Toss the ball up and catch it. Do ___ times.</p> <p>T: How many times do you have to do it?</p> <p>Ss: ___ times.</p> <p>(二) 落地彈接球</p> <p>1. 學生一人持一顆桌球，將球向上拋起，球落地反彈一次後，將球接住。</p> <p>T: Toss the ball up and catch it after one bounce.</p> <p>(Toss up - Bounce one time – Catch it) Do ___ times.</p> <p>T: Don't bounce it 2 times. How many times do you have to do it?</p> <p>Ss: ___ times.</p>	<p>桌球</p> <p>桌球 球桌</p>	<p>實作 評量</p>

<p>(三) 彈接練習</p> <p>1. 2人一組，分立於球桌長邊的兩側，將球丟過中線讓對方雙手接住。</p> <p>T: Pair up. One throws the ball over the net and the other one catches the ball after one bounce.</p> <p>T: You have to catch the ball before its second bounce.</p> <p>(四) 分組接力賽</p> <p>1. 2人一組，一個球桌兩個組別，分立於球桌長邊兩側。</p> <p>2. 將球丟過中線讓對方雙手接住；接住球後，再將球丟回給對面同學，等球落在球桌反彈後接起。(接住球並丟出球後，到組別後方排隊輪替)</p> <p>T: Stand at both sides of the table.</p> <p>T: Take turns throwing the ball over the net and catch it after one bounce. (Throw/catch it - Bounce one time – Catch/throw it)</p> <p>T: Each group repeats the same actions.</p> <p>3. 練習完後，進行分組接力賽。依上述活動，兩組合力完成連續彈接20顆。</p> <p>T: Do 20 times in a row.</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合。</p> <p>T: Get together !</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T: Come over here, please.</p> <p>T: Let's give him/her a big hand.</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need some helpers. Return the _____. The others, take your water bottles. Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 1 節結束 ~~</p>		
<p>一、引起動機：(10")</p> <p>暖身 Warm up</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss: 1, 2 !</p> <p>S: Ready Ss: Go!</p>		

<p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T: Put your water bottles away. Number one to number six, Raise your arms and spread out, please. The others please(let's) line up!</p> <p>有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone not feeling well?</p> <p>側滑步摸桌角 (右手摸左桌角、左手摸右桌角)</p> <p>T: Do sliding step. Move your right hand to touch the left corner.</p> <p>Move your left hand to touch the right corner.</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: One-minute break. Get some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>(五) 桌球的球拍種類與持拍</p> <p>1. 教師帶領學生認識桌球球拍的種類：桌球拍分成直拍、橫拍兩種，直拍又稱正手板，橫拍又稱負手板或刀板，兩種球拍的形狀和持拍方式都不同。</p> <p>T: There are two different types of paddles. Each has its own grip.</p> <p>One is the penhold grip and the other one is the shakehand grip.</p> <p>T: This is a paddle. / Here is its face/ neck/ handle. 介紹球拍的構造</p> <p>T: How to hold the paddle?</p> <p>2. 教師介紹直拍和橫拍的持拍方式：</p> <p>(1) 直拍持拍方式:正面用拇指和食指扣住拍柄；反面以中指、無名指和小指併攏支撐球拍。</p> <p>T: The penhold grip:</p> <p>【Show me seven.】</p> <p>【Grip the handle between your thumb and index finger.】</p> <p>【The other fingers grip the outside face of the paddle.】</p> <p>T: How to hold the penhold grip?</p> <p>Ss: 說出上述直拍握法</p> <p>(2) 橫拍持拍方式：正面虎口貼住拍肩，拇指握住拍柄；反面以食指支撐球拍，其餘三指握住拍柄。</p> <p>T: Shakehand grip:</p> <p>【Shake hands with the paddle. Show your V.】</p>	<p>球拍 桌球 球桌</p>	<p>實作 評量</p>
---	-------------------------	------------------

<p>【Hold the handle with your thumb and index finger to support the outside face of the paddle.】</p> <p>【The other fingers grip around the handle.】</p> <p>T: How to hold the shakehand grip?</p> <p>Ss: 說出上述橫拍握法</p> <p>3.教師請學生嘗試持拍帶球移動，移動方式可請學生自由發揮。</p> <p>例如：平衡控球、帶球向前走、帶球原地轉一圈。</p> <p>(1) 平衡控球：持球至於拍面上，讓球不要從拍面掉下，從10秒增加至30秒。</p> <p>T: Hold the ball on the face of the paddle from 10 seconds to 30 seconds.</p>	球拍 桌球	實作 評量
<p>(2) 帶球向前走：手持球拍，球放置於拍面上方繞著球桌走，能不掉球。</p> <p>T: Hold the ball on the face of the paddle and walk around the table.</p> <p>(六)持拍向上擊球</p> <p>1. 教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領:</p> <p>(1) 正手持拍向上擊球：持拍手手心朝上，將球往上拍。</p> <p>T: Forehand upward: Palm up, hit the ball up.</p> <p>(2) 反手持拍向上擊球：持拍手手背朝上，將球往上拍。</p> <p>T: Backhand upward: Put The backhand up, hit the ball up.</p> <p>2. 教師帶領學生練習正手持拍向上擊球、反手持拍向上擊球，並嘗試連續向上擊球。</p> <p>T: Forehand upward / Backhand upward, do ___ times in a row.</p>	球拍 桌球 角錐 籃子	實作 評量
<p>(七)向上擊球闖三關</p> <p>1. 教師說明並示範「向上擊球闖三關」活動規則:</p> <p>(1) 4人一組，每人持1枝桌球拍和1顆桌球，輪流闖關。</p> <p>第一關：正手持拍向上擊球5下，持拍帶球至黃色角椎。</p> <p>第二關：反手持拍向上擊球5下，持拍帶球至綠色角椎。</p> <p>第三關：正手、反手持拍擊球各1下，持拍帶球走至籃子處，將球放進籃子內。</p> <p>T: 4 in a group. Take a paddle and a ball.</p> <p>Level 1: Forehand upward 5 times. Hold the ball on the face of the paddle and walk to the yellow cone.</p>		

<p>Level 2: Backhand upward 5 times. Hold the ball on the face of the paddle and walk to the green cone.</p> <p>Level 3: Forehand upward 1 time. Backhand upward 1 time. Walk to the basket and put the ball into the basket.</p> <p>(2) 前一人回起點後，下一人才能出發闖關。</p> <p>T: Wait until the groupmates return to the starting line, the next one starts.</p> <p>(3) 5分鐘後，終點籃子裡球數最多的組別獲勝。</p> <p>T: After 5 minutes, the group that gets the most balls wins.</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的獲勝策略。</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合。</p> <p>T: Get together !</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T: Come over here, please.</p> <p>T: Let's give him/her a big hand.</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need some helpers. Return the _____. The others, take your water bottles.</p> <p>Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~第2節結束~~</p>		
<p>一、引起動機：(10")</p> <p>暖身 Warm up</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss: 1, 2 !</p> <p>S: Ready Ss: Go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T: Put your water bottles away. Number one to number six, Raise your arms and spread out, please. The others please(let's) line up!</p> <p>有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone not feeling well?</p> <p>側滑步摸桌角 (右手摸左桌角、左手摸右桌角)</p> <p>T: Do sliding step. Move your right hand to touch the left corner.</p>		

<p>Move your left hand to touch the right corner.</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: One-minute break. Get some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>(八) 擊球接力賽</p> <p>1. 活動進行前，練習正手持拍向上擊球、反手持拍向上擊球、正手、反手持拍擊球。</p> <p>T: Forehand upward 30 times. Backhand upward 30 times.</p> <p>Forehand and Backhand 15 times.</p> <p>2. 教師說明「擊球接力賽」活動規則：</p> <p>(1) 3人一組，分別站在角錐旁，每人持1枝桌球拍，站在第一關位置的人持1顆桌球。</p> <p>(2) 關卡動作說明如下：</p> <p>第一關：正手持拍向上擊球10下。</p> <p>第二關：反手持拍向上擊球10下。</p> <p>第三關：正手、反手持拍擊球各2下。</p> <p>(3) 第一人完成第一關後，持拍帶球走到第二關，用球拍將球傳給第二人，第二人進行闖關，接著第二人持拍帶球走到第三關，用球拍將球傳給第三人，第三人進行闖關，完成請喊 "Finished"，最快完成的組別獲勝。</p> <p>T: 3 in a group.</p> <p>Level 1: Forehand upward 10 times, hold the ball on the face of the paddle, and then passes the ball to the group mates.</p> <p>Level 2: Backhand upward 10 times and walk to Level 3.</p> <p>Level 3: Forehand 2 times, Backhand 2 times.</p> <p>T: Say "Finished" after finishing three levels. The first group is the winner.</p> <p>3. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</p> <p>(九) 發球過網</p> <p>1. 今天我們來學發球!</p> <p>2人一組，兩人各站在場地的一端，其中1人持桌球拍和球。</p> <p>T: Let's learn to serve. Make a pair, stand at the both sides.</p>	<p>球拍 桌球 角錐</p> <p>球拍 桌球 球桌</p>	<p>實作 評量</p> <p>實作 評量</p>
--	---	-----------------------------------

<p>2. 教師說明「發球過網」動作要點:</p> <p>(1) 身體側向球桌。(慣用手右手者轉向右側，站立腳為左腳在前，右腳在後；慣用手左手者轉向左側，站立腳則右腳在前，左腳在後。)(建議略為靠慣用邊開立)</p> <p>T: If you are right-handed, turn right, and your left foot is in the front and the right foot is in the back; If you are left-handed, turn left, and your right foot is in the front and the left foot is in the back.</p> <p>(2) 持球手將球上拋後，持拍手由後向前將球擊出。 (使球首先觸及本方台區，然後越過球網，再觸及接發球員的台區。)</p> <p>T: Toss the ball from your free hand and then strike it with a paddle. (It bounces both on your side of the table and the other side.)</p> <p>3. 持拍者發球至對面場地，對方雙手接住；接住球後，將球丟回給持拍者繼續練習發球。發球成功10顆，兩人交換。</p> <p>T: You serve and the other one catches it. After you catch it, throw the ball back.</p> <p>T: Do ___ times, then change.</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合。</p> <p>T: Get together !</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T: Come over here, please.</p> <p>T: Let's give him/her a big hand.</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need some helpers. Return the ____. The others, take your water bottles. Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 3 節 結束 ~~</p>		
<p>一、引起動機：(10")</p> <p>暖身 Warm up</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss: 1, 2 !</p> <p>S: Ready Ss: Go!</p>		

<p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T: Put your water bottles away. Number one to number six, raise your arms and spread out, please. The others please(let's) line up!</p> <p>有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone not feeling well?</p> <p>側滑步摸桌角 (右手摸左桌角、左手摸右桌角)</p> <p>T: Do sliding step. Move your right hand to touch the left corner.</p> <p>Move your left hand to touch the right corner.</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: One-minute break. Get some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25') (4人可能太多，難度大，或許可以球桌靠牆壁單人擊球)</p> <p>(十) 擊球樂</p> <p>1. 教師說明「擊球樂」活動規則:</p> <p>(1) 4人一組，兩人各站在場地的一端，各持1枝桌球拍，其中1人持1顆桌球。</p> <p>(2) 持拍者持拍擊球至對面場地，回擊球者持拍擊球回擊。</p> <p>(3) 4人合作，連續互擊次數最多的組別獲勝。</p> <p>T: 4 in a group. Hit the ball back and forth.</p> <p>T: Try it! How many times can you hit it in a row?</p> <p>Ss: ___ times.</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合。</p> <p>T: Get together !</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T: Come over here, please.</p> <p>T: Let's give him/her a big hand.</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need some helpers. Return the ____. The others, take your water bottles.</p> <p>Don't forget to wash your hands.</p>	<p>球拍 桌球 球桌</p>	<p>實作 評量</p>
--	-------------------------	------------------

<p>T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">～～第4節結束～～</p>		
<p>一、引起動機：(10’)</p> <p>暖身 Warm up</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss: 1, 2!</p> <p>S: Ready Ss: Go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T: Put your water bottles away. Number one to number six, raise your arms and spread out, please. The others please(let’s) line up!</p> <p>有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone not feeling well?</p> <p>側滑步摸桌角 (右手摸左桌角、左手摸右桌角)</p> <p>T: Do sliding step. Move your right hand to touch the left corner.</p> <p>Move your left hand to touch the right corner.</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: One-minute break. Get some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25’)</p> <p>(十一) 擊球樂 (可以用兩人擊球多寡來比賽，多的組別獲勝)</p> <p>1. 教師說明「擊球賽」活動規則:</p> <p>(1) 2人一組，抽籤決定對戰組合，採雙敗淘汰制。</p> <p>(2) 猜拳決定球權。持拍者持拍擊球至對面場地，回擊球者持拍擊球回擊</p> <p>(3) 連續得分則同一人繼續發球；對方失分重獲發球權時，需輪替換人發球。先獲得11分的組別獲勝。</p> <p>T: Pair up. Draw straws to decide the matchup.</p> <p>T: Hit the ball back and forth. If you get a point, serve again.</p> <p>If you lost the ball, the other serves. Games are played to 11 points.</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</p> <p>三、綜合活動：(5’)</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合。</p>	<p>球拍 桌球 球桌 記分 板</p>	<p>實作 評量</p>

<p>T: Get together !</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T: Come over here, please.</p> <p>T: Let's give him/her a big hand.</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need some helpers. Return the _____. The others, take your water bottles.</p> <p>Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~第5節結束~~</p>		
<p>一、引起動機：(10'')</p> <p>暖身 Warm up</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss: 1, 2 !</p> <p>S: Ready Ss: Go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T: Put your water bottles away. Number one to number six, raise your arms and spread out, please. The others please(let's) line up!</p> <p>有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone not feeling well?</p> <p>側滑步摸桌角 (右手摸左桌角、左手摸右桌角)</p> <p>T: Do sliding step. Move your right hand to touch the left corner.</p> <p>Move your left hand to touch the right corner.</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: One-minute break. Get some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>(十一) 擊球賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 繼續進行上一堂課「擊球賽」賽程。 教師說明「擊球賽」活動規則: <ol style="list-style-type: none"> 2人一組，抽籤決定對戰組合，採雙敗淘汰制。 猜拳決定球權。持拍者持拍擊球至對面場地，回擊球者持拍擊球回擊 	<p>球拍 桌球 球桌 記分 板</p>	<p>實作 評量</p>

(3) 連續得分則同一人繼續發球；對方失分重獲發球權時，需輪替換人發球。先獲得11分的組別獲勝。

T: Pair up. Draw straws to decide the matchup.

T: Hit the ball back and forth. If you get a point, serve again.

If you lost the ball, the other serves. Games are played to 11 points.

3.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。

三、綜合活動：(5')

教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合。

T: Get together!

教師請動作正確學生分享及示範。

T: Come over here, please.

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

教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。

教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。

T: I need some helpers. Return the _____. The others, take your water bottles.

Don't forget to wash your hands.

T/Ss: See you next time!

~~第6節結束~~

單元架構

Unit 3-1 排球



單元名稱	排球-低手傳球	教學設計者	高雄市林園區港埔國民小學 張家祥	
學習對象	三年級下學期	學習節次	6 節課 (240 分鐘)	
學習內容	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。			
學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			
學習目標	1. 能夠掌握動作要領，並做出正確動作技能。 2. 能夠遵守競賽規則並服從班及規範。 3. 能夠有效表現團體合作及友善的互動。 4. 能夠以團體合作及遊戲的競爭策略進行遊戲及解決問題。			
教學資源	排球、呼拉圈、牆壁			
學科英語詞彙	volleyball, right, left, bounce, both hands, high toss, low toss, back toss, pass the ball, catch the ball			
教學主題一：排球			教學資源	評量
壹、準備活動(Preparatory Activities)			排球	實作評量
<p>一、課前準備(Pre-Lesson Preparation) (8')</p> <p>(一) 規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二) 集合、點名、講解 (Gathering, Greetings, and Roll-Call)</p> <p>T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>T: This time we are going to play volleyball. I'm going to teach you the rules and some actions first.</p> <p>1. 確認學生出席情況</p> <p>2. 詢問是否有身體不適學生</p> <p>3. 排球的基本認識(規則、低手動作動作)</p> <p>二、引起動機&暖身活動(Warm-up Activities) (13')</p> <p>(一) 做操 (Exercising)</p> <p>1. 由頸部到足部的全身性伸展</p> <p>2. 做操數數，以英文講述之方式</p>				

(二) 跑動操 (因應排球運動之基本步伐)

T: Now, 4-5 students in a team. We are going to do different actions. Watch carefully and follow me. OK?

S: OK.

- 1.動作內容:衝刺、後退跑、側併步、左右斜前側併步(低手手部動作)、交叉步、折返跑(哨聲、掌聲)
- 2.可根據各班級人數不同做分組，約 4~5 個為一組
- 3.15 公尺為操作距離，來回後，下一組聽哨聲出發

(三) 休息片刻 (Time-Out for a Break)

T: Take a break and drink some water.

貳、發展活動(Development Activities)

一、我是大力士(I am Hercules) (17')

T: Pair up and make two lines. This line is Team A and the other line is Team B.

When Team A throws the ball, Team B is going to catch the ball.

1. 透過小組方式，用排球作丟擲，作為高手托球及低手傳球的動作墊基
2. 採面對面距離 15 公尺，輪流丟擲及接球
3. 動作內容：雙手高手拋球(High toss with both hands)

單手肩上拋球(Toss over-shoulder with single hand)

(左 left/右 right hand)

雙手低手向上拋球(Low toss upward with both hands)

背後拋球(back toss)

4. 在實施過程中須注意到腳部與手部的搭配運用

二、拋接球我最厲害(Tossing and Catching the ball, I'm the best)

(一) 雙手高手拋球 (High toss with both hands)

T: When you throw the ball, you have to squat and put one leg in the front.

Remember, try not to let your ball fall down when you throw the ball.

1. 慣用手之反向的腳在前，雙腳微蹲
2. 雙手往教師指定方向拋球，拋球瞬間，重心微微前傾
3. 以順時針或逆時針作為拋接方向，過程球不落地

(二) 雙手低手拋球 (Low toss with both hands)

T: This time, one leg is in the front. Your knees and the ground are 90°.

Raise the ball with both hands. When your hands are on the top, throw the ball.

<p>1. 雙腳微站前後腳，膝蓋與地面成 90 度</p> <p>2. 雙手向前拋球，手在上升之最高點將球拋出</p> <p>3. 以順時針或逆時針作為拋接方向，過程球不落地</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動(Comprehensive Activities)</p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋 (Sharing, Encouraging, and Feedback Provision) (2')</p> <p>T: All of you did a good job today. Does anyone want to share some tips with your classmates?</p> <p>(一) 動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二) 同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>(三) 鼓勵學生表現</p> <p style="text-align: center;">~第一節結束 (First Period Ends.)~</p>		
<p style="text-align: center;">壹、準備活動(Preparatory Activities)</p> <p>一、課前準備(Pre-Lesson Preparation) (6')</p> <p>(一) 規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二) 集合、點名、講解 (Gathering, Greetings, and Roll-Call)</p> <p>T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>T: Let's review the actions we learned last time.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確認學生出席情況 2. 詢問是否有身體不適學生 3. 上一堂課程回顧(高手及低手動作) 4. 該堂講解低手動作及高手動作之要領 <p>二、引起動機&暖身活動(Warm-up Activities) (11')</p> <p>(一) 做操 (Exercising)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由頸部到足部的全身性伸展 2. 做操數數，以英文講述之方式 <p>(二) 跑動操 (因應排球運動之基本步伐) (Running Exercises: Basic Steps)</p> <p>T: Now, 4-5 students in a team. We are going to do different actions.</p> <p>Watch carefully and follow me.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動作內容：衝刺(sprint)、後退跑(backward running)、 	排球 、 呼拉 圈	實作評 量

側併步(shuffle steps)、左右斜前側併步(低手手部動作)、

交叉步(crossover steps、折返跑(shuttle run)(哨聲、掌聲)

2. 可根據各班級人數不同做分組，約 4~5 個為一組

3. 15 公尺為操作距離，來回後，下一組聽哨聲出發

(三) 休息片刻 (Time-Out for a Break)

T: Take a break and drink some water.

貳、發展活動(Development Activities)

一、拋接球我最厲害(Tossing and Catching the ball. I'm the best.) (10')

(一) 雙手高手拋球 (High toss with both hands)

T: When you throw the ball, you have to squat and put one leg in the front.

Remember, try not to let your ball fall down when you throw the ball.

1. 慣用手之反向的腳在前，雙腳微蹲

2. 雙手往教師指定方向拋球，拋球瞬間，重心微微前傾

3. 以順時針或逆時針作為拋接方向，過程球不落地

(二) 雙手低手拋球 (Low toss with both hands)

T: This time, one leg is in the front. Your knees and the ground are 90°. Raise the ball with both hands. When your hands are on the top, throw the ball.

1. 雙腳微站前後腳，膝蓋與地面成 90 度

2. 雙手向前拋球，手在上升之最高點將球拋出

3. 以順時針或逆時針作為拋接方向，過程球不落地

二、九宮格(Tic-Tac-Toe) (10')

T: I'm going to divide you into 2 teams. You can see nine hula-hoops on the ground. Do you know how to play Tic-Tac-Toe? This time, you are going to throw the ball into the hula-hoop. You win a point if you make a line.

Before you throw the ball, you have to do the actions you learned last time 5 times and sprint out-and-back.

(一) 將該班分為兩組人員(異質性)

(二) 以呼拉圈作為九宮格，以拋球方式作為佔領，完成一連線攻佔成功得一分

(三) 在作拋球動作前須先完成空手之低手動作 x5 及衝刺折返

參、綜合活動(Comprehensive Activities)

一、心得分享、鼓勵與回饋 (Sharing, Encouraging, and Feedback Provision) (2')

T: All of you did a good job today. Does anyone want to share some tips with your classmates?

<p>(一) 動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二) 同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>(三) 鼓勵學生表現</p> <p style="text-align: center;">~第二節結束 (The 2nd Period Ends.)~</p>		
<p style="text-align: center;">壹、準備活動(Preparatory Activities)</p> <p>一、課前準備(Pre-Lesson Preparation) (6')</p> <p>(一) 規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二) 集合、點名、講解 (Gathering, Greetings, and Roll-Call)</p> <p>T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>T: Let's review the actions we learned last time.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確認學生出席情況 2. 詢問是否有身體不適學生 3. 上一堂課程回顧(高手及低手動作) <p>二、引起動機&暖身活動(Warm-up Activities) (11')</p> <p>(一) 做操 (Exercising)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由頸部到足部的全身性伸展 2. 做操數數，以英文講述之方式 <p>(二) 跑動操 (因應排球運動之基本步伐) (Running Exercises: Basic Steps)</p> <p>T: Now, 4-5 students in a team. We are going to do different actions.</p> <p>Watch carefully and follow me. This time, you have to do it faster.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動作內容：衝刺、後退跑、側併步、左右斜前側併步(低手手部動作)、交叉步、折返跑 (哨聲、掌聲) 2. 可根據各班級人數不同做分組，約 4~5 個為一組 3. 15 公尺為操作距離，來回後，下一組聽哨聲出發 4. 競賽方式，透過前兩堂課的動作熟練後，可以開始要求動作的速度 <p>(三) 休息片刻 (Time-Out for a Break)</p> <p>T: Take a break and drink some water.</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動(Development Activities)</p>	<p>排球 、 呼拉 圈</p>	<p>實作評 量</p>

一、九宮格(Tic-Tac-Toe) (5')

T: I'm going to divide you into 2 teams. We played this game last time.

Remember, you have to do the actions you learned last time and sprint out-and-back first. Then you can throw the ball.

1. 將該班分為兩組人員(異質性)
2. 以呼拉圈作為九宮格，以拋球方式作為佔領，完成一連線攻佔成功得一分
3. 在作拋球動作前須先完成空手之低手動作 x5 及衝刺折返

二、雙人低手對空 (Both Ss/Low hands up to the sky) (5')

T: Two students in a team. One throws the ball and the other catches the ball.

If you throw the ball, remember to get close to the one who catches the ball.

If you are going to catch the ball, let the ball bounce once and then catch the ball. Each of you needs to do the actions 15 times.

1. 兩人為一組，一方擔任拋球者，另一方擔任低手動作執行者
2. 拋球者：將球拋向空中，距離盡量靠近低手動作執行者
3. 低手者：讓空中落地的球進行一次彈地後，跑至球下方作低手動作，再自行將球接起，隨之雙方角色互換
4. 一人完成十五顆低手動作為完成

三、兩人低手傳球 (Both Ss/Low hands pass the ball) (10')

T: Two students in a team. If you are going to catch the ball, let the ball bounce once and catch the ball at 45°. Then throw the ball to your friend. Each of you needs to catch 10 balls and then switch.

1. 兩人為一組，同樣一方擔任拋球者，一方擔任低手傳球者
2. 間隔距離 5 公尺
3. 拋球者：將球以拋物線方式，拋至低手者前方一步距離
4. 低手者：將對方拋向自身的球，在彈地一次後，以 45 度角之低手動作將球傳向拋球者
5. 拋球者拋 10 顆後角色交換

參、綜合活動(Comprehensive Activities)

一、心得分享、鼓勵與回饋(Sharing, Encouraging, and Feedback Provision) (4')

T: All of you did a good job today. Let's review the tips we've learned today, and then you can take a break.

- (一) 動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範
- (二) 同學分享其技巧及自我檢視
- (三) 鼓勵學生表現
- (四) 動作要領再次複習

~第三節結束 (The 3rd Period Ends.)~

<p style="text-align: center;">壹、準備活動(Preparatory Activities)</p> <p>一、課前準備(Pre-Lesson Preparation) (5')</p> <p>(一) 規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二) 集合、點名、講解 (Gathering, Greetings, and Roll-Call)</p> <p>T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>T: Let's review the actions we learned last time.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確認學生出席情況 2. 詢問是否有身體不適學生 3. 上一堂課程回顧(高手及低手動作) <p>二、引起動機&暖身活動(Warm-up Activities) (6')</p> <p>(一) 做操 (Exercising)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由頸部到足部的全身性伸展 2. 做操數數，以英文講述之方式 <p>(二) 45 度及 90 度低手動作(空手)</p> <p>T: Let's review the actions we learned last time. Listen to me. If I clap my hands one time, you do it once.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動作要另再次提醒 2. 透過哨聲或拍手作為每次動作的口令，一次一下 3. 教師須下去親自指導及觀察 <p>(三) 休息片刻 (Time-Out for a Break)</p> <p>T: Take a break and drink some water.</p>	排球	實作評量
<p style="text-align: center;">貳、發展活動(Development Activities)</p> <p>一、誰能比我快(Who Can Run Faster than Me?) (8')</p> <p>T: Everyone gets a ball. You have to throw the ball at me, and I will hit the ball back to you. Let the ball bounce one time and then catch the ball. Don't let the ball bounce two times.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人一顆球，排成一排老師擔任敲球者，須找到空曠之場地 2. 輪到的同學將球給教師，教師以低手發球的方式，將球擊出，學生要在一次彈地後將球追到並接起不讓球落第二次 3. 可以進階到不讓球落地，但教師必須敲出適當的高度及考量環境的安全性 4. 每人約操作 3~4 次 		

<p>二、兩人低手傳球(Low Pass with 2 Ss) (10')</p> <p>T: Pair up. One of you is going to throw the ball, and the other is going to low pass the ball. If you are going to catch the ball, let the ball bounce once and catch the ball at 45°. Then throw the ball to your friend. Each of you needs to catch 10 balls and switch.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人為一組，同樣一方擔任拋球者，一方擔任低手傳球者 2. 間隔距離 5 公尺 3. 拋球者：將球以拋物線方式，拋至低手者前方一步距離 4. 低手者：將對方拋向自身的球，在彈地一次後，以 45 度角之低手動作將球傳向拋球者 5. 拋球者拋 10 顆後角色交換 <p>三、個人低手對空(Individual Low Catch) (8')</p> <p>T: Everyone gets a ball and finds open space. Try to catch the ball as many times as you can.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一人一顆球，找一個空曠的區域 2. 操作 90 度低手對空接球，可以彈地一次後接球 3. 過程盡量連續不停止 <p style="text-align: center;">參、綜合活動(Comprehensive Activities)</p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋(Sharing, Encouraging, and Feedback Provision) (4')</p> <p>T: All of you did a good job today. Let's review the tips we've learned today, and then you can take a break.</p> <p>(一) 動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二) 同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>(三) 鼓勵學生表現</p> <p style="text-align: center;">~第四節 結束 (The 4th Period Ends.)~</p>		
<p style="text-align: center;">壹、準備活動(Preparatory Activities)</p> <p>一、課前準備(Pre-Lesson Preparation) (3')</p> <p>(一) 規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二) 集合、點名、講解 (Gathering, Greetings, and Roll-Call)</p> <p>T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>T: Let's review the actions we learned last time.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確認學生出席情況 	排球	實作評量

2. 詢問是否有身體不適學生

3. 上一堂課程回顧

二、引起動機&暖身活動(Warm-up Activities) (9')

(一) 做操 (Exercising)

1. 由頸部到足部的全身性伸展

2. 做操數數，以英文講述之方式

(二) 45 度及 90 度低手動作(空手)

T: Let's review the actions we learned last time. Listen to me. If I clap my hands one time, you do it once.

1. 動作要另再次提醒

2. 透過哨聲或拍手作為每次動作的口令，一次一下

3. 教師須下去親自指導及觀察

(三) 休息片刻 (Time-Out for a Break)

T: Take a break and drink some water.

貳、發展活動(Development Activities)

一、誰能比我快(Who Can Run Faster than Me?) (8')

T: Everyone gets a ball. You have to throw the ball at me, and I will hit the ball back to you. Let the ball bounce one time and then catch the ball. Don't let the ball bounce two times.

1. 每人一顆球，排成一排老師擔任敲球者，須找到空曠之場地

2. 輪到的同學將球給教師，教師以低手發球的方式，將球擊出，學生要在一次彈地後將球追到並接起不讓球落第二次

3. 可以進階到不讓球落地，但教師必須敲出適當的高度及考量環境的安全性

4. 每人約操作 3~4 次

二、個人低手對空(Individual Low-hand up towards the sky) (8')

T: Everyone gets a ball and finds open space. Try to catch the ball as many times as you can.

1. 一人一顆球，找一個空曠的區域

2. 操作 90 度低手對空接球，可以彈地一次後接球

3. 過程盡量連續不停止

三、進階版個人低手對空(Intermediate Individual Low-hand up towards the sky) (8')

T: Everyone gets a ball and finds open space. Try to catch the ball as many times as you can. Before you catch the ball, you have to touch the ground one time.

1. 一人一顆球，找一個空曠的區域

<p>2. 操作 90 度低手對空接球，當球上升時手摸地板一下後繼續低手接球</p> <p>3. 過程盡量連續不停止及球不落地</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動(Comprehensive Activities)</p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋(Sharing, Encouraging, and Feedback Provision) (4')</p> <p>T: All of you did a good job today. Let's review the tips we've learned today, and then you can take a break.</p> <p>(一) 動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二) 同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>(三) 鼓勵學生表現</p> <p style="text-align: center;">~第五節 結束(The 5th Period Ends.)~</p>		
<p style="text-align: center;">壹、準備活動(Preparatory Activities)</p> <p>一、課前準備(Pre-Lesson Preparation) (3')</p> <p>(一) 規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二) 集合、點名、講解 (Gathering, Greetings, and Roll-Call)</p> <p>T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>T: Let's review the actions we learned last time.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確認學生出席情況 2. 詢問是否有身體不適學生 3. 上一堂課程回顧 <p>二、引起動機&暖身活動(Warm-up Activities) (9')</p> <p>(一) 做操 (Exercising)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由頸部到足部的全身性伸展 2. 做操數數，以英文講述之方式 <p>(二) 誰能比我快(Who Can Run Faster than Me?)</p> <p>T: Everyone gets a ball. You have to throw the ball at me, and I will hit the ball back to you. Let the ball bounce one time and then catch the ball. Don't let the ball bounce two times.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人一顆球，排成一排老師擔任敲球者，須找到空曠之場地 2. 輪到的同學將球給教師，教師以低手發球的方式，將球擊出，學生要在一次彈地後將球追到並接起不讓球落第二次 3. 可以進階到不讓球落地，但教師必須敲出適當的高度及考量環境的安全性 	排球	實作評量

4. 每人約操作 3~4 次

(三) 休息片刻 (Time-Out for a Break)

T: Take a break and drink some water.

貳、發展活動(Development Activities)

一、個人低手對空(Individual Low-hand towards the sky) (7')

T: Everyone gets a ball and finds open space. Try to catch the ball as many times as you can.

1. 一人一顆球，找一個空曠的區域
2. 操作 90 度低手對空接球，可以彈地一次後接球
3. 過程盡量連續不停止

二、進階版個人低手對空 (Intermediate Individual Low-hand up to the sky) (6')

T: Everyone gets a ball and finds open space. Try to catch the ball as many times as you can. Before you catch the ball, you have to touch the ground one time.

1. 一人一顆球，找一個空曠的區域
2. 操作 90 度低手對空接球，當球上升時手摸地板一下後繼續低手接球
3. 過程盡量連續不停止及球不落地

三、低手對牆(Low Hands Facing the Wall) (6')

T: Everyone gets a ball and finds a wall. Try to hit the ball to the wall. Watch out for the distance to the wall and try not to let the ball fall.

1. 找一面較沒有器物干擾的牆面，以低手 45 度角之低手動作，做低手對牆
2. 過程重心需放低，與牆壁的距離，依照學生的行為表現能力為調整依據
3. 過程連續球不落地

四、比賽(Competition) (6')

T: Now we are going to play a game. I'm going to divide you into 2 teams.

In the game, you can't use one hand to attack or high toss.

Use the tips we've learned only.

1. 按照排球規則，順時針的輪轉方式
2. 只用低手動做為比賽進行的技能，不能單手攻擊及高手托球

參、綜合活動(Comprehensive Activities)

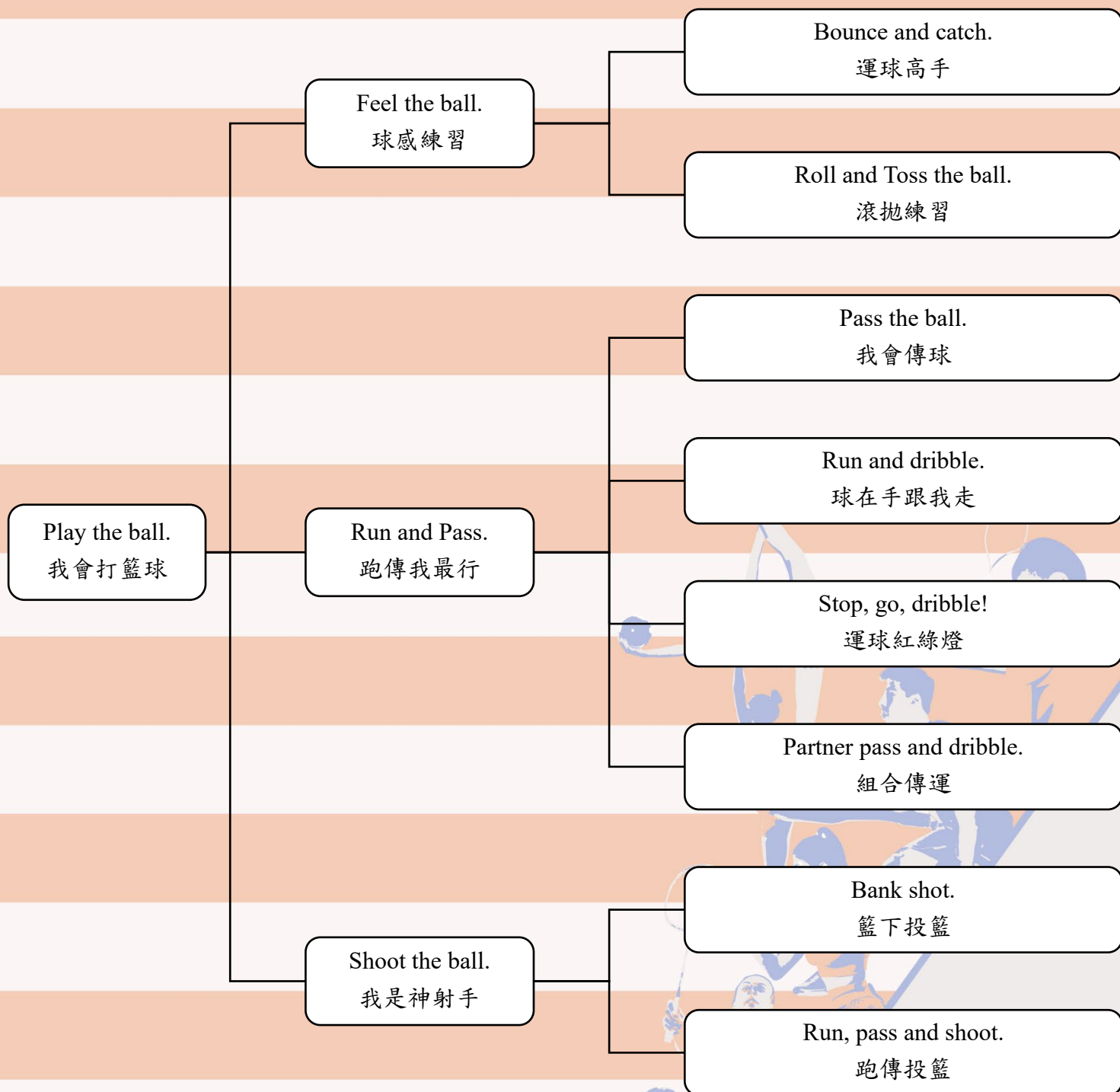
一、心得分享、鼓勵與回饋(Sharing, Encouraging, and Feedback Provision) (3')

- (一) 動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範
- (二) 同學分享其技巧及自我檢視
- (三) 鼓勵學生表現

~第六節結束 (The 6th Period Ends.)~

單元架構

Unit 4-1 我會打籃球



主題名稱	我會打籃球	教學設計者	臺中市豐原區瑞穗國民小學 瑞穗雙語團隊
學習對象	三年級上學期	學習節次	8 節課(320 分鐘)
學習內容	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球 之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
學習表現	<p>【認知】</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>【情意】</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>【技能】</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>		
學習目標	<p>1.能夠進行不同方式的運球</p> <p>2.能夠控制力量進行傳接球</p> <p>3.能夠做出雙手投籃動作</p>		
教學方法	TPR		
教學資源	角錐、籃球		
學科英語詞彙	<p>【Nouns】 : ball, cone, lane, head, hand, waist, knees, chest, finger pads, palms, jump rope, whistle</p> <p>【Verbs】 : put, roll, toss, catch, face, bend, pass, raise, straighten, bounce, dribble, switch, turn, walk, follow, freeze, run, stop, block, tag, hold, hop, twirl, swing, step way, down, up, same, forward, behind, middle, across, diagonal, high, low, above, below, fast, slow, side, straight, backward.</p> <p>face (forward, your partner)</p> <p>turn (around)</p> <p>walk/run/move (forward, sideways, in a straight line, around, around the cone, follow the cones, to the end of your line, to the end of the other line)</p> <p>Freeze!</p> <p>Hands up!</p> <p>Tag! You're it!</p> <p>You can do it! Go, go, go!</p>		

學科英語句型
(視教材內容)

* _____ the ball

- **put** the ball (down), roll the ball (to your partner, from hand to hand)
- **toss** the ball (up, up with one hand, from hand to hand, to your partner, overhand toss)
- **catch** the ball (with the same hand)
- **pass** the ball (to your partner, chest pass, bounce pass, overhead throw, overhand toss,
stop and pass, block the pass, Ready? Pass!)
- **raise** the ball (over and behind your head)
- **bounce** the ball (to your partner, across, diagonal, to the middle lane,
with your finger pads, low bounce, high bounce, quickly, above your waist,
below your waist, above your knees)
- **eyes on** the ball
- **throw** the ball (overhead throw)
- **dribble** the ball (don't stop dribbling!)
- **hold** the ball
- **shoot** the ball (up and away, into the basket)

* _____ your _____

- **bend** your knees
- **straighten** your arms
- **swing** your arms
- **switch** your hands
- **open** your legs

* basic jump

- open, stand, forward, swing and jump

* one arm swing

- twirl rope to the right/ left side

* side swing without jump

- twirl, open, twirl, open, jump

* crisscross

- open, cross, jump*jump rope with jogging step
- step over with left foot
- step over with right foot

*jump rope on one leg

- open, stand, forward, swing and hop on one leg

*dodgeball

- footwork: skip, diamond cross, sidestep
- throw, catch, block, dodge

	- high throw , low throw	教學單元一：球感練習	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：運球高手</p> <p>一、準備活動：(5 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.</p> <p>Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.)</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>S: 1, 2. (引導學生唸出 1, 2.)</p> <p>2.暖身：(如附件 3)</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 3)</p> <p>3.跑一圈：</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動：(30 min)</p> <p>1.球感練習 Feel the ball</p> <p>(1)頭部繞環 Move around head.</p> <p>(2)腰部繞環 Move around waist.</p> <p>(3)膝部繞環 Move around knees.</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Feel the ball.</p> <p>T: Move around head.</p> <p>S: Move around head. (引導學生唸出)</p> <p>T: Move around waist.</p> <p>S: Move around waist. (引導學生唸出)</p>		籃球	操作評量	

T: Move around knees.

