

主題名稱	鐵人三項	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	六年級	教學節次	4 節課(40 分鐘/節)
能力指標	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。		
學習目標	一、知道「鐵人三項運動」的起源、比賽項目。 二、了解「鐵人三項運動」的賽程及比賽概況。 三、了解有助於體適能促進的活動並完成耐力跑走。 四、培養運動興趣並積極參與比賽。		
教學方法	實作教學		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	<b>單字：</b> 鐵人三項 triathlon 游泳 Swimming 騎自行車 Biking 跑步 jogging  <b>課堂用語：</b> 注意、集合 Attention 試試看 Try it 認真聽 Listen carefully 分組練習 practice in groups  <b>句子：</b> 永不放棄!Never give up! 你行的!You can do it!		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p><b>【活動一】認識「鐵人三項運動」</b></p> <p>(一)教師準備每位學生一張圈選單，格式如下：(每人限圈選三個)「鐵人三項運動」項目：</p> <p>圈選單：跳高、桌球、游泳、自行車、高爾夫、跑步</p> <p>(二)請學生圈選出「鐵人三項運動」項目後，教師彙整、統計全班圈選的結果後公布正確答案。</p> <p>鐵人三項運動項目：</p> <p>跳高 桌球 游泳 自行車 高爾夫 跑步</p> <p>(三)教師說明鐵人三項運動是結合游泳、自行車、路跑等三項有氧運動於一體的競賽項目。請學生發表「鐵人三項運動」項目的特性。</p> <p>(四)教師說明「鐵人三項運動」的比賽起源：1978年時，第一場長途三項全能競賽在夏威夷舉行，稱為「鐵人三項全能運動」。鐵人三項在2000年的雪梨奧運，初次成為奧運比賽項目。</p> <p>(五)教師說明「鐵人三項」依不同賽制可分為以下幾種賽程。</p> <p>每位參賽選手須於規定之時限內完成比賽。</p> <p>1.標準賽：40公里→按照「游泳1.5公里→自行車跑步10公里」的順序，獨力完成合計51.5公里的競賽。</p> <p>2.半程賽：按照「游泳750公尺→自由車20公里→跑步5公里」的順序進行，合計5.75公里，賽程是標準賽的一半。</p> <p>3.推廣賽：</p> <p>(1)小鐵人：規畫距離較短的三項賽程，使青少年也有機會參加。</p> <p>(2)親子性推廣賽：與以上所列之賽程的差異在於親子性推廣賽可由參加者結合家屬或親友，每人進行一項，以「親子接力」的方式共同完成所參加的項目。</p> <p>(3)全民性推廣賽：以上活動皆可針對不同對象及環境，規畫不同的體驗活動距離，讓全民都有機會參加。</p> <p>(六)學生發表曾聽過或參加過哪些賽程，並分享相關經驗。</p> <p>(七)重點歸納：認識「鐵人三項運動」：的起源、比賽項目和賽程。</p>	1 節	學習單	
<p><b>【活動二】鐵人精神</b></p> <p>(一)教師指導學生認識台灣推動「鐵人三項」運動的特色，能結合在地風光，吸引許多國內外高手熱烈參與。例如：在宜蘭梅花湖風景區展開的賽程、在日月潭風景區舉辦錦標賽。</p> <p>(二)透過上網搜尋比賽活動資訊，指導學生體認「鐵人三項」可貴的運動精神，並分享運動家感人的故事作為生命教育之啟示和學習。</p>	1 節		口說

