

## 健體領綱課程目標

十二年國民基本教育健康與體育課程基於前述理念引導下，為貼近世界各國教育與時代需求發展趨勢，訂定下列課程目標。

- 一、培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成學生規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養學生獨立生活的自我照護能力。
- 五、培養學生思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 六、建構學生運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康
- 七、培養學生良好人際關係與團隊合作精神。

表一 一年級體育學科教學單元主題與週次

主題	名稱	教學週次
一	準備週	第 1-2 週
二	露西！Run Run 運動身體好	第 3-12 週
三	球你別走	第 13-18 週
四	總結性評量	第 19-20 週

表二  
第一學期

週次	主題	健體課綱學習目標		體育課程理念與設計	英語課程理念與設計	英語相關知識	語言類型		
		學習表現	學習內容						
1	準備週					①Hip and lip	課室英語		
2						②課室英語情境 佈置			
3	主題一 露西！ Run Run 運 動身體好 (新式國 民健身 操)	學習目標：		一年級孩子對於身體肢體動作尚不熟稔，透過有趣健康操教學，指導學生學習隊伍編排、健康操暖身、律動以及伸展舒緩等基本動作。培養學生認識基本運動後進行暖身與舒緩動作的重要性。	在每堂課上課前幾分鐘，教師可結合 TPR 評量方式，評量學生上節課上課的內容。比如教師說：Clap，學生能否做出拍手的動作。	單字 <u>Numbers</u> ：one、two、three、four、five、six、seven、eight <u>Action</u> ：clap、turn、run、jump、safe out、make a circle <u>Direction</u> ：turn left、turn right、breath in、breath out <u>Others</u> ：paper、scissors、stone <b>教室用語</b> Look at me Look at you Shark(Pay attention)	領域語言 (英語)		
4		1. 能在影片或教師口令引導下，認識並操作簡易的暖身伸展健康操的技能。						領域語言 (體育)	
5		2. 掌握健康操的基本動作，並了解健康操對於身體健康的好處。							領域語言 (體育)
6		3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作的認識						
7		1c- I -1 掌握身體活動的基本元素。					領域語言 (體育)		
8		Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處						課室英語	
9							領域語言 (體育)		
10								課室英語	
11							領域語言 (體育)		
12								領域語言 (體育)	
13	主題二 球你別走 (運球與 傳接球)	學習目標：		學生學習過基本暖身與舒緩動作後，配合學校運動會，帶領學生進行運球與傳球動	在每堂課上課前幾分鐘，教師可結合 TPR 評量方式，評量學生上節課上課的內容。比如教	單字 ball、catch、throw、roll pass、bounce pass、dribble、	領域語言 (體育)		
14		1. 練習用簡易的運傳接球的身體技能，來完成具標的性的拍球、							
15		傳球動作，並掌握行進中手眼的							
16									

17		協調與力量的控制。		作的練習。最後，於運動會進行運球動作之競賽。	師說：Roll pas，學生能否做出滾球的動作。	switch Numbers：one to ten Direction：left、right、up、down <b>教室用語</b> Look at me Look at you Line up Follow me Throw the ball Catch the ball It' s my (your) turn. This is for you, (name). Thank you, (name).	領域語言 (英語)
18		3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Hc- I -1 標的性相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制				領域語言 (體育)
		期末總結性評量					課室英語
19						領域語言 (體育)	
20						領域語言 (英語) 課室英語	

表三

主題名稱	露西！Run Run 運動身體好	教學設計者	王慧敏、李宛純、 余美嫻、翁鏡涵、馬孟平	
教學對象	一年級	教學節次	10 節課	
核心素養	體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。			
學習目標	1. 能在影片或教師口令引導下，認識並操作簡易的暖身伸展健康操的技能。 2. 掌握健康操的基本動作，並了解健康操對於身體健康的好處。 3. 學生能說出跟健身操相關的英文單字。			
教學方法	分組學習、模仿學習			
英語學習 Content vocabulary / Sentences patterns	<b>Vocabulary :</b> Numbers : one、two、three、four、five、six、seven、eight Action : clap、turn、run、jump、safe out、circle Direction : left、right、in、out Others : paper、scissors、stone  <b>Classroom Language :</b> Look at me Look at you Shark			
教學活動		教學時間	教具	評量
一、準備活動 1. 整隊、集合、檢視場地 二、發展活動 1. 教師動作講解及示範 ①預備動作 1-4：插腰舉踵、插腰畫圈、蹲立跨步、伸手插腰 2 次，並融入英語相關單字，數字 one to eight (配合 8 拍節奏) ②預備動作 5-8：轉手畫圈、弓步伸手、原地踏步、拍手招手，配合相關動作並融入英語相關單字 clap，數字 one to four		40 分          40 分	健身操影片	實作評量          口語評量