S: Move around knees. (引導學生唸出)

2. 原地運球 Dribble the ball

(1) 高運球(腰部) High Bounce

運球的高度約在腰部，提醒學生不是指拍球，而是利用手腕往下壓將球推至地板，重複數次完成運球。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Time's up! Eyes on me!
Ss:	Eyes on you!
T:	Number 2, put the hula hoops away. Everyone, come back! (Ss gather in front of T)
T:	Number 1, hold the ball. Two people, one team. 1 (point), 2 (point), sit down here. 1 (point), 2 (point), sit down here. Etc. (Spread the pairs of students out.)
T:	Eyes on me.
Ss:	Eyes on you!
T:	This is bounce. (Demo a single bounce). This is dribble. (Demo dribbling). Everyone, say "Dribble."
Ss:	Dribble.
T:	Dribble, dribble, dribble!
Ss:	Dribble, dribble, dribble!
T:	I <u>dribble the ball</u>.
Ss:	I dribble the ball.
T:	Great! Let's dribble! Not too high (demo) and not too low (demo). What's this? (point at waist)
Ss:	Respond. (waist, I don't know, etc.)
T:	Great! This is your waist. Dribble the ball up to here. Not too high (demo) and not too low (demo).
T:	What are these? (show fingers)
Ss:	(Respond- fingers, hands, I don't know, etc.)
T:	Good, these are fingers. We use our fingers to dribble the ball.(demo) Do not use your palms (show palms). Okay?
Ss:	Okay!
T:	Are you ready?
Ss:	Ready!
T:	Two people, one team. Number 1 goes first. Ready, go!
T:	Great job! Time's up. Number 1; pass the ball to Number 2.

Ss Practice, and T Walks around to remind students to use their finger pads, and don't bounce too low or too high.

(2)低運球(膝蓋) Low Bounce

運球的高度約在膝蓋，提醒學生掌握節奏避免無法運球成功。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Time's up! Sit down, please. Number 2, hold the ball.
T:	Eyes on me!
Ss:	Eyes on you!
T:	How did it go? Is it hard to dribble the ball? Why?
Ss:	(think and respond in Mandarin or English)
T:	Great! Let's try a low dribble . What are these? (point to knees)
Ss:	(Respond- knees, I don't know, etc.)
T:	Great! These are knees. Bend your knees (bend knees) and dribble the ball up to your knees (demo). High dribble (demo). Low dribble (demo). Make sure to bounce fast , a slow dribble will fly away (demo). Let's try a low dribble. Like this? (demo a high dribble) No! Low dribble. Let's try, are you ready?
Ss:	Ready!
Ss Practice a low dribble, and T Walks around to remind students	

not too high, to your knees, low dribble, etc.

(3)換手運球 Crossover dribble

雙腳微開，將球從左手推至雙腳中心前方右手接觸到球以後再推至雙腳中心前方，進行雙手運球。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Time's up! Come back. Sit down, please.
Ss:	(sit down)
T:	Eyes on me.
Ss:	Eyes on you!
T:	Let's think. How did it go? Which do you like better, high dribble or low dribble? (demo)
Ss:	(respond)
T:	Why?
Ss:	(respond in English or Chinese)
T:	Great! Let's try a different way. Feet out! (Demo jumping to a wide-legged stand). Pass the ball from hand to hand. (demo) Okay?
Ss:	(Respond- okay, I don't know, etc.)
T:	Switch the ball from hand to hand. Like this. (Demo). Not like this. (Demo only using one hand, double or triple bouncing with one hand). Everyone, say "Switch." (with hand motion)
Ss:	Switch. (with hand motion)
T:	Are you ready?
Ss:	Ready!
T:	Ready, go!
Ss Practice.	
T: walks around and reminds students:	
<ul style="list-style-type: none">● open your legs● dribble the ball● switch your hands	

(4) Dribble and touch.

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Two persons on one group.

T: First one gives the order about body parts.
(Head, shoulder, waist, knees..)

<p>T: Second one try to dribble while touch the parts.</p> <p>三、綜合活動：(5 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習並引導學生說出英文。 2.要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。 3.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Roll the ball.</p> <p>Ss: Roll the ball. (引導學生唸出)</p> <p>T: High bounce and low bounce.</p> <p>Ss: High bounce and low bounce. (引導學生唸出)</p> <p>T: Dribble and touch body parts.</p> <p>Ss: Dribble and touch body parts. (引導學生唸出)</p> <p style="text-align: center;">~~ 第一節 End ~~</p>		<p>口說與分享。</p>
<p style="text-align: center;"><第二節>：滾拋練習</p> <p>一、準備活動：(5 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.散開：(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 Hands up.)</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>S: 1, 2. (引導學生唸出 1, 2.)</p> <p>2.暖身：(如附件 3)</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 3)</p> <p>3.跑一圈：</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Run one lap. Go!</p>		

二、發展活動：(30 min)

1.地板撥球：在地板上進行左右手互相撥球，適應籃球的大小。



籃球

操作評量

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Hands on top.
Ss:	(Hands on top)
T:	Hands down.
Ss:	(Ss put down their hands.)
T:	What's it?
Ss:	(It's a) ball.
T:	A ball.
Ss:	A ball.
T:	Great. Put the ball on the ground. (demo) On the ground.
T:	Roll the ball from hand to hand. (demo)
T:	Roll the ball. (demo) Say "Roll the ball."
Ss:	Roll the ball.
T:	Now, two lines. Boys, line one. Girls, line two.
Ss:	OK.
T:	Good. Now spread out.
T:	Line one. Come and get a ball. Boys, put the ball on the ground. Roll the ball from hand to hand. (demo) Say "Roll the ball."
Ss:	Roll the ball.
Ss practice, and T walks around and has Ss say "Roll the ball." while practicing.	
T:	(whistling) Girls, it's your turn. Boys, give the balls to the girls.
Ss practice, and T walks around and has Ss say "Roll the ball." while practicing.	

2.Bounce and catch:

- (1) Bounce ball with two hands and catch it with two hands.
- (2) Bounce ball with one hand and catch it with two hands.
- (3) Bounce ball with one hand and catch it with the same hand or different hand.

3. 單手拋球：One hand toss.

用手輕輕向上拋球，並用同一隻手接住，提醒學生手掌心朝上、不能將球拋太高。



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Hold the ball.
Ss:	(Hold the ball)
T:	Hold the ball with one hand. (demo)
Ss:	(Hold the ball with one hand)
T:	<u>Toss the ball up with one hand.</u> (demo) <u>Catch the ball with the same hand.</u> (demo) OK?
T:	Everyone, say "Toss up." (demo)
Ss:	Toss up.
T:	Everyone, say "Catch."
Ss:	Catch.
T:	Line one, boys start first. Toss the ball up with one hand. Catch the ball with the same hand. OK?
Ss:	OK.
T:	Girls, it's your turn. Boys, give your ball to the girls. Girls, toss up and catch. Everyone together, "toss up, catch". (demo)
Ss:	Toss up. Catch.
T:	Girls, ready, go!
T:	Good. Let's think. How did it go? Was it hard to catch with one hand? (可用中文詢問)
Ss:	(think and answer 中英文回答均可)
T:	Now try with your other hand! (demo)
Ss practice, and T goes around and has Ss say "toss up, catch" while practicing.	

4.單手換手拋接：One hand toss and pass.

(1)用手輕輕地拋球至另外一隻手。



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T	Eyes on me.
Ss	Eyes on you.
T	Hold the ball with one hand. <u>Toss the ball up with one hand.</u> <u>Catch it with the other hand.</u> (demo)
T	Everyone, say "Toss up."(demo)
Ss	Toss up.
T	Say "Catch."
Ss	Catch.
T	Line two. Girls, start first. <u>Toss the ball from hand to hand.</u> Ready, go!
Ss practice, and T goes around and has Ss say "toss up, catch." while practicing.	
T:	Boys, it's your turn. Girls, give your ball to the girls. Boys, <u>toss the ball from hand to hand.</u> Everyone together, "toss up, catch".(demo)
Ss:	Toss up. Catch.
T:	Not too high. What is not too high?
Ss:	(translate)
T:	Good! Boys, ready, go!
Ss practice, and T goes around and has Ss say "toss up, catch" while practicing.	

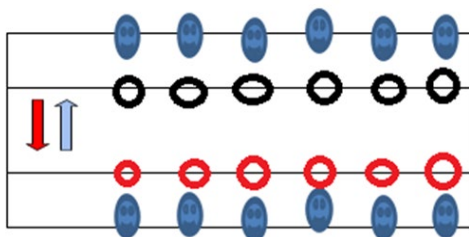
<p>(2) Clap and catch:</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Toss the ball up. ● Clap your hands and catch the ball. ● Try to claps many times and catch the ball. <p>5.滾動過山洞：</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Players on the line. ● Everyone open legs. ● Roll the ball backward from first one to last one. ● Last one catch the ball and show it. (最先拿到的組別可得一分) ● Next round the first one become the last one. <p>三、綜合活動：(5 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習並引導學生說出英文 2.要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。 3.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Roll the ball. Ss: Roll the ball. (引導學生唸出)</p> <p>T: Toss up and catch. Ss: Toss up and catch.</p> <p>T: Clap and catch. Ss: Clap and catch. (引導學生唸出)</p> <p>～～第二節 End～～</p>		口說與分享
教學單元二：跑傳我最行	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第三節>：我會傳球</p> <p>一、準備活動：(5 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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. T: Let's warm up! (如附件 3) 3. T: Run one lap. Go!(跑一圈) 		

二、發展活動：(30 min)

◆Pass and catch. (keywords: Step forward, Arm out, Pass, Follow throw)

1.地板傳球 Bounce pass：

兩兩一組進行地板傳球，球放於胸前，將球推至呼拉圈，彈至對方胸前接住。(教師在每位學生前____公尺處擺放呼拉圈)



籃球、呼拉圈

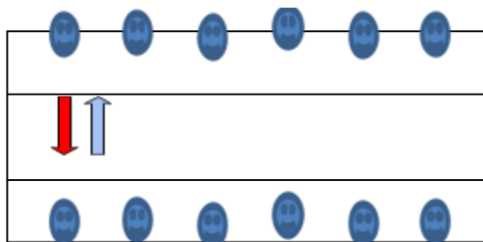
操作評量

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Come back. Hold the ball. Eyes on me.
Ss:	Eyes on you.
T:	This is a bounce. (demo) Everyone, say "Bounce."
Ss:	Bounce.
T:	Face forward. We bounce to pass. (place hula hoop on the ground, demo w/ another teacher or student, say "pass" to pass)
T:	Everyone, say "Pass."
Ss:	Pass.
T:	Say "Catch."
Ss:	Catch.
T:	We bounce to pass. Pass and catch. Where does the ball bounce? (demo)
S:	(volunteer) (point/say where the ball bounces, into the hula hoop)
T:	Good! Bounce the ball into the hula hoop. Pass, bounce, catch. (demo)
T:	Are you ready?
Ss:	Ready!
T:	Number 2, go get a hula hoop and put it down on the line. Go back. Eyes on me.
Ss:	Eyes on you.
T:	Number 1, hold the ball. Stand here. Number 2, here. Hands up. Bend your knees. Face forward. Eyes on the ball. Ready, go!
Ss practice. Teacher walks around and reminds students to say "pass" and "catch," keep eyes on the ball, bend their knees," etc.	

2. Chest pass.

胸前傳球：將學生兩兩一組，面對面排成兩排，球放於胸前，手臂伸直後利用手腕的力量將球向前傳出。



3. Catch the ball.

雙手微開，手指頭打開，眼睛看著球，雙手維持在胸前，接觸到球後順勢後縮至胸前。

【提醒傳球的學生】 不能太大力的傳球，避免直接打傷同學。

【提醒接球的同學】 眼睛要盯著傳球的人看，避免不注意漏接球或是被球打到。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

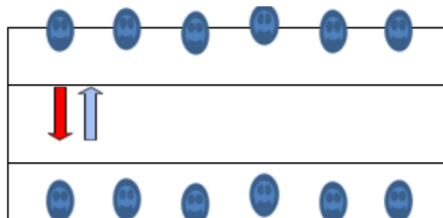
T:	Two people, one team. Number 1, hold the ball with two hands. Face forward and pass the ball .
T:	Number 2, hands up! Face forward. Eyes on the ball! (demo) incorrect form (get hit in the face) and correct form (face forward, hands up, catch the ball). Any questions? Are you ready?
T:	Two people, one team. (Assign students a 1 or a 2). Number 1, here. Number 2, here. Number 1, hold the ball.
T:	Everyone, say "Pass." (demo hands away)
Ss:	Pass.
T:	Everyone, say "Catch." (demo catch)
Ss:	Catch.
T:	Number 1, say "Pass."
Ss(1):	Pass.
T:	Number 2, say "Catch."
Ss(2):	Catch.
T:	Good! Pass and catch. Ready, go!
Ss practice, and T walks around and reminds students to keep hands up, face forward, " bend your knees " and keep eyes on the ball.	

4. Overhead pass 過頂傳球：

學生兩兩一組，面對面排成兩排，球舉在頭部後上方，用手腕和手臂的力量將球往前甩。

【提醒傳球的學生】不能太大力的傳球，避免直接打傷同學。

【提醒接球的同學】眼睛要盯著傳球的人看，避免不注意漏接球或是被球打到。



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

Every time pass the ball, students must to step forward one leg.

T:	Eyes on me.
Ss:	Eyes on you.
T:	What's this? (points at head)
Ss:	Head!
T:	Great! This time, we will pass the ball over your head. Hold the ball and raise the ball up and over your head. (demo)
T:	Swing your arms and pass the ball.
T:	Everyone, say "Pass."
Ss:	Pass.
T:	Good, everyone, eyes on the ball. Number 1, swing your arms and pass the ball. Number 1, say "Pass."
Ss(1):	Pass.
T:	Number 2, hands up! Bend your knees and catch the ball. Number 2, say "Catch."
Ss(2):	Catch.
T:	Great! Stand up! Number 1, here. Number 2, here. Are you ready?
Ss:	Ready!
T:	Pass and catch the ball over your head. Ready, go!
<p>Ss practice, and T walks around to remind students to keep their eyes on the ball, hands up to catch, and pass over their heads. Remind students to say "catch" and "pass" as they catch and pass.</p>	

<p>三、綜合活動：(5 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習並引導學生說出英文。 2. 要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。 3. 引導大家，為何傳球要用不同的傳法?，並給予回饋。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Pass and catch. Ss: Pass and catch. (引導學生唸出)</p> <p>T: Bounce to pass. Ss: Bounce to pass. (引導學生唸出)</p> <p>T: Over head to pass. Ss: Over head to pass. (引導學生唸出)</p> <p>～～第三節 End～～</p>		口說與分享																
<p style="text-align: center;"><第四節>：球在手跟我走</p> <p>一、準備活動：(5 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. (引導學生唸出 1, 2.) 2. T: Let's warm up! (如附件 3) 3. T: Run one lap. Go!(跑一圈) <p>二、發展活動：(30 min)</p> <p>◆Walk and dribble</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 走路運球 Walk and dribble： 將學生分組，走路運球 5 公尺，球的高度約在腰部，來回之後交接下一棒。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <table border="1" data-bbox="173 1361 1106 2040"> <tr> <td>T:</td> <td>Time's up! Number 1, put the ball away. Come back. What do you see? High dribble or low dribble? (demo high dribble)</td> </tr> <tr> <td>Ss:</td> <td>(respond- high, low, I don't know, etc.(check for comprehension))</td> </tr> <tr> <td>T:</td> <td>Great. This is a high dribble. Bounce up to your waist (demo). We are going to walk and dribble. Face forward. Like this (demo). Okay?</td> </tr> <tr> <td>Ss:</td> <td>Okay!</td> </tr> <tr> <td>T:</td> <td>Running teams (six teams) line up. Number 1, go get a ball. Dribble to here (show the line), turn around, and pass the ball (demo). Are you ready?</td> </tr> <tr> <td>Ss:</td> <td>Ready!</td> </tr> <tr> <td>T:</td> <td>Ready, go!</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Ss practice, go until every person in line has had 1 turn, stop and regroup, then go again. Remind students to walk, not run.</td> </tr> </table>	T:	Time's up! Number 1, put the ball away. Come back. What do you see? High dribble or low dribble? (demo high dribble)	Ss:	(respond- high, low, I don't know, etc.(check for comprehension))	T:	Great. This is a high dribble . Bounce up to your waist (demo). We are going to walk and dribble . Face forward . Like this (demo). Okay?	Ss:	Okay!	T:	Running teams (six teams) line up. Number 1, go get a ball. Dribble to here (show the line), turn around , and pass the ball (demo). Are you ready?	Ss:	Ready!	T:	Ready, go!	Ss practice, go until every person in line has had 1 turn, stop and regroup, then go again. Remind students to walk , not run.		籃球、角錐	操作評量
T:	Time's up! Number 1, put the ball away. Come back. What do you see? High dribble or low dribble? (demo high dribble)																	
Ss:	(respond- high, low, I don't know, etc.(check for comprehension))																	
T:	Great. This is a high dribble . Bounce up to your waist (demo). We are going to walk and dribble . Face forward . Like this (demo). Okay?																	
Ss:	Okay!																	
T:	Running teams (six teams) line up. Number 1, go get a ball. Dribble to here (show the line), turn around , and pass the ball (demo). Are you ready?																	
Ss:	Ready!																	
T:	Ready, go!																	
Ss practice, go until every person in line has had 1 turn, stop and regroup, then go again. Remind students to walk , not run.																		

2. 跑步運球 Run and dribble.

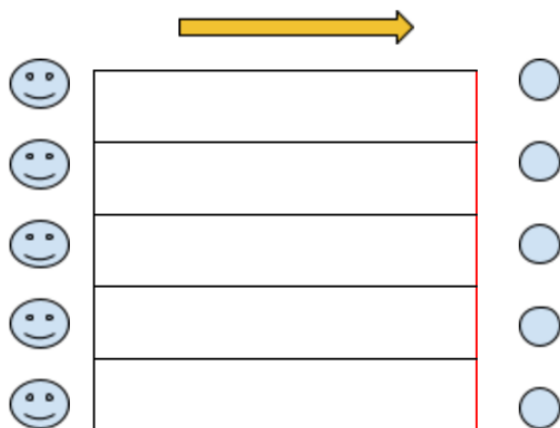
將學生分組，跑步運球 10 公尺，球的高度約在腰部，來回之後交接下一棒。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Great job! Sit down, please. How did it go?
Ss:	(Respond- good, bad, I don't know, etc.)
T:	Let's try running! Run and dribble (demo). Face forward. Run and high dribble the ball to the cone. Turn around. Pass the ball. Any questions?
Ss:	(respond)
T:	Are you ready?
Ss:	Ready!
T:	Ready, go!
T reminds students to keep their eyes up, stay in their line, run and dribble. Offer encouragement.	

3. Run and dribble, then bounce.

- A. 將學生分成 6 組，在 15 公尺處放置呼拉圈。
- B. 學生從起點開始運球，運到 12 公尺處停下並對著呼拉圈進行胸前傳球/過頂傳球至呼拉圈。
- C. 學生接著跑去將球檢回交給下一棒。



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Time's up! Go back, sit down! First person in line, hold the ball. Good. (place six hula hoops 15 m from the start line, place a cone in each lane 12 m from the start line, go back) Eyes on me.
Ss:	Eyes on you!
T:	How did it go?
Ss:	(respond, Chinese or English both okay)
T:	Okay, let's dribble and then bounce. <u>Dribble the ball</u> to the cone. Stop. <u>Bounce the ball into the hula hoop.</u> Go pick up the ball. Run back. Like this.(demo and repeat instructions while demoing). Any questions?
Ss:	(respond)
T:	Are you ready?
Ss:	Ready!
T:	Dribble and then bounce. Ready, go!
T monitors Ss as they bounce the ball and as they pass off to the next S in line. T reminds students to stop and then bounce, stay in their own lane while dribbling, etc.	

三、綜合活動：(5 min)

- 1.複習並引導學生說出英文。
- 2.詢問學生原地運球和行進中運球的差異。
- 3.請學生說出學習困難點，並給予回饋。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Walk and dribble. (引導學生唸出)

T: Run and dribble. (引導學生唸出)

T: Run and dribble, then bounce. (引導學生唸出)

~~ 第四節 End ~~

<第五節>：運球紅綠燈

一、準備活動：(5 min)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

1. T: Center, hands up.

Ss: Hands up. (引導學生唸出 **Hands up.**)

T: Hands out.

T: Attention!

Ss: 1, 2. (引導學生唸出 **1, 2.**)

2. T: Let's warm up! (如附件 3)

3. T: Run one lap. Go!(跑一圈)

二、發展活動：(30 min)

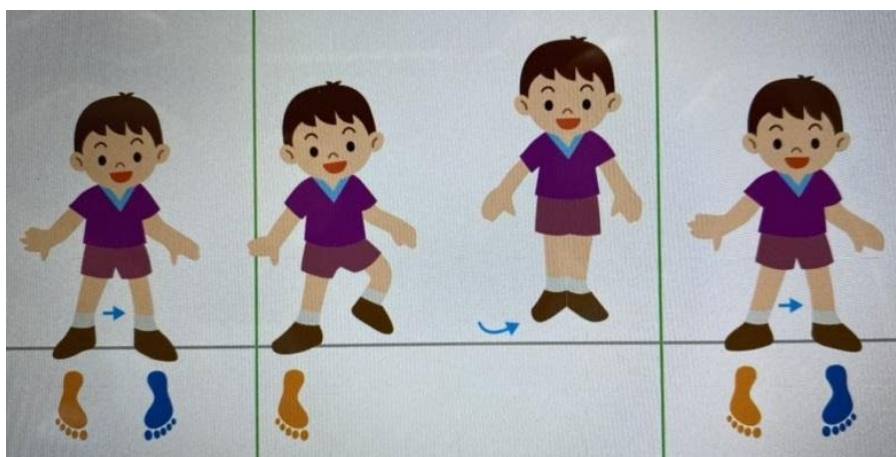
◆Dribble and walk side to side

場地劃一條線，沿著線螃蟹運球。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

Teacher will identify a line for the students to stand on.

Students walk side to side (crab walk) along the line as they dribble the ball.



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

◆Key language:

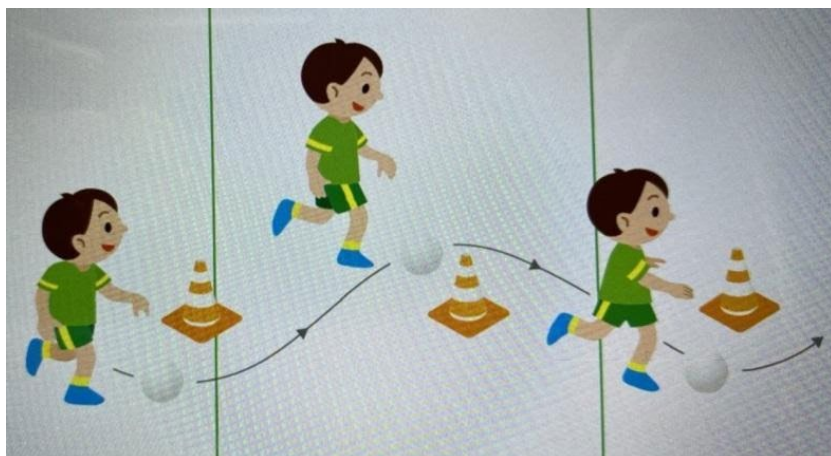
- Dribble the ball.
- Walk side to side.

籃球、
呼拉圈、
角錐

操作評量

1. S 型運球 (蛇行運球) Snake Dribble: Dribble and walk on the curved line.

(使用時機:快速運球推進突破防守時的活動)(教具:角錐,球)
擺上若干角錐,以 S 型運球方式通過角錐(可使用雙手運球或單手)。



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Sit down, please. Eyes on me.
Ss:	Eyes on you!
T:	What animal is this? (demo snake moving)
Ss:	(respond- snake, ____, I don't know)
T:	A snake! We are going to be snakes. Dribble like a snake. What does that mean?
Ss:	(guess)
T:	Good! We face forward, dribble the ball and follow the cones , like a snake! (demo). Follow the cones to the end, hold the ball, and run back to your team (demo). Any questions?
Ss:	(respond)
T:	Great! We will have three teams. (T splits students up into Lane 2, 4, and 6). First person in line, go get a ball. Are you ready?
Ss:	Ready!
T:	Ready, go!
T reminds students to face forward , get ready, pass the ball, etc.	

2. 突破運球投擲高手(使用時機:使用 S 型運球後,最終目的是要投籃)

Snake and dribble, then bounce

使用 6 個跑道(2.3.4.5.6.7 跑道),每 3-5 人一組,距離 15 公尺,使用 S 型運球道 12 公尺後,在 15 公尺地方有呼拉圈並在後方站一人,投擲進呼拉圈,後面的人撿球並回到組別重新排隊,投擲完者準備接球。(教具:角錐、球、呼拉圈)。

角錐、
籃球、
呼拉圈



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Great job! Sit down, please. Hold the ball. Eyes on me.
Ss:	Eyes on you.
T:	Let's look! What do you see? (point at hula hoop if needed)
Ss:	Hula hoop!
T:	Great! We are going to <u>dribble and run</u> , then bounce. Dribble and follow the cones, then stop and <u>bounce into the hula hoop</u> . Like this! (demo) Any questions?
Ss:	(respond)
T:	Okay! Stand up, please. First person in line, hold the ball. Ready, go!
Ss practice. T walks around and reminds students not to bounce too	

high or low, stop, look forward, and bounce, etc.

3. 運球紅綠燈 Stop, go, dribble!

- 分成 2-3 組，每組 6-8 人
- 每組派 2-3 人，不持球去抓運球者。
- 運球者可自由運球，快抓立刻禁止喊「紅燈」。
- 靜止者需要由自由運球者，觸碰才能繼續運球。
- 被抓到者互相交換角色



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Great! Time's up! Sit down, please. How did it go?
Ss:	(respond)
T:	We are going to play a game. We need three teams. You are Team 1. You are Team 2. You are Team 3. (point at three teams sitting down from previous two activities.) Team 1, raise your hand. Team 2, raise your hand. Team 3, raise your hand. Good!
T:	Three people are "it." Team 1, stand up. 1, 2, 3, you are "it." Let's think, what is it?
Ss:	(think and respond)
T:	(explains in Chinese, repeats in English (or vice-versa)) You three are " it ." Everyone else gets a ball. You run and dribble . Like this (demo).

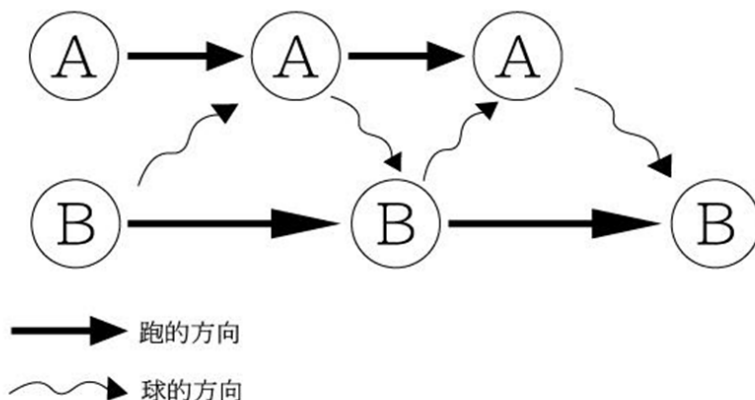
	If you are it, you run and tag. Everyone, say “tag.”		
Ss:	Tag.		
T:	Good, if “tag” then they take the ball. (demo- tagged person gives the ball to It when they are tagged). But wait! If you say “ red light ” before you are tagged, (clarify in Chinese), you freeze (demo). Everyone, say “red light.”		
Ss:	Red light.		
T:	Good. “Red light” and freeze. (Demo) What is “red light”?		
Ss:	(respond)		
T:	Good! Red light means stop. Hold the ball. Wait for a tag. (Demo/guide a demo of a student running over to unfreeze). Any questions?		
Ss:	(respond)		
T:	Let’s try. Team 1, play. Team 2 and Team 3, watch. Team 1, run and dribble. 1, 2, and 3 (point) you are it! Ready, go!		
<p>T watches first practice round to check for clarification. Remind students to keep dribbling as they run. Pause the game if needed to clarify difference between “red light” and “tag.”</p>			
三、綜合活動：(5 min)			口說與分享
<p>1.要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。 2.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。</p>			
～～第五節 End～～			
<第六節>：組合傳運			
一、準備活動：(5 min)			
Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)			
1. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.)			
T: Hands out.			
T: Attention! Ss: 1, 2. (引導學生唸出 1, 2.)			
2. T: Let’s warm up! (如附件 3)			

3. T: Run one lap. Go!(跑一圈)

二、發展活動：(30 min)

1. 雙人跑動傳球 Partner run and pass.

(使用時機:無運球的狀態使用傳球突破防守者，原因減少運球失誤)
使用胸前傳球或過頂傳球，來完成邊跑邊傳的動作。



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Eyes on me!
Ss:	Eyes on you!
T:	Great! Let's pass the ball with a partner. Two teams. This line, A. That line, B. A raise your hand.
Ss(A):	(raise hands)
T:	Good, hands down. B raise your hand.
Ss(B):	(raise hands)
T:	Good, hands down. T says "Go!" and A runs to here (demo). Then B passes the ball to A. B says "pass." Everyone, say "pass."
Ss:	<u>Pass.</u>
T:	A catches the ball. A says "catch." Everyone, say "catch."
Ss:	<u>Catch.</u>
T:	Good, now B, <u>run forward in a straight line.</u> Stop. Turn. <u>Hands up. Eyes on the ball.</u> A pass to B. Like this (demo). Any questions?
Ss:	(respond)
T:	When A and B get to the finish line, they run back and pass the ball to the next person in line (demo). Okay?
Ss:	Okay!
T:	Great! Stand up! Here is a ball, A. Ready, go!
Ss take turns, T stops the activity if there are any problems with	

籃球、角錐

操作評量

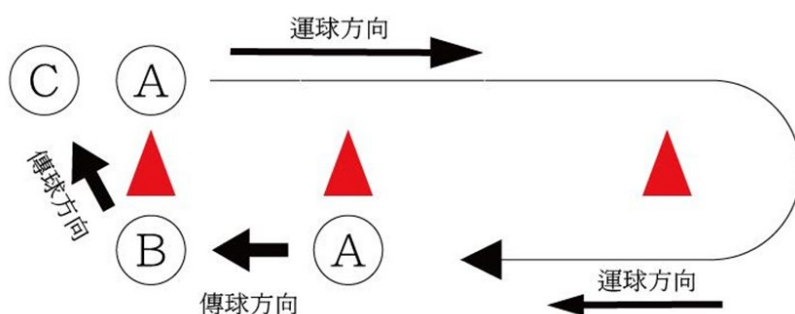
comprehension, reminds students to say “pass” and “catch” as they go.

Can do one round and then discuss chest pass vs. overhand toss.

2. 雙人運球傳球 Partner dribble and pass.

(使用時機:當運球壘道防守者上前貼近防守時，可以使用傳球給隊友，原因減少運球突破的失誤)

兩人或三人一組，一人運球到指定位置在傳球給另一人。



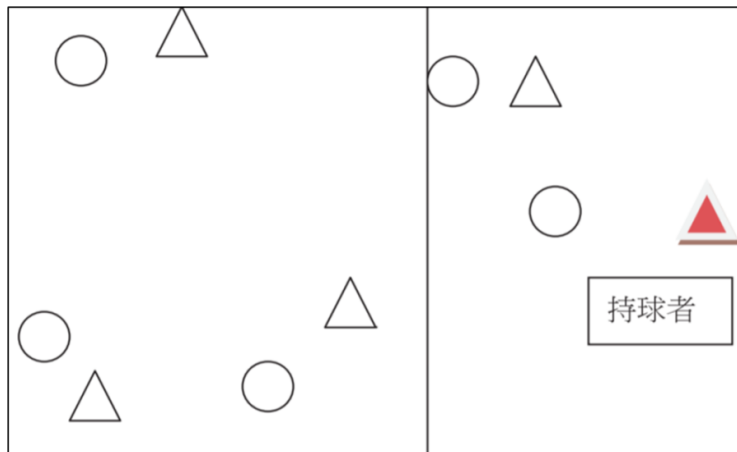
Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Great! Go back. Sit down please. Eyes on me.
Ss:	Eyes on you!
T:	How did it go? Was it hard to run and then catch? Why? Chinese or English are both okay!
Ss:	(respond)
T:	Now let's dribble and pass. What do you see? (point to three cones)
Ss:	(respond)
T:	Great! We have three cones. Cone 1 (point). Cone 2 (point). Cone 3 (point). Three people, one team. (according to prior groupings)
T:	Each team has A, B, C. Can I get a volunteer group? (Have one team stand up.) Each team has A, B, C (point). A, stand at the first cone (demo). B, stand here (demo). C, stand behind A (demo). Great. A, dribble and run around Cone 3 (demo). At Cone 2 (point), stop and pass the ball to B (demo). Great! Now B, pass the ball to C. Okay?
T:	One more time. Let's look. Reset. A dribble and run around Cone 3. A pass to B. B pass to C. (demo). Any questions?
Ss:	(respond)

T:	Okay! Stand up! Line up by your cones. Ready, go!
T walks around and helps students reset and reminds students to stop and pass, run around the cone, etc.	

3. 傳球爭奪賽 Pass the ball competition.

- 每 8 人一組，一攻一守，可以同時兩個場地進行。
- 為開始持球者，傳給隊友，連續十次成功獲勝，防守方可以干擾傳球，失誤後攻守交換。



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Time's up! Stop. Come back. Eyes on me!
Ss:	Eyes on you!
T:	How did it go?
Ss:	(respond)
T:	Let's play a game! The game is two pass the ball. 4 people, 1 team, and 1 team plays another team. So 4 people versus (demo) 4 people. Team 1, 4 people. Team 2, 4 people. Team 1 starts with the ball. One person holds the ball. Don't move. Pass the ball to your team. One pass = one point. Team 2, try and stop the ball! Let's practice. You are Team 1 (1, 2, 3, 4), stand here. You are Team 2 (1, 2, 3, 4), stand here. (demo).
T:	Any questions?
Ss:	(respond)
T:	Great! Team 1 and Team 2, you start. First team to 10 points wins! Okay?
Ss:	Okay!
T:	Ready, go!
First two teams practice and T stops the game to clarify rules and	

<p>check for comprehension. As the students practice, T reminds students to <u>stop and pass the ball</u> and <u>block the pass</u>.</p>		<p>口說與分享</p>										
<p>三、綜合活動：(5 min)</p> <p>1.要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。</p> <p>2.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。</p> <p>～～第六節 End～～</p>												
<p>教學單元三：我是神射手</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量方式</p>										
<p style="text-align: center;"><第七節>：籃下投籃</p> <p>一、準備活動：(5 min)</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>1. T: Center, hands up. Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.) T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2. (引導學生唸出 1, 2.)</p> <p>2. T: Let's warm up! (如附件 3)</p> <p>3. T: Run one lap. Go!(跑一圈)</p> <p>二、發展活動：(30 min)</p> <p>1.解說籃下投籃要領及方式(雙手投籃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●雙手放置胸前。 ●雙手成八字並且手指頭是自然貼住球體且手掌心不能碰觸球。 ●腳微蹲再伸直發力。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <table border="1" data-bbox="173 1653 1106 2040"> <tr> <td data-bbox="173 1653 248 1749">T:</td> <td data-bbox="248 1653 1106 1749">Let's shoot the ball! (demo) Everyone say, "shoot the ball"</td> </tr> <tr> <td data-bbox="173 1749 248 1800">Ss:</td> <td data-bbox="248 1749 1106 1800">Shoot the ball.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="173 1800 248 1852">T:</td> <td data-bbox="248 1800 1106 1852">What is "shoot the ball"?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="173 1852 248 1904">Ss:</td> <td data-bbox="248 1852 1106 1904">(respond with Chinese translation or explanation or demo)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="173 1904 248 2040">T:</td> <td data-bbox="248 1904 1106 2040">Great. <u>Shoot the ball with two hands.</u> Like this? (demo with one hand) No! Two hands (demo with two hands).</td> </tr> </table>	T:	Let's shoot the ball! (demo) Everyone say, "shoot the ball"	Ss:	Shoot the ball.	T:	What is "shoot the ball"?	Ss:	(respond with Chinese translation or explanation or demo)	T:	Great. <u>Shoot the ball with two hands.</u> Like this? (demo with one hand) No! Two hands (demo with two hands).	<p>籃球</p>	<p>操作評量</p>
T:	Let's shoot the ball! (demo) Everyone say, "shoot the ball"											
Ss:	Shoot the ball.											
T:	What is "shoot the ball"?											
Ss:	(respond with Chinese translation or explanation or demo)											
T:	Great. <u>Shoot the ball with two hands.</u> Like this? (demo with one hand) No! Two hands (demo with two hands).											

T:	Everyone, hands up and out (demo hands up in front of chests). Hands make an “eight.” Like this.
Ss:	(practice hand position)

T:	Like when we dribble, palms do not touch the ball. Use your fingers. (demo dribbling the ball with finger pads). When you shoot, it’s the same. (demo holding the ball with finger pads to shoot) Like this? (demo improper placement)
----	--

Ss:	No! (can have a student come up to demo proper placement)
-----	---

T:	Let’s practice! Push the ball up and away to shoot the ball. Like this! (demo)
----	---

T:	Are you ready?
----	----------------

Ss:	Ready!
-----	--------

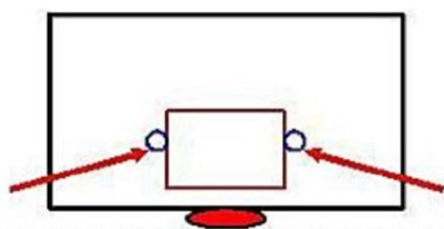
T:	Line up, please! Ready, go!
----	-----------------------------

Ss practice in a line and T reminds students to use two hands, push ball up and away to shoot, and then run and go get the ball and come back.

2. 籃下擦板投籃 Bank shot.

(使用時機:擦板投籃可以增加投籃成功率)(教具:球)

- 雙手呈現投籃姿勢。
- 眼睛看籃板紅色框框，並適當的出力擊中紅色框框左或右上角附近。



在20至40度擦板，瞄準點為紅色框框由上1/3位置，亦即紅色箭頭所指藍色圓圈

Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Great job! Everyone, come back. Sit down, please. How did it go?
----	---

Ss:	(respond)
-----	-----------

T:	Let’s look. What do you see? (point at basketball hoop)
----	---

Ss:	(respond- hoop, square, etc.)
-----	-------------------------------

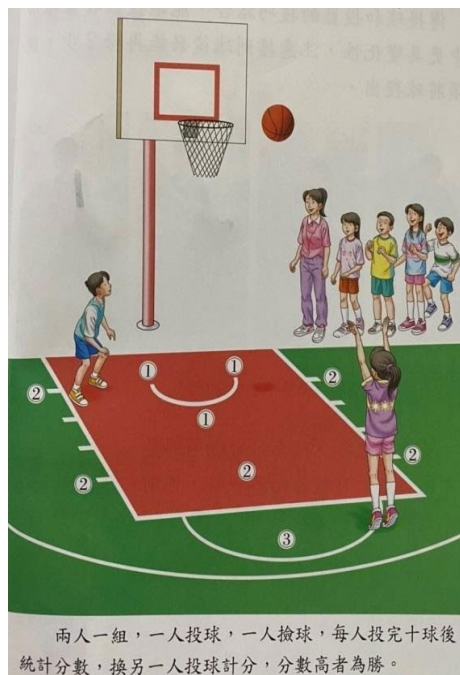
T:	Good! Do you see a square? (demo square with hands)
Ss:	(respond)
T:	Here is the square. (point) Shoot the ball to hit the top of the red square. Like this! <u>Hands up. Hold the ball with two hands. Shoot the ball up and away.</u> (demo)

T:	Any questions?
Ss:	(respond)
T:	Okay! Stand up. Line up, please! Ready, go!
<p>Ss practice one after the other, running to go get the ball after they shoot.</p> <p>T reminds students to first lift their hands up and then use two hands to shoot the ball up and away. Aim for the square!</p>	

3. 我是定點投籃高手 Set shot.