<p>(三)教師指導學生搜尋關於「鐵人三項」中勵志的資訊，並重點描述或是製成學習單後張貼在公布欄，請學生利用課餘時間與同學或家人分享。</p> <p>(四) 重點歸納：激發學生參與[小鐵人三項運動]的興趣，並能體認鐵人的運動精神。</p>			學習單
<p><b>【活動三】網路資訊通 20'</b></p> <p>(一) 教師指導學生上網搜尋「鐵人三項運動」：相關資訊。</p> <p>(二) 教師指導學生查找：中華民國鐵人三項運動協會、鐵人三項運動簡介、競賽規則、游泳項目、自行車項目、跑步項目、賽程說明、活動項目說明、著名賽事等，瀏覽閱讀以進一步了解「鐵人三項運動」的活動現況。</p> <p>(三) 請學生輪流分享尚未被提出討論的資訊，針對不同的資訊進行討論與發表看法。</p> <p>(四) 重點歸納：透過上網搜尋[小鐵人三項運動]的比賽活動，進而更熟悉[鐵人三項運動]。</p>	0.5 節		口說
<p><b>【活動四】畢業季與小鐵人 20'</b></p> <p>(一)教師說明在國小畢業時，有部分學校以「小鐵人三項運動」為主題特色，進行畢業典禮的儀式。</p> <p>(二)「畢業季與小鐵人」成為地方新聞報導的焦點時有所聞，教師指導學生利用課餘上網搜尋相關資訊，進而讓學生了解此為有助於體適能促進的活動，鼓勵學生積極參與。</p> <p>(三)重點歸納：讓學生了解有助於體適能促進的活動，並鼓勵學生參與耐力跑走。</p>	0.5 節		
<p><b>【活動五】耐力跑走 40</b></p> <p>(一)教師鼓勵學生參與「小鐵人三項運動」，對挑戰自我產生信心，並指導學生在課前做好[一公里耐力跑走]的準備：包括睡眠充足服裝等。</p> <p>(二)教師引導學生探討:如果身體有特殊狀，例如:心臟病、氣喘，在運動時有哪些注意事項呢?</p> <p>(三)師生達成共識或結論：活動強度越強，活動時間越久，對身體的刺激就越明顯，有心臟病、氣喘病史者，應與醫師討論或聽從醫師建議，從事適合自己的運動項目。</p> <p>(四)教師指導學生 3 人一組，以「走跑相間」方式進行 1 公里耐力跑走活動。跑和走的 順序為：每慢跑 200 公尺後， 走 50 公尺，最後 300 公尺用走的抵達終點。也可設計以其他跑、走比例分配，例如中 跑 500 公尺，後走 100 公尺，最後跑 400 公尺抵達終點。</p>	1 節		

<p>(五)教師醒學生關於耐力跑走的注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.確實做好暖身運動並補充水分，過程中如果身體不適，應立即向老師尋求協助。</li><li>2.「一吸一吐」或「兩吸一吐」的節奏來調整呼吸。</li><li>3.以行耐力跑走後，不可馬上喝冰水，也不可立刻進入冷氣房，應先慢走以緩和呼吸、放鬆肌肉。</li></ol> <p>(六)師生為完成 1 公里耐力跑走者的運動表現加油與鼓勵。</p> <p>(七)重點歸納：體驗耐力跑走活動。</p>			實作
---	--	--	----

主題名稱	健康有氧	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	六年級	教學節次	4 節課(40 分鐘/節)
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。		
學習目標	一、認知 (一)能了解拳擊有氧簡易的出拳及踢腳動作，可以訓練手部、腿部的肌肉。 (二)能了解拳擊有氧運動對心肺功能的專要墜 二、技能：能熟練基本動作，並完成拳擊有氧 三、情意 (一)能在活動中快樂的進行活動 (二) 在活動配合音樂節奏，並能舞出自己的自信		
教學方法	實作教學		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	<b>單字：</b> 有氧運動 aerobics 拳擊有氧 tae bo 階梯有氧 step aerobics 拉丁有氧 Latin Jam 水中有氧 water aerobics  <b>課堂用語：</b> 注意、集合 Attention 試試看 Try it 認真聽 Listen carefully 分組練習 practice in groups  <b>句子：</b>		



<p>(三) 直拳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.預備動作：側身，雙腳一前一後站立，膝蓋微彎(有腳前左腳後)</li> <li>2.先打出右拳，左手勿放鬆做防衛狀。</li> <li>3.換出左拳，轉拳後拳心向下，轉 動身體，左腳跟離地，共 8 拍。</li> </ol> <p>(四)正抬前膝</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.準備動作：雙手高舉超過頭，身體稍微前傾，左腳在前膝蓋微彎，右腳在後腳跟提起。</li> <li>2.右腳膝蓋向前抬高超過腰部，同時雙手肘往下拉。</li> <li>3.重複動作八次，換左腳。</li> </ol> <p>(五)斜前抬膝</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.預備動作：雙腳張開左膝蓋彎屈，雙手斜向上方拉高，右腳向外延伸，腳跟提起。</li> <li>2.雙手肘向下拉，右膝抬高超過腰部（左腳不伸直）。</li> <li>3.重複動作八次，換左腳。</li> </ol> <p>(六)前踢腿</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.預備動作：雙腳張開與肩同寬，膝蓋彎屈不超過腳尖。</li> <li>2.踩左腳，將右腳提高腳跟放鬆 再將小腿往前延伸踢出。</li> <li>3.重複動作八次，換左腳。</li> </ol> <p>(七)斜後踢腿</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.預備動作：雙腳張