<p>③複習預備動作 1-8 及相關英語單字。</p> <p>④間奏(一)：點腳踏步、轉腰擺臀、平衡抬腿、夾肘畫圈，並融入英語相關單字，動作及方向：turn left、turn right、run</p> <p>⑤主要動作 1-4：抬膝踏併、振臂跳躍、馬步出拳、側滑猜拳，配合相關動作並融入英語相關單字，paper、scissors、stone</p> <p>⑥主要動作 1-7：Safe-Out、跳躍抬膝、划船踏併，配合相關動作並融入英語相關單字，jump、safe、out，並複習之前所學過的單字，clap、run</p> <p>⑦複習主要動作 1-7 及相關英語單字。</p> <p>⑧間奏(二)：踏併拍手，緩和動作：吸氣伸腳、踏步放鬆、調整呼吸、結束動作，配合相關動作並融入英語相關單字，in、out、circle</p> <p>⑨練習並熟記所有動作，編排隊伍，2 人一組，分組練習。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 學生模仿動作並練習，分全體練習、分組練習，教師檢視學生動作是否正確。</p> <p>2. 將健身操內容運用在學校運動會大會操中，並導入相關的英語口令與動作。</p> <p style="text-align: center;">-----本主題結束-----</p>	<p>40 分</p> <p>40 分</p> <p>40 分</p> <p>40 分</p> <p>40 分</p> <p>40 分</p> <p>80 分</p>		<p>TPR 評量</p> <p>分組評量 TPR 評量</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------

主題名稱	球你別走	教學設計者	王慧敏、李宛純、 余美嫻、翁鏡涵、馬孟平	
教學對象	一年級	教學節次	6 節課	
核心素養	體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。			
學習目標	1. 學生能掌握傳球的正確姿勢。 2. 學生能掌握運球的正確姿勢。 3. 學生能說出跟運球、傳接球相關的英文單字。			
教學方法	分組學習、模仿學習			
英語學習 Content vocabulary / Sentences patterns	<b>Vocabulary :</b> ball、catch、throw、roll pass、bounce pass、dribble、switch Numbers : one to ten Direction : left、right、up、down <b>Classroom Language :</b> It' s your (my) turn. Look at me. Look at you. Line up Follow me Throw the ball Catch the ball This is for you, (name). Thank you, (name)			
教學活動		教學時間	教具	評量
一、準備活動 1. 整隊、集合、檢視場地、借用上課所需器材。 2. 運用” This is for you, (name). Thank you, (name)的句型，搭配傳接球的動作，讓學生更加熟悉彼此，並為新單元進行暖身的準備。 二、發展活動 1. Warm up		15 分	小皮球	實作評量

<p>①將學生分組(2~3組)，排成一列，請學生手向上舉，往隊伍後傳球，傳至最後一位時，再由最後一位學生從胯下傳球回到第一位學生。</p> <p>②學生兩兩一組，進行滾球的練習，並逐漸加大彼此的距離，練習對於球方向的控制；並配合相關動作並融入英語相關單字：ball、roll pass</p> <p>三、綜合活動</p> <p>學生模仿老師動作並分組練習，教師檢視學生動作是否正確。</p>	25分		<p>口語評量</p> <p>分組評量</p>
<p>一、準備活動</p> <p>1. 整隊、集合、檢視場地、借用上課所需器材</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. Warm up</p> <p>①學生兩人一組，背靠著背，進行上下左右方向的傳球，配合相關動作並融入英語相關單字：up、down、right、left</p>	20分	小皮球	<p>TPR 評量</p> <p>實作評量</p> <p>口語評量</p>
<p>②學生兩人一組，進行傳接球的練習，並可嘗試 加大彼此的距離，增強活動難度，配合相關動作並融入英語相關單字：catch the ball、throw the ball。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>學生模仿老師動作並分組練習，教師檢視學生動作是否正確。</p>	20分		<p>分組評量</p>
<p>一、準備活動</p> <p>1. 整隊、集合、檢視場地、借用上課所需器材</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. Warm up</p>	10分	小皮球	<p>TPR 評量</p>