(使用時機:當油漆區有防守者時可以使用定點投籃方式增加得分成功率，也可以避免差撞受傷風險)

- 兩個人一組，一人投籃一人撿球。並完成投進 3~5 顆球。



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Now let's try a set shot. Two people, one team. One person shoots the ball, the other person catches. Everyone, say "shoot."
Ss:	Shoot.

T:	Everyone, say “catch.”		
Ss:	Catch.		
T:	Good! One person shoots and the other person catches. Like this. Can I get a volunteer? (use volunteer or other teacher to demo)		
T:	Any questions?		口說與分享
Ss:	(respond)		
T:	Great! Each team shoots 3 times per person. One person shoots 3 times then switch. Then pass the ball to the next person. Okay?		
Ss:	Okay!		
T:	Stand up! Line up, please. 1, 2 (point) you go first! <u>Hold the ball with two hands.</u> <u>Say “shoot!”</u> <u>Catch the ball.</u>		
T:	That’s three times! Good job. Switch!		
T:	Okay, next two people in line. Ready, go!		
三、綜合活動：(5 min)			
1.要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。			
2.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。			
～～第七節 End～～			
<第八節>：跑傳投籃			
一、準備活動：(5 min)			
Teacher’s talk (可適當使用跨語言技巧)			
1. T: Center, hands up.			
Ss: Hands up. (引導學生唸出 Hands up.)			

T: Hands out.

T: Attention!

Ss: 1, 2. (引導學生唸出 1, 2.)

2. T: Let's warm up! (如附件 3)

3. T: Run one lap. Go!(跑一圈)

二、發展活動：(30 min)

1. 複習籃下投籃

2. 綜合練習:

(1)地板傳球定點投籃 Bounce pass, and set shot.

(使用時機:當運球者遇到防守者阻擋時,可以使用傳球後給隊友得分機會,增加得分機率)(教具:角錐,球)

- 分成 A 組(傳球)B 組(投籃)。
- A 組站在紅色區域罰球線附近, B 組站在左右紅色區域底線附近。
- A 組傳給 B 組投籃。
- A 組傳完後,跑到 B 組後面排隊準備投籃。
- B 組投完後,跑到 A 組後面排隊準備傳球。



籃球、角錐

操作評量

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Okay! Let's bounce pass and shoot!
 We will have two teams.
 Team A, line up here (free throw line).
 Team B, line up here (closer to the basket).
 Team A, **bounce pass the ball** to Team B!
 Everyone say, "pass!"

Ss: Pass.

T:	Good. Team B, catch and shoot. Everyone, say “catch and shoot!”
Ss:	Catch and shoot!
T:	Great! Any questions?
Ss:	(respond)

T:	Good. After you pass or shoot the ball, <u>run to the end of the other line.</u> Like this. (demo whole sequence).
T:	Remember, use two hands to pass, catch, and shoot. Everyone, hands up! Good, two hands. Are you ready?
Ss:	Ready!
T:	Line up, please. Ready, go! Good, pass, catch, shoot, and run to the other line.
Ss practice and T directs students to run to the other line after they pass or shoot. Remind students to keep their <u>eyes on the ball.</u>	

(2)運球定點投籃 Dribble and set shot.

(使用時機:當運球前方遇到防守者阻擋時，可以使用定點投籃減少突破運球失誤的風險)(教具:角錐，球)

- Same team:分成AB兩組到中場準備運球到紅色區域做定點籃下投籃(兩組同時出發)



Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Great job! Time's up. Come back. Sit down, please. How did it go?
Ss:	(respond)

T:	Let's <u>dribble, stop and shoot.</u> Dribble to the line, stop, and shoot. Like this. (demo) Any questions?
----	---

Ss:	(respond)
-----	-----------

T:	Team A, line up here. Team B, line up here. One person from Team A and one person from Team B both dribble, stop and shoot. Then, <u>run to the end of your line!</u> Are you ready?
----	--

Ss:	Ready!
-----	--------

T:	Great! Dribble, stop, and shoot. Stand up. Line up, please. A, here. B, there.
----	---

Ss practice and T guides students to the line to shoot and back to the end of their lines. Remind students to bring their hands up, use two hands to shoot up and away.

- Different team: A 組從籃框左邊投籃，B 組從籃框右邊投籃，投完後 A 組到 B 組後面，B 組到 A 組後面。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T:	Time's up! Great job. Hold the ball. Come back and sit down, please. How did it go?
----	--

Ss:	(respond)	口說與分享
T:	Let's try a different way. This time, Team A line up here (point) and Team B over there (point). <u>Dribble, stop, and shoot.</u> Then, <u>run to the end of the other line.</u> What is "other line"?	
Ss:	(respond)	
T:	Great! Dribble, stop, and shoot. Then, run to the end of the other line. Are you ready?	
Ss:	Ready!	
Ss practice and T guides new traffic pattern.		
三、綜合活動：(5 min)		
1. 要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。		
2. 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。		
～～第八節 End～～		

單元架構

Unit 5-1 躲避球

Dodgeball
躲避球

Throw the ball with one hand raising above your shoulder.
單手肩上傳球

Run the dodge the ball.
快閃通行

Dodging and catching.
閃躲與接球

Let's play dodgeball.
方陣躲避球

Dodge the balls and protect your flag.
護旗防衛戰

Knowing the rules of dodgeball.
認識躲避球規則



主題名稱	躲避球	教學設計者	臺南市南區日新國民小學 日新國小雙語教學團隊	
學習對象	三年級下學期	學習節次	6 節課(240 分鐘)	
學習內容	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。			
學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
學習目標	1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團體合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。			
教學方法	口頭提問、示範教學、實際演練、分組合作學習			
教學資源	躲避球、角標、球衣、旗子、白板			
學科英語詞彙	<p>★詞彙</p> <p>dodgeball/ pass/ attack/ dodge/ catch/ outfield/ infield/ move/ hit/ out/ target/ exit/ court/ Pay attention</p> <p>★課室英語</p> <p>Put your water bottle away./ Hands up./ Raise your arms and spread out. / Line up./ Listen and look./ Get together./ Let's begin./ Do you understand?/ Are you done?/ Let's give her/him/them a big hand./ Sit down / Squat / Stand up/ You made/did it! / Wash your hands.</p>			
學科英語句型 (視教材內容)	<p>★句型</p> <p>If a ball hits you, you are out and you have to exit the court. Try to move quickly, or you'll be viewed as a target. Headshots are not allowed. Don't be afraid to catch the ball.</p> <p>Pass(throw) the ball: Hold the ball above your shoulder with your right/left hand. Stand sideways. Twist your waist and throw the ball forward.</p>			
教學單元一：躲避球			教學資源	評量
<p>一、引起動機：(10')</p> <p>暖身 Warm up</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss: 1, 2!</p> <p>S: Ready Ss: Go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p>				

<p>T: Put your water bottles away. Number one to number six, Raise your arms and spread out, please. The others please(let's) line up! 有人身體不適嗎? T: Is anyone not feeling well? 學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 T: One-minute break. Get some water. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。 T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>(一) 單手肩上傳球</p> <p>1. 教師說明並示範「單手肩上傳球」的動作要領：單手持球高於肩膀，側身預備，扭腰，向前擲球。 T: 【Hold the ball above your shoulder with your right hand.(or left hand).】 【Stand sideways.】 【Twist your waist and throw the ball forward.】</p> <p>2.2 人一組，練習單手肩上傳球。 T: Pair up. Do ___ times.</p> <p>(二) 快閃通行</p> <p>1. 教師提醒「單手肩上傳球」的動作要領：單手持球高於肩膀，側身預備，扭腰，向前擲球。 2. 教師說明「快閃通行」活動規則： (1) 全班分成兩組，一組為傳球組，兩兩在「神秘空間」的兩端，連續互相傳接球。 (2) 另一組為挑戰組從起點跑向終點，挑戰通過「神秘空間」不被球碰到就成功。 (3) 挑戰組都挑戰後，兩組角色互換。 T: Divide into two groups. One group is the ball-passing group. Two of you take turns passing and catching the ball at the sides of the court. T: Members in the other group try not to be hit by the ball when running from the start to the finish line. 3. 活動結束後，教師帶領學生討論如何躲開神秘空間中的攻擊。 T: How do you dodge the ball?</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合。 T: Get together ! 教師請動作正確學生分享及示範。 T: Come over here, please. T: Let's give him/her a big hand. 教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p>	<p>躲避球</p> <p>躲避球 角標</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p>
---	------------------------------	-------------------------

<p>T: I need some helpers. Return the _____. The others, take your water bottles. Don't forget to wash your hands. T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 1 節結束 ~~</p>		
<p>一、引起動機：(10') 暖身 Warm up 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 S: Attention Ss: 1, 2! S: Ready Ss: Go! 到達上課地點，請學生散開準備做操。 T: Put your water bottles away. Number one to number six, Raise your arms and spread out, please. The others please(let's) line up! 有人身體不適嗎? T: Is anyone not feeling well? 學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 T: One-minute break. Get some water. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。 T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25') (三) 閃躲或接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提醒「單手肩上傳球」的動作要領，2人一組做傳接練習。 T: 【Hold the ball above your shoulder with your right hand.(or left hand)】 【Stand sideways.】 【Twist your waist and throw the ball forward.】 T: Pair up. Do ____ times. 2. 教師說明「閃躲或接球」活動規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 7人一組，一次兩組進行活動，一組為進攻組，一組為防守組。 T: Make groups of 7 people. Two groups at a time. Group A attacks and Group B dodges the ball. (2) 進攻組推派一人當組長，組長於場地中央的圓圈持球，其他人於場地線外；防守組於場地線內。 T: The team leader of Group A holds the ball in the circle and the other teammates in the outfield; Group B stands in the infield. (3) 進攻組組長傳球給組員，組員間可再互相傳球，組員接到球後認為可攻擊時喊「停」。進攻組傳球時，防守組可在場地中自由移動。 T: The teammates of Group A can pass the ball to each other when the leader passes the ball to his/her teammates. If you want to attack, say "Stop". T: While Group A is passing the ball, Group B can move freely in the infield. (4) 聽到「停」的口令後，防守組立刻停止動作，不能再移動； 進攻組持球者選擇一位防守組的人攻擊。 	<p>躲避 球 角標 球衣</p>	<p>實作 評量</p>

<p>T: When you hear "Stop", Group B cannot move. Group A can choose one defender to attack.</p> <p>(5) 防守組可以在原地閃躲或接球，若被球擊中則出局離開場內。</p> <p>T: The defenders can dodge or catch the ball in the court. If a ball hits you, you are out and exit the court.</p> <p>(6) 進攻組每次攻擊時，都必須由組長發球給組員後進行。</p> <p>T: Each time Group A attacks, the ball has to be served by the leader and let his/her teammates do it.</p> <p>(7) 進攻組攻擊 5 球後，場內剩下的人數為防守組的得分。</p> <p>接著攻守交換再比一場，得分較高的組別獲勝。</p> <p>T: The throwers can attack 5 times. Then we switch and play one more game. One defender means one point. The group that gets the most points wins.</p> <p>3.活動進行前，教師提醒：球來時如果來不及躲開又無法接住球，要趕快用手擋球保護自己。</p> <p>T: Block the ball with your hands to protect yourself if you can't dodge or catch the ball when the ball is coming toward you.</p> <p>4.活動結束後，教師帶領學生討論，學習躲避球防守策略。</p> <p>T: How do you defend yourself from being hit by the ball?</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合。</p> <p>T: Get together !</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T: Come over here, please.</p> <p>T: Let's give him/her a big hand.</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need some helpers. Return the _____. The others, take your water bottles. Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 2 節 結束 ~~</p>		
<p>一、引起動機：(10')</p> <p>暖身 Warm up</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss: 1, 2 !</p> <p>S: Ready Ss: Go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T: Put your water bottles away. Number one to number six, Raise your arms and spread out, please. The others please(let's) line up!</p> <p>有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone not feeling well?</p> <p>分組做向前跑、退後跑、向前側移步、退後側移步、側併步。</p>	角標	

<p>T: Run forward. Run backward. Side steps forward. Side steps backward. Side steps (or crab walk). 學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 T: One-minute break. Get some water. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。 T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>(四) 方陣躲避球</p> <p>1. 教師說明「方陣躲避球」活動規則：</p> <p>(1) 7人一組，一次兩組進行活動，一組為進攻組，一組為防守組。 T: Make groups of 7 people. Two groups at a time. Group A attacks and Group B dodges the ball.</p> <p>(2) 進攻組在場外負責攻擊(可直接擲球攻擊或互相傳球後攻擊)。 T: Group A stands in the outfield. You can attack directly or after passing the balls to each other.</p> <p>(3) 防守組在場內閃躲或接球，被球擊中則出局離開場內。 T: Group B can dodge or catch the ball in the infield. Once you're hit, you have to exit the court.</p> <p>(4) 10分鐘後，場內剩下的人數為防守方的得分。攻守交換再比一場，得分較高的組別獲勝。 T: After playing for 10 minutes, we switch and play one more game. One defender means one point. The group that gets the most points wins.</p> <p>2. 活動進行前，教師帶領學生思考：攻擊時要注意什麼，才能不使對手受傷? T: What can we do to keep everyone from getting hurt when attacking?</p> <p>3. 活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些攻擊的策略，可以在比賽時讓對手出局? T: What's your strategy to hit the opponents with a dodgeball?</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合。 T: Get together! 教師請動作正確學生分享及示範。 T: Come over here, please. T: Let's give him/her a big hand. 教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。 T: I need some helpers. Return the _____. The others, take your water bottles. Don't forget to wash your hands. T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">～～第3節結束～～</p>	<p>躲避球 角標 球衣</p>	<p>實作 評量</p>
---	--------------------------	------------------

<p>一、引起動機：(10')</p> <p>暖身 Warm up</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss: 1, 2!</p> <p>S: Ready Ss: Go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T: Put your water bottles away. Number one to number six, Raise your arms and spread out, please. The others please(let's) line up!</p> <p>有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone not feeling well?</p> <p>分組做向前跑、退後跑、向前側移步、退後側移步、側併步。</p> <p>T: Run forward. Run backward. Side steps forward. Side steps backward.</p> <p>Side steps (or crab walk).</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: One-minute break. Get some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>2、發展活動：(25')</p> <p>(五) 護旗防衛戰</p> <p>1. 教師說明「護旗防衛戰」活動規則:</p> <p>(1)7人一組，一次兩組進行活動，一組為進攻組，一組為防守組。</p> <p>T: Make groups of 7 people. Two groups at a time. Group A attacks and Group B dodges the ball.</p> <p>(2)進攻組分布於場地線外，防守組分布於場地線內。</p> <p>T: Group A stands in the outfield and Group B stands in the infield.</p> <p>(3)進攻組負責攻擊(可直接擲球攻擊或互相傳球後攻擊)</p> <p>旗子和人都是目標。</p> <p>T: Group A is in the outfield and Group B is in the infield.</p> <p>Both Group B, the defenders, and the flag are the targets.</p> <p>(4)防守組閃躲或接球，保護旗子也要保護自己不被球擊中，若被球擊中則出局離開場內。</p> <p>T: The defenders can dodge or catch the ball to prevent themselves and the flag from being hit by the ball. Once you're hit, you have to exit the court.</p> <p>(5)進攻方攻擊5球後一局結束，防守方場內留下1人得1分，旗子若安全未倒則另得3分。攻守交換再比一局，得分較高的組別獲勝。</p> <p>T: After Group A attacks 5 times, we switch and play one more game.</p> <p>T: One defender means one point, and the flag means three points.</p> <p>The group that gets the most points wins.</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論躲避球攻擊與防守策略。</p> <p>3. 應用討論的結果再次進行活動。</p>	<p>角標</p> <p>躲避球</p> <p>角錐</p> <p>旗子</p> <p>球衣</p>	<p>實作評量</p>
--	--	-------------

<p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合。</p> <p>T: Get together !</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T: Come over here, please.</p> <p>T: Let's give him/her a big hand.</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need some helpers. Return the _____. The others, take your water bottles.</p> <p>Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~第4、5節結束~~</p>		
<p>一、引起動機：(10')</p> <p>暖身 Warm up</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss: 1, 2 !</p> <p>S: Ready Ss: Go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T: Put your water bottles away. Number one to number six, Raise your arms and spread out, please. The others please(let's) line up!</p> <p>有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone not feeling well?</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: One-minute break. Get some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>(六) 認識躲避球規則</p> <p>1. 教師說明「躲避球」的基本規則和玩法，用白板畫出比賽場地並介紹。</p> <p>2. 將學生分成兩組玩玩看，以實際演練遇到的問題球來做講解。</p> <p>開始活動前:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Try to move quickly, or you'll be viewed as a target. * The ball can't be passed more than 4 times between the infield and outfield on the same team. * Headshots are not allowed. (Throw the ball at the lower body.) * If a ball hits you, you are out and have to exit the infield. * Don't be afraid to catch the ball. * Pay attention to all the directions, ready to dodge (or jump over) the ball. * Don't stand too close to the line. 	<p>白板 躲避 球 球衣</p>	<p>實作 評量</p>

三、綜合活動：(5')

教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合。

T: Get together !

教師請動作正確學生分享及示範。

T: Come over here, please.

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

教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。

教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。

T: I need some helpers. Return the _____. The others, take your water bottles.

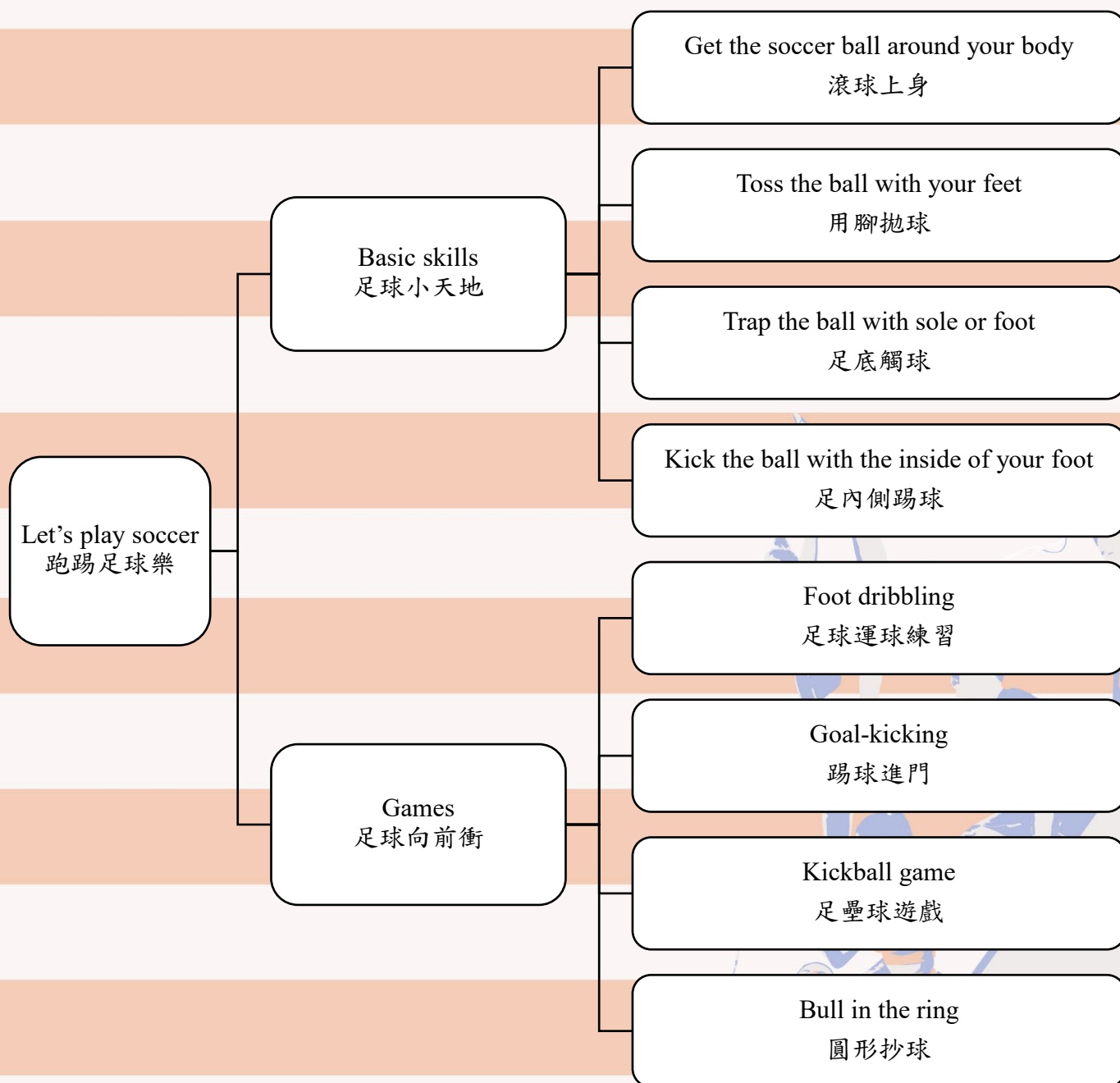
Don't forget to wash your hands.

T/Ss: See you next time!

~~第6節結束~~

單元架構

Unit 6-1 踢跑足球樂



主題名稱	跑踢足球樂 Let's Play Soccer	教學設計者	嘉義市東區文雅國民小學 陳思潔
學習對象	三年級下學期	學習節次	八節課(320 分鐘)
學習內容	<p>健體領域：</p> <p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>英語領域：</p> <p>B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。</p>		
學習表現	<p>健體領域：</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>英語領域：</p> <p>1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。</p>		
學習目標	<p>健體領域</p> <p>1.能用腳做出基本傳接球動作。</p> <p>2.能做出足球聯合性技能。</p> <p>3.能表現增進團隊合作與友善的互動行為。</p> <p>4.能培養規律的運動習慣，並願意分享身體活動的益處。</p> <p>英語領域：</p> <p>1.瞭解簡易的英語教室用語。</p> <p>2.認真學習簡易英語教室用語。</p> <p>3.能使用簡易英語教室用語。</p>		
教學方法	<p>1.直接教學法(講述)</p> <p>2.動作示範</p> <p>3.小組合作</p> <p>4.學習單(課前印製給學生)</p>		
教學資源	足球、電腦、投影機、自製簡報、youtube 影片		
學科英語詞彙	inside/outside of the foot 足內/外側, sole 足底, instep 足背/足弓, dribble the ball 運球 control the ball 控球, kick the ball 踢球, stop/trap the ball 停球		
學科英語句型 (視教材內容)	<p>Language for Learning (Classroom English)</p> <p>run laps 跑操場</p> <p>line up 排隊</p> <p>Language through Learning</p>		

	非在教學者規劃內所出現之不確定內容 What is the difference between soccer and football?	
教學單元一：足球小天地 Basic Skills	教學 資源	評量
<p>活動一滾球上身</p> <p>一、引起動機 (5')</p> <p>Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles.</p> <p>Eyes front.</p> <p>Ss: Hands forward.</p> <p>Leader: Hands down.</p> <p>Ss: Hands down.</p> <p>T: How many laps do we run?</p> <p>Ss: _____. (2, 3, 4.....)</p> <p>跑完操場後，接著進行暖身。</p> <p>Warm up routines 足球暖身</p> <p>參考影片：</p> <p>https://youtu.be/ij57OFjvwpk</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Neck 2. Shoulder Rolls (forward and backward) 3. Arm Circles (forward and backward) 4. Clap in the Back and Hug Yourself 5. Hips 6. Knees 7. Ankle Rotations 8. Toes (to the sky and down) 9. Butt Kicks 10. High Knees 11. Groin (gate stretches, open and close) 12. Leg Kicks 13. Heels in the Butt 14. Jumping Jacks 		口語評 量

二、發展活動 (25')

Soccer or Football?

參考文章: <https://www.cw.com.tw/article/5058911>



Moving with the Soccer / 與球同行

T: Form groups of six players. Hand in hand and make a circle.

T: Put one soccer in the middle of the players.

T: The team moves forward with the ball.

T: You can move the ball with feet without touching it with hands.

每隊6人。手牽手，圍成一個圈圈。

在隊伍中間放一顆足球，讓球與人一起往前移動。

只能用腳，不能用手碰球。

Get the Soccer Ball around Your Body 滾球上身



1. 滾球繞腰

T: Lie down in a back-support position.

T: Move the ball around your waist.

躺地，腰撐起，臉朝上。

讓足球在腰間移動。

2. V字型滾球

T: Sit with the V-shape supported by your butts on the ground.

T: Straighten your legs.


T: Put the ball on your feet.

T: The ball moves down along your legs.

身體呈V字型坐姿。屁股著地，雙腳伸直。

足球

實作評
量

<p>把足球放在腳端，讓球沿著雙腳往下滾。</p> <p>3.胸腹前滾球</p> <p>T: Lean back a little bit and focus on the ball on your chest.</p> <p>T: Try to get the ball moving down from your chest to the waist without touching it.</p> <p>身體微向後傾，雙眼注視胸前的足球。</p> <p>保持平衡，讓球可以從胸往腰間移動(身體盡量後傾，維持平衡，讓球不會掉太快)。</p> <p>足球比賽簡介參考影片: https://youtu.be/cTCgU4Vz0rE</p>  <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂和說出暖身動作的英文單字，且能依據指導，做出基礎滾球動作。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能表現增進團隊合作與友善的互動行為。 2.瞭解簡易的英語教室用語。 3.認真學習簡易英語教室用語。 4.能使用簡易英語教室用語。 <p style="text-align: center;">~~ 第 1 節結束 ~~</p>		
<p>活動二 Toss the Ball with Your Feet 用腳拋球</p> <p>一、引起動機 (5')</p> <p>Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles.</p> <p>Eyes front.</p> <p>Ss: Hands forward.</p> <p>Leader: Hands down.</p> <p>Ss: Hands down.</p> <p>Teacher: How many laps do we run?</p> <p>Ss: _____. (2, 3, 4.....)</p> <p>跑完操場後，接著進行暖身。</p> <p>Warm up routines 足球暖身</p> <p>參考影片：</p>		<p>口語與實 作評量</p>

<https://youtu.be/ij57OFjvwpk>



二、發展活動：(25')

螞蟻搬豆 Move the Soccer Ball with Your Feet

T: Lie down in a back-support position on mats.

T: With knees bent, feet flat and hands supported, keep a soccer ball between your feet.

T: Move it back and forth, sideways, around or in a figure-8.

教師指導學生在軟墊上做出「螞蟻搬豆」的模仿動作。一隻螞蟻（即一位學生）分配一顆球，讓螞蟻用腳推著球走，可以向前、向後、向左、向右、曲線及繞圈等方式作為行進路線。

用腳拋球 Toss the Ball with Your Feet



T: Sit down on the ground with hands supported.

T: Grab the ball with your feet.

T: Then, toss it into the air.

T: Catch the ball with your hands.

腳拋球，手來接：運用雙腳將球向上拋出，再用雙手向前接住球

T: Toss the ball forward to see which team makes the farthest distance.

用腳向前拋球：運用雙腳將球向前拋出，落地點越遠越好。

分組比賽，看誰能用雙腳將球拋到最遠處。

三、綜合活動 (5')

[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂和說出拋球接球動作的英文單字，並做出相關動作。

實作評量

足球

[對應學習目標]：

1. 能表現增進團隊合作與友善的互動行為。
2. 瞭解簡易的英語教室用語。
3. 認真學習簡易英語教室用語。
4. 能使用簡易英語教室用語。

~~ 第 2 節結束 ~~

活動三 Trap the Ball with Sole of Foot 足底觸球

一、引起動機 (5')

Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles.

Eyes front.

Ss: Hands forward.

Leader: Hands down.

Ss: Hands down.

Teacher: How many laps do we run?

Ss: _____. (2, 3, 4.....)

跑完操場後，接著進行暖身。

Warm up routines 足球暖身

參考影片：

<https://youtu.be/ij57OFjvwpk>



二、發展活動 (25')

大腿控球 Control the Ball with your Thigh



口語與實
作評量

實作評量

足球

T: Toss the ball upward or to your partner. / Bounce the ball forward or to your partner.

T: Before it drops down on the ground, lift your thigh to control it (trap the rebound).

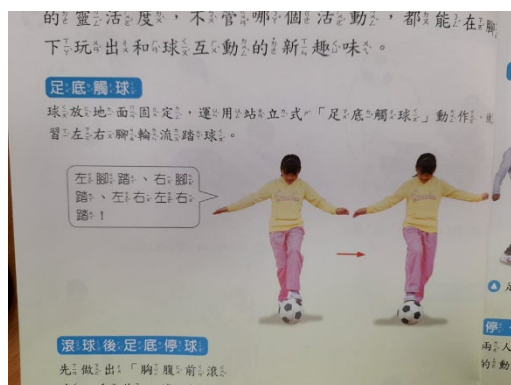
自拋控球：學生自行向上拋球後，球落地前用大腿控球。

自拋反彈球控球：學生自行拋球，落地反彈後再用腰部與膝關節之間控球。

互拋反彈球控球：學生兩人一組，輪流拋反彈球給對方以大腿控球

互拋控球：兩人一組互相拋球（球不落地），對方以大腿控球。

足底觸球 Trap the Ball with Sole of Foot



T: Keep the ball on the ground still.

T: Step on the ball with sole of your left foot or right foot.

將球固定，運用站立式「足底觸球」的動作，練習「左右腳輪流踏球」。

滾球後足底停球 Stop(Trap) the Ball with Sole of Foot



T: Lean backward and let the ball drop slowly from your chest to the ground.

T: Follow it and stop/trap the ball with the sole of foot.

讓球從胸腹部沿著身體滾落地面。

球落地後馬上向前跟球，接著，運用站立式「足底觸球」的動作，讓球停下來。

三、綜合活動 (5')

[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂和說出控球與停球動作、足底與大腿等英文單字，並做出相關動作。

[對應學習目標]：

- 1.能用腳做出基本傳接球動作。
- 2.瞭解簡易的英語教室用語。
- 3.認真學習簡易英語教室用語。
- 4.能使用簡易英語教室用語。

~~ 第 3 節 結束 ~~

活動四 Kick the Ball with inside of Your Foot 足內側踢球

一、引起動機 (5')

Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles.

Eyes front.

Ss: Hands forward.

Leader: Hands down.

Ss: Hands down.

Teacher: How many laps do we run?

Ss: _____. (2, 3, 4.....)

跑完操場後，接著進行暖身。

Warm up routines 足球暖身

參考影片：

<https://youtu.be/ij57OFjvwpk>



二、發展活動：(25')

足內側踢球 Kick the Ball with inside of Your Foot

足底停滾地球 Stop the Rolling Ball with Sole of Your Foot



口語與實
作評量

實作評量

T: Bring up your heel.

T: Use the inside of either foot to kick or tap the ball slightly.

T: Follow the rolling ball.

T: Stop it with the sole of either foot, keeping your heel close to the ground and raising your toes.

足內側踢球：踢球時，腳提高，離地約10公分，以足內側對準球踢出。

足底停滾地球：停球時，腳尖朝斜上方勾，腳跟放低（低於球體）以停接滾地而來的球。

停、傳高手 Practice with your Partner



T: Form 2 students as a group.

T: Stand 5 meters apart.

T: Kick a soccer ball back and forth to each other, using the-inside-of-the-foot kick. Before kick it back, stop the moving ball with the sole of either foot, keeping your heel close to the ground and raising your toes.

兩人一組，進行「停球再傳球」的遊戲

(距離可慢慢拉長，使用角椎協助學生定點)。

傳球時，對準對方方向踢傳滾地球，反覆練習。

三、綜合活動 (5')

[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂和說出踢球相關英文單字，並做出相關動作。


[對應學習目標]：

- 1.能用腳做出基本傳接球動作。
- 2.能表現增進團隊合作與友善的互動行為。
- 3.能培養規律的運動習慣，並願意分享身體活動的益處。
- 4.瞭解簡易的英語教室用語。
- 5.認真學習簡易英語教室用語。
- 6.能使用簡易英語教室用語。

～～第4節結束～～

足球

足球
與角
錐

教學單元二：足球向前衝 Games	教學資源	評量
<p>活動一 Foot Dribbling 足球運球練習</p> <p>一、引起動機 (5')</p> <p>Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles.</p> <p>Eyes front.</p> <p>Ss: Hands forward.</p> <p>Leader: Hands down.</p> <p>Ss: Hands down.</p> <p>Teacher: How many laps do we run?</p> <p>Ss: _____. (2, 3, 4.....)</p> <p>跑完操場後，接著進行暖身。</p> <p>Warm up routines 足球暖身</p> <p>參考影片：</p> <p>https://youtu.be/ij57OFjvwpk</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Neck 2. Shoulder Rolls (forward and backward) 3. Arm Circles (forward and backward) 4. Clap in the Back and Hug Yourself 5. Hips 6. Knees 7. Ankle Rotations 8. Toes (to the sky and down) 9. Butt Kicks 10. High Knees 11. Groin (gate stretches, open and close) 12. Leg Kicks 13. Heels in the Butt 14. Jumping Jacks <p>二、發展活動 (25')</p> <p>Foot Dribbling 足球運球練習</p> <p>T: Dribble the soccer ball slowly/quickly. (快或慢)運球前進</p> <p>T: Use the inside of either foot. (You can switch.) 用左或右足內側(交換腳練習)</p> <p>T: Dribble the ball in different patterns: in a straight line, zig-zag, curved</p> <p>直線 / Z字 / 繞圈等方式運球(老師在地上排角椎)</p>		<p>實作與 口語評 量</p>

<p>Target Dribbling 螞蟻帶球走</p> <p>T: Place a hula hoop on the ground 5 meters apart.</p> <p>T: Form groups of six players.</p> <p>T: Each player dribbles the ball in a straight line and</p> <p>T: kicks it into the hula hoop(target).</p> <p>將呼拉圈放置約5公尺遠(可調整距離)</p> <p>每組隊員輪流直線運球至呼拉圈，再踢進呼拉圈內。</p> <p>T: When moving the ball into the hula hoop, run back to the team, give</p> <p>T: a high-five to the next player, and he/she starts dribbling.</p> <p>球進呼拉圈後，跑回隊伍，擊掌換人出發。</p> <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂和說出運球相關英文單字，並做出相關動作。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能用腳做出足球聯合性技能。 2. 能表現增進團隊合作與友善的互動行為。 3. 能培養規律的運動習慣，並願意分享身體活動的益處。 4. 瞭解簡易的英語教室用語。 5. 認真學習簡易英語教室用語。 6. 能使用簡易英語教室用語。 <p style="text-align: center;">~~第5節結束~~</p>	<p>足球 角錐</p> <p>呼拉 圈</p>	<p>實作評 量</p>
<p>活動二 Goal-Kicking 踢球進門</p> <p>一、引起動機 (5')</p> <p>Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles.</p> <p>Eyes front.</p> <p>Ss: Hands forward.</p> <p>Leader: Hands down.</p> <p>Ss: Hands down.</p> <p>Teacher: How many laps do we run?</p> <p>Ss: _____. (2, 3, 4.....)</p> <p>跑完操場後，接著進行暖身。</p> <p>Warm up routines 足球暖身</p>		<p>實作與 口語評 量</p>

參考影片 :<https://youtu.be/ij57OFjvwpk>



二、發展活動 (25')

Goal-Kicking 踢球進門



T: Place the cones 2 meters apart on the ground.

T: Players line up in four teams, standing 5 meters away from the cones.

T: Kick the ball between the two cones, using the inside of the foot.

遠處放角錐，兩個角錐之間取一段距離(當作球門的感覺)

學生分組排隊，用足內側，輪流將球踢到兩個角錐之間

練習後分組競賽。


Practice 三人停傳滾地球



T: Form 3 as a group in triangle.

角錐
足球

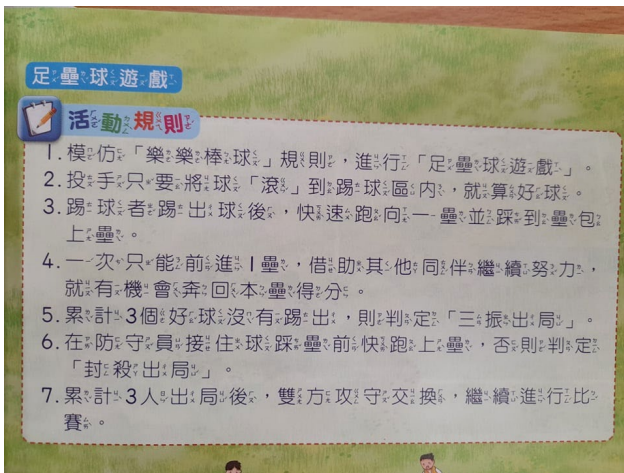
實作評
量

<p>T: Kick the ball to partners with inside of the foot.</p> <p>T: Trap/Stop the ball with the sole of the foot.</p> <p>三人一組，互相練習足內側踢球，以及足底停滾地球。</p> <p>練習後可請表現良好的組別示範，分享訣竅。</p> <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂和說出運球與停球相關英文單字，並做出相關動作。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能用腳做出足球聯合性技能。 2. 能表現增進團隊合作與友善的互動行為。 3. 能培養規律的運動習慣，並願意分享身體活動的益處。 4. 瞭解簡易的英語教室用語。 5. 認真學習簡易英語教室用語。 6. 能使用簡易英語教室用語。 <p style="text-align: center;">～～第6節結束～～</p>		
<p>活動三 Kickball Game 足壘球遊戲</p> <p>一、引起動機 (5')</p> <p>Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles.</p> <p>Eyes front.</p> <p>Ss: Hands forward.</p> <p>Leader: Hands down.</p> <p>Ss: Hands down.</p> <p>Teacher: How many laps do we run?</p> <p>Ss: _____. (2, 3, 4.....)</p> <p>跑完操場後，接著進行暖身。</p> <p>Warm up routines 足球暖身</p> <p>參考影片 :https://youtu.be/ij57OFjvwpk</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Neck 2. Shoulder Rolls (forward and backward) 3. Arm Circles (forward and backward) 4. Clap in the Back and Hug Yourself 		<p>實作與 口語評 量</p>

5. Hips
6. Knees
7. Ankle Rotations
8. Toes (to the sky and down)
9. Butt Kicks
10. High Knees
11. Groin (gate stretches, open and close)
12. Leg Kicks
13. Heels in the Butt
14. Jumping Jacks

二、發展活動：(25')

Kickball Game 足壘球遊戲



1. The pitcher(投手) rolls the soccer ball to the kicker's box(踢球區).
2. The kicker uses the-inside-of-the-foot kick.
3. Run to the first base(一壘) and step on it when you kick the ball.
4. You can only run one base each time.
5. 3 strikes are for 1 out.

足球
壘包

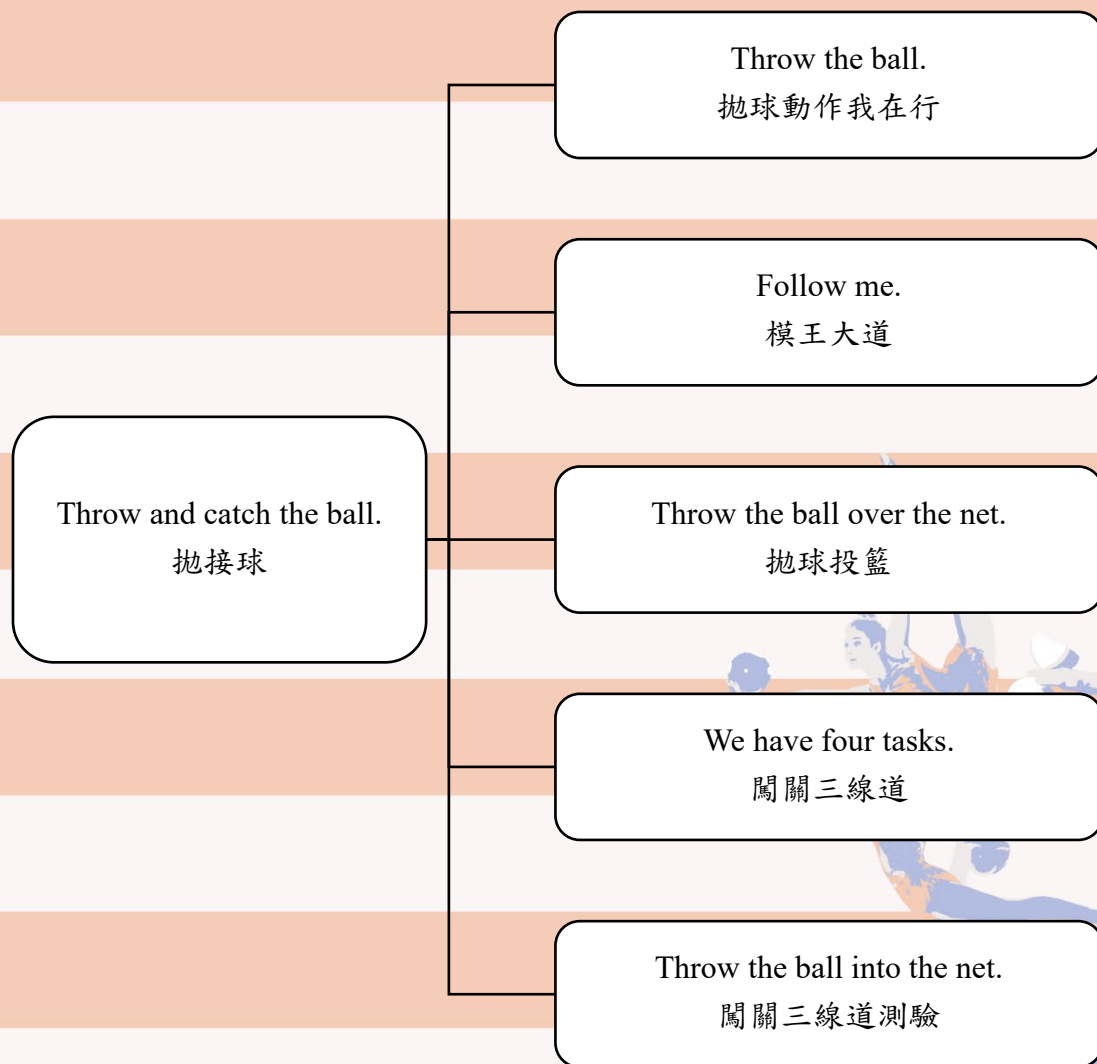
實作評
量

<p>6. The kicker will be “forced out”(封殺出局) if a defensive team player(防守員) catches the ball and step on the base faster.</p> <p>7. Change sides(攻守交換) when there are three outs(3 人出局).</p> <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂和說出足壘球相關英文單字，並做出相關動作。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能用腳做出足球聯合性技能。 2.能表現增進團隊合作與友善的互動行為。 3.能培養規律的運動習慣，並願意分享身體活動的益處。 4.瞭解簡易的英語教室用語。 5.認真學習簡易英語教室用語。 6.能使用簡易英語教室用語。 <p style="text-align: center;">～～第7節結束～～</p>		
<p>活動四 Bull in the Ring 圓形抄球</p> <p>一、引起動機 (5')</p> <p>Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles.</p> <p>Eyes front.</p> <p>Ss: Hands forward.</p> <p>Leader: Hands down.</p> <p>Ss: Hands down.</p> <p>Teacher: How many laps do we run?</p> <p>Ss: _____. (2, 3, 4.....)</p> <p>跑完操場後，接著進行暖身。</p> <p>Warm up routines 足球暖身</p> <p>參考影片 :https://youtu.be/ij57OFjvwpk</p>  <p>二、發展活動 (25')</p> <p>Bull in the Ring 圓形抄球</p> <p>T: Form a big circle of six to seven players.</p> <p>視各組別人數6-7人一組，每組圍成一個圈圈。</p>		實作與 口語評 量

<p>T: Face inward. 面向圓心。</p> <p>T: Space them arm's length apart. 取開彼此距離，約手臂伸展距離。</p> <p>T: Choose one player to be the BULL, who stands in the center. 選一人當攔截者，站在圈圈中間。</p> <p>T: Other players kick and pass the ball to each other. 其他人傳球。</p> <p>T: If the ball goes out the circle or the BULL gets the ball, then the player responsible becomes the new BULL. 球若踢出圈外，或被攔截，傳球者則變成攔截者。</p> <p>Cone Soccer 踢球高手</p> <p>T: Have the players of two teams stand side-by-side facing the other team players on lines. They are about 10 meters apart. 兩隊面對面直線排好，約距離10公尺。</p> <p>T: Place a row of cones across the middle area between the teams. 兩隊中間位置，排一系列角錐。</p> <p>T: Distribute three balls to each team. 每隊給3顆足球。</p> <p>T: Each player kicks a ball from behind the line, trying to touch the cones. 每人輪流踢球，讓球能碰到中間的角錐。</p> <p>T: When all the cones are touched, reset them and start again. 所有角錐都被球踢倒後，重置。</p> <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂和說出足壘球相關英文單字，並做出相關動作。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能用腳做出足球聯合性技能。 2.能表現增進團隊合作與友善的互動行為。 3.能培養規律的運動習慣，並願意分享身體活動的益處。 4.瞭解簡易的英語教室用語。 5.認真學習簡易英語教室用語。 6.能使用簡易英語教室用語。 <p style="text-align: center;">～～第8節結束～～</p>	<p>足球 與角 錐</p>	<p>實作評 量</p>
--	------------------------	------------------

單元架構

Unit 7-1 拋接球



主題名稱	拋接球	教學設計者	高雄市林園區港埔國民小學 張家祥
學習對象	三年級上學期	學習節次	6 節課(240 分鐘)
學習內容	<p>Ha- II -1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、 空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hb- II -1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、 追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>		
學習表現	<p>【認知】 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>【情意】 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>【技能】 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>		
學習目標	<p>1.能夠掌握動作要領及不同球類所具有不同質量的認知。</p> <p>2.能夠遵守競賽規則並服從班級規範。</p> <p>3.能夠有效表現團體合作及友善的互動。</p> <p>4.能夠以團體合作及遊戲的競爭策略進行遊戲及解決問題。</p>		
教學資源	<p>三角錐、呼拉圈、 排球、軟球、籃球、 羽毛球、躲避球</p>		
學科英語詞彙	<p>volleyball, soft ball, basketball, badminton,</p>		
學科英語句型 (視教材內容)	<p>Bounce the ball. Throw the ball. Pass the ball. Catch the ball. Pick up the ball.</p>		

教學單元一：拋接球	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：拋球動作我在行</p> <p>一、準備活動：(11 min)</p> <p>一.課前準備</p> <p>(一)規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二)集合、點名、講解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.確認學生出席情況 2.詢問是否有身體不適學生 3.上一堂課程回顧 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good morning, everyone.</p> <p>T: Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>二、引起動機&暖身活動</p> <p>(一)做操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.由頸部到足部的全身性伸展 2.做操數數，以英文講述之方式 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Are you ready for the class?</p> <p>S: Yes.</p> <p>T: Let's do some warm-up activities.</p> <p>T: Turn your neck. →Roll your shoulders. →Roll your hips.</p> <p>T: Roll your knees. →Roll your ankles and wrists.</p> <p>T: Stretch your legs.</p> <p>T: Jumping jack 20 times.</p> <p>(二)我的反應超級快</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.以三種英文及中文口令(跑步、跳躍、停止)，透過動作的交換及口令的更改，由學生講出教師口令的相反單字，同時做出該單字所指示的動作 2.過程以歡樂及全體團結的方式 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I do "jump", and you are going to say jump and do the action, OK?</p> <p>S: OK.</p> <p>(三)休息片刻</p>		實作評量

二、發展活動：(26 min)

一、球類百科書

- 1.透過排球、軟球、籃球、羽毛球、躲避球之不同的球類認識，以實作的方式作為了解不同球類的球質
- 2.男生一排女生一排的隊形
- 3.中文及英文的單字了解(排球 volleyball)
- 4.斜傳得方式作傳接球(男生傳給女生再傳給男生)
- 5.五種球類各傳一次為組，共傳3組

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Boys one line, and girls one line.

T: First boy passes the ball to a girl, and the girl passes the ball to a boy.

排球、
軟球、
籃球、
羽毛球、
躲避球

二、拋球動作我在行

(一)雙手高手拋球

- 1.一腳向前跨，雙手向後拉，重心在後雙手往前丟球，重心往前

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Throw the ball with two hands and lunge forward.

(二)雙手低手拋球

- 1.雙腳打開，膝蓋微蹲
- 2.雙手向上拋球，手在上升之最高點將球拋出

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Stand with feet apart and throw the ball.

(三)單手高手拋球

- 1.一腳向前跨，後手持球，前手扶球
- 2.雙手往上後拉，迅速往球丟球

(四)單手低手拋球

- 1.一腳跨出，後手持球，前手扶球
- 2.雙手往後下拉，迅速往前丟球

三、自拋自接

- 1.每人一顆球
- 2.在原地較為空曠的場地做對空的自行拋接
- 3.以雙手低手拋球的方式向自行的頭上方拋球
(注意有些學生球一高過眼睛，就會有怕球的動作，例如閉眼睛等，應多加注意學生動作表現，以免造成陰影影響下一次的練習)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Everyone gets a ball.

T: Throw the ball and catch it by yourself.

T: Remember, the ball is higher above your head and look at the ball.

<p>三、綜合活動：(3 min)</p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋</p> <p>(一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二)同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>(三)鼓勵學生表現</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: You are so good today.</p> <p>T: Can anyone share how you throw and catch the ball?</p> <p>T: All right. It's time to take a break. See you next time.</p> <p>～～第一節 End～～</p>		口語評量
<p style="text-align: center;"><第二節>：模王大道</p> <p>一、準備活動：(9 min)</p> <p>一.課前準備</p> <p>(一)規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二)集合、點名、講解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.確認學生出席情況 2.詢問是否有身體不適學生 3.上一堂課程回顧(拋傳球四項動作) <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good morning, everyone.</p> <p>T: Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>二、引起動機&暖身活動</p> <p>(一)做操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.由頸部到足部的全身性伸展 2.做操數數，以英文講述之方式 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Are you ready for the class?</p> <p>S: Yes.</p> <p>T: Let's do some warm-up activities.</p> <p>T: Turn your neck. →Roll your shoulders. →Roll your hips.</p> <p>T: Roll your knees. →Roll your ankles and wrists.</p> <p>T: Stretch your legs. →Jumping jack 20 times.</p>		

<p>(二)我的反應超級快</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.以三種英文及中文口令(跑步、跳躍、停止)，透過動作的交換及口令的更改，由學生講出教師口令的相反單字，同時做出該單字所指示的動作 2.過程以歡樂及全體團結的方式 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I do “jump”, and you are going to say jump and do the action, OK? S: OK.</p> <p>(三)休息片刻</p> <p>二、發展活動：(29min)</p> <p>一、自拋自接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每人一顆球 2.在原地較為空曠的場地做對空的自行拋接 3.以雙手低手拋球的方式向自行的頭上方拋球 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Everyone gets a ball. T: Throw and catch the ball by yourself.</p> <p>二、模王大道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每人一顆球，原地自拋自接 2.根據教師所作之動作做模仿 3.模仿過程中需喊出作出之動作的英文(拍手、摸肩、摸頭、摸膝蓋) <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I do one action and you follow me. T: When you do the action, please say “clap your hands”. S: Clap your hands. (引導學生唸出) T: “Touch your shoulders”. S: Touch your shoulders. (引導學生唸出) T: “Touch your head”. S: Touch your head. (引導學生唸出) T: “Touch your knees.” S: Touch your knees. (引導學生唸出)</p>	<p>排球、軟球、籃球、躲避球</p>	<p>口語、實作評量</p> <p>實作評量</p>
--	---------------------	----------------------------

三、我是最佳接球員

(一)接球的基本動作要領

- 1.雙腳與肩同寬，手掌自然張開，放置胸前
- 2.接球時須注意球的方向，在作出手部及腳部的移動動作，主動找球接

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Stand with your feet apart.

T: Open your hands and put them over the chest.

T: Look at the ball and try to catch the ball.

四、兩人拋接球

- 1.兩人一組拋接球
- 2.距離間隔由一個跑道慢慢遞增
- 3.不落地為原則
- 4.組員輪流更換

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Two students in a team.

T: One throws the ball and the other catches the ball.

T: Try not to let the ball fall on the ground.

三、綜合活動：(2 min)

一、心得分享、鼓勵與回饋

- (一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範
- (二)同學分享其技巧及自我檢視
- (三)鼓勵學生表現

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: You are so good today.

T: Can anyone share how you throw and catch the ball?

T: All right. It's time to take a break.

T: See you next time.

~~ 第二節 End ~~

口語評量

<第三節>：拋球投籃

一、準備活動：(12 min)

一.課前準備

(一)規劃課程內容，準備相關活動器材

(二)集合、點名、講解

- 1.確認學生出席情況
- 2.詢問是否有身體不適學生
- 3.上一堂課程回顧(接球動作、自拋接球的策略要領)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Good morning, everyone.

T: Is everybody here?

S: Yes. / No, ___ is not here.

二、引起動機&暖身活動

(一)做操

- 1.由頸部到足部的全身性伸展
- 2.做操數數，以英文講述之方式

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Are you ready for the class?

S: Yes.

T: Let's do some warm-up activities.

T: Turn your neck. →Roll your shoulders. →Roll your hips.

T: Roll your knees. →Roll your ankles and wrists.

T: Stretch your legs. →Jumping jack 20 times.

(二)我的反應超級快

- 1.以三種英文及中文口令(跑步、跳躍、停止、坐下、起立)，透過動作的交換及口令的更改，由學生講出教師口令的相反單字，同時做出該單字所指示的動作
- 2.過程以歡樂及全體團結的方式

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: I do "jump", and you are going to say jump and do the action, OK?

S: OK.

(三)休息片刻

實作評量

<p>二、發展活動：(26 min)</p> <p>一、模王大道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每人一顆球，原地自拋自接 2.根據教師所作之動作做模仿 3.模仿過程中需喊出作出之動作的英文(拍手、摸肩、摸頭、摸膝蓋) <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I do one action and you follow me.</p> <p>T: When you do the action, please say “clap your hands.→ Touch your shoulders. →Touch your head. →Touch your knees.”</p> <p>二、兩人拋接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩人一組拋接球 2.距離間隔由一個跑道慢慢遞增 3.球不落地為原則 4.組員輪流更換 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Two students in a team.</p> <p>T: One throws the ball and the other catches the ball.</p> <p>T: Try not to let the ball fall on the ground.</p> <p>三、三人拋接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.三人一組拋接球 2.間隔距離 5 公尺、7 公尺 3.三角形順時針的方式為傳球方向，施作 3 分鐘後換逆時針 4.操作順序為順時針 5 公尺，逆時針 5 公尺，順時針 7 公尺，逆時針 7 公尺 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Three students in a team.</p> <p>T: A passes the ball to B, B passes the ball to C, and C passes the ball to A.</p> <p>T: After 3 minutes, we switch.</p> <p>四、拋球投籃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人一顆球 2. 找空的籃框自行作拋球投籃的動作 3. 拋球投籃的動作只能使用平時拋接球的慣行動作 4. 距離為一分線 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Everyone gets a ball.</p> <p>T: Go to the basketball court, look at the net and try to throw the ball over the net.</p>	<p>排球、軟球、籃球、躲避球</p>	<p>實作評量</p>
--	---------------------	-------------

<p>三、綜合活動：(2 min)</p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋</p> <p>(一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二)同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>(三)鼓勵學生表現</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: You are so good today.</p> <p>T: Can anyone share how you throw and catch the ball?</p> <p>T: All right. It's time to take a break. See you next time.</p> <p>～～第三節 End～～</p>		<p>口語評量</p>
<p style="text-align: center;"><第四節>：闖關三線道</p> <p>一、準備活動：(15 min)</p> <p>一.課前準備</p> <p>(一)規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二)集合、點名、講解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.確認學生出席情況 2.詢問是否有身體不適學生 3.上一堂課程回顧 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Good morning, everyone.</p> <p>T: Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>二、引起動機&暖身活動</p> <p>(一)做操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.由頸部到足部的全身性伸展 2.做操數數，以英文講述之方式 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Are you ready for the class?</p> <p>S: Yes.</p> <p>T: Let's do some warm-up activities.</p> <p>T: Turn your neck. →Roll your shoulders. →Roll your hips.</p> <p>T: Roll your knees. →Roll your ankles and wrists.</p> <p>T: Stretch your legs. →Jumping jack 20 times.</p>		

(二)我的反應超級快 進階版

- 1.以三種英文及中文口令(坐下、趴下、向後看、小碎步、高跳) , 根據以上幾種動作, 由靜態到動態, 在起跑線準備出發, 聽到第一聲拍手聲坐下, 再聽到第二聲拍手以最快速度起立向前衝刺
- 2.距離約為 15 公尺
- 3.六個一組, 每個跑道一個人, 依照不同班級數分配組數

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: When I clap my hands, sit down.
T: I clap my hands again, stand up and run.

(三)休息片刻

二、發展活動：(60 min)

一、模王大道

- 1.每人一顆球, 原地自拋自接
- 2.根據教師所作之動作做模仿
- 3.模仿過程中需喊出作出之動作的英文(拍手、摸肩、摸頭、摸膝蓋)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: I do one action and you follow me.
T: When you do the action, please say “clap your hands”.
S: “Clap your hands”.(引導學生唸出 Clap your hands)
T: “Touch your shoulders”. (引導學生唸出 Touch your shoulders)
T: “Touch your head”. (引導學生唸出 Touch your head)
T: “Touch your knees.” (引導學生唸出 Touch your knees)

二、兩人對傳進階版

- 1.兩人一組, 一組兩顆球
- 2.對傳方式, 以同時的時間做拋接球
- 3.如有能力較好者可以在拋球後加入(拍手、摸肩、摸頭、摸膝蓋)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Two students in a team.
T: Each team gets two balls.
T: Throw the balls at the same time.
T: Try to throw the ball and catch the ball together.

躲避球、
乒乓球、
羽毛球

實作評量

三、闖關三線道 練習版

(一)簡易

- 1.籃球場(長 28 公尺,寬 15 公尺)全場為闖關的場域,其中簡易組被分配在最右側,靠近邊線的地方
- 2.挑戰者持一顆籃球,間隔 7 公尺處皆有關卡,共有四項關卡,關卡間皆以持球的方式跑步到關卡
- 3.關卡內容
 - (1)對空拋接,做出拍手 6 下(可以拋 3 次)
 - (2)坐著對空拋接 3 下,球不可落地
 - (3)三種不同球類對空拋接各 2 下,球不可落地分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)
 - (4)對空拋球後,摸地板一下,球不可落地

躲避球、
乒乓球、
羽毛球

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- T: We have four tasks.
- T: First one, throw the ball and clap your hands six times.
- T: The ball has to be higher over your head.
- T: Second, sit and throw the ball three times.
- T: Third, throw different balls two times.
- T: Finally, throw the ball and touch the ground.

(二)中度

- 1.籃球場(長 28 公尺,寬 15 公尺)全場為闖關的場域,其中簡易組被分配在最左側,靠近邊線的地方
- 2.挑戰者持一顆籃球,間隔 7 公尺處皆有關卡,共有四項關卡,關卡間,皆以持球的方式跑步到關卡
- 3.關卡內容
 - (1)對空拋接,做出拍手 10 下(只能拋 4 次)
 - (2)坐著對空拋接 5 下,球不可落地
 - (3)三種不同球類對空拋接各 3 下,球不可落地分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)
 - (4)對空拋球後,摸地板一下,球不可落地,需成功兩次

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- T: We have four tasks.
- T: First one, throw the ball and clap your hands ten times.
- T: The ball has to be higher over your head.
- T: Second, sit and throw the ball five times.
- T: Third, throw different balls three times.
- T: Finally, throw the ball and touch the ground two times.

(三)困難

1. 籃球場(長 28 公尺, 寬 15 公尺)全場為闖關的場域, 其中簡易組被分配在最右側, 靠近邊線的地方
2. 挑戰者持一顆籃球, 間隔 7 公尺處皆有關卡, 共有四項關卡, 關卡間, 皆以持球的方式跑步到關卡
3. 關卡內容
 - (1) 對空拋接, 做出拍手 10 下(只能拋 2 次)
 - (2) 坐著對空拋接 6 下, 球不可落地
 - (3) 三種不同球類對空拋接各 3 下, 球不可落地、分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)
 - (4) 對空拋球後, 坐在地板接球
 - (5) 在距離 50 公分處將球投進籃框

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- T: We have five tasks.
- T: First one, throw the ball and clap your hands ten times.
- T: The ball has to be higher over your head.
- T: Second, sit and throw the ball six times.
- T: Third, throw different balls three times.
- T: And then, throw the ball, sit down and catch the ball.
- T: Finally, throw the ball into the net.

三、綜合活動：(5 min)

一、心得分享、鼓勵與回饋

- (一) 動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範
- (二) 同學分享其技巧及自我檢視
- (三) 鼓勵學生表現

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- T: You are so good today.
- T: Can anyone share how you throw and catch the ball?
- T: All right. It's time to take a break.
- T: See you next time.

~~ 第四節 End ~~

口語評量

<第五節>：闖關三線道測驗

一、準備活動：(10 min)

一.課前準備

(一)規劃課程內容，準備相關活動器材

(二)集合、點名、講解

- 1.確認學生出席情況
- 2.詢問是否有身體不適學生
- 3.上一堂課程回顧

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Good morning, everyone.

T: Is everybody here?

S: Yes. / No, ___ is not here.

二、引起動機&暖身活動

(一)做操

- 1.由頸部到足部的全身性伸展
- 2.做操數數，以英文講述之方式

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Are you ready for the class?

S: Yes.

T: Let's do some warm-up activities.

T: Turn your neck. →Roll your shoulders. →Roll your hips.

T: Roll your knees. →Roll your ankles and wrists.

T: Stretch your legs. →Jumping jack 20 times.

(二) 捕魚

- 1.類似鬼抓人，由一人擔任漁夫，抓到後以牽手的方式進行抓人
- 2.範圍限制為半個籃球場
- 3.如果抓人過程中因為意見不同導致想抓的人不一樣，使牽手的形式斷掉，而抓到的人為無效

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Choose one to be a fisherman.

T: When the "fisherman" catches someone, they have to hold the hands together and catch the next one.

T: If you can't hold the hands together, you can't catch anyone.

(三)休息片刻

口語、
實作評量

二、發展活動：(25 min)

一、模王大道

- 1.每人一顆球，原地自拋自接
- 2.根據教師所作之動作做模仿
- 3.模仿過程中需喊出作出之動作的英文(拍手、摸肩、摸頭、摸膝蓋)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: I do one action and you follow me.

T: When you do the action, please say “clap your hands”.

S: “Clap your hands”.(引導學生唸出 Clap your hands)

T: “Touch your shoulders”. (引導學生唸出 Touch your shoulders)

T: “Touch your head”. (引導學生唸出 Touch your head)

T: “Touch your knees.” (引導學生唸出 Touch your knees)

二、兩人對傳進階版

- 1.兩人一組，一組兩顆球
- 2.對傳方式，以同時的時間做拋接球
- 3.如有能力較好者，可以在拋球後加入(拍手、摸肩、摸頭、摸膝蓋)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Two students in a team.

T: Each team gets two balls.

T: Throw the balls at the same time.

T: Try to throw the ball and catch the ball together.

三、闖關三線道 測驗版(每人均有兩次機會挑戰)

(一)簡易

- 1.籃球場(長 28 公尺，寬 15 公尺)全場為闖關的場域，其中簡易組被分配在最右側，靠近邊線的地方
- 2.挑戰者持一顆籃球，間隔 7 公尺處皆有關卡，共有四項關卡，關卡間皆以持球的方式跑步到關卡
- 3.關卡內容
 - (1)對空拋接，做出拍手 6 下(可以拋 3 次)
 - (2)坐著對空拋接 3 下，球不可落地
 - (3)三種不同球類對空拋接各 2 下，球不可落地分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)
 - (4)對空拋球後，摸地板一下，球不可落地

躲避球、
乒乓球、
羽毛球

實作評量

(若平時英語口述及運動精神達到老師目標，基本分為 80，簡易的通關後滿分為+10)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: We have four tasks.

T: First one, throw the ball and clap your hands six times.

T: The ball has to be higher over your head.

T: Second, sit and throw the ball three times.

T: Third, throw different balls two times.

T: Finally, throw the ball and touch the ground.

(二)中度

1. 籃球場(長 28 公尺，寬 15 公尺)全場為闖關的場域，其中簡易組被分配在最左側，靠近邊線的地方

2. 挑戰者持一顆籃球，間隔 7 公尺處皆有關卡，共有四項關卡，關卡間，皆以持球的方式跑步到關卡

3. 關卡內容

(1)對空拋接，做出拍手 10 下(只能拋 4 次)

(2)坐著對空拋接 5 下，球不可落地

(3)三種不同球類對空拋接各 3 下，球不可落地分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)

(4)對空拋球後，摸地板一下，球不可落地，需成功兩次

(若平時英語口述及運動精神達到老師目標，基本分為 80，簡易的通關後滿分為+15)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: We have four tasks.

T: First one, throw the ball and clap your hands ten times.

T: The ball has to be higher over your head.

T: Second, sit and throw the ball five times.

T: Third, throw different balls three times.

T: Finally, throw the ball and touch the ground two times.

(三)困難

1. 籃球場(長 28 公尺，寬 15 公尺)全場為闖關的場域，其中簡易組被分配在最右側，靠近邊線的地方
2. 挑戰者持一顆籃球，間隔 7 公尺處皆有關卡，共有四項關卡，關卡間皆以持球的方式跑步到關卡
3. 關卡內容
 - (1)對空拋接，做出拍手 10 下(只能拋 2 次)
 - (2)坐著對空拋接 6 下，球不可落地
 - (3)三種不同球類對空拋接各 3 下，球不可落地、分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)
 - (4)對空拋球後，坐在地板接球
 - (5)在距離 50 公分處將球投進籃框(若平時英語口述及運動精神達到老師目標，基本分為 80，困難的通關後滿分為+20)
(可以在前幾堂課的過程中告知學生，讓學生在練習時有目標及方向)

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

- T: We have five tasks.
T: First one, throw the ball and clap your hands ten times.
T: The ball has to be higher over your head.
T: Second, sit and throw the ball six times.
T: Third, throw different balls three times.
T: And then, throw the ball, sit down and catch the ball.
T: Finally, throw the ball into the net.

三、綜合活動：(5 min)

一、心得分享、鼓勵與回饋

- (一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範
- (二)同學分享其技巧及自我檢視
- (三)鼓勵學生表現

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

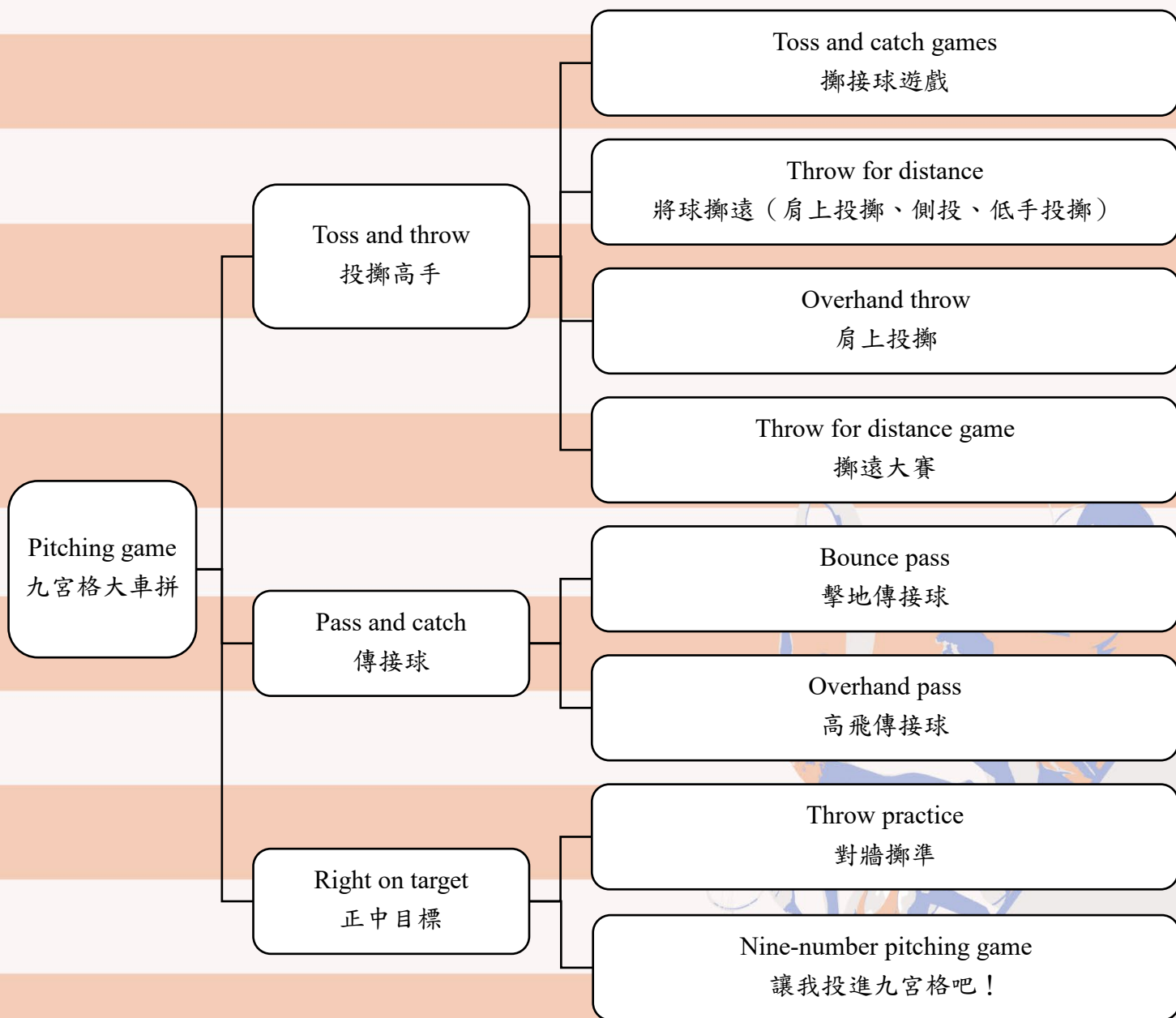
- T: You are so good today.
T: Can anyone share how you throw and catch the ball?
T: All right. It's time to take a break. See you next time.

～～第五節 End～～


口語評量

單元架構

Unit 7-2 九宮格大車拼

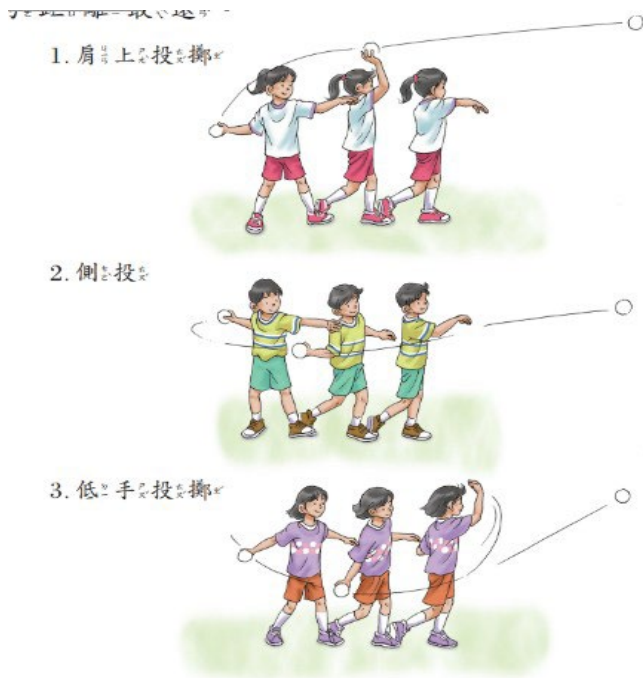


主題名稱	九宮格大車拼 Pitching game	教學設計者	臺中市豐原區瑞穗國民小學 雙語課程教學團隊
學習對象	三年級下學期	學習節次	八節課(320分鐘)
學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		
學習目標	1. 能體會並說出擲接球的感受。 2. 能體會並說出不同投擲角度與投擲距離的關係。 3. 能知道並學會如何肩上投擲。 4. 能盡力將球投向目標區。 5. 能進行擊地傳接球。 6. 能進行高飛傳接球。 7. 能投擲球擊中目標物。 8. 能遵守比賽規則，並與同學合作完成比賽。		
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	小皮球（或樂樂棒球）、安全平坦的場地、標示盤、一面牆、粉筆、九宮格架（含數字板）、體操墊（或軟墊）。		
學科英語詞彙	toss, catch, clap, turn, overhand throw, sidearm throw, underhand throw, lift, stride, offense, defense, bounce pass, overhand pass, aim at, target, swing, stretch, follow, through		
學科英語句型 (視教材內容)	Hold the ball with two hands. Throw the ball high. Keep eyes on the ball. Catch the ball with two hands. Aim at the target		

教學單元一：投擲高手 Toss and throw	教學資源	評量
<p>活動一 擲接球遊戲</p> <p>一、暖身活動(10')</p> <p>Greetings and call the roll.</p> <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>Ss: 1, 2.</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>T: Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動 (22')</p> <p>個人擲接球 Toss and Catch in the Same Place</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範向上擲球及接球。 2. 教師採用複誦學習策略，學生跟隨體育老師複誦的擲接球動作要領： <ol style="list-style-type: none"> (1) Hold the ball with two hands. 用雙手持球。 (2) Toss the ball high. 將球往上丟高。 (3) Keep eyes on the ball. 眼睛要看著球。 (4) Catch the ball with two hands. 用雙手接球。  <p>T: Everyone has one ball to practice toss and catch for 20 times.</p> <p>T: You can practice the followings:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Toss and catch with one hand. (2) Toss and catch with two hands. 	<p>小皮球</p>	<p>口語評量</p> <p>實作評量</p>

<p>(3) Toss with right hand and catch with left hand.</p> <p>(4) Toss, clap, and catch.</p> <p>(5) Toss, turn, and catch.</p> <p>3. 學生一人一球練習向上擲球及接球，讓球直上直下，知悉球落下來時接球時機。</p> <p>4. 每人練習直上直下 20 次不漏接。</p> <p>5. 教學建議： 自拋自接為球類遊戲的基本活動，主要讓學生能夠感受不同球體的大小、重量、材質等，學生依照自我感受，操作教師所指導的各項動作，兼具球感練習活動。</p> <p>6. 教學變化，搭配練習： (1)單手向上拋球。 (2)雙手向上拋球。</p> <p>三、綜合活動(5')</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>(一) 總結本次上課主要內容。 (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job! (三) 收器材結束，下課。See you next time!</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1. 能體會並說出擲接球的感受。</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 1 節結束 ~~</p>		
<p>活動二 將球擲遠 Throw for Distance (肩上投擲、側投、低手投擲)</p> <p>一、暖身活動(10')</p> <p>Greetings and call the roll.</p> <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>Ss: 1, 2.</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>T: Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>三、發展活動(22')</p> <p>小皮球擲遠：試試看，哪一種投擲方式擲出的距離最遠？</p> <p>T: Try these three ways to throw the ball. How far can you throw? Which way is the easiest one?</p>		<p>口語與 實作評 量</p>

1.原地以慣用手投擲小皮球，分別做出肩上投擲（overhand throw）、低肩側投（sidearm throw）、低手投擲（underhand throw）等投擲動作，如圖所示：



2.體驗不同的投擲方式與飛行距離的差異：

- (1) 肩上投擲：手臂舉起，手肘抬高，手掌持球後擺配合腳步向前丟出，擲球點高於肩部，如圖所示。
- (2) 側投：手臂持球配合腳步側揮手臂，擲球點約位於肩膀與腰部之間，如圖所示。
- (3) 低手投擲：手臂放下，手掌持球後擺配合腳步向前丟出，擲球點低於腰部，如圖所示。

三、綜合活動(8')

[總結性-口語評量]：

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job !
- (三) 收器材結束，下課。See you next time !

[對應學習目標]：

2.能體會並說出不同投擲角度與投擲距離的關係。

～～第2節結束～～

活動三 肩上投擲 Overhand Throw

一、暖身活動(10')

Greetings and call the roll.

T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

T: Hands out.

實作評量

小皮球

T: Attention!

Ss: 1, 2.

T: Let's warm up! (如附件 1)

T: Run one lap and walk one lap. Go!

二、發展活動 (22')

肩上投擲：肩上投擲是最常見的投擲方式，我們一起來練習，把球投得高又遠。

T: Let's do overhand throw step by step.

(1) Lift your leg

(2) Stride

(3) Turn

(4) Throw and follow through.