<p>①學生兩人一組，複習傳接球的動作，並且說出 catch the ball、throw the ball 英語相關單字。</p> <p>②讓學生兩兩一組，練習球彈地傳球的動作與技巧，並逐漸加大彼此的距離，並配合相關動作融入英語相關單字：bounce pass</p> <p>三、綜合活動</p> <p>學生模仿老師動作並分組練習，教師檢視學生動作是否正確。</p>	30 分		<p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>分組評量</p>
<p>一、準備活動</p> <p>1. 整隊、集合、檢視場地、借用上課所需器材</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. Warm up</p>	20 分	小皮球 籃子	TPR 評量
<p>①將學生分組(2~3 組)，進行球彈地入籃子的活動；並說出 bounce pass 英語相關單字。</p> <p>②讓學生兩兩一組，練習球彈地傳球的動作與技巧，並逐漸加大彼此的距離，並配合相關動作融入英語相關單字：bounce pass</p> <p>三、綜合活動</p> <p>學生模仿老師動作並分組練習，教師檢視學生動作是否正確。</p>	20 分		<p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>分組評量</p>
<p>一、準備活動</p> <p>1. 整隊、集合、檢視場地、借用上課所需器材</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. Warm up</p>	20 分	小皮球	TPR 評量
<p>①學生個別練習向上拋球的動作，可區分雙手向上拋球、左右手單手向上拋球、左右手交換向上拋球，並配合相關動作融入英語相關單字：up、left、right、one to ten、switch、catch the ball。</p>	20 分		實作評量

<p>②讓學生個別進行運球的動作與技巧，可區分球拍打反彈後不高於膝蓋、球拍打反彈後不高於腰、球拍打反彈後高於肩膀等三個階段，並配合相關動作融入英語相關單字：dribble</p> <p>三、綜合活動</p> <p>學生模仿老師動作並分組練習，教師檢視學生動作是否正確。</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 整隊、集合、檢視場地、借用上課所需器材</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. Warm up</p> <p>①學生分組練習正確的運球姿勢，可分為原地運球練習、行進間運球練習，並能說出 dribble 英語單字。</p> <p>②練習校內運動會一年級球類比賽項目。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>學生進行分組與團體練習，教師檢視學生動作是否正確。</p> <p>-----本主題結束-----</p>	<p>20 分</p> <p>20 分</p>	<p>小皮球 籃子</p>	<p>口語評量</p> <p>分組評量</p> <p>TPR 評量 實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>分組評量</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------

# 英語融入健康與體育領域課程架構

表四



期末總結性評量表

學生能聽懂老師的課室英語指令 (課室英語) (30%)		學生能聽懂老師的 <u>6</u> 個課室英文指令，並完成動作(30 分)	學生能聽懂老師的 4~5 個課室英文指令，並完成動作(25 分)	學生能聽懂老師的 2~3 個課室英文指令，並完成動作(20 分)	學生不能聽懂老師的課室英文指令，但能借由老師的中文講解，並完成動作(15 分)
	Look at me/Look at you				
	It's your (my) turn.				
	Line up.				
	Throw the ball				
Follow me					
學生能正確的完成動作 (領域語言-體育) (30%)		①學生能做出 2 個不同的傳球方式 ②學生拍球的手部動作正確。 ③學生拍球的高度正確。 (30 分)	①學生能做出 1 個不同的傳球方式 ②學生拍球的手部動作正確。 ③學生拍球的高度不正確。 (25 分)	①學生能做出 1 個不同的傳球方式 ②學生拍球的手部動作不正確。 ③學生拍球的高度正確。 (20 分)	①學生不能做出這 2 個傳球方式 ②學生拍球的手部動作不正確。 ③學生拍球的高度不正確。 (15 分)
	roll pass				
	bounce pass				
dribble					
學生能連續且順暢的執行動作 (領域語言-體育) (30%)		學生能 1 次完成所有動作(30 分)	學生能在 3 次內完成所有動作(25 分)	學生在 3 次以上才完成所有動作(20 分)	
	Turn left/Turn right				
	Clap				
	Jump				
Switch					

學生能說出英語 one to ten (領域語言-英語) (10%)	<b>one to ten</b>	學生能用英語說出 one to ten 10 個英語數字 (10 分)	學生能用英語說出 one to ten 5 個以上的英文 數字(7 分)	學生能用英語說出 one to ten 5 個以下 的英文數字(5 分)	
(100%)	<b><u>Total</u></b>				