1. 引導學童認識肩上投擲，並講解肩上投擲的分解動作要領，如圖所示。

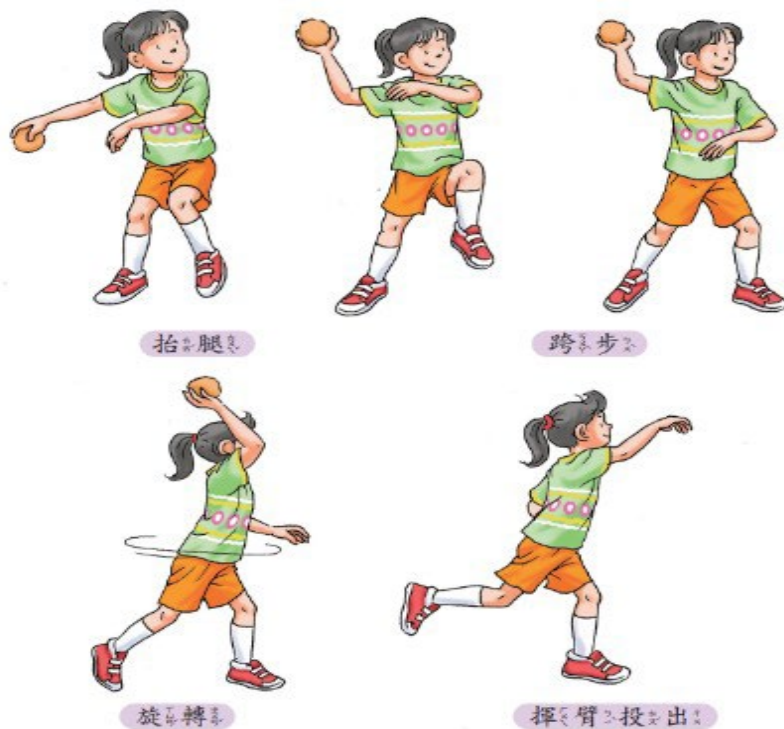
(1) 抬腿：以肩為軸手臂直接向後上方提起，重心放在後腳並同時抬起前腳。

(2) 跨步：前腳向投擲方向跨步，並將重心由後腳轉至前腳。

(3) 旋轉：腰部向右方（右手）扭轉，身體同時轉向正前方。

(4) 揮臂投出：配合腰的扭轉力量，手臂加速揮臂由後往前投將球投出，揮臂過程中手肘保持在肩部以上。

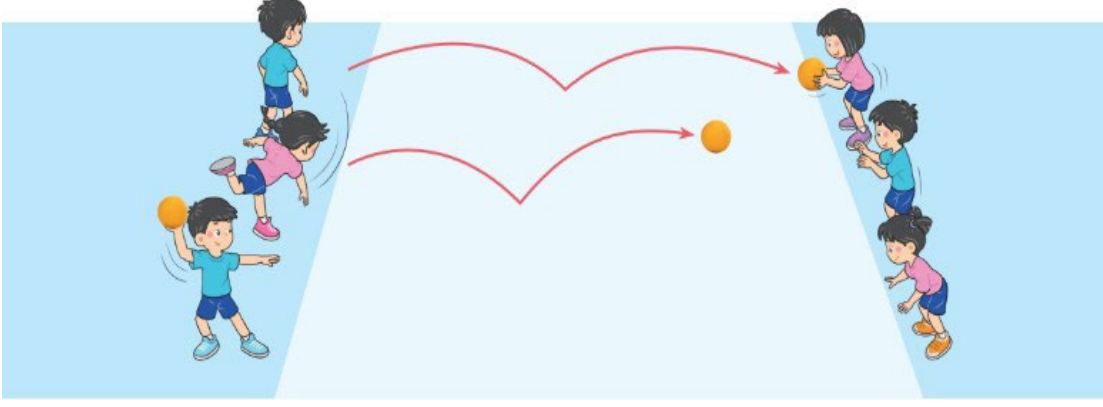
2. 投擲力量的傳送，由腳→腰→肩→手肘→手指延伸至球體。



小皮球

實作評量

<p>三、綜合活動 (8')</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>(一) 總結本次上課主要內容。</p> <p>(二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job !</p> <p>(三) 收器材結束，下課。See you next time !</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>3. 能知道並學會如何肩上投擲。</p> <p style="text-align: center;">~~第3節結束~~</p>		
<p>活動四 擲遠大賽 Throw for Distance Game</p> <p>一、暖身活動(10')</p> <p>Greetings and call the roll.</p> <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>Ss: 1, 2.</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>T: Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動 (22')</p> <p>T: Let's split into two teams. One team will be offense team, and the other will be defense team.</p> <p>T: Offense team throws the balls, and defense team tries to block the balls.</p> <p>T: If the ball falls in one-point area, you'll get one point. If the ball falls beyond two-point area, you'll get two points.</p> <p>T: The game will last for 3-5 minutes. The team with higher points is the winner.</p> <p>(一) 將場地劃分兩邊，並各設立得分區，如圖所示。將球擲越對方的防守，落在 1 分區得 1 分，越過 1 分區可得 2 分，看哪一隊得分最多。</p> <p>(二) 將學童分成甲、乙兩隊，分至兩邊場地，並將事先準備好的球平分至兩隊。</p> <p>(三) 比賽規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進攻時，一方先攻，以球擲越對方防守，落在 1 分區得 1 分，越過 1 分區可得 2 分，計時 3~5 分鐘，獲得較多分的一方獲勝。 2. 防守時，可以攔截對方的球，使其無法落在得分區，但不能在得分區中攔截球。 	<p>口語與實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>小皮球、標示盤</p>	

<p>三、綜合活動 (8')</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>(一) 總結本次上課主要內容。</p> <p>(二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job !</p> <p>(三) 收器材結束，下課。See you next time !</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>4.能盡力將球投向目標區。</p> <p style="text-align: center;">~~第4節結束~~</p>		
<p>教學單元二: 傳接球 Pass and catch</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>活動一 擊地傳接球 Bounce Pass</p> <p>一、暖身活動(10')</p> <p>Greetings and call the roll.</p> <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>Ss:1, 2.</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>T: Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動 (22')</p> <p>擊地傳接球 Bounce Pass</p> <p>T: Two people, as one team, keep 4 meters away. One person throws the ball to do bounce pass (as high as catcher's chest), and the other catches the ball with two hands.</p> <p>T: Keep your eyes on the ball when you catch it!</p> <p style="text-align: center;"> 擊地傳球 將球擊地彈起後傳給對方。 </p> 	<p>小皮球</p>	<p>實作與口語評量</p>

<p>(一) 在一定的距離內，兩兩一組練習將球擊地彈起後傳給對方。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，距離約 4 公尺，兩人控制讓球落地一次後彈跳接起，盡量練習到剛好彈跳後落於接球者的胸前適當距離。 2. 單手擊地傳球： <ol style="list-style-type: none"> (1) 右手屈肘抬高持球於肩後，左手前伸，左腳前跨，重心在右腳，身體面向右方。 (2) 瞄準地面上的目標（與同伴之間距離約三分之二處），同時逆時針扭轉身體，將球投出擊地，重心移至左腳。 (3) 右腳隨之移至左腳旁，重心回到兩腳上。 (4) 重點歸納：眼睛要注視目標，配合手臂的力量，才能準確投擲。 3. 接球時，身體要正面迎球，眼睛要注視著球。球落點在胸部以上，雙手掌心相對，成漏斗狀，眼睛注視來球，接球瞬間，雙肘自然落下，以緩衝球的衝力。球落點在胸部以下，雙手掌心向上，小拇指、無名指相對自然內收，以緩衝球的衝力。 4. 教師視學童動作練習情形，當學童熟悉動作後，可另學童將距離拉遠，練習傳球及接球的準確度。 5. 提醒學童從事活動時亦要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。 <p>三、綜合活動 (8')</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>(一) 總結本次上課主要內容。</p> <p>(二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job !</p> <p>(三) 收器材結束，下課。See you next time !</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>能進行擊地傳接球。</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 5 節結束 ~~</p>		實作評量
<p>活動二 高飛傳接球 Overhand Pass</p> <p>一、暖身活動(10')</p> <p>Greetings and call the roll.</p> <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>Ss: 1, 2.</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>T: Run one lap and walk one lap. Go!</p>	小皮 球	實作評 量

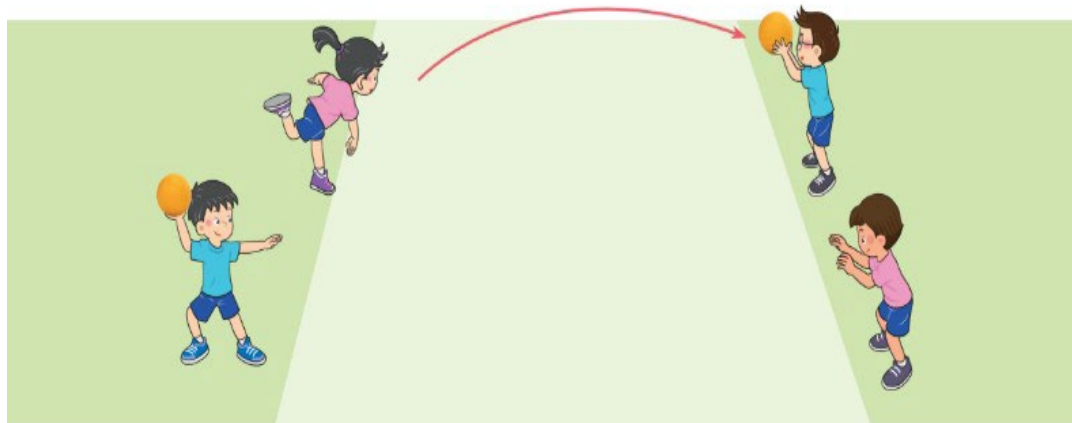
二、發展活動 (22')

高飛傳接球 Overhand Pass

T: Two people, as one team, keep 4 meters away. One person throws the ball to do overhand pass, and the other catches the ball with two hands.

T: Keep your eyes on the ball when you catch it!

高飛傳接球 練習 躲避球 高飛傳接。



高飛傳接球：在一定的距離內，兩兩一組練習高飛球傳接。

1. 兩人一組，距離約 4 公尺，教師說明單手肩上傳球動作，並請學童練習，傳球時身體由側轉正，距離約 4 公尺。

2. 單手肩上傳球：

(1) 右手屈肘抬高持球於肩後，左手前伸，左腳前跨，重心在右腳，身體面向右方。

(2) 瞄準同伴的位置，同時逆時針扭轉身體，將球往前方投出，重心移至左腳。

(3) 右腳隨之移至左腳旁，重心回到兩腳上。

(4) 重點歸納：眼睛要注視目標，配合手臂的力量，才能準確投擲。

3. 接球時，身體要正面迎球，眼睛要注視著球。球落點在胸部以上，雙手掌心相對，成漏斗狀，眼睛注視來球，接球瞬間，雙肘自然落下，以緩衝球的衝力。球落點在胸部以下，雙手掌心向上，小拇指、無名指相對自然內收，以緩衝球的衝力。

4. 提醒學童從事活動時亦要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。

三、綜合活動 (8')

[總結性-口語評量]：

(一) 總結本次上課主要內容。

(二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job !

(三) 收器材結束，下課。See you next time !

[對應學習目標]：

6. 能進行高飛傳接球。

~~第 6 節結束~~

教學單元三：正中目標 Right on target	教學資源	評量
<p>活動一 對牆擲準 Throw Practice</p> <p>一、暖身活動(10')</p> <p>Greetings and call the roll.</p> <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>Ss: 1, 2.</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>T: Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動 (22')</p> <p>擲準方式練習 1：半臂投擲 Half arm throw</p> <p>T: Let's practice half arm throw as below.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aim at the target: Swing your arm many times without throwing. 2. Throw at the target. 3. Follow through. <div data-bbox="199 1120 446 1164" style="text-align: center;"> <p>半臂投擲</p> </div> <div data-bbox="252 1176 379 1411"> </div> <div data-bbox="199 1411 391 1489"> <p>投擲前先試瞄目標物。</p> </div> <div data-bbox="542 1153 662 1411"> </div> <div data-bbox="470 1411 813 1534"> <p>手臂上舉過肩，以前揮臂方式將球朝目標投出。</p> </div> <div data-bbox="933 1176 1101 1411"> </div> <div data-bbox="869 1411 1125 1534"> <p>投擲後，手臂延伸軌跡對準目標。</p> </div> <p>投擲前先試瞄目標物：身體正面朝向目標物（區），眼睛專心注視目標物，持球手亦對準目標物，以前揮臂動作試揮數次（不投出）。</p> <p>試揮數次後，將手臂上舉過肩，上提至耳際旁，再往前揮臂朝目標物投擲出。</p> <p>投擲後，手臂延伸軌跡朝向目標物。</p> <p>擲準方式練習 2：全臂投擲 Whole arm throw</p> <p>T: Let's practice whole arm throw as below.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aim at the target: Swing your arm many times without throwing. 	<p>小皮球</p>	<p>實作評量</p>

2. Throw at the target: Stretch your arm towards your back.

3. Follow through.

全臂投擲



試瞄後，手臂拉舉至身體後方。



以全揮臂方式將球投出。



投擲後，手臂延伸軌跡對準目標。

1. 投擲前依試瞄目標物要領瞄向目標物，並持球以全揮臂動作試揮數次。

2. 試揮數次後，將手臂拉舉至身體後方，以全揮臂方式（如圖所示）朝目標物投擲出。

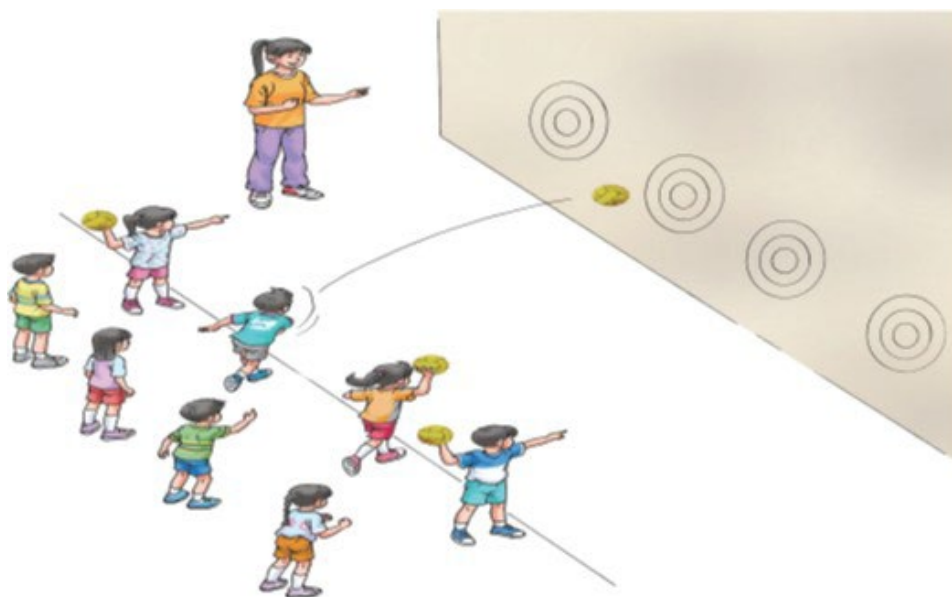
3. 投擲後，手臂延伸軌跡朝向目標物。

4. 教師叮嚀：眼睛注視目標物，調整揮臂投擲的力量與方向，將球投向目標物。投擲時先求準確命中目標，再慢慢增加投擲力量。

對牆擲準 3：利用學過的擲準方式，試試看你能命中幾球？

T: Let's split into 4 teams (2 boy teams and 2 girl teams). Everyone throws the ball to the target for 10 times.

T: How many times can you hit the target?

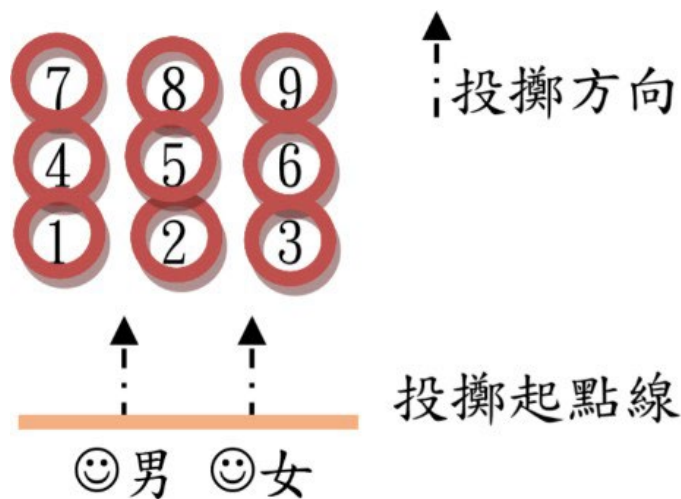


<p>1. 教師將學童分成 4 組（男生 2 組、女生 2 組），對著牆壁，配合腳步，將球擲向牆壁目標。</p> <p>2. 合腳步：投擲球時，右手投擲球者，左腳往前跨出投擲球；左手投擲球者，右腳往前跨出投擲球。</p> <p>3. 於牆壁下方（約一個人蹲下後的肩膀下高度），畫上圓形紅色空心記號。</p> <p>重點歸納：眼睛要注視目標，配合手臂的力量，才能準確投擲。</p> <p>4. 距離約 2 公尺，對著牆壁紅心擲準，試試看丟 10 次，可以命中幾球？丟完後，換下一位學童進行練習。</p> <p>5. 練習數次後，增加距離，以提升挑戰樂趣。</p> <p>6. 提醒學童從事活動時亦要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。</p> <p>三、綜合活動 (8')</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>(一) 總結本次上課主要內容。</p> <p>(二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job！</p> <p>(三) 收器材結束，下課。See you next time！</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>7. 能投擲球擊中目標物。</p> <p style="text-align: center;">～～第 7 節結束～～</p>		
<p>活動二 讓我投進九宮格吧！ Nine-number Pitching Game</p> <p>一、暖身活動(10')</p> <p>Greetings and call the roll.</p> <p>T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>Ss: 1, 2.</p> <p>T: Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>T: Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動 (22')</p> <p>讓我投進九宮格吧！</p> <p>T: Let's split into 2 teams (1 boy team and 1 girl team). Everyone takes turn to throw the ball for 2 times.</p>		實作與 口語評 量

T: If you hit one number once, you'll get one point. If you hit two numbers once, you'll get two points. The team with higher points is the winner.

T: Form a big circle of six to seven players.

1. 教師佈置九宮格架（放上九宮格板）在體育館內，投擲起點線與九宮格架距離 4 公尺。
2. 全班學童男女分組依序使用小皮球進行九宮格投擲練習，投擲小皮球將數字板擊落。
3. 經過一輪練習後，請學生發表如何能準確投擲進九宮格，將數字板擊落，再由教師作總整理與動作分析。
4. 教師說明分組比賽方式：
 - (1) 全班學童男女分組依序使用小皮球進行九宮格投擲，投擲起點線與九宮格架距離 4 公尺，投擲小皮球將數字板擊落，9 個數字板都擊落後，重新排好九宮格，再依序進行比賽。
 - (2) 擊落 1 格得 1 分、1 次擊落 2 格則得 2 分；男女分組各 15 人輪流各投擲 2 次。
 - (3) 最後以分組得分高者獲勝。



小皮
球

實作評
量



三、綜合活動 (8')

[總結性-口語評量]：

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job !
- (三) 收器材結束，下課。See you next time !

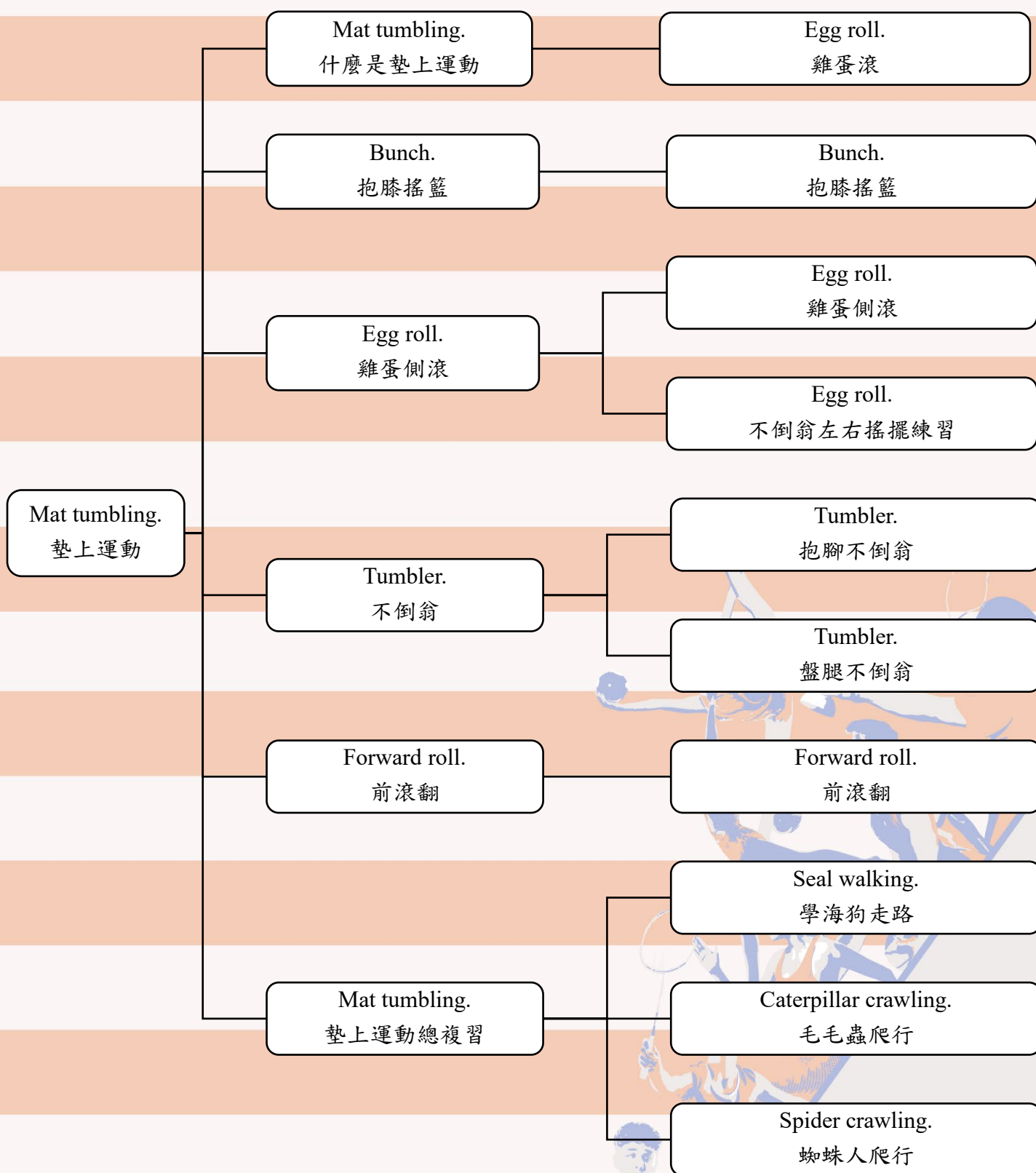
[對應學習目標]：

7. 能投擲球擊中目標物。
8. 能遵守比賽規則，並與同學合作完成比賽。

～～第8節結束～～

單元架構

Unit 8-1 墊上運動



主題名稱	墊上運動	教學設計者	彰化縣員林市東山國民小學 東山雙語教育教師群
學習對象	三年級上學期	學習節次	6 節課(240 分鐘)
學習內容	<p>【體育領域】 I.表現類型運動 a.體操 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 c.民俗運動 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> <p>【英文領域】 英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>		
學習表現	<p>【體育領域】 c.運動知識 1c-II-1 認識身體活動的基本動作。 d.技能原理 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 c.體育學習態度 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。 d.運動欣賞 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>【英文領域】 語言能力（聽）： 1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。 1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。 1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。 語言能力（說）： 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 2-II-4 能使用簡易的教室用語。 2-II-5 能使用簡易的日常生活用語。 2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子。</p>		

學習目標	<p>1.學生能認識墊上運動的主要動作要素以及前滾翻的動作要領，並能表現穩定的滾翻基本動作。</p> <p>2.學生能知道墊上滾翻運動的安全注意事項和益處，並願意遵守相關規定。</p> <p>3.學生能認真的參與各項練習和遊戲，並尊重同儕，完成互評活動。</p> <p>4.學生願意利用課餘時間進行墊上滾翻運動，體驗滾翻的益處。</p>
教學方法	講述、觀察、示範教學、討論。
教學資源	Pad 數台(YouTube)、軟墊 16 片
學科英語詞彙	<p>Roll 滾</p> <p>Stretch 伸直</p> <p>Head 頭</p> <p>arms 手臂</p> <p>legs 腿</p> <p>feet 雙腳</p> <p>knees 膝蓋</p> <p>Sit down 坐下</p> <p>Squat down 蹲下</p> <p>Take turns 輪流</p> <p>bunch 團身</p> <p>tumbler 不倒翁</p> <p>forward roll 前滾翻</p> <p>egg roll 側滾翻</p> <p>Hold your knees 抱膝蓋</p> <p>Seal walking 學海狗走路</p> <p>Caterpillar crawling 毛毛蟲爬行</p> <p>Spider climbing 蜘蛛人爬行</p>
學科英語句型 (視教材內容)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Q: Are you ready to start? <li style="padding-left: 20px;">A: Yes! Let's do it! ■ I am tumbler No. One! ■ Let's do a forward roll!

教學單元一：墊上運動	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：什麼是墊上運動</p> <p>一、準備活動：(10 min)</p> <p>1.暖身運動：</p> <p>*集合點名</p> <p>*暖身操</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Roll call.</p> <p>T: Let's warm up. Get ready!</p> <p>二、發展活動：(20 min)</p> <p>1.老師先問學生有無跌倒的經驗？如何預防？</p> <p>2.再讓小朋友想想”雞蛋”的樣子，若跌倒時身體是圓滾滾的是否能減低傷害？</p> <p>3.讓學生學習把身體縮成像雞蛋一般，再問小朋友是否看過或玩過不倒翁？</p> <p>4.讓學生說說不倒翁的特點，說學生發表完畢後，進入今天的課程。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Today we are going to talk about “mat tumbling”.</p> <p>T: What can you see on the floor?</p> <p>Ss: A mat. (引導學生唸出)</p> <p>T: Right! The teacher will teach you how to do some actions on the mat.</p> <p>T: The first one is an egg roll.</p> <p>T: An image that you want to make an egg roll. Everyone takes turns.</p> <p>三、綜合活動：(10 min)</p> <p>1.表演欣賞：指導學生圍成大圓坐下，學生依順序選擇作出上課學的動作。</p> <p>2.老師鼓勵學生的表現。</p> <p>3.讓學生提出表現好的同學，全班為他們拍手鼓掌。</p> <p>4.提醒學生行走要小心，若不小心跌倒時，要伸手保護自己或做團身動作與不倒翁一樣沿著身體不同部位著地，比較不會受傷。</p>	<p>軟墊 16 片</p>	<p>實操實作</p> <p>實操實作</p> <p>口語評量</p>

<p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: You try to use many ways to do the actions.</p> <p>T: You can practice at home, but you should be careful to do it.</p> <p>～～第一節 End～～</p>		
<p style="text-align: center;"><第二節>：抱膝搖籃</p> <p>一、準備活動：(10 min)</p> <p>1.暖身運動：</p> <p>*集合點名</p> <p>*暖身操</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Roll call.</p> <p>T: Let's warm up. Get ready!</p> <p>二、發展活動：(15 min)</p> <p>一.說明：老師說明各動作，並示範動作。</p> <p>1.團身：</p> <p>(1)雙腳掌踩地蹲下。</p> <p>(2)雙手抱緊膝蓋下方使胸部貼近大腿。</p> <p>(3)低頭。</p> <p>(4)讓身體縮成一團。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Today we are going to learn how to “bunch”- Say “bunch”.</p> <p>Ss: Bunch. (引導學生唸出)</p> <p>T: 1. Squat down.</p> <p>T: 2. Hold down your knees.</p> <p>T: 3. Face down.</p> <p>T: 4. Your body will be like an egg.</p>	<p>軟墊 16 片</p>	<p>實操實作</p> <p>實操實作</p>

<p>2.抱膝搖籃：雙腳併攏蹲下，雙手抱膝，脖子縮起來，眼睛看胸前，重心慢慢後移，依序由臀部先著地，再背部，頭部，背部，臀部恢復到預備的全蹲姿勢。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: We will do the same actions like a bunch.</p> <p>T: Let's bunch down, go down on your knees, and face down.</p> <p>三、綜合活動：(15 min)</p> <p>1.觀察學生上課參與活動的表現。</p> <p>2.學生能做出抱膝搖籃動作。</p> <p style="text-align: center;">～～第二節 End～～</p>		
<p style="text-align: center;"><第三節>：雞蛋側滾</p> <p>一、準備活動：(10 min)</p> <p>1.暖身運動：</p> <p>*集合點名</p> <p>*暖身操</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Roll call.</p> <p>T: Let's warm up. Get ready!</p> <p>二、發展活動：(15 min)</p> <p>1.雞蛋側滾：雙腳跪地，胸部靠近大腿前趴，手足彎曲收到胸前，脖子縮起來，眼睛看胸前，向側面左或右邊滾動，滾動時雙手雙腳要收縮盡量保持縮緊的姿勢，不能打開或伸直。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's do egg rolling.</p> <p>2.不倒翁左右搖擺練習：盤腿坐下或兩腳掌相對坐下，雙手抓緊雙足背，進行左右搖擺練習。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's do tumbler swing.</p>	<p style="text-align: center;">軟墊 16 片</p>	<p style="text-align: center;">實操實作</p> <p style="text-align: center;">實操實作</p>

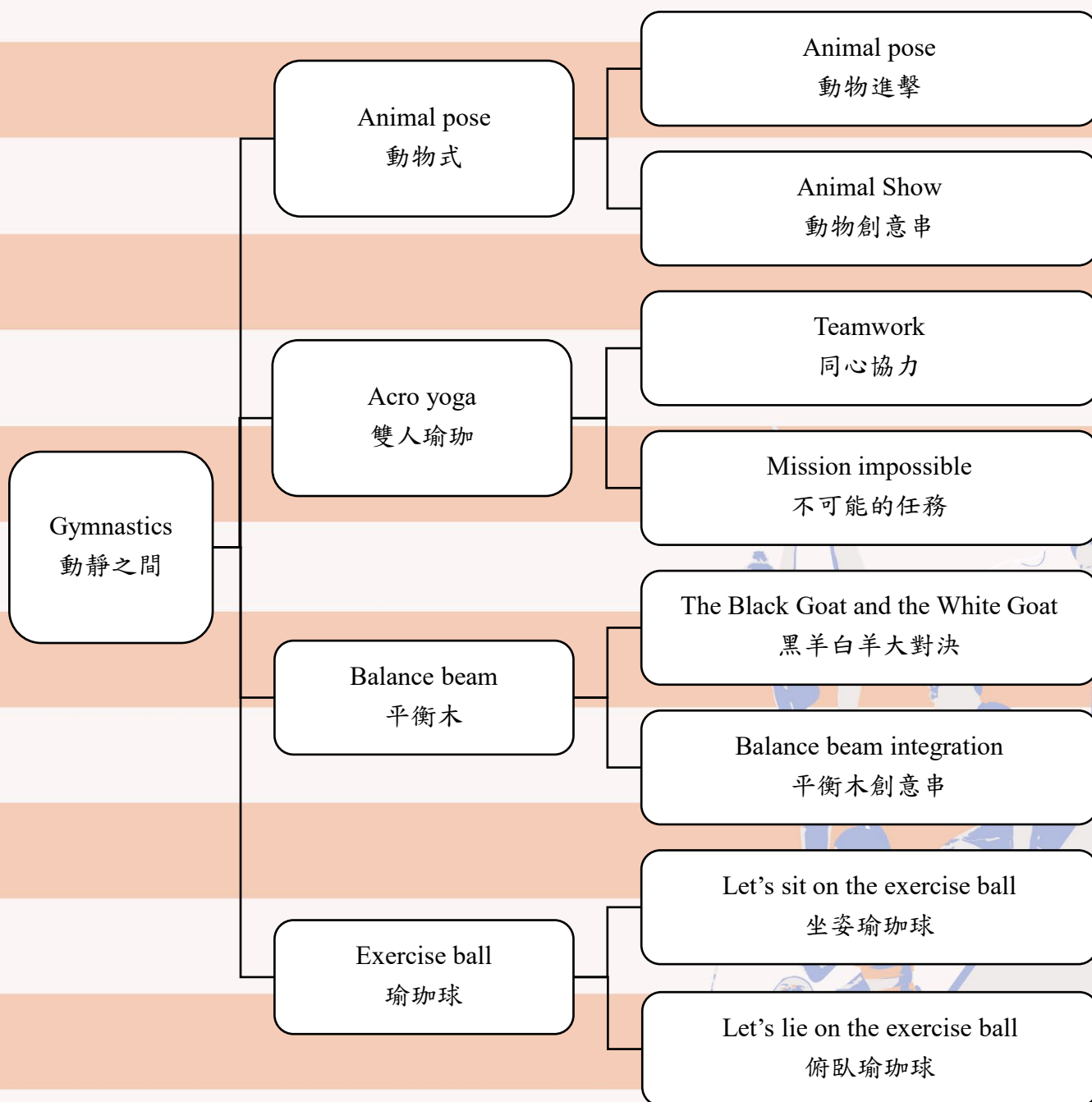
<p>三、綜合活動：(15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能平穩的完成動作。 2.發表完成動作的感受及動作重點。 3.保持縮緊的姿勢。 <p style="text-align: center;">～～第三節 End～～</p>		
<p style="text-align: center;"><第四節>：不倒翁</p> <p>一、準備活動：(10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動： <ul style="list-style-type: none"> *集合點名 *暖身操 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Roll call. T: Let's warm up. Get ready!</p> <p>二、引起動機：(15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.抱腳不倒翁：原地坐下，兩腳掌相對，雙手握住兩足背，身體重心慢慢移至左邊，由左邊依序左膝，左肩，右肩，右膝，回正繞一圈，回復到預備動作。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Today, we are going to do “tumbler”. You can say it again. Ss: “Tumbler”. (引導學生唸出) T: Let's do tumbler! Follow me and do it together.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sit down and hold your feet. 2. Left knee. 3. Left shoulder. 4. Right shoulder. 5. Right knee. <ol style="list-style-type: none"> 2.盤腿不倒翁：盤腿坐下，雙手握住兩足背，依序左膝，左肩，右肩，右膝，回正繞一圈，回復到預備動作。 	<p style="text-align: center;">軟墊 16 片</p>	<p style="text-align: center;">實操實作</p> <p style="text-align: center;">實操實作</p>

<p>三、綜合活動：(15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能平穩的完成動作。 2.發表完成動作的感受及動作重點。 3.學生能做出一種不倒翁動作。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>S: I am tumbler number one. Ready Go!!</p> <p>T: Start from your left shoulder →Left knee → Right knee →Right shoulder →Circle back.</p> <p>T: If you can finish making the tumbler, you will get a gift.</p> <p style="text-align: center;">~~第四節 End~~</p>		
<p style="text-align: center;"><第五節>：前滾翻</p> <p>一、準備活動：(10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動： <ul style="list-style-type: none"> *集合點名 *暖身操 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Roll call.</p> <p>T: Let's warm up. Get ready!</p> <p>二、引起動機：(20 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.屈膝下蹲，兩手與肩同寬扶撐在墊子上。 2.上體前彎、重心前移、低頭、收下巴、彎背。 3.以頸、背、腰、臀、足、依序著墊。 4.翻滾時收腹、屈腿抱膝、腳跟儘量靠臀、兩手抱腳。 5.完成時，腰部上提，同時兩臂前上斜舉，維持平衡。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's do a forward roll. Repeat after me and do the action together.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hands up. 2. Knees down. 3. Roll. 4. Hold knees. 5. Stand + Ending pose. 	<p style="text-align: center;">軟墊 16 片</p>	<p style="text-align: center;">實操實作</p> <p style="text-align: center;">實操實作</p>

<p>三、綜合活動：(15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過同學之間互相觀察方式，讓學生熟練動作技巧和要領，並建立正確的思考能力。 2.引導利用四肢和身體平衡，協調能力的模仿過程。 3.注意小朋友頸部與安全狀況。 <p>～～第五節 End～～</p>		
<p style="text-align: center;"><第六節>：墊上運動總複習</p> <p>一、準備活動：(10 min)</p> <p>1.暖身運動：</p> <ul style="list-style-type: none"> *集合點名 *暖身操 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Roll call.</p> <p>T: Let's warm up. Get ready!</p> <p>二、引起動機：(20 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學海狗走路 2.毛毛蟲爬行 3.蜘蛛人爬行 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Let's walk like a seal.</p> <p>T: Let's crawl like a caterpillar.</p> <p>T: Let's crawl like a spider.</p> <p>三、綜合活動：(15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能平穩完成動作。 2.加強小朋友手臂肌力與力量。 3.由動作學習討論經驗，知道動物模仿主要動作要素。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: You did a great job in the lesson.</p> <p>T: Hope you can practice doing these actions at home. Have a nice day~</p> <p style="text-align: center;">～～第六節 End～～</p>	軟墊 16 片	實操實作

單元架構

Unit 8-2 動靜之間



主題名稱	動靜之間 Gymnastics	教學設計者	臺中市豐原區瑞穗國民小學 陳映銓	
學習對象	三年級下學期	學習節次	八節課(320分鐘)	
學習內容	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。			
學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
學習目標	1. 藉模仿各種動物之動作型態，伸展、訓練身體肌群。 2. 藉兩人協力合作完成肢體伸展與肌群訓練。 3. 藉平衡木練習身體平衡與感官的統合。			
教學方法	TPR、模仿學習			
教學資源	平衡木、安全地墊、瑜珈球			
學科英語詞彙	sitting, standing, squat, stretch (bend) arms, stretch (bend) legs, arch back or bend over, sneak, scratch, lateral, wiggle, walk, jump, crouch, hop, brush, lazy, downward-facing dog			
學科英語句型 (視教材內容)	Do a dynamic animal pose. Do a static animal pose. Spot action. Follow my order. Turn left, turn right or turn around (keep your balance). Jump slightly. (Don't jump too high and keep balancing.) Lift up a leg forward (back). Follow the whistle to bounce.			
教學單元一：動物式 Animal pose			教學資源	評量
活動一 動物進擊 Animal pose 一、暖身活動(5') Let's warm up and run one lap. 二、發展活動 (30') T: Let's try to imitate how apes and lions move! 1. 猿式：模仿猿猴的各種動作型態。 (1) 猿式行走 Sneaking ape (2) 猿式抓背 Ape scratch back (3) 猿式側移 Ape lateral			呼拉圈	能模仿各式動物之型態

<p>2. 獅式：模仿獅子的各種動作型態。</p> <p>(1) 獅式搖擺 Wiggling lion</p> <p>(2) 獅式行走 Walking lion</p> <p>(3) 獅式跳躍 Jumping lion</p> <p>(4) 獅式伏進 Crouching lion</p> <p>3. 注意！逃跑！小朋友利用動物式在方形區裡活動，當聽到 Freeze 不動並提高警覺，若聽到逃跑則逃進呼拉圈內。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 所有人在方形裡活動。 • 跟著指令做動作。Follow my order and do it. • 聽到凍結不准動。 • 聽到逃跑，進呼拉圈。 • 每個圈只能躲 3 人。 • 被抓到，做三下 jumping jack。 <p>Beware and run!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spread out around the playing area. • Follow my order and do it. • Stop moving when you hear “Freeze!” • Run into the hula hoop when you hear “Run away!” • Each hula hoop is only for 3 members. • After you are caught by it, do jumping jacks 3 times. <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>T: How do you feel about your performance today?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。 2. 老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。 <p style="text-align: center;">～～第 1 節結束～～</p>		<p>根據指令做出動作</p> <p>能分享並反思自己的優缺點</p>
<p>活動二 動物創意串 Animal Show</p> <p>一、暖身活動(5')</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動 (30')</p> <p>T: Let's try to imitate how bunny, crab and dog behave!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兔式：模仿兔子的各種動作型態。 <ul style="list-style-type: none"> (1) 兔式跳 Bunny Hops： (2) 兔式梳耳 Bunny brush ears： 2. 螃蟹式：模仿螃蟹的各種動作型態。 		<p>能模仿各式動物之型態</p>

<p>3. 狗式：模仿狗的各種動作型態。</p> <p>(1) 懶惰狗 Lazy dog：</p> <p>(2) 狗式伸懶腰 Downward facing dog：</p> <p>4. 動物創意串：將過去所學的動物式發揮創意串連起來，形成一組體操表演。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在線上做移動的動物式。 • 交叉點上做靜態的動物式。 • 5 個動作成一個動作串。 <p>Animal Show:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Do a dynamic animal pose on the line. • Do a static animal pose on the intersection. • Integrate 5 moves to an action. <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>T: How do you feel about your performance today?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。 2. 老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。 <p style="text-align: center;">~~第 2 節結束~~</p>		<p>能發揮 創意組 合自己 的動作 串</p> <p>能分享 並反思 自己的 優缺點</p>
<p>教學單元二：雙人瑜珈 Acro yoga</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>活動一 同心協力 Teamwork</p> <p>一、暖身活動(5')</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動 (30')</p> <p>T: A pair in a team. Please try to imitate the pictures that I show you.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 看圖做動作：小朋友根據老師出示的線條圖片，利用肢體表現出來。 <ul style="list-style-type: none"> • 兩個人一組。 • 根據圖片利用“坐姿“、“站立“、“蹲姿“、“伸直（彎曲）手臂”、“伸直（彎曲）腿部”、“拱背“、“彎腰“等，協力展現出來。 • 每個圖片區（共七個區）兩組人三分鐘去完成動作。 • 三分鐘後換區。 <p>Match the picture:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A pair in a team. • Imitating the picture by sitting, standing, squat, stretch (bend) arms, stretch (bend) legs, arch back or bend over. 	<p>線條 圖片</p>	<p>透過圖 片觀察 並以肢 體展現 出來</p> <p>能分享 並反思</p>

<p>三、綜合活動 (5')</p> <p>T: How do you feel about your performance today?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。 2. 老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。 <p style="text-align: center;">~~第3節結束~~</p>		自己的優缺點
<p>活動二 不可能的任務 Mission impossible</p> <p>一、暖身活動(5')</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動 (30')</p> <p>T: Let's review Acro yoga!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習雙人瑜珈動作。 <p>T: Let's challenge a little more difficult Acro yoga! A pair in a team. Try to imitate the pictures that I display. You have only one minute to get the challenge.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 不可能的任務：挑戰難度再高一點的雙人瑜珈動作。 <p>展示範例圖示3次，每次時間五秒鐘，然後再讓小朋友開始去挑戰，第一次就完成組別可加三分，第二次兩分，最後一次一分。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 兩人一組。 • 展示圖片三次，每次五秒鐘。 • 每次挑戰時間一分鐘。 • 第一次就成功三分，第二次兩分，第三次一分。 <p>Mission impossible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A pair in a team. • Display a picture 3 times for 5 seconds. • 1 minute picture challenge. • Succeed on the first try gets 3 points, on the second try gets 2 points, and on the third try gets 1 point. <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>T: How do you feel about your performance today?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。 2. 老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。 <p style="text-align: center;">~~第4節結束~~</p>	線條 圖片	<p>透過圖片觀察並以肢體展現出來</p> <p>能分享並反思自己的優缺點</p>
教學單元三：平衡木 Right on target	教學資源	評量

活動一 黑羊白羊大對決 The Black Goat and the White Goat

一、暖身活動(5')

Let's warm up and run one lap.

二、發展活動 (30')

T: Do you know how to crawl like a tiger and scorpion? Let's give it a try!

1. 老虎爬：利用四肢在平衡木上做支點，腹部朝下並向前爬行。

- 雙腳站在平衡木上（重心放低）。
- 雙手扶在平衡木上。
- 前進時動作放慢。

Tiger Crawl:

- Stand on the balance beam.
- Hold beams with hands.
- Move forward and slow down.

2. 蠍形走：利用四肢在平衡木上做支點，腹部朝上並向前爬行。

- 坐在平衡木上。
- 膝蓋彎曲。
- 雙手向後扶在平衡木上。
- 前進時臀部保持在平衡木上，動作放慢。

Scorpion:

- Sit on the beam.
- Bend your knees.
- Put your hands behind you and on the beam.
- Keep your hips on the beam, move forward and slow down.

3. 屁屁走：側坐於平衡木上，雙手扶在平衡木上，利用雙手作支撐點移動。

T: Now we are going to try to move forward with your hips on the beam!

- 坐在平衡木上。
- 雙手放在平衡木上。
- 用雙手撐起臀部並移動。

Walking Booty:

- Sit sideways on the beam.
- Put your hands on the beam.
- Support your hips with your hands and move forward.

4. 橋型走：雙腳支點在平衡木上，雙手支撐地面，腹部朝下側向爬行。

- 蹲在平衡木前。
- 雙手扶在地面上。

利用動物形態於平衡木上動作

平衡木

<ul style="list-style-type: none"> • 雙腳向上抬至平衡木上。 • 側向移動時動作放慢。 <p>Walking Bridge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squat in front of the beam. • Hands on the floor. • Put your feet up to the balance beam. • Move sideways and slowly. <p>T: Now we are going to play a game, the game is called the black goat and the white goat.</p> <p>5. 黑羊白羊大對決！：兩組分別從平衡木的兩端出發，相遇時需猜拳，贏的可繼續往前，輸的下平衡木並換下一位出發，觸碰到對方的紅線即可得分。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分成兩組（男生在黃線端，女生在紅線端）。 • 各組每次一人上平衡木。 • 使用（老虎爬、蠍形走、屁屁走）前進。 • 相遇時必需猜拳，贏的前進，輸的下平衡木換下一位。 • 碰到對方的線即可得分。 <p>The Black Goat and the White Goat</p> <ul style="list-style-type: none"> • T divide students into two teams. • One person stands on the balance beam each time. • Move forward with “Tiger Crawl”, “Scorpion” or “Walking Booty”. • Play “Rock, Paper, Scissors, shoot!” with your opponent when you meet him/her on the beam. If you win the game, move forward. If you lose the game, get down and the next one goes. • After you touch the opponent's line, get points. <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>T: How do you feel about your performance today?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。 2. 老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。 <p style="text-align: center;">~~第5節結束~~</p>		<p>利用動物形態於平衡木上移動並進行遊戲</p> <p>能分享並反思自己的優缺點</p>
<p>活動二 平衡木創意串 Balance beam integration</p> <p>一、暖身活動(5')</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p>	<p>平衡木</p>	

<p>二、發展活動 (30')</p> <p>1. 站姿走：以立姿的方式，雙腳站在平衡木上向前行走。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 站在平衡木上。 • 雙手打開平舉。 • 眼睛注視平衡木。 • 前進時動作放慢。 <p>Walk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stand on the balance beam. • Open your arms. • Eyes should be focused on the beam. • Move forward slowly. <p>2. 螃蟹走：以側並步的方式在平衡木上移動。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 站在平衡木上。 • 膝蓋微彎（重心放低）。 • 側並步移動。 • 前進時動作放慢。 <p>Crab Walk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stand on the balance beam. • Bend your knees. • Walk sideways. • Move forward slowly. <p>3. 定點動作：在平衡木之定點位置做轉向、輕跳及單腳抬腿之動作。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 跟著我的指令。Follow my order. • 左轉、右轉、轉圈（保持平衡）。Turn left, turn right, turn around (keep your balance). • 雙腳輕跳（不要跳太高，雙手保持平衡）。Jump slightly (not too high and keep balance). • 單腳向前抬、向後抬。 • Spot Action • Follow my order. • Turn left, turn right or turn around (keep your balance). • Jump slightly. (Don't jump too high and keep balancing.) • Lift up a leg forward (back). <p>4. 創意組合串：根據過去所學的平衡木動作組一動作串表演。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 從起點到末端來回兩次。 • 紅色區塊必須停留做定點動作（輕跳、轉圈或抬腿）。 		<p>能於平衡木上做出轉向及跳躍動作</p> <p>能發揮創意並於特定區域做出指定動作</p> <p>能分享</p>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> 起末端必須做轉向。 完成兩趟後必須做 Ending pose。 <p>Integration:</p> <ul style="list-style-type: none"> From the start line to the end for 2 rounds. Do “Spot Action” at the red area. Do a turn at the beginning and the end. After you finish 2 rounds, show us your ending pose. <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>T: How do you feel about your performance today?</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。 老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。 <p style="text-align: center;">~~第6節結束~~</p>		並反思自己的優缺點
<p>教學單元四：瑜珈球 Balance beam</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>活動一 坐姿瑜珈球 Let's sit on the exercise ball</p> <p>一、暖身活動(5')</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動 (30')</p> <p>T: Let's try to imitate how animals behave!</p> <ol style="list-style-type: none"> 坐姿瑜珈球：以坐姿方式在瑜珈球上練習核心平衡動作。 <ul style="list-style-type: none"> (1) 平衡坐：靜態坐在瑜珈球上保持身體靜態平衡。 <p>T: Sit on the exercise ball. 坐在瑜珈球上。</p> <p>T: Feet shoulder wide apart. 雙腳著地並與肩同寬。</p> <p>T: Open your arms. (Put your hands to side) 抬起雙手於兩側保持身體平衡。</p> <p>T: Straight your body. 軀幹打直。</p> <ol style="list-style-type: none"> (2) 坐姿單腳抬：以坐姿方式在瑜珈球上並單腳抬起平衡。 <p>T: Lift up your leg. 單腳抬起。</p> <p>T: Open your arms. (Put your hands to side) 抬起雙手於兩側保持身體平衡。</p> <p>T: Straight your body. 軀幹打直。</p> <p>T: Switch to the other leg. 換腳抬起</p> <ol style="list-style-type: none"> (3) 太空人：以坐姿方式雙腳騰空離地。 <p>T: Sit on the exercise ball. 坐在瑜珈球上。</p> <p>T: Open your arms. (Put your hands to side) 雙手於兩側保持身體平衡。</p> <p>T: Lift up your legs. (Keep balancing.) 雙腳離地（保持身體平衡）。</p> <ol style="list-style-type: none"> (4) 節奏坐：跟著音樂或節奏聲於瑜珈球上向下坐。 	<p>瑜珈球</p>	能以坐姿方式於瑜珈球上活動

<p>T: Sit on the exercise ball.坐在瑜珈球上。</p> <p>T: Feet shoulder wide apart.雙腳著地並與肩同寬。</p> <p>T: Open your arms. (Put your hands to side) 雙手於兩側保持身體平衡。</p> <p>T: Follow the whistle to bounce (sit).跟著節奏（哨聲）向下坐。</p> <p>T: Keep your balance and straight your body.保持平衡並軀幹打直。</p> <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>T: How do you feel about your performance today? 請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。 老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 7 節結束 ~~</p>		<p>能分享 並反思 自己的 優缺點</p>
<p>活動二 俯臥瑜珈球 Let's lie on the exercise ball</p> <p>一、暖身活動(5')</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動 (30')</p> <p>1. 複習坐姿瑜珈球。</p> <p>2. 俯臥瑜珈球：以俯臥方式在瑜珈球上練習核心平衡動作。</p> <p>(1) 俯臥爬行：趴臥在瑜珈球球上雙腳併攏懸空，雙手撐地向前爬行。</p> <p>T: Lay on the exercise ball with your stomach. 趴在瑜珈球上。</p> <p>T: Hands on the ground and move forward. 雙手撐地，緩緩向前。</p> <p>T: Keep your feet together. 雙腳併攏</p> <p>T: Move back. 再緩緩向後爬行。</p> <p>(2) 俯臥打水：以俯臥方式在瑜珈球上進行自由式打水。</p> <p>T: Lay on the exercise ball with your stomach. 趴在瑜珈球上。</p> <p>T: Hands on the ground and keep your feet together. 雙手撐地，雙腳併攏。</p> <p>T: Freestyle. 打水（自由式）。</p> <p>(3) 超人飛行：以俯臥方式在瑜珈球上進行超人飛行。</p> <p>T: Lay on the exercise ball with your stomach. 趴在瑜珈球上。</p> <p>T: Lift your hands and feet straight off the ground. 雙手雙腳伸直離地。</p> <p>T: Keep balancing. 保持平衡。</p> <p>3. 坐姿、俯臥瑜珈球律動操：根據上述所學融合音樂組合成一節奏操，以增進心肺功能及核心肌群。</p> <p>T: Follow my command. 跟著我的指令。</p> <p>T: Sit (bounce), lift (left/ right leg), space man, hold it (your leg), put your hands up, crawl (move forward/ back), freestyle, superman.</p>	<p style="text-align: center;">瑜 伽 球</p>	<p>能易俯 姿型態 於瑜珈 球上活 動</p> <p>透過瑜 珈球動 作結合 音樂完 成律動 操</p> <p>能分享 並反思 自己的 優缺點</p>

指令動作：坐（彈）、抬（左右腳）、太空人、撐住（Hold it!）、舉（左右手） put your hands up、爬行（向前向後）、打水、超人。

三、綜合活動 (5')

T: How do you feel about your performance today?

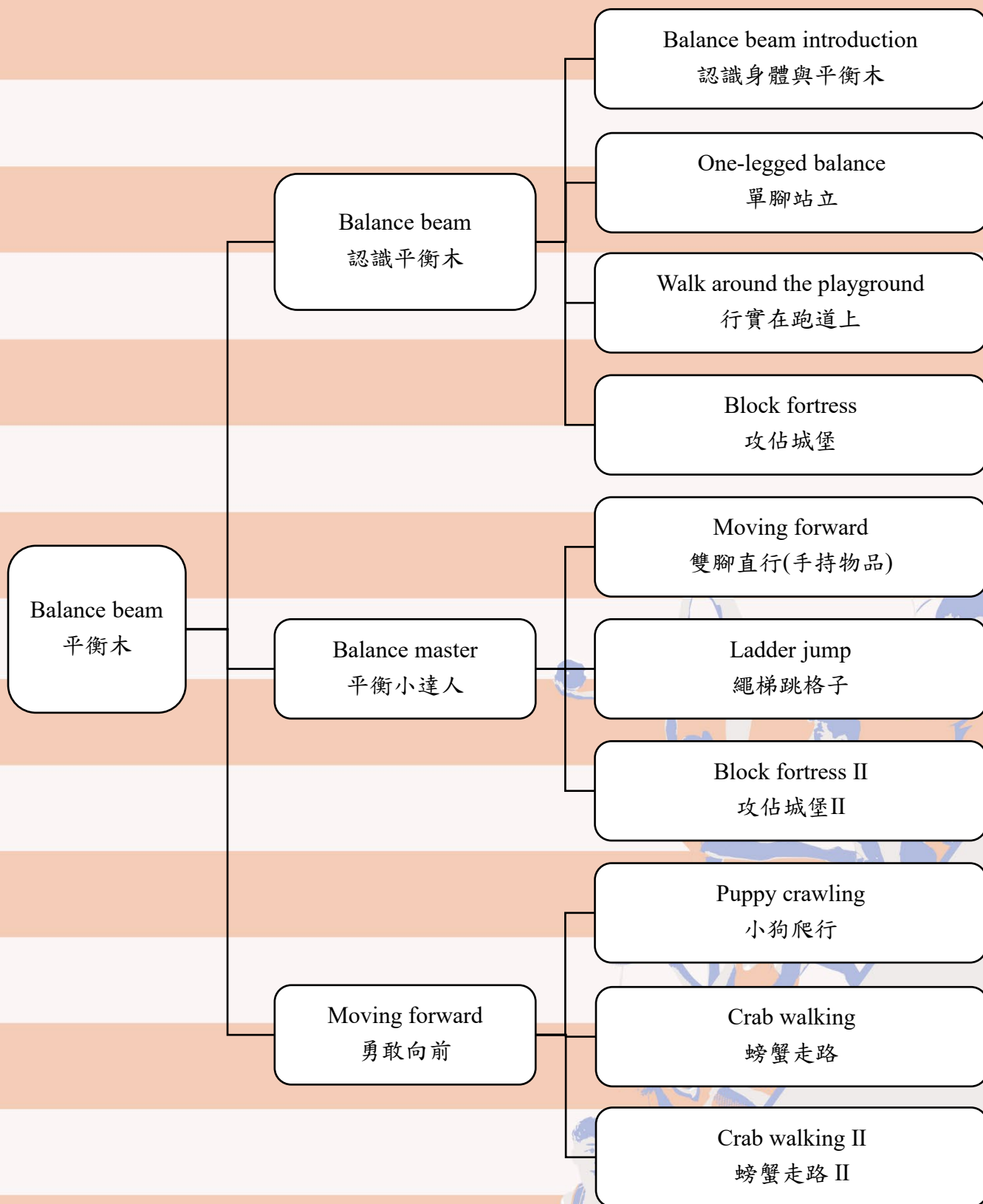
請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。


老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。

~~ 第 8 節結束 ~~

單元架構

Unit 8-3 平衡木



主題名稱	平衡木 Balance beam	教學設計者	彰化縣員林市東山國民小學 林伯彥 張惠青	
學習對象	三年級下學期	學習節次	六節課(240分鐘)	
學習內容	健體領域 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。 英語領域 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。			
學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略			
學習目標	1. 穩定單腳站立 2. 能夠穩定的走在一直線 3. 聽懂平衡木相關詞彙，專注聆聽並樂於學習，且能順利完成相關指令與動作。			
教學方法	講述、觀察、示範教學、討論、動作示範法、分解練習法。			
教學資源	平衡木、安全地墊			
學科英語詞彙	left hand, right hand, left foot, right foot, balance beam, balance disc, ladder rope, two feet balance line, lone-legged balance, move with balance, puppy crawling, crab walk			
教學單元一：平衡木			教學資源	評量
一、暖身活動(5') 完成暖身操及慢跑 T: Let's warm up. Get ready!			平衡木	實作評量
二、發展活動 (35') 1. 認識身體與平衡木 T: Let's watch a video https://youtu.be/FS2ZlGf93pI  2. 認識身體 (左右手、左右腳) T: Lift up your left hand and right foot. (right hand and left foot)				

<p>3. 單腳站立 One-legged balance</p> <p>T: Let's do one-legged balance! Lift your right leg off the ground and stand on your left leg. Hold it for twenty seconds.</p> <p>T: Everyone, get ready. One-legged balance. Go! One, two ...twenty. (Switch- left leg)</p> <p>4. 行時在跑道上</p> <p>T: Let's walk around the playground.</p> <p>T: walk along the line slowly. 慢慢的沿著跑道上白線走</p> <p>T: Try not to look down. 盡量往前看不看地板</p> <p>T: Open your arms for balance. 雙手打開保持平衡</p> <p>5. 攻佔城堡(封鎖佔領) Block Fortress</p> <p>T: Use the line on the playground. 在操場跑道線為場地</p> <p>T: Two teams line up on each side of the playground. The first people on each team face each other.</p> <p>T: Students hop forward on one foot to meet their enemy. When they meet their enemy, they play aper, Scissors, Stone. The winner can hop forward until they meet the next enemy. The loser goes back to their team. 由單腳跳進行進攻，當兩方碰面時於剪刀，石頭，布獲勝者持續面對每位敵人進攻於城堡，最快打敗對方者即可獲勝。</p> <p>三、評量項目(15')</p> <p>能完成今日課程上的動作及遊戲</p> <p>依照課程內容給予回饋，詢問學生有無課程上的問題。</p> <p>能說出自己的想法及感受。</p> <p style="text-align: center;">～～第 1、2 節結束～～</p>		聽口 令， 並完 成動 作
<p>教學單元二：平衡小達人木</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>一、暖身活動(5')</p> <p>完成暖身操及慢跑</p> <p>T: Let's warm up. Get ready!</p> <p>二、發展活動(40')</p> <p>1. 單腳站立</p> <p>T: Let's do one-legged balance! But this time we are going to stand on the balance disc Lift your right leg off and stand on your left leg. Hold it for twenty seconds. 站在平衡盤上將右腳離開地面 20 秒腳不掉落。</p>	<p>繩梯 平衡 盤</p>	<p>實作 評量</p>

T: Switch leg.

T: Open your arms for balance. 雙手打開保持平衡

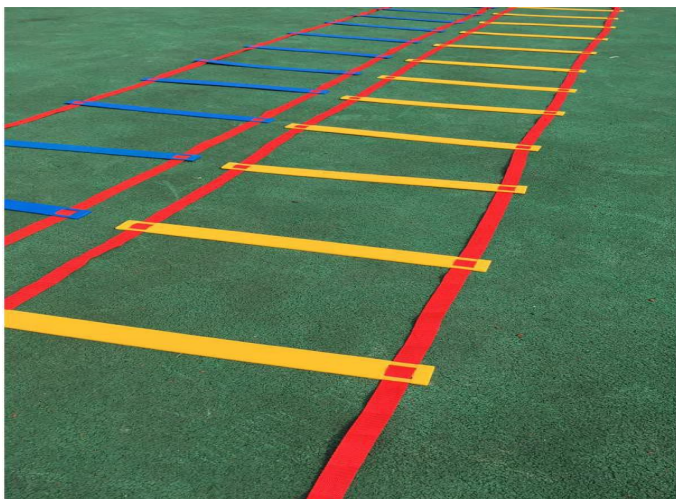


2. 繩梯跳格子

T: Use the ladder rope as the track. 使用繩梯做格子，給予一條路徑。

T: Two teams line up on each side of the rope. The first people on each team face each other.

T: Students hop forward on one foot to meet their enemy. When they meet their enemy, they play aper, Scissors, Stone. The winner can hop forward until they meet the next enemy. The loser goes back to their team.



三、評量項目(15')

1. 能完成今日課程上的動作及遊戲。
2. 能夠適應並學習各種身體的平衡能力。
3. 能夠完成複雜的身體平衡遊戲。
4. 能夠正確的做出老師講解的動作

~~第3、4節結束~~

聽口
令，
並完
成動
作

教學單元三: 勇敢向前

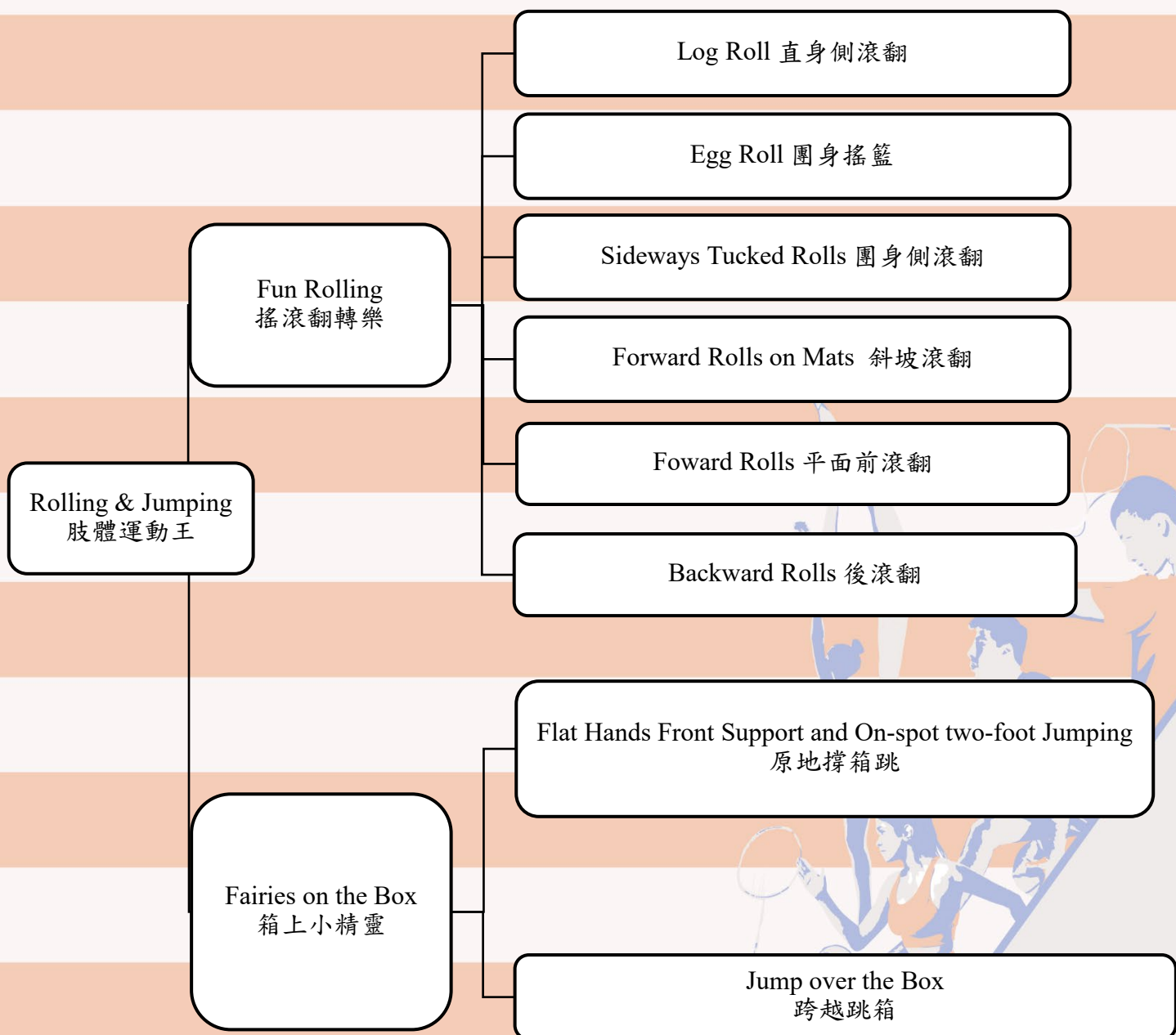
教學
資源

評量

<p>一、暖身活動(5')</p> <p>完成暖身操及慢跑</p> <p>T: Let's warm up. Get ready!</p> <p>二、發展活動 (40')</p> <p>1. 介紹平衡木</p> <p>(1)雙腳平行線</p> <p>(2)前腳接觸後腳腳尖</p> <p>(3)伸出雙手保持平衡</p> <p>(4)學生分成 3 組，一個一個練習，手持物品或頭頂物品給予適當的直線距離，並走在一直線上即可算完成動作。</p> <p>Students line up behind the balance beams in three teams.</p> <p>T: Walk along the balance beam with each step.</p> <p>T: Keep balance with your arms</p> <p>2. 小狗爬行</p> <p>T: Let's try to crawl like a dog on the balance beam! 雙手放置平衡木上保持平衡，雙腳跪姿在平衡木上前行。</p> <p>3. 螃蟹走路</p> <p>T: Let's walk sideways shuffling like a crab on the balance beam! 側身站在平衡木上保持平衡，雙腳微彎、並側步行走。</p> <p>T: Practice "forward!" and "backward" balance beam walk.</p> <p>4. 在平衡木上放適當距離的角錐，每一個距離不同，經過並跨過角錐。</p> <p>Teacher put some marking cones at different locations down the balance beam.</p> <p>T: Walk sideways to the other side, and try to step over the cones.</p> <p>四、評量項目(15')</p> <p>1. 能夠認識平衡木。</p> <p>2. 能夠正確且安全的使用平衡木來適應並學習身體的平衡能力。</p> <p>3. 能夠正確且安全的使用平衡木來適應並學習身體的平衡能力。</p> <p>～～第 5、6 節結束～～</p>	<p>平衡木</p> <p>水壺</p>	<p>實作評量</p> <p>聽口令，並完成動作</p>
---	----------------------	------------------------------

單元架構

Unit 8-4 肢體運動王



主題名稱	肢體運動王 Rolling & Jumping	教學設計者	嘉義市東區文雅國民小學 陳思潔
學習對象	三年級上學期	學習節次	6 節課(240 分鐘)
學習內容	健體領域： Bc-II-2 運動與身體適能相關保健知識。 Cb-II-1 安全規則的遵守、運動促進發展相關知識。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。		
學習表現	健體領域： 1c-II-1 認識身體活動的基本動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作練習的學習策略。 4a-II-2 展現促進健康的行為		
學習目標	健體領域： 1.瞭解滾翻的動作要領、安全地做出動作，和同伴快樂參與學習活動。 2.瞭解移動設備的器材名稱及使用方法，做出原地撐箱跳、踏越跳箱、安全落地與綜合練習等動作，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 英語領域： 1.瞭解簡易的英語教室用語。 2.認真學習簡易英語教室用語。 3.能使用簡易英語教室用語。		
教學方法	1.直接教學法(講述) 2.動作示範 3.小組合作 4.圖片學習單輔助說明(課前印好發給學生)		
教學資源	瑜珈墊、跳箱、軟墊		
學科英語詞彙	tuck 團身 egg rolls 團身搖籃 log/sausage/pencil rolls 直身側滾翻 egg/sideways tucked rolls 團身測滾翻 forward rolls 前滾翻 backward rolls 後滾翻 vaulting box/box horse 跳箱 spring board 踏板 mat 地墊 land 落地		
學科英語句型	Eyes center 中央伍為準 Eyes front 向前看齊 Hands forward 向前看 Hands down 手放下 Wings span 手向兩旁打開伸直		

	<p>Eyes on me 看老師 Eyes on you 我會注意看老師</p> <p>Listen up 注意聽</p> <p>Q: How many laps do we run? 老師: 今天我們跑操場幾圈?</p> <p>A: We run ____ laps. 學生: 我們跑__圈。</p>		
<p>教學單元一：搖滾翻轉樂</p>		<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>一、引起動機：(10’)</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>Teacher: How many laps do we run? 老師: 今天我們跑操場幾圈?</p> <p>Students: We run ____ laps. 學生: 我們跑__圈。</p> <p>Teacher: Do a gentle jogging around the sports field. (Just jog slowly.) (3 minutes)</p> <p>慢跑操場(圈數按月逐漸累加，一開始跑兩圈)</p> <p>https://youtu.be/L_A_HjHZxfI Kids workout 1 Beginners (參考)</p>		 <p>You- Tube</p>	<p>教師觀 察</p>
<p>1.Neck (forward, backward, both sides) 脖子扭轉</p> 	<p>2.Shoulders Rotations (to front and back) 肩膀扭轉</p> 		
<p>3.Hips (from the left to the right) 左右扭屁股</p> 	<p>4.Butt Kicks 踢臀跑</p> 		

5.Reach and Squat 伸展與深蹲



6.Windmills 手碰腳尖(風車)



7.High Knees (Jog in Place) 高抬腿



8.Jumping Jacks 開合跳



9. Punches 打拳



10. Jump Rope 跳繩



墊子

教師觀察

實作評量

二、發展活動：(25')

Egg Roll 團身搖籃(10分)

教師示範：

Lie on your back. Hug your knees to your chest, elbows into your sides, chin tucked between your knees. Roll sideways first. Then, roll forward and backwards.

背部貼緊地面，團身抱住自己，下巴收緊，雙手環抱膝蓋，先左右滾動，再前後滾動。

<p>Teacher: Everyone, get a mat. Place the mat on the ground. Make sure you have enough space. Let's practice egg rolls. Be safe. Don't get hurt.</p> <p>老師請同學取墊子，平鋪地板，再開始練習。</p> <p>Students: OK.</p> <p>教師行間巡視，確認學生動作正確。</p> <p>Log Roll 直身側滾翻(15分)</p> <p>Teacher: In front-lying position, arms extended overhead and hands clasped, make yourself as long as you can. Keep your feet together. Roll onto your side, your back and your tummy.</p> <p>讓同學躺下(肚子朝下)，雙手伸直，雙手合掌伸展越過頭，身體拉越長越好，側滾翻(側邊，背部最後是肚子著地)</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>檢視學生是否能聽懂與複述 egg roll 以及 log roll，且能瞭解翻滾運動該注意的事項。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>瞭解滾翻的動作要領、安全地做出動作，和同伴快樂參與學習活動。</p> <p style="text-align: center;">～～第1節結束～～</p> <p>一、引起動機：(10")</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>Sideways Tucked Rolls 團身側滾翻(10分)</p> <p>Lie on your back. Hug your knees to your chest, elbows into your sides, chin tucked between your knees. Roll sideways.</p> <p>先做團身搖籃動作，再朝側面滾。</p> <p>Forward Rolls on Mats 斜坡滾翻(15分)</p> <p>Place a mat over the springboard. Squat with your arms across your chest. Place two hands on the mat. Without touching your head, do a forward roll, land on shoulder tops, and make sure your head is well-tucked under. Finish in a standing position. Stand still for 3 seconds.</p> <p>蹲下雙腳併攏在地墊高處，雙手撐地，頭確實收進靠胸緊縮下巴，前滾翻時頭不碰地，翻完後抱腿起身，站立三秒。</p>	墊子 踏板	<p style="text-align: center;">口語評 量</p> <p style="text-align: center;">教師觀 察</p> <p style="text-align: center;">實作評 量</p> <p style="text-align: center;">口語評 量</p>
--	----------	---

<p>三、綜合活動：(5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂與複述 sideways tucked roll 以及 forward roll，且能瞭解翻滾運動該注意的事項。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1. 瞭解滾翻的動作要領、安全地做出動作，和同伴快樂參與學習活動。</p> <p style="text-align: center;">～～第2節結束～～</p> <p>一、引起動機：(10")</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>Forward Rolls 平面前滾翻(10分)</p> <p>Squat with your arms across your chest. Place two hands on the mat. Without touching your head, do a forward roll, land on shoulder tops, and make sure your head is well-tucked under.</p> <p>Finish in a standing position. Stand still for 3 seconds.</p> <p>雙手撐地，頭確實收進靠胸緊縮下巴，前滾翻時頭不碰地，翻完後抱腿起身，站立三秒。</p> <p>Roll & Play 滾翻猜拳(5分)</p> <p>Two students stand by two sides of the mat. Face each other. Both roll forwards for one time at the same time.</p> <p>Then stand up and say, "Rock, paper, scissors, shoot!"</p> <p>and the team of the winner gets one score.</p> <p>兩人分別站在地墊兩端，同時做1次前滾翻後，起身猜拳，贏者隊伍得一分。</p> <p>Backward Rolls 後滾翻(10分)</p> <p>Start in the squat position with your back to the mat. 先蹲下，背面向地墊方向</p> <p>Place both hands pointing back over the shoulders with the palms-up and the thumbs near the neck. 雙手掌心朝上，放肩膀兩旁，大拇指靠近脖子</p> <p>Tuck the chin down onto the chest. 緊縮下巴靠近胸腔</p> <p>Sit down on the mat and push backwards, keeping in the tucked position. 坐下後用腳的力量向後推，維持緊縮下巴</p> <p>Roll on your back. 用背滾動</p> <p>Push off the mat with your hands. 用手推墊子。</p> <p>Land in the squat position on the toes. 回復蹲下姿勢，腳著地後再站立</p>	墊子	<p>教師觀察</p> <p>實作評量</p> <p>口語評量</p>
--	----	-------------------------------------

<p>三、綜合活動：(5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂與複述 forward roll 以及 backward roll，且能說出 Rock, paper, scissors, shoot!猜拳口令，並瞭解翻滾運動該注意的事項。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1. 瞭解滾翻的動作要領、安全地做出動作，和同伴快樂參與學習活動。</p> <p style="text-align: center;">～～第3節結束～～</p>		
<p>教學單元二：箱上小精靈</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>一、引起動機：(10'')</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>Flat Hands Front Support and On-spot two-foot Jumping 原地撐箱跳(10分)</p> <p>Two students stand by two sides of a vaulting box. Place hands flat on the top of the box, spring with a two-foot jump and then do a safe landing. Every student takes turns to do it for at least three times.</p> <p>跳箱兩端各站一位學生，雙手平放壓在箱上，雙腳併腿向上跳，再併腿落下。每生輪流至少每人做三次。</p> <p>Run in, Spring, and Land 助跑踏跳(10分)</p> <p>Approach, run in, spring on the spring board with a one-foot take-off, and land on both feet.</p> <p>助跑三至五步，單腳踩踏板起跳，雙腳落地。</p> <p>Run in, Spring, Do a Half-turn and Land 助跑踏跳轉半圈(5分)</p> <p>Do a half-turn to finish facing the springboard (CW or CCW). Land softly and hold balance.</p> <p>踩踏板後，空中轉半圈，面向踏板安全落地(可順時針或逆時針方向轉)</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂與複述 jump 以及 vaulting box，且瞭解跳躍運動該注意的事項。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>2. 瞭解移動設備的器材名稱及使用方法，做出原地撐箱跳、踏越跳箱、安全落地與綜合練習等動作，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。</p> <p style="text-align: center;">～～第4節結束～～</p>	<p>跳箱</p>	<p style="text-align: center;">教師觀察 實作評量</p> <p style="text-align: center;">口語評量</p>

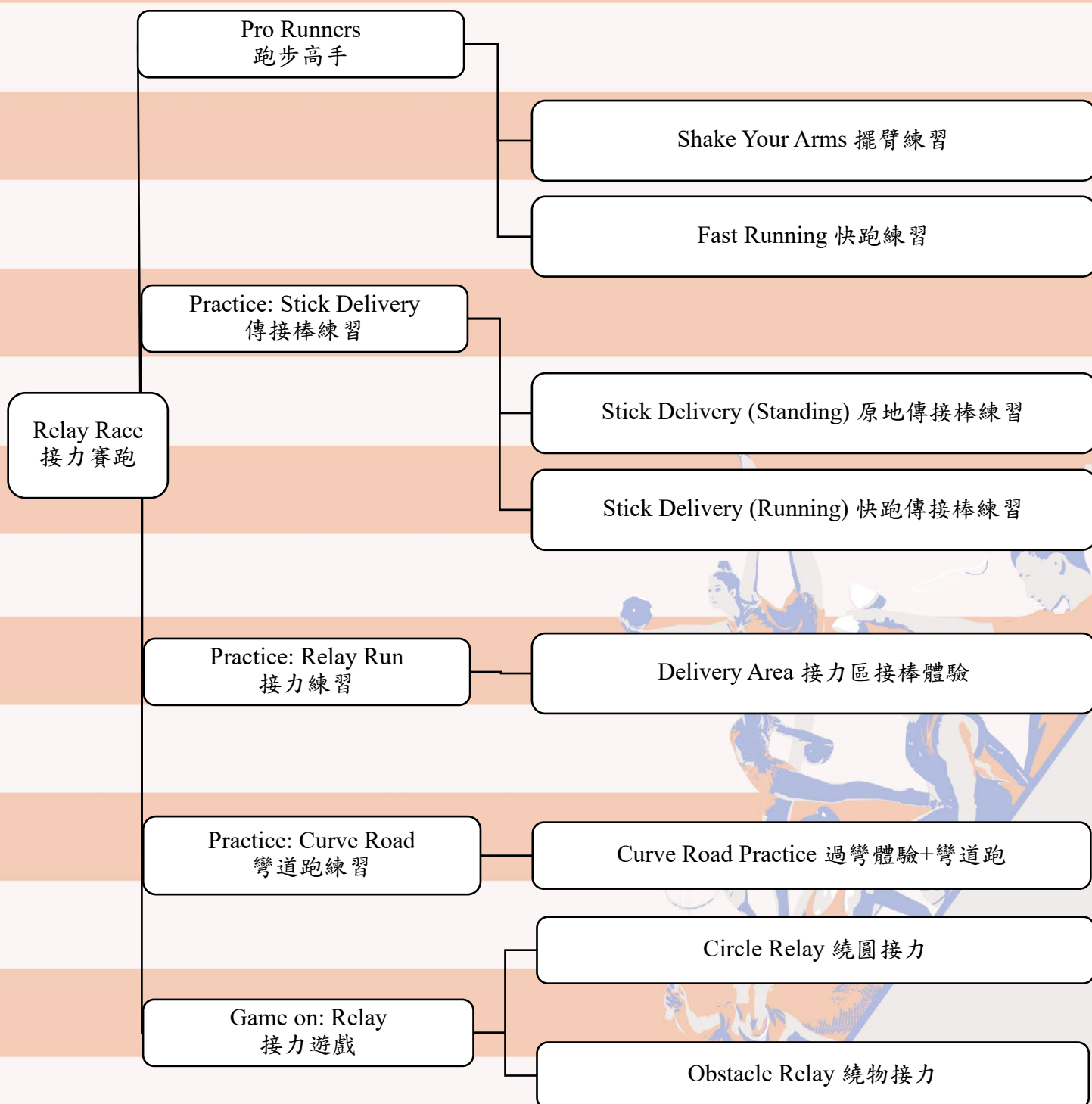
<p>一、引起動機：(10'') Warm up routine 暖身運動</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>Jump over the box 跨越跳箱(25 分)</p> <p>Approach, run in, spring, jump on the box and do two-foot landing safely. 助跑，踩踏板，踏越跳箱，雙腳落地。</p> <p>Approach, run in, spring, jump over the box and do single-leg landing safely. 助跑，踩踏板，跨越跳箱，單腳落地</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能瞭解與複述 jump over the box 以及 two-foot landing 或 single-leg landing，且 瞭解跳躍運動該注意的事項。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>2. 瞭解移動設備的器材名稱及使用方法，做出原地撐箱跳、踏越跳箱、安全落</p> <p>地與綜合練習等動作，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。</p> <p style="text-align: center;">～～第 5 節結束～～</p>	跳箱	教師觀察 實作評量 口語評量
<p>一、引起動機：(10'')</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>Assessment (25 分)</p> <p>總結性評量。</p> <p>Approach, run in, spring, jump over the box. When landing, do a forward roll first and then a backward roll. Stand up. 助跑，踩踏板，跨越跳箱，落地後，做前滾翻，再做後滾翻，最後站立。</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>[總結性-口語評量]：複習翻滾與跳箱相對應單字</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1. 瞭解滾翻的動作要領、安全地做出動作，和同伴快樂參與學習活動。</p>	跳箱 軟墊	教師觀察 實作評量

2. 瞭解移動設備的器材名稱及使用方法，做出原地撐箱跳、踏越跳箱、安全落地與綜合練習等動作，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。		
---	--	--

～～第6節結束～～

單元架構

Unit 9-1 接力賽跑



主題名稱	接力賽跑	教學設計者	臺中市豐原區瑞穗國民小學 雙語課程教學團隊
學習對象	三年級第二學期	學習節次	8 節課(320 分鐘)
學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。		
學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。		
學習目標	1. 能做出正確的擺臂動作。 2. 能學習擺臂動作與腿部跑步動作的配合。 3. 能學會傳接棒的動作要領。 4. 能与他人合作完成傳接棒練習。 5. 能与他人順利合作完成接力練習。 6. 能學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 7. 能与他人順利合作進行接力。 8. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。		
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	哨子、接力棒、多功能標示盤、角（圓）錐、粉筆、跑道、平坦安全場地		
學科英語詞彙	arms swing, bend your elbows, swing your arms, run fast, fast feet in place, run with arms swing, high knee run, baton pass in place, stretch your right hand behind you, palm up, open your thumbs, and keep your other fingers close, stand sideways and look at the passer. Get ready to catch, sprint baton pass, stretch your right hand, palm up, open your thumb, keep your other fingers close, bend your knees, lean forward, look at the passer, catch, relay practice, relay area, and leg should swing larger, and inside arm and leg should swing smaller.		

學科英語句型 (視教材內容)	arms swing, bend your elbows, swing your arms, run fast, fast feet in place, run with arms swing, high knee run, baton pass in place, stretch your right hand behind you, palm up, open your thumbs, and keep your other fingers close, stand sideways and look at the passer. Get ready to catch, sprint baton pass, stretch your right hand, palm up, open your thumb, keep your other fingers close, bend your knees, lean forward, look at the passer, catch, relay practice, relay area, and leg should swing larger, and inside arm and leg should swing smaller.	教學單元一：跑步高手	教學資源	評量
<p>活動一 擺臂練習 Arms swing</p> <p>一、暖身活動：(10')</p> <p>(一) Greetings and call the roll.</p> <p>(二) T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2.</p> <p>(三) Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>(四) Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動：(22')</p> <p>(一) 手臂的擺動和跑步的速度有很大的關係，正確的擺臂動作可以使跑步速度加快，因此需要好好練習。</p> <p>(二) 擺臂動作指導：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手指自然放鬆或輕握拳頭。 Relax your hands or make a hollow. (搭配動作示範) 2. 兩臂肘關節自然彎屈，約成 L 形狀 (約 90 度)。 Bend your elbows into an L shape. (搭配動作示範) 3. 肩為軸，兩臂貼近身體兩側，前後自然類似鐘擺動作，勿太分開或夾太緊 Swing your arms back and forth (like clock hands). 4. 前擺時，與鼻同高，後擺時前臂由下往後甩。 When you swing your arms, your hand reaches face level. <p>註：速度為步幅×步頻。故手臂擺幅越大，步幅越大，養成習慣後再加強步頻，速度即可進步。</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 左右動作的幅度不超過身體正中線。 Swing arms without changing your body position. <p>(三)請學童原地練習，教師巡視指導。</p>			平坦 安全 的場 地、 哨子	實作 評量



(四)擺臂擊掌

1. 兩人一組，前方學童自然擺臂，手肘往後提高時，要碰觸後方學童掌心。輔助者手掌放在擺臂者肩膀後下方處。

Bend elbows. Swing your arms backwards and touch the palms of runners behind. (搭配動作示範)

2. 前後擺動似鐘擺，要求學童每次手肘提起的高度一致。

Swing your arms like a pendulum. Try to swing up to the same level.



• 擺臂原理

(五)原地擺臂 (Swing arms in place)

1. 學童散開排列，聽教師口令一、二做原地擺臂動作。

Spread out. One two, one two...(搭配動作示範)

2. 身體微向前傾、雙腳前後開立，身體隨著手臂微微自然律動。

One foot in front and one foot in back.

Lean forward a little.

The body moves slightly and naturally with the arm swing.

3. 當學童掌握擺臂韻律感後，擺動速度可由慢逐漸加快。

Speed up your arm swing little by little.

(六)擺臂快跑 Run with arms swing

當學童熟悉原地擺臂韻律節奏後，在操場跑道上按照跑道將學童分成 4 組，每組 7 位，聽哨音出發做擺臂快跑 5 公尺來回，如此依序練習，教師則觀察學童的擺臂動作是否順暢與正確。

T: Let's split into 4 groups, 7 people in a group.

When you hear the whistle, run with arm swing to and fro for 5m.

三、綜合活動 :(8')

[總結性-口語評量]:

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!
- (三) 收器材結束，下課。See you next time!

[對應學習目標]:

口語
評量

<p>1. 能做出正確的擺臂動作。</p> <p>2. 能學習擺臂動作與腿部跑步動作的配合。</p> <p style="text-align: center;">～～第1節結束～～</p>		
<p>活動二 快跑練習 Run fast</p> <p>一、暖身活動：(10')</p> <p>(一) Greetings and call the roll.</p> <p>(二) T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2.</p> <p>(三) Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>(四) Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動：(22')</p> <p>(一) 原地碎步跑+擺臂快跑 Fast feet in place. + Run with arms swing.</p> <p>1. 原地碎步跑動作要訣：</p> <p>(1) 預備時，提腳跟、膝蓋微彎，上身彎約前傾45度，雙手自然下垂。 Raise your heels, bend your knees, lean forward around 45 degrees, and relax your hands.</p> <p>(2) 開始時雙手不擺動，但必須放鬆的自然下垂。 In the beginning, don't move your hands and just relax your hands.</p> <p>(3) 提膝至腳尖離地即可。 Raise your knees with your toes off the ground.</p> <div data-bbox="336 1093 611 1346" data-label="Image"> </div> <p>2. 原地碎步跑+擺臂快跑：</p> <p>(1) 在操場跑道上按照跑道將學童分成4組，每組7位，聽到第1個哨音先在原地做碎步跑動作10秒，速度由慢逐漸加快。</p> <p>(2) 等待學童熟悉原地碎步跑韻律節奏後，聽到第2個哨音以擺臂快跑方式前進10公尺，通過終點線後在自己的跑道慢慢停下來，再從左邊水泥地走回到隊伍後面排隊，如此依序練習。教師則觀察學童的動作是否順暢與正確。</p> <p>T: Let's split into 4 groups, 7 people in a group. When you hear the first whistle, have fast feet in place for 10 seconds and speed up little by little. When you hear the second whistle, run with your arm swing for 10m. After going through the finish line, slow down on your lane.</p> <p>(二) 抬腿跑 (High knee run)</p> <p>1. 抬腿跑動作要訣：上身正直微前傾，兩臂自然擺動，大腿抬高至膝蓋與腰切齊，以前腳掌著地反覆快速做推蹬前進動作。</p>	<p>平坦 安全 的場 地、 哨子</p>	<p>實作 評量</p>

Straighten and lean forward your body a little. Swing your arms. Raise your knee as high as your waist. Land on the front of your foot and push forward fast and repeatedly.

2. 原地抬腿跑：將學童分成數組，先在原地做高抬腿跑動作。
High knee runs in place.



3. 抬腿快跑：

- (1) 在操場跑道上按照跑道將學童分成 4 組，每組 7 位，聽到第 1 個哨音先在原地做原地抬腿跑動作 10 秒，速度由慢逐漸加快。
(2) 等待學童熟悉原地抬腿跑韻律節奏後，聽到第 2 個哨音以抬腿跑方式前進 10 公尺，通過終點線後在自己的跑道慢慢停下來，再從左邊水泥地走回到隊伍後面排隊，如此依序練習。教師則觀察學童的動作是否順暢與正確。

T: Let's split into 4 groups, 7 people in a group. When you hear the first whistle, do high knee run in place for 10 seconds and speed up little by little. When you hear the second whistle, do high knee run for 10m.

After going through the finish line, slow down on your lane.

三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]：

- (一) 總結本次上課主要內容。
(二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!
(三) 收器材結束，下課。See you next time!

[對應學習目標]：

1. 能做出正確的擺臂動作。
2. 能學習擺臂動作與腿部跑步動作的配合。

～～第 2 節結束～～

口語
評量

教學單元二：傳接棒練習

教學
資源

評量

活動一 原地傳接棒練習 Baton pass in place

一、暖身活動：(10')

(一) Greetings and call the roll.

(二) T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

T: Hands out.

T: Attention!

Ss: 1, 2.

(三) Let's warm up! (如附件 1)

(四) Run one lap and walk one lap. Go!

二、發展活動：(22')

(一) 引起動機：接力比賽是一種考驗團體合作默契的運動，一起發揮團體精神，練習接力跑步。

(二) 傳接棒動作要領：

1. 接棒者 Receiver：

右手伸向後面準備接棒，手掌心朝上，虎口張開四指併攏。

Stretch your right hand behind you. Palm up. Open your thumb, and keep your other fingers closed.

側身轉頭看向傳棒者，當傳棒者接近時，右手往外擴伸出，頭擺正，等待對方將接力棒放置在右手虎口處。

Stand sideways and look at the passer. Get ready to catch.

接棒者以反掌接完棒後，轉動手腕變成跑步擺臂握棒，接著用左手握住右手接力棒上方前端，變成左手接棒動作，持續快跑前進。

Switch the baton. (Use your left hand to hold the top of the baton.)

2. 傳棒者 Passer：

左手握住接力棒後端，靠近接棒者時喊「接」，並將接力棒前端遞給接棒者。

When you are close to the receiver, say "catch."

Pass the top of your baton to the receiver.



平坦
安全的
場地、
哨子

實作
評量

(三) 原地傳接棒練習 Baton pass in place :

1. 在操場跑道上按照跑道將學童分成 4 組，各排成一列，前後大約間隔一步的距離。

Let's split into 4 groups. Group 1 on your lane. Keep one step distance.

2. 原地練習傳接棒動作，依序將接力棒傳接給下一位同學。

Baton pass in place. When you pass your baton, you have to say "catch".

3. 教師則觀察學童的動作是否順暢與正確。



三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]:

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job !
- (三) 收器材結束，下課。See you next time !

[對應學習目標]:

1. 能學會傳接棒的動作要領。
2. 能和他人合作完成傳接棒練習。

~~ 第 3 節結束 ~~

活動二 快跑傳接棒練習 Sprint baton pass

一、暖身活動：(10')

(一) Greetings and call the roll.

(二) T: Center, hands up.

Ss: Hands up. T: Hands out.

T: Attention!

Ss: 1, 2.

(三) Let's warm up! (如附件 1)

(四) Run one lap and walk one lap. Go!

二、發展活動：(22')

(一) 快跑傳接棒練習：

口語
評量

平坦
安全
的場
地、
接力
棒、
哨

實作
評量

1. 兩人一組，距離大約 15 公尺，練習快跑前進傳接棒。

2. 快跑傳接棒動作要領：

- (1) 接棒者：右手向後伸準備接棒，掌心朝上，虎口張開四指併攏，曲膝前傾回頭注視傳棒者。

Catcher: Stretch your right hand behind you. Palm up. Open your thumb and keep your other fingers close. Bend your knees and lean forward, and look at the passer.

- (2) 接棒者：當傳棒者接近接棒者約 3-4 步時，接棒者即起跑加速。

Catcher: When the passer is 3 to 4 steps away, the catcher should start running and speeding up.

- (3) 傳棒者：在距離接棒者約 1 大半步時喊「伸」，讓接棒者有所準備，保持高速前進，注視接棒者的手。

Passer: When the passer is 1 big step away, the passer must say “catch” to let the catcher get ready and keep speeding up and look at the passer’s hand.

- (4) 注意，若是用右手接棒，接棒者站的位置要站在跑道偏左方，空出右方空間讓傳棒者進行傳棒動作。

If using right hand to catch, the catcher needs to stand on the left side of the land to let the passer have the space to pass.

3. 請學童從旁觀看傳接棒情形，並從中發現需要改進的空間，鼓勵踴躍發言。

4. 一開始動作正確速度可以放慢，等熟悉動作後，加快傳接棒速度。

子。



口語
評量

三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]:

(一) 總結本次上課主要內容。鼓勵學童發表心得感想，並嘗試引導學童自行說出能更有效完成活動的方式及動作，讓傳接棒動作更順暢。

(二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!

<p>(三) 收器材結束，下課。See you next time !</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1.能學會傳接棒的動作要領。</p> <p>2.能和其他人合作完成傳接棒練習。</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 4 節 結束 ~~</p>		
<p>教學單元三: 接力練習</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>活動一 接力區接棒體驗 Relay practice</p> <p>一、暖身活動：(10')</p> <p>(一) Greetings and call the roll.</p> <p>(二) T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss:1, 2.</p> <p>(一) Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>(二) Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動：(22')</p> <p>(一) 接力區規則及傳接棒體驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接力區範圍為接力線前後各 10 公尺，總計 20 公尺，接力動作必須要在這個區域內完成，否則接力違規。 The relay area is 10 meters forward and backward of the relay line relatively. Total is 20 meters. You must finish the relay within this area, or it's against the rules. 2. 兩人一組進行接力，接棒者預備接棒時，要邊跑邊注意與傳棒者的距離，不要跑出接力區的範圍。 When 2 people in one group do relay practice, pay attention to the distance from the passer, and don't go beyond the relay area. 3. 傳棒者必須在接力區外起跑，在接力區內完成傳接棒。 The passer should start running before the relay area, and finish relay in the relay area. <p>(二) 傳接棒注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽時，傳接棒者在交接棒後要避免妨礙後方交接棒同學跑步動線。 During the game, after the passer passes the baton to the catcher, they should avoid interfering with the other groups. 2. 傳接棒時要盡量避免速度減慢，所以接棒者要先助跑。 When relay, they should not slow down, so the catcher should run up. 3. 接力線前後各 10 公尺為接力區，若沒在此區域完成交棒，則犯規。 4. The relay area is 10 meters forward and backward of the relay line relatively. Total is 20 meters. You must finish the relay within this area, or it's against the rules. 	<p>平坦 安全 的場 地、 接力 棒、 哨子。</p>	<p>實作 評量</p>

2 接力練習

進行接力賽跑時，要在接力區完成傳接棒，才算是有效的傳接棒。

接力區：接棒語彙



▲ 傳棒者在接力區外起跑，在接力區內傳接棒。

⚠ 傳接棒注意事項

- 1 比賽時，傳接棒者在交棒後，要避免妨礙後方交接棒同學跑步的動線。
- 2 傳接棒時，要盡量避免速度減慢，所以接棒者要先助跑。
- 3 接力線前後各10公尺為接力區，若沒在此區域完成交棒，則犯規。

(三) 未上場的組別協助觀察他組的動作，若有動作未做到的地方記錄下來，一段時間後，將看到的情形提出來並討論。

(四) 要觀察的地方如：

1. 接棒前有無助跑。
2. 交棒時有無伸出手掌來。
3. 交棒者是否握住接力棒後端，並將接力棒前端交給下一位。
4. 接棒者站的位置是否恰當。
5. 是否在接力區內完成接力。

(五) 教師視情況提醒學童動作，並和同學討論。

預備接棒時，接棒者要一邊跑一邊注意與傳棒者之間的距離，接棒時不要跑出接力區的範圍。



口語
評量



三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]：

- (一) 總結本次上課主要內容。鼓勵學童發表所看到的情形，並和大家討論。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!
- (三) 收器材結束，下課。See you next time!

[對應學習目標]：

能和他人順利合作完成接力練習。

~~第5節結束~~

教學單元四：彎道跑練習

教學
資源

評量

活動一 過彎體驗+彎道跑 Curve practice

一、暖身活動：(10')

- (一) Greetings and call the roll.
- (二) T: Center, hands up.
Ss: Hands up.
T: Hands out.
T: Attention!

Ss:1, 2.

(三) Let's warm up! (如附件 1)

(四) Run one lap and walk one lap. Go!

二、發展活動：(22')

(一) 過彎體驗：

教師先讓學童體驗直線衝刺 20 公尺，然後進行彎道跑 20 公尺衝刺，體驗有什麼不一樣的地方。

Let's sprint for 20 meters straight and 20 meters curve.

讓學童討論並發表意見，教師從旁引導。



(二) 過彎跑動作說明：

1. 過彎時會因為離心力，身體會往外移去，所以快速衝刺過彎時，必須調整跑步動作，以求有效率且快速通過。

2. 過彎時，身體要往跑道內側傾斜，以求平衡；外側手臂及外側腳步擺動幅度要加大，內側手臂及內側腳步擺動幅度要變小，讓身體在過彎時和離心力保持平衡，保持衝刺，速度才不會降下來太多。

When passing the curve, your body should lean inside to keep balance. Outside arm and leg should swing larger, and inside arm and leg should swing smaller.

3. 經過彎道時，盡量往跑道中、內側靠過去，以減少跑步的距離。


When passing the curve, should lean inside the lane.

(三) 在操場跑道上按照跑道將學童分成 4 組，每組 4 位，聽到哨音後進行過彎跑 20 公尺，通過終點線後在自己的跑道慢慢停下來，再從左邊水泥地走回到隊伍後面排隊，如此依序練習。教師則觀察學童的過彎動作是否正確。其他學童也一起觀察過彎動作。

請學童將所觀察到的情形發表出來，讓學童改進動作後繼續嘗試。

平坦
安全的場
地、
接力
棒、
哨子。

實作
評量

 <p>彎道跑姿勢</p> <p>外側手臂擺幅加大</p> <p>內側手臂擺幅縮小</p> <p>步長量減, 步數增加</p> <p>身體向內側傾斜</p> <p>三、綜合活動：(8')</p> <p>[總結性-口語評量]:</p> <p>(一) 總結本次上課主要內容。</p> <p>(二) 肯定與獎勵表現優秀學生，並請他們示範給同學觀摩。Good job!</p> <p>(三) 收器材結束，下課。See you next time!</p> <p>[對應學習目標]:</p> <p>能學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。</p> <p>~~第6節結束~~</p>		口語評量
<p>教學單元五: 接力遊戲</p>	教學資源	評量
<p>活動一 繞圓接力 Circle relay</p> <p>一、暖身活動：(10')</p> <p>(一) Greetings and call the roll.</p> <p>(二) T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss:1, 2.</p> <p>(三) Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>(四) Run one lap and walk one lap. Go!</p> <p>二、發展活動：(22')</p> <p>(一) 繞圓接力：</p> <ol style="list-style-type: none"> 將學童分成 3 組，以圓錐做為標示，形成一個圓形跑場。 依序進行跑步接力，完成接力者就排到隊伍的後方，等待再次接棒。 Let's split into 3 groups and do relay in order. When you finish, go back to the line. 教師觀察學童繞圓情形，並提醒正確的動作，盡量讓學童保持圓形進行活動。 教師請場上學童觀看同學接棒的情形，看誰接得好。 當接力過程中掉棒了，要由掉棒的人撿起，繼續跑步或傳接。 If the baton falls, the one should pick it up and keep running or relaying. 	平坦安全的場地、接力棒、哨子。	實作評量

4 接力遊戲

繞圈接力

分組進行圓圈接力練習，在接力區內傳接棒，傳完棒的同學排到隊伍後面，等待下一次接力。



在接力的過程中，若是棒子掉了怎麼辦？

由掉棒的人撿起，繼續跑步或傳接。

說一說

怎麼做才能更順利的接棒？

6. 說一說：與同學一起討論怎麼做才能更順利的接棒？

三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]:

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生，並請他們示範給同學觀摩。Good job!
- (三) 收器材結束，下課。See you next time!

[對應學習目標]:

1. 能和他人順利合作進行接力。
2. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。

~~第7節結束~~

活動二 繞物接力 Around cones relay

一、暖身活動：(10')

- (一) Greetings and call the roll.
- (二) T: Center, hands up.

Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss: 1, 2.

- (三) Let's warm up! (如附件 1)
- (四) Run one lap and walk one lap. Go!

二、發展活動：(22')

(一) 繞物接力：

1. 在操場跑道上按照跑道將學童分成 2 組，以圓錐做為標示，形成一個小型跑場。Let's split into 2 groups.

2. 遊戲規則：

口語
評量

實作
評量

平坦
安全
的場
地、
接力
棒、
哨子。

(1) 在接力區起跑，向前快跑繞過圓錐後往回跑。

Start running in relay area and pass around the cone and come back.

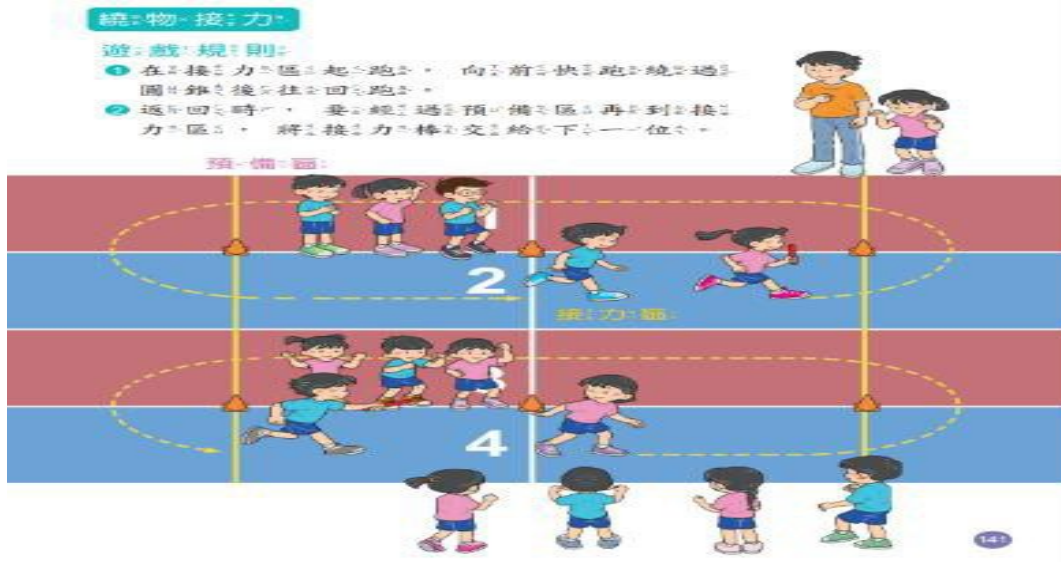
(2) 返回時，要經過預備區再到接力區，將接力棒交給下一位。

After passing the ready area, pass the baton to the next one.

3. 讓學童依序一個一個站出，進行跑步接力，完成接力者就排到分組隊伍的後方，等待再次接棒。

After finishing the relay, you should go back to the line.

教師觀察學童跑步接力情形，並提醒正確的動作。



三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]:

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!
- (三) 收器材結束，下課。See you next time!

[對應學習目標]:

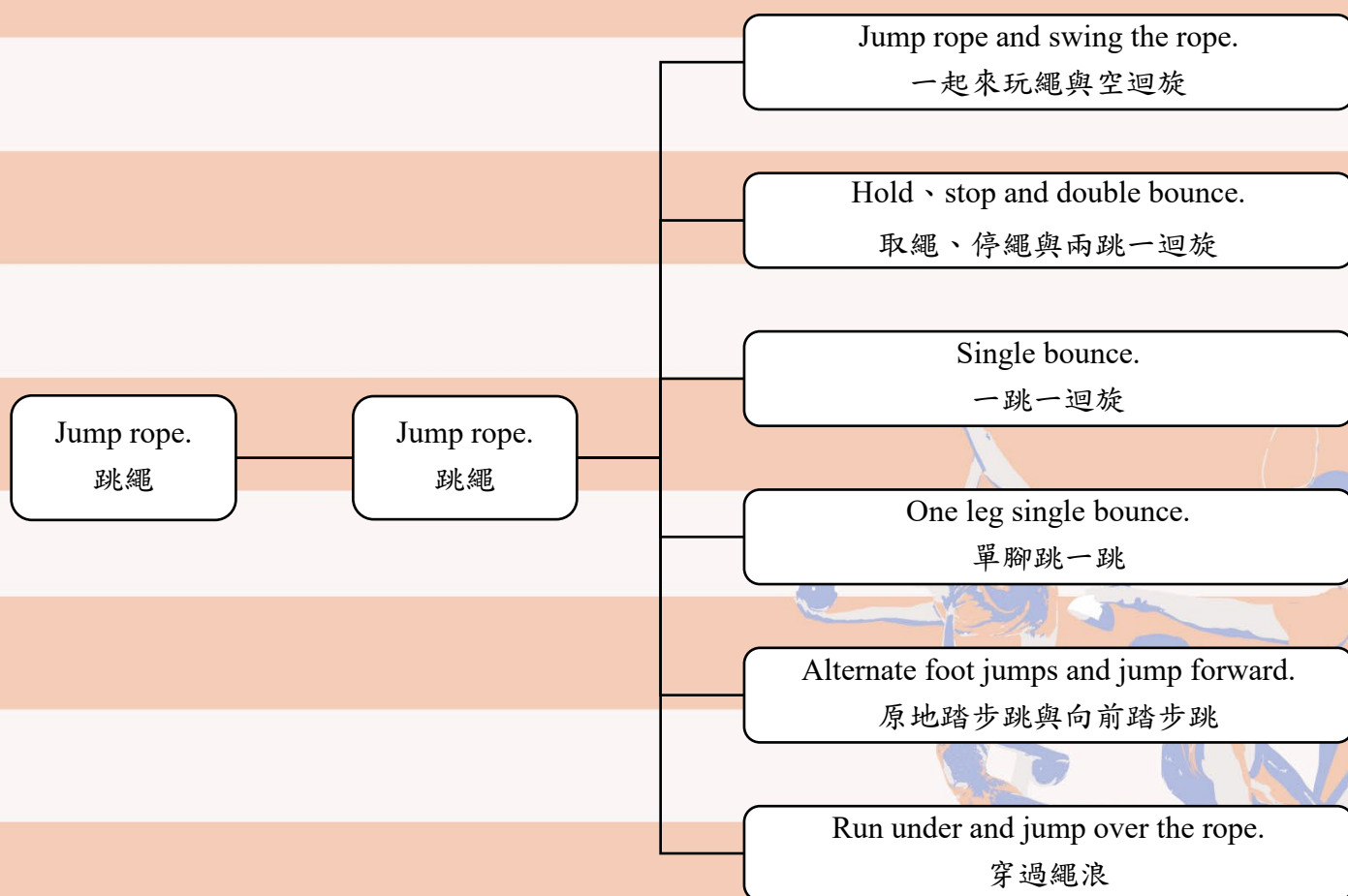
7. 能和他人順利合作進行接力。
8. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。

~~ 第 8 節結束 ~~

口語
評量

單元架構

Unit 10-1 跳繩



主題名稱	跳繩	教學設計者	臺南市南區日新國民小學 日新雙語教學團隊
學習對象	三年級上學期	學習節次	6 節課(240 分鐘)
學習內容	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。		
學習目標	1.瞭解跳繩的要領與方法。 2.培養愛好跳繩運動及合作的精神。 3.學會跳繩的動作。		
教學方法	口頭提問、示範教學、實際演練、分組合作學習		
教學資源	跳繩		
學科英語詞彙	★學科英語詞彙和句型 jump rope、handle、 hold the rope/ handle、 swing the rope、spread out、size your rope、 head、chest、waist、toes、 double bounce、single bounce.		
學科英語句型 (視教材內容)	【跳繩要點】 ◎取繩 Step 1：Hold the handles. Step 2：Step in the middle of the rope. Step 3：Stretch and size your rope. ◎跳繩 Step 1：Place the rope behind you. Step 2：When the rope passes your shins, you jump on your toes.		

教學單元一：跳繩	教學資源	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節>：一起來玩繩與空迴旋</p> <p>一、引起動機：(10 min)</p> <p>★上課前暖身 Warm up：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 2.到達上課地點，請學生散開準備做操。 3.有人身體不適嗎? 4.學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 5.教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>S: Attention. Ss: 1 2!</p> <p>S: Ready. Ss: go!</p> <p>T: Put your water bottle away.</p> <p>T: Number one to number six, hand to hand distance, please.</p> <p>T: The others please (let's) line up!</p> <p>T: Is anyone feeling not well?</p> <p>T: One-minute break. Take some water.</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25 min)</p> <p>(一)一起來玩繩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師邀請學生共同示範，兩人分別握住一端握把，並舉起繩子，其他同學排隊依序通過繩子且不得碰到。 2.教師將通過繩子的難度逐漸提高，分為五個關卡。 <ul style="list-style-type: none"> 關卡一：繩子高度舉至頭部。 關卡二：繩子高度舉至胸部。 關卡三：繩子高度舉至腰部。 關卡四：繩子高度降至小腿，學生以跳躍方式通過繩子。 關卡五：繩子放置在地上，學生以跳躍方式連續來回跳三次。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I need 2 people to stretch the rope tight. Hold the rope up high.</p> <p>T: Others please line up. Jump across the rope.</p> <p>T: Level 1: Hold the rope up to the head.</p> <p>T: Level 2: Hold the rope up to the chest.</p> <p>T: Level 3: Hold the rope up to the waist.</p> <p>T: Level 4: Let's lower the rope to the calf. You have to jump over it.</p> <p>T: Level 5: Put the rope on the ground.</p> <p style="text-align: center;">You have to jump over the rope back and forth three times.</p>	跳繩	跟隨口令進行暖身操

<p>(二)空迴旋</p> <p>1.教師說明並示範動作，學生依口令逐步練習</p> <p>(1)單手甩繩：繩子兩握把置於同一手，於身體單側甩繩子。</p> <p>【注意】不要被握柄打到，也不要打到別人，練習左、右、前、上、交叉、∞字型等。</p> <p>(2)雙手甩繩：雙手握於繩子兩端 1/4 處，同時練習在體前順時針繞、逆時針繞，亦可在左右側繞。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Hold the rope with one hand and start to swing the rope.</p> <p>T: Remember to keep a safe distance.</p> <p>2.學生散開練習。老師在旁協助、觀察。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Spread out!</p> <p>三、綜合活動：(5 min)</p> <p>1.教師回饋並修正學生的動作。</p> <p>2.教師吹哨集合。</p> <p>3.教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Get together !</p> <p>T: Come to the front, please.</p> <p>T: Let's give her a big hand.</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1.檢視學生是否能聽懂 jump rope、handle、hold the rope/ handle、head、chest、waist、toes 等詞彙，且能說出進行空迴旋應注意的事項。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1.瞭解跳繩的要領與方法。</p> <p>2.培養愛好跳繩運動及合作的精神。</p> <p>[教師重點歸納]：</p> <p>1.教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>2.教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I need a helper. Return the jump ropes.</p> <p>T: The others take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p>～～第一節 End～～</p>	<p>跳繩</p>	<p>能聽懂指令並完成活動關卡。</p> <p>能聽懂本節課詞彙並說出空迴旋的注意事項</p>
--	-----------	---

<第二節>：取繩、停繩與兩跳一迴旋

一、引起動機：(10 min)

★上課前暖身 Warm up：

- 1.上課鐘響，教師請學生排好隊伍。
- 2.到達上課地點，請學生散開準備做操。
- 3.有人身體不適嗎？
- 4.學生出發跑步，完成後休息一分鐘。
- 5.教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

S: Attention. Ss: 1 2!

S: Ready. Ss: go!

T: Put your water bottle away.

T: Number one to number six, hand to hand distance, please.

T: The others please (let's) line up!

T: Is anyone feeling not well?

T: One-minute break. Take some water.

T: Listen! Look at me!

二、發展活動：(25 min)

(一)取繩要點

- 1.教師示範並說明「取繩要點」：

步驟 1：握（雙手握住繩子）

步驟 2：踩（一腳踩在繩子的中間點）

步驟 3：拉（雙手拉直繩子，調整至胸前的長度）

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Before you start:

T: Step 1 : Hold the handles./Grab a handle in each hand.

T: Step 2 : Step in the middle of the rope.

T: Step 3 : Stretch and size your rope. Pull the handles up to the chest.

- 2.學生將繩子長度調整完畢呈準備動作，教師提醒學生跳繩時的注意要點。

(1)雙手位置在腰的兩側，繩子在身體後方。

(2)雙腳輕輕跳躍通過繩子。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Let's go step by step.

T: First : Place the rope behind you. / Start with the rope behind you.

T: Second : Once you see the rope pass your shins, you jump on your toes. Turn first then jump.

跟隨口令進行暖身操

跳繩

能正確取繩

能正確調整自己跳繩的長度

<p>3.學生散開練習跳繩，保持安全距離，教師觀察並指導學生動作。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Keep a safe distance.</p> <p>(二)停繩 Stop</p> <p>1.教師示範並說明「停繩」：腳跟著地，腳尖翹起，讓繩子卡於腳底。</p> <p>2.學生練習。老師從旁協助、觀察。</p> <p>(三)兩跳一迴旋 double bounce</p> <p>1.教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領：</p> <p>(1)甩：由後向前甩繩</p> <p>(2)跳、跳：當繩過頭到腳前時跳起，過繩後再輕跳一次。</p> <p>(3)教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「兩跳一迴旋」，由 1 次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳 5 次。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Start with the rope behind you and swing the rope over your head.</p> <p>T: As the rope swings up overhead and passes your shins, jump over it.</p> <p>T: Try to jump five times in a row.</p> <p>三、綜合活動：(5 min)</p> <p>1.教師回饋並修正學生的動作。</p> <p>2.教師吹哨集合。</p> <p>3.教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Get together !</p> <p>T: Come to the front, please.</p> <p>T: Let's give her a big hand.</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1.檢視學生是否能聽懂 hold the rope/ handle、size your rope、double bounce 等詞彙，且能說出進行兩跳一迴旋應注意的要領與方式。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>1.瞭解跳繩的要領與方法。</p> <p>2.學會跳繩的動作。</p> <p>[教師重點歸納]：</p> <p>1.教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>2.教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I need a helper. Return the jump ropes to (地點).</p> <p>T: The others take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p>～～第二節 End～～</p>	<p>跳繩</p>	<p>能做出兩跳一迴旋的動作並嘗試做出五下</p> <p>能說出本節課詞彙與動作要領</p>
---	-----------	--

<第三節>：一跳一迴旋

一、引起動機：(10 min)

★上課前暖身 Warm up：

- 1.上課鐘響，教師請學生排好隊伍。
- 2.到達上課地點，請學生散開準備做操。
- 3.有人身體不適嗎？
- 4.學生出發跑步，完成後休息一分鐘。
- 5.教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

S: Attention. Ss: 1 2!

S: Ready. Ss: go!

T: Put your water bottle away.

T: Number one to number six, hand to hand distance, please.

T: The others please (let's) line up!

T: Is anyone feeling not well?

T: One-minute break. Take some water.

T: Listen! Look at me!

二、發展活動：(25 min)

(一)一跳一迴旋 single bounce

- 1.教師示範並說明「一跳一迴旋」口訣與動作要領: Turn first then jump.

(1)甩:由後向前甩繩。

(2)跳:當繩過頭到腳前時跳起。

教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「一跳一迴旋」，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Start with the rope behind you and swing the jump rope over your head.

T: As the rope swings up overhead and passes your shins, jump over it.

T: Try to jump five times in a row.

- 2.依學生程度給予不同挑戰，連續跳5次成功，每一次難度增加5下，以此類推。老師在旁協助、觀察。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: If you can do it, try to jump ten times.

(二)一跳一迴旋計次賽

- 1.在一分鐘內，看誰跳得次數最多，停繩再跳仍可繼續累積。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: One minute, please count how many times you jump.

T: If you stop during the process, you still can keep jumping and

跟隨口令進行暖身操

跳繩

能做出一跳一迴旋動作，並嘗試完成5下。

跳繩

<p>counting.</p> <p>三、綜合活動：(5 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師回饋並修正學生的動作。 2.教師吹哨集合。 3.教師請動作正確學生分享及示範。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Get together !</p> <p>T: Come to the front, please.</p> <p>T: Let's give her a big hand.</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.檢視學生是否能聽懂 swing the rope、spread out、size your rope、single bounce 等詞彙，且能說出進行一跳一迴旋應注意的要領與方式。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解跳繩的要領與方法。 2.學會跳繩的動作。 <p>[教師重點歸納]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 2.教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I need a helper. Return the jump ropes.</p> <p>T: The others take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">～～第三節 End～～</p>		<p>活動中，能表現出自我挑戰的態度。</p>
<p style="text-align: center;"><第四節>：單腳跳一跳</p> <p>一、引起動機：(10 min)</p> <p>★上課前暖身 Warm up：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 2.到達上課地點，請學生散開準備做操。 3.有人身體不適嗎? 4.學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 5.教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>S: Attention. Ss: 1 2!</p> <p>S: Ready. Ss: go!</p> <p>T: Put your water bottle away.</p> <p>T: Number one to number six, hand to hand distance, please.</p> <p>T: The others please (let's) line up!</p> <p>T: Is anyone feeling not well?</p> <p>T: One-minute break. Take some water.</p>		<p>跟隨口令進行暖身操</p>

<p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25 min)</p> <p>(一)單腳跳一跳</p> <p>1.教師帶領學生做簡單的暖身活動，如:上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。</p> <p>2.教師示範並說明單腳跳繩動作要領：</p> <p>(1)一腳伸直單腳跳:一腳向前伸直，另一腳一跳一迴旋。</p> <p>(2)一腳提膝單腳跳:一腳屈膝上提，另一腳一跳一迴旋。</p> <p>(3)一腳後勾單腳跳:一腳向後勾起，另一腳一跳一迴旋。</p> <p>教師將學生分散於場地中，請學生嘗試每個單腳跳動作，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳過5次。</p>	跳繩	能做出不同的單腳跳動作，並嘗試完成5下。
<p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: One leg straight forward, the other one single bounce.</p> <p>T: One knee up, the other one single bounce.</p> <p>T: One leg curls, the other one single bounce.</p> <p>T: Spread out! Practice until you can jump 5 times.</p>		
<p>(二)單腳左右 5+5</p> <p>1.教師示範並說明「單腳左右 5+5」進行方式：右腳選定一種單腳跳繩方式跳5次，再換左腳選定另一種單腳跳繩方式跳5次，兩邊都跳看看。</p> <p>2.教師將學生分散於場地中，請學生開始練習，教師於其中巡視並適時指導。</p> <p>3.練習後，教師集合學生分享：你最擅長的單腳跳動作是？哪個動作你覺得最困難？</p>	跳繩	能分享自己的心得
<p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Show me your best move.</p> <p>T: Which one is the most difficult?</p>		
<p>三、綜合活動：(5 min)</p> <p>1.教師回饋並修正學生的動作。</p> <p>2.教師吹哨集合。</p> <p>3.教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Get together !</p> <p>T: Come to the front, please. (Can you show us?)</p> <p>T: Let's give her a big hand.</p>		能說出本節英語詞彙和單腳跳應注意的事項
<p>[總結性-口語評量]：</p> <p>1.檢視學生是否能聽懂並且會說出 single bounce 詞彙，且能說出進行單</p>		

<p>腳跳一跳應注意的要領與方式。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解跳繩的要領與方法。 2.學會跳繩的動作。 <p>[教師重點歸納]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 2.教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I need a helper. Return the jump ropes to (地點).</p> <p>T: The others take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p>～～第四節 End～～</p>		
<p><第五節>：原地踏步跳與向前踏步跳</p> <p>一、引起動機：(10 min)</p> <p>★上課前暖身 Warm up：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 2.到達上課地點，請學生散開準備做操。 3.有人身體不適嗎? 4.學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 5.教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>S: Attention. Ss: 1 2!</p> <p>S: Ready. Ss: go!</p> <p>T: Put your water bottle away.</p> <p>T: Number one to number six, hand to hand distance, please.</p> <p>T: The others please (let's) line up!</p> <p>T: Is anyone feeling not well?</p> <p>T: One-minute break. Take some water.</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動：(25 min)</p> <p>(一)原地踏步跳 Alternate foot jumps</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過用繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。 <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Jump over the rope with one foot for each turn of the rope.</p> <p>T: Start on one foot and then switch.</p>	<p>跳繩</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能做出原地踏步跳動作。</p>

<p>T: Lift the knee up (easily).</p> <p>(二)向前踏步跳</p> <p>1.教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: We are going to jump and step forward at the same time.</p> <p>三、綜合活動：(5 min)</p> <p>1.教師回饋並修正學生的動作。</p> <p>2.教師吹哨集合。</p> <p>3.教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: Get together !</p> <p>T: Come to the front, please.</p> <p>T: Let's give her a big hand.</p> <p>[教師重點歸納]：</p> <p>1.教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>2.教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>T: I need a helper. Return the jump ropes.</p> <p>T: The others, take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p style="text-align: center;">～～第五節 End～～</p>	跳繩	能做出向前踏步跳動作。
<p style="text-align: center;"><第六節>：穿過繩浪</p> <p>一、引起動機：(10 min)</p> <p>★上課前暖身 Warm up：</p> <p>1.上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>2.到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>3.有人身體不適嗎?</p> <p>4.學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>5.教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)</p> <p>S: Attention. Ss: 1 2!</p> <p>S: Ready. Ss: go!</p> <p>T: Put your water bottle away.</p> <p>T: Number one to number six, hand to hand distance, please.</p> <p>T: The others please (let's) line up!</p> <p>T: Is anyone feeling not well?</p> <p>T: One-minute break. Take some water.</p>		跟隨口令進行暖身操

T: Listen! Look at me!

二、發展活動：(25 min)

(一)穿過繩浪

1.兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢環繞甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以下列兩種方式過繩。

(1)穿越繩浪：組員「順著」盪繩的方向，當繩從上方落地往前甩去時，順勢跑到對面即算成功。

(2)跳過繩浪：組員「逆著」盪繩的方向，當繩從下方而來時，跳跨過繩到對面即算成功。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Watch the rope swing.

T: When the rope is up, run under the rope to the other side.

T: When the rope is down, jump over the rope to the other side.

2.學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。

三、綜合活動：(5 min)

1.教師回饋並修正學生的動作。

2.教師吹哨集合。

3.教師請動作正確學生分享及示範。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: Get together !

T: Come to the front, please.

T: Let's give her a big hand.

[總結性-口語評量]：

1.檢視學生是否能聽懂 jump rope、swing the rope 等詞彙，且能說出進行跳繩應注意的要領與方式。

[對應學習目標]：

1.學會跳繩的動作。

[教師重點歸納]：

1.教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。

2.教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。

Teacher's talk (可適當使用跨語言技巧)

T: I need a helper. Return the jump ropes to (地點).

T: The others take your water. Don't forget to wash your hands.

T/Ss: See you next time!

～～第六節 End～～

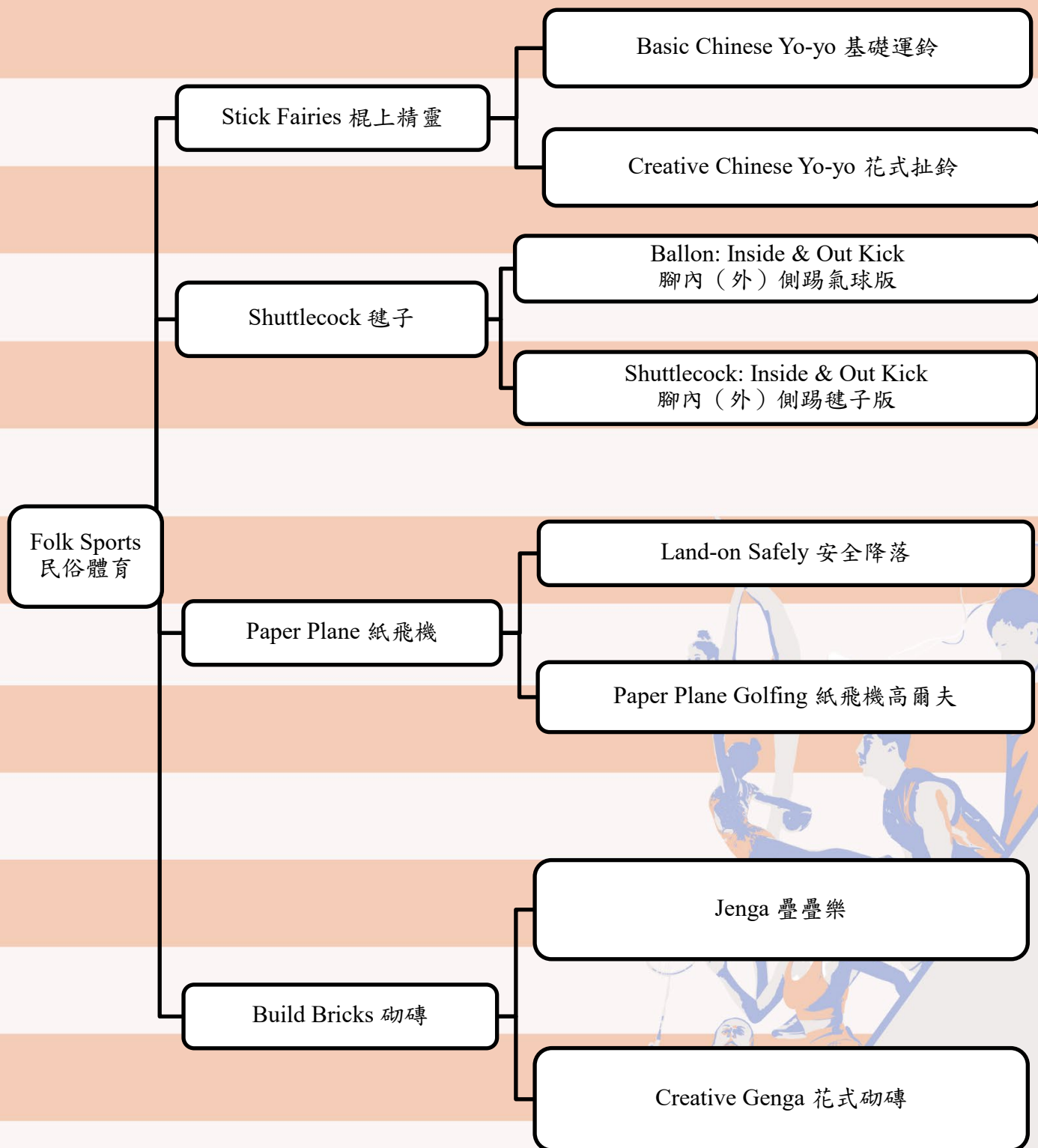
跳繩

能與同伴合作，完成穿過繩浪活動。

能聽動英語詞彙並說出跳繩應注意的要領

單元架構

Unit 11-1 民俗體育



主題名稱	民俗體育	教學設計者	臺中市豐原區瑞穗國民小學 陳映銓
學習對象	三年級下學期	學習節次	八節課(320-分鐘)
學習內容	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之 時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 能操作基本運鈴技巧，並調整其方向。 ● 利用腳內側踢操作踢毬運動。 ● 利用紙飛機操作躑的動作，並運用高爾夫的規則進行遊戲。 ● 利用砌磚練習手眼協調動作。 		
教學方法	TPR、模仿學習、模組教學		
教學資源	扯鈴、氣球、毬子、呼拉圈、砌磚		
學科英語詞彙	diabolo, string, axel, stick, pull, wrap, unwrap, shuttlecock kicking, inside kick, toss, plane, head, body, wing, throw, brick, stack, grab		
學科英語句型 (視教材內容)	Balance your diabolo. Pull up and unwrap your diabolo.		

教學單元一：棍上精靈

	教學資源	評量
<p>一、準備活動(5 分鐘) Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30 分鐘)</p> <p>1. 基礎繞繩運鈴：以繞繩的方式將扯鈴運起轉動。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 將鈴心放在鈴線上。 ● 以鈴繩帶動扯鈴左右滾動。 ● 將鈴由右往左滾動，右手逆時針纏繞軸心運鈴。 ● 以右手將鈴帶起轉動（右手需持續拉動鈴線）。 ● 右手順時鐘繞鈴開線變空鈴。 ● 繞鈴、運鈴、開線反覆練習。 <ul style="list-style-type: none"> ◇ Start by setting the diabolo on the string. ◇ Now begin by rolling the diabolo across the floor. ◇ Roll the diabolo from your right to the left. Wrap diabolo counterclockwise with the right stick. ◇ Pull out to the right with the right stick. This should pull the diabolo off the floor angling up to the right. 	扯鈴	能實際操作運鈴技巧並調整鈴面。

<p>◇ Circle under (clockwise) the diabolo with the right stick's end to unwrap the axle.</p> <p>◇ Wrap, pull up and unwrap.</p> <p>2. 基礎調鈴：將鈴運起後，利用鈴棍調整扯鈴的方向。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 使用鈴棍(鈴繩)輕觸鈴碗調整方向（保持黑色面朝向自己）。 ● 根據我的指令轉向。 <p>◇ Balance the tilting diabolo by pulling with your stick forward or backward.</p> <p>◇ Follow my order and turn.</p> <p>運鈴走迷宮：將鈴運起後，從起點走至終點，完成者可得一分。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 轉動你的扯鈴。 ● 從起點走到終點。 ● 走動過程調整鈴面（保持鈴面與線對齊）。 ● 完成者可得一分（失敗者需重回起點）。 <p>◇ Pull up the diabolo</p> <p>◇ Move from the start line to the finish line.</p> <p>◇ Balance your diabolo.</p> <p>◇ Finisher gets one point. If you don't finish, go back to the start line.</p> <p>三、綜合活動(5 分鐘)</p> <p>1.請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。</p> <p>2.老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。</p> <p style="text-align: center;">第一節結束</p>		<p>能運用調鈴技巧完成遊戲。</p> <p>能分享並反思自己的優缺點。</p>
<p>一、準備活動(5 分鐘)</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30 分鐘)</p> <p>1. 複習基礎運鈴，並調鈴轉向：以繞繩的方式將扯鈴運起轉動，並根據老師的指令轉向。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 轉動你的扯鈴。 ● 根據我的指令轉向。 <p>Review:</p> <p>◇ Pull up your diabolo.</p> <p>◇ Follow my order and turn.</p> <p>2. 個人花式扯鈴：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● （可兩人一組，一人持鈴，一人持棍操作。） <p>(1) 金蟾脫殼（反過來做則為大衛魔術 The Magic Knot）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運鈴、開鈴。 ● 左轉面向軸心。 ● 右手向前繞鈴、棍一圈，再向後繞一圈。 ● 棍頭往下放（回到開鈴） 	<p>扯鈴、籃子</p>	<p>能根據指令完成複習。</p> <p>能完成簡易花式技巧。</p>

- ◇ Pull up and unwrap your diabolo.
- ◇ Turn your body left and face the axle.
- ◇ Right stick goes forward, around the left stick and diabolo. Move the right hand stick forward. Right stick goes backward, around the left stick and diabolo.
- ◇ Point both sticks down.

(2) 金雞上架：

- 運鈴、開鈴。
- 左轉面向軸心。
- 將鈴輕拋至右手棍上（棍棒保持平衡）。
- 最後讓鈴再回到線上。

Grind

- ◇ Pull up and unwrap your diabolo.
- ◇ Turn your body left and face the axle.
- ◇ Toss the diabolo and catch it with the right stick.
- ◇ Point right stick end down so the diabolo slides down to the string.

(3) 蜘蛛網：

- 運鈴，開鈴。
- 轉向左側做大衛魔術。
- 右手棍勾出第一個繞還。
- 拋起扯鈴上蜘蛛網
- 棍頭下放回開鈴。

Spider Web

- ◇ Pull up and unwrap your diabolo.
- ◇ Turn your body left and facing the axle, and make the magic knot.
- ◇ Pull out the first hole of the line with the right stick.
- ◇ Toss the diabolo on the web
- ◇ Put the head of the sticks down for unwrap.

3. 金雞接龍：以金雞上架的方式傳遞扯鈴。

- 從第一位開始運鈴。
- 以金雞上架的方式傳遞扯鈴。
- 鈴速不夠可以運鈴加速後再傳遞。
- 傳至最後一位再把鈴放回籃子即得一分。

令 The first one pulls up and unwraps the diabolo.

令 Pass down the diabolo to the next one by “Righthand Grind”

令 If the speed of diabolo slows down, try to speed it up and then pass down.

令 Pass it to the last one in line. After a team puts it in the basket, the team gets one point.

三、綜合活動(5 分鐘)

1. 請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。
2. 老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。

與同儕合力完成遊戲競賽。

能分享並反思自己的優缺點。

教學單元二: 毽子 Shuttlecock Kicking	教學資源	評量
<p>一、準備活動(5 分鐘) Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30 分鐘)</p> <p>1. 腳內側踢：利用腳的內側將氣球向上踢高，練習動作的過程氣球皆不落地（左右腳都要練習）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 將氣球輕拋自由落下。 ● 用腳內側將氣球踢高。 ● 踢一下再接（踢兩下再接）。 ● 挑戰你的最多次數。 <p>Inside Kick</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Toss the balloon and let it drop. ◇ Kick up the balloon using the arch of the inside foot. ◇ Keep kicking. ◇ Challenge yourself. <p>2. 腳外側踢：利用腳的外側將氣球向上踢高，練習動作的過程氣球皆不落地（左右腳都要練習）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 將氣球輕拋自由落下。 ● 用腳外側將氣球踢高。 ● 踢一下再接（踢兩下再接）。 ● 挑戰你的最多次數。 <p>Outside Kick</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Toss the balloon and let it drop. ◇ Use the outside of your foot to kick up the balloon. ◇ Keep kicking. ◇ Challenge yourself. <p>3. 楚河漢界：兩人之間一線之隔，利用腳內側踢或腳外側踢控制氣球並落至對方的地面。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 兩人一組，中間隔一線。 ● 利用腳內側或腳外側踢氣球。 ● 將氣球落至對方的區塊則得一分。 <p>The Boundary:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ A line between two students. ◇ Kick the balloon with an inside kick or outside kick. ◇ After the balloon lands on the territory of the opponent, the player gets one point. 	<p>氣球</p>	<p>利用腳內外側踢五下。</p> <p>能利用腳內外側踢技巧進行遊戲。</p>

<p>三、綜合活動(5 分鐘)</p> <p>1.請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。</p> <p>2.老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。</p> <p style="text-align: center;">第三節結束</p>		<p>能分享並反思自己的優缺點。</p>
<p>一、準備活動(5 分鐘)</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30 分鐘)</p> <p>1. 腳內側踢：利用腳的內側將毽子向上踢高，練習動作的過程毽子皆不落地（左右腳都要練習）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 將毽子輕拋自由落下。 ● 用腳內側將毽子踢高。 ● 踢一下再接（踢兩下再接）。 ● 挑戰你的最多次數。 <p>Inside Kick</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Toss the balloon and let it drop. ◇ Kick up the shuttlecock using the arch of the inside foot. ◇ Keep kicking. ◇ Challenge yourself. <p>2. 腳外側踢：利用腳的外側將毽子向上踢高，練習動作的過程毽子皆不落地（左右腳都要練習）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 將毽子輕拋自由落下。 ● 用腳外側將毽子踢高。 ● 踢一下再接（踢兩下再接）。 ● 挑戰你的最多次數。 <p>Outside Kick</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Toss the balloon and let it drop. ◇ Use the outside of your foot to kick up the shuttlecock. ◇ Keep kicking. ◇ Challenge yourself. <p>3. 楚河漢界：兩人之間一線之隔，利用腳內側踢或腳外側踢控制毽子並落至對方的地面。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 兩人一組，中間隔一線。 ● 利用腳內側或腳外側踢毽子。 ● 將毽子落至對方的區塊則得一分。 <p>The Boundary:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Form a line between two students. ◇ Kick the shuttlecock with an inside kick or outside kick. ◇ After the shuttlecock lands on the territory of the opponent, the player gets one point. 	<p style="text-align: center;">毽子</p>	<p>利用腳內外側踢踢五下。</p> <p>能利用腳內外側踢技巧進行遊戲。</p>

<p>三、綜合活動(5 分鐘)</p> <p>1.請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。</p> <p>2.老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。</p> <p style="text-align: center;">第四節結束</p>		能分享並反思自己的優缺點。
<p>教學單元三: 紙飛機</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>一、準備活動(5 分鐘)</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30 分鐘)</p> <p>1. 摺紙飛機：每人分配一張 A4 紙張並摺一紙飛機。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 將紙張對摺。 ● 摺出機頭。 ● 摺出機身。 ● 摺出機翼。 ● (可自由發揮自己的創意)。 <p>Paper Airplane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Fold the paper in half. ◇ Fold the head. ◇ Fold the body. ◇ Fold the wings. ◇ Create your own paper airplane. <p>2. 擲準練習：各組別分配一呼拉圈至地面，並以同心圓方式設置不同距離讓小朋友躑紙飛機至呼拉圈內，其可依據自己的能力調整擲準距離。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 嘗試將紙飛機飛入呼拉圈內。 ● 可以選擇不同的距離練習。 ● 撿紙飛機時不影響其他人練習。 <p>Accuracy:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Glide the paper airplane through the hula hoop ◇ Practice with different distances. ◇ Don't interrupt others while you're picking up your airplane. <p>3. 擲準競賽：各組分派隊員輪流上場躑準，每一次上場可自行選擇適合的距離，距離越長得分則越高。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分成兩組（男生第一組，女生第二組）。 ● 分配你們的順序。 ● 每次上場可選擇自己的距離（距離越遠分數越高）。 	<p>A4 紙張、呼拉圈</p>	發揮自己的創意摺紙飛機並擲出飛行。

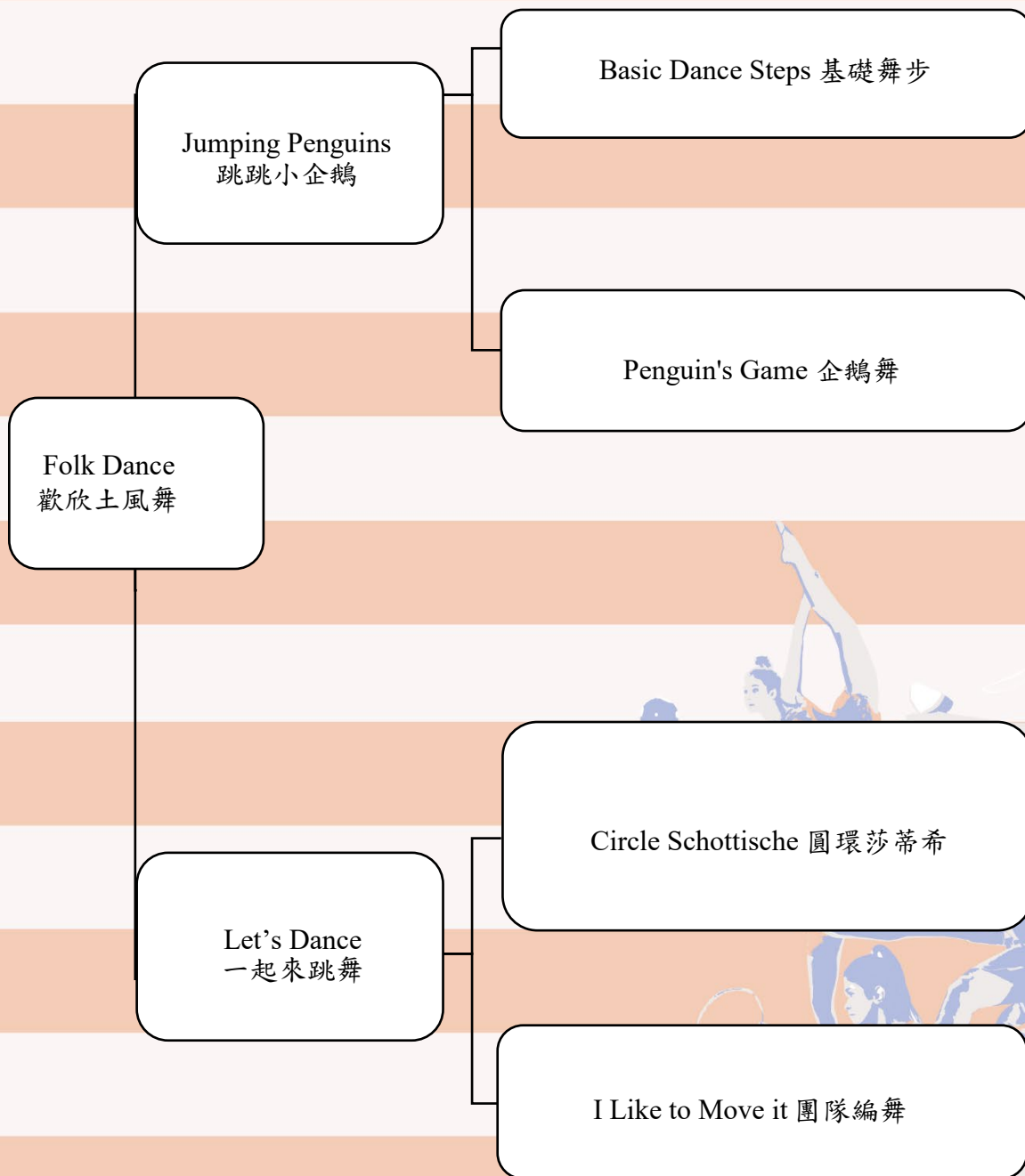
<p>● 成功飛進呼拉圈即可得分。 Accuracy Competition:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Divide students into two teams. ◇ Assign the order of calling. ◇ Choose your own distance. (The farther the distance, the more points you earn) ◇ If it flies through a hula hoop, it gets points. <p>三、綜合活動(5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。 2.老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。 <p style="text-align: center;">第五節結束</p>		<p>能分享並反思自己的優缺點。</p>
<p>一、準備活動(3 分鐘)</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.練習躑準：各組別分配一呼拉圈至地面，並以同心圓方式設置不同距離讓小朋友躑紙飛機至呼拉圈內，其可依據自己的能力調整躑準距離。 <ul style="list-style-type: none"> ● 嘗試將紙飛機飛入呼拉圈內。 ● 可以選擇不同的距離練習。 ● 撿紙飛機時不影響其他人練習。 <ul style="list-style-type: none"> ◇ Review Accuracy 2.紙飛機高爾夫：以高爾夫的規則讓小朋友從『開球區』出發至『球洞區』，並規定每一洞的標準飛行次數。 <ul style="list-style-type: none"> ● 從『開球區』出發（第__洞，標準桿__）。 ● 每局每個人只躑一次飛機。 ● 下一局必須從落點處開始躑。 ● 嘗試以最少的飛行次數飛進呼拉圈內（低於標準桿）。 ● 注意：不可碰觸其他人的飛機。 <p>Paper Plane Golf:</p> <ul style="list-style-type: none"> 令 Start from the start line. (_ holes, Par__) 令 One person tosses once each round. 令 Toss a plane from the last drop point. 令 Try to fly the least times through the hula hoop. 令 Don't touch others' planes. <p>三、綜合活動(5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。 2.老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。 3.給予高爾夫的相關術語。 <p style="text-align: center;">第六節結束</p>	<p style="text-align: center;">紙飛機、呼拉圈</p>	<p>能了解高爾夫球之規則並利用紙飛機進行競賽。</p> <p>能分享並反思自己的優缺點。</p>

教學單元四: 砌磚	教學資源	評量
<p>一、準備活動(5分鐘) Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30分鐘)</p> <p>1. 一柱擎天：將三塊砌磚直立疊起，以一手抓住最下面的一塊並四處走動與人握手，過程中需保持平衡使砌磚不掉落。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 將三塊砌磚直立疊起。 ● 一手抓最下面的砌磚。 ● 四處走動與人握手。 ● 抱持平衡不讓砌磚掉落。 <p>Pillar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Stack three bricks. ◇ Grab the lower brick. ◇ Walk around and shake hands with others. ◇ Keep balancing and don't let the bricks drop off. <p>2. 搬運砌磚：兩組競賽，每人手上以一塊磚為基準在其上至少再疊一塊磚並從起點運送至終點，三分鐘後磚頭最多的即獲勝。（過程中若磚頭掉落則回起點換下一位出發）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分成兩組（男生第一組，女生第二組）。 ● 嘗試在手上的砌磚堆疊數個砌磚。 ● 將堆疊的砌磚運送至自己的呼拉圈內。 ● 若掉落必須拿回起點換下一位出發。 ● 3分鐘後，計算運送數量。 <p>Deliver Bricks:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Divide students into two groups. ◇ Try to stack as many bricks as you can. ◇ Deliver those bricks to your hula hoop. ◇ If you drop off the bricks, go back and the next person goes. ◇ Count the amount of the bricks in three minutes. <p>3. 摩天大樓：各組利用自己的磚頭疊起一座摩天大樓，看哪組的高度最高。（建造好</p> <p style="padding-left: 40px;">的大樓需再確認高度前不能垮）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分成兩組（男生第一組，女生第二組）。 ● 嘗試將自己組別的砌磚疊高。 ● 五分鐘後，看看哪組的大樓最高。 <p>Skyscraper:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Divide students into two groups. ◇ Try to stack as many bricks as you can. ◇ Count the amount of the bricks in three minutes. ◇ Let's see which team is a skyscraper in 5 minutes. 	<p>砌磚、 （衛生紙 三包/ 人） 呼拉圈</p>	<p>透過砌磚練習手眼協調及平衡感。</p> <p>發揮巧思及創意疊出團隊的摩天大樓。</p>

<p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <p>1.請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。</p> <p>2.老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。</p> <p style="text-align: center;">第七節結束</p>		<p>能分享並反思自己的優缺點。</p>
<p>一、準備活動(5分鐘)</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30分鐘)</p> <p>1.不要跟我這樣做：各組圍成一圈坐下，由第一位開始10秒內在地面排列自己的三塊</p> <p style="text-align: center;">砌磚，下一位的排列形狀不可與完成者的一樣。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 圍成一圈坐下。 ● 由某位開始排列圖形。 ● 10秒內完成排列並換下一位（完成喊done，其餘的人則幫忙數數）。 ● 每次排列不可與其他人的一樣。 ● 失敗者則跑一圈（隊形），重新開始。 <p>Don't Match Me:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Make a circle and sit down. ◇ Arrange a pattern from one member. ◇ Each member has 10 sec. to make it and turn to the next one (After you finish it, please shout "Done!". Other members count down.) ◇ If you lose the game, run one lap around the circle. <p>2.請你跟我這樣做：由老師示範4種砌磚動態動作，其小朋友根據老師示範練習其技巧。</p> <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <p>1.請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。</p> <p>2.老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。</p> <p style="text-align: center;">第八節結束</p>	<p>砌磚、(衛生紙三包/人)</p>	<p>發揮創意排出自己的創意組合。</p> <p>願意嘗試模仿挑戰</p> <p>能分享並反思自己的優缺點</p>

單元架構

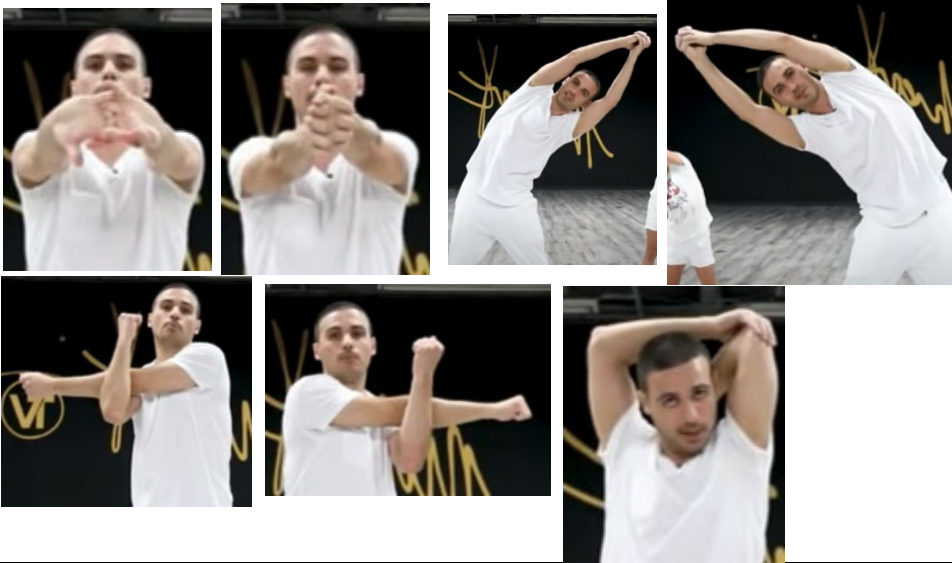
Unit 11-2 民俗體育



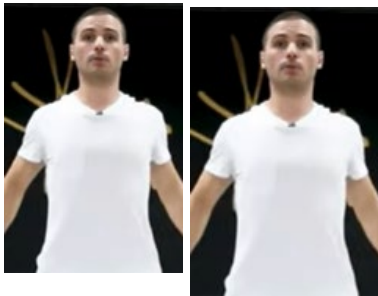
主題名稱	歡欣土風舞 Folk Dance	教學設計者	嘉義市東區文雅國民小學 陳思潔
學習對象	3 年級上學期	學習節次	6 節課(240 分鐘)
學習內容	健體領域： Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 英語領域： B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。		
學習表現	健體領域： 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 英語領域： 1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。		
學習目標	健體領域 認識土風舞動作，透過身體表現與小組合作方式，展現基本運動能力。 英語領域： 1.瞭解簡易的英語教室用語。 2.認真學習簡易英語教室用語。 3.能使用簡易英語教室用語。		
教學方法	1.直接教學法(講述) 2.動作示範 3.小組合作 4.圖片學習單輔助說明(課前印好發給學生) 5.相關影片與簡報		
教學資源	YouTube 影片、簡報		
學科英語詞彙	folk dance 土風舞 forward 前 backward 後 left 左 right 右 turn around 向後轉 arm in arm 勾手臂 skip 跑跳步 (參考資訊: https://youtu.be/KOUCuV_bX6M Skip) galloping 跑馬步 switch 換邊		
學科英語句型 (視教材內容)	Eyes center 中央伍為準 Eyes front 向前看齊 Hands forward 向前看 Hands down 手放下 Wings span 手向兩旁打開伸直 Eyes on me 看老師 Eyes on you 我會注意看老師 Listen up 注意聽 Make a circle. 圍成圈 Hold hands. 手牽手 Create dance steps. 創造舞步		

教學單元一：跳跳小企鵝	教學資源	評量
<p>一、引起動機：(10’)</p> <p>引起動機(10分)</p> <p>Warm up routine 暖身運動</p> <p>Teacher: How many laps do we run? 老師：今天我們跑操場幾圈？</p> <p>Students: We run ____ laps. 學生：我們跑__圈。</p> <p>1.Do a gentle jogging around the sports field. (Just jog slowly.) (3 minutes) 慢跑操場(圈數按月逐漸累加，一開始跑兩圈)</p> <p>https://youtu.be/KnF12nKwPQI</p> <p>Stretch and Warm up Routine For Kids - (Hip Hop Dance Tutorial AGES 5+) MihranTV (參考)</p> 	<p>You Tube</p>	<p>教師觀察</p>
<p>2.Neck (left, middle, right, middle, up, middle, down, middle, circle) 脖子扭轉</p> 	<p>3.Shoulders (bring it up, drop, roll forwards, roll backwards, left up, left drop, right up, right drop, big rolls) 肩膀扭轉</p> 	

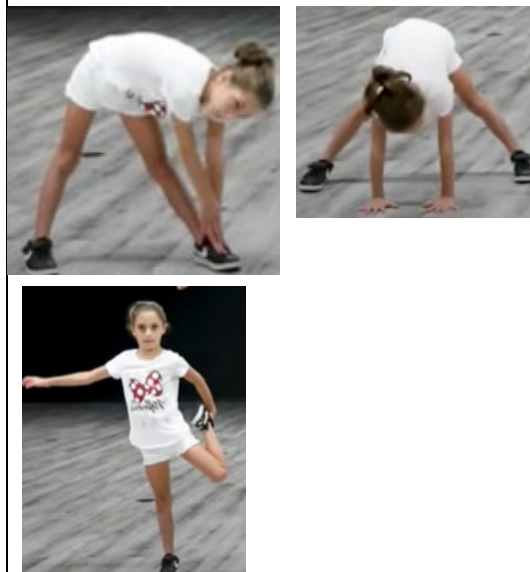
4.Arms (reach your arms to the front, hold your fingers, stretch, up, lean over and stretch, one arm underneath and the other arm cross it, bring one arm up and pull it in) 伸展雙手



5. Chest 胸部伸展 (front and back)



6.Legs 手碰腳尖伸展(風車)



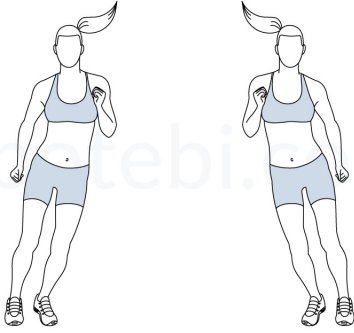
7.Jumping Jacks 開合跳



8. Scissor Kicks 剪刀跳步



9. Side to Side Hops 左右跳



角錐

教師觀察

實作評量

二、發展活動：(25')

Basic Dance Steps 基礎舞步(15分)

Skipping 跑跳步

Hop and land on the same foot. Switch feet.

老師示範，同一腳跳起與落下，換腳前進

Place 4 cones in a row. Get the kids to skip along the cones.

4個角錐排成一列，跑跳步前進練習。

Hopping 單腳跳

Hop and land on 1 foot. (on your toes.)

單腳跳

Place 4 cones in a row. Get the kids to hop along the cones.

4個角錐排成一列，單腳跳前進練習。

Jumping 跳躍

Keep your knees and feet together.

膝蓋與雙腳保持合併狀態

Jump off both feet at the same time and land back on the toes.

雙腳同時跳起，雙腳落下指尖著地。

Place 4 cones in a row. Get the kids to jump along the cones. (sideways)

4個角錐排成一列，跳躍前進練習。(也練習側面跳躍)

Galloping 跑馬步

Keep one of your legs straight in front and the other behind and move forward.

Switch the legs.

維持同一腳在前，另一腳在後，有點類似騎馬的姿勢往前移動。

練習換腳做做看。

Place 4 cones in a row. Get the kids to do galloping along the cones.

4個角錐排成一列，跑馬步前進練習。

參考影片

<https://youtu.be/rCg-MkVkxyU>



呼拉
圈

<p>Hoop Hopping Game 跳呼拉圈遊戲(10分)</p> <p>Arrange the hula hoops randomly on the floor. Two teams compete by lining up at the two ends of the hoops. 老師在地上隨意排好整列的呼拉圈。兩隊對抗，分別排在呼拉圈兩端點。 Each time, the first players hop (jump) and move forward into the hoops. When encountering each other, make a stop, and play “Rock, Paper, Scissors!” The winner keeps moving forward. The loser leaves the hoop and go back to the end of the line. And the next player hops forward 兩隊第一名隊員跳躍在呼拉圈中前進，遇到彼此時，停下來，猜拳，贏家繼續往前跳，輸者回到隊伍最後，下一位往前跳。 When either of the players reaches the end of the hoops, the team of the player wins and get one score. 任何一方抵達呼拉圈終點者，該隊伍得一分。</p> <p>三、綜合活動：(5’) [總結性-口語與實作評量]： 檢視學生是否能聽懂與複述 skipping, hopping, jumping, galloping，且能做出動作。 [對應學習目標]： 1. 認識土風舞動作，透過身體表現與小組合作方式，展現基本運動能力。</p> <p style="text-align: center;">～～第1節結束～～</p> <p>一、引起動機：(10’) Warm up routine 暖身運動</p> <p>二、發展活動：(25’) Basic Dance Steps 基礎舞步(15分) Clap your hands. 拍手 Snap your fingers. 彈手指 Put your hands up. 雙手高舉空中 學會基本手勢後，搭配腳步動作。 When skipping/hopping/jumping/galloping, do something different with your hands, 做基本跳躍動作時，搭配上上述手部動作</p> <p>Play some music, the kids listen carefully. When the teacher says, “Skipping.” The kids do skipping/hopping/jumping/galloping in general space with clapping hands/snapping fingers/putting your hands up. 老師放輕快音樂，給予學生跳躍指令，學生可自由搭配拍手/彈手指/高舉雙手</p> <p>One, Two, Three, Follow Me! 黑白猜(5分) Two players do “Rock, Paper, Scissors!” They say, “One, two, three, follow me!”</p>	簡報	<p>口語及實作評量</p> <p>教師觀察實作評量</p> <p>口語與實作評量</p>
---	----	---

<p>Then, The winner points to either the left-hand side or right-hand side with his/her finger. If the loser looks to where the winner points, the loser loses and squats down. The winner keeps going on. 兩人一組猜拳後，一起說“One, two, three, follow me!” 贏者再用手指指向左邊或右邊，如果輸者看向那個方向，便蹲下。贏者繼續玩。</p> <p>Body Alphabets 身體字母(10分) The kids learn to bend or stretch their body. 學生可以彎或伸展身體部位。 The teacher asks each of the students to make a body alphabet. When they hear</p> <p>三、綜合活動：(5') [總結性-口語與實作評量]：檢視學生是否能聽懂 Basic Dance Steps 相關動作與做出。 [對應學習目標]： 1. 認識土風舞動作，透過身體表現與小組合作方式，展現基本運動能力。 ～～第2節結束～～</p> <p>一、引起動機：(10'') Warm up routine 暖身運動</p> <p>二、發展活動：(25') Penguin's Game 企鵝舞 https://youtu.be/rhM9gOnUeuY Teacher: Left, left, right, right, go, turn around, go, go, go! 搭配口訣，教導學生 When the teacher says, “Left.”, the students stretch out their left leg. 當老師說 left，學生做出伸出左腳的動作，以此類推，熟練後，搭配音樂 教師行間巡視，確認學生動作正確。 先單人做為主，再小組一起表演，最後再全體。 (配合防疫規定，降低肢體碰觸機會)</p> <p>三、綜合活動：(5') Folk Dance Introduction 各國土風舞簡介 Watch folk dance clips from around the world. Teacher: 你們覺得這些國家的土風舞有什麼特色? 學生發表，教師最後歸納。</p>	<p>企鵝舞音樂簡報</p>	<p>教師觀察 實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>口語與實作評量</p>
---	----------------	---



參考影片：		
德國(1分起) https://youtu.be/bQ9g5zFQwEI	美國(26秒起) https://youtu.be/j53YsKCSXps	
		
蘇格蘭 https://youtu.be/Be59_bdC-6w	菲律賓賓 https://youtu.be/Q03cGSrxBmc	
		
<p>[總結性-口語與實作評量]： 檢視學生是否能聽懂與複述 Penguin's Game 相關動作並做出。</p> <p>[對應學習目標]： 1. 認識土風舞動作，透過身體表現與小組合作方式，展現基本運動能力。</p> <p style="text-align: center;">～～第3節結束～～</p>		
教學單元二：一起來跳舞		教學資源
<p>一、引起動機：(10'') Warm up routine 暖身運動</p> <p>二、發展活動：(25') Schottische 莎蒂希步(15分) https://youtu.be/WhBokoFRiyw commonREEL: How to Schottische! 利用短片讓學生理解如何跳莎蒂希步</p> <p>動作順序：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 左足往前踏一步，(one) 2. 右足往前踏一步，(two) 3. 左足往前踏一步，(three) 4. 右足前舉，左足原地跳。(hop) <p>可改為右腳先踏出。</p> <p>Teacher: One, two, three, hop! Students repeat and do the steps. 運用口訣，讓學生複頌 One, two, three, hop! 並做動作。</p>		影片  教師觀察 實作評量

Step-Close 踏併步(5分) <https://youtu.be/FvL5oiobqVY>

- 1.一足向指定方向踏，置重心，(one)
- 2.另足以踏步方式併至其旁，併步是否置重心，視舞法而定。(two)

Teacher: One, two!

Students repeat and do the steps.

Group Practice 小組創作舞步練習(5分)

Create a sequence of three different steps and dance to the music.

小組將課堂中所學到的三種舞步創作成一小段舞，跟著音樂練習。



三、綜合活動：(5')

Group Presentation 小組發表(5分)

Students: Hello, everyone! We are group _____. (表演完) Thank you!

[總結性-口語與實作評量]：檢視學生是否能聽懂 One, two, three, hop! 並做動作。說出小組發表句子。

[對應學習目標]：

- 1.認識土風舞動作，透過身體表現與小組合作方式，展現基本運動能力。

～～第4節結束～～

一、引起動機：(10'')

Warm up routine 暖身運動

二、發展活動：(25')

Circle Schottische 圓環莎蒂希(15分)

<https://youtu.be/DWQkCWSHdzs>

The students make a big circle. 學生排成一大圓圈隊形。

Start from the right-hand side, dancing Schottische.

從右邊開始跳莎蒂希舞步。

The students repeat "One, two, three, hop!"

邊做動作邊說出口訣。

BASIC STEP IN FOLK DANCE 土風舞常見舞步介紹與練習(10分)

運用影片讓學生對各種土風舞舞步有印象

<https://youtu.be/FvL5oiobqVY>

BLEKING STEP 推拉步

Waltz Balance Step 華爾茲均衡步

三、綜合活動：(5')

[總結性-口語與實作評量]：

檢視學生是否能聽懂 One, two, three, hop! 並做動作。

[對應學習目標]：

- 1.認識土風舞動作，透過身體表現與小組合作方式，展現基本運動能力。

～～第5節結束～～



實作
與
口語評量




教師觀察
實作評量

影片

口語評量

<p>一、引起動機：(10’) Warm up routine 暖身運動</p> <p>二、發展活動：(20’) I Like to Move it 團隊編舞 (20 分) https://youtu.be/PLEQRIsP_Q Form six players as a group. Each group listen to the music “I like to move it” and create 4 dancing steps to the music. Practice dancing together. 六人一組，每一組根據音樂 I like to movie it，編 4 種動作。小組練習。</p> <p>三、綜合活動：(5’) Group Presentation 團隊發表(10 分) Group: Hello, everyone! We are group _____. Thank you for your attention. 老師發給每組一張評分表，紀錄各小組表現。(如附件) [總結性-口語與實作評量]：說出團隊發表的句子，並表現出創作的舞蹈。 [對應學習目標]： 1.認識土風舞動作，透過身體表現與小組合作方式，展現基本運動能力。</p> <p style="text-align: center;">～～第 6 節結束～～</p>		<p>教師觀察 實作評量</p> <p>實作與口 語評量</p>
--	--	--

Generic Dance Assessment Rubrics 舞蹈評分準則

Task 任務	Criteria / Performance Descriptors 標準	Competency Level		
		 Developing Level 1	 Competent Level 2	 Exceeding Level 3
Perform a structured dance to the music 'I Like to Move it', and repeat with modifications to timing. 請判斷各小組舞蹈各項表現	Sequence of movement 舞蹈動作流暢與正確程度	Reproduces movements of the set sequence poorly. 錯誤百出	Reproduces <i>most</i> movements of the set sequence with some errors. 有些微錯誤	Reproduces <i>all</i> movements of the set sequence with little or no error. 幾乎正確
	Movement to the beat 動作與音樂節奏能互相切合	Movements <i>do not follow</i> beat of music (i.e. too fast or slow). 動作與節奏無法吻合，做太快了，或是太慢了	<i>Most</i> of the movements follow beat of the music. 大部分動作能跟上音樂節奏	<i>All</i> movements follow beat of the music. 所有動作都能跟上音樂節奏
	Modification to movement 動作改編	Performs structured dance <i>without or with 1 modification</i> of at least 4 counts. 沒有改編，或只能有一組改編動作	Performs structure dance <i>with 2</i> modifications. 有 2 組改編動作	Performs structure dance <i>with 3 or more</i> modifications. 至少有 3 組改編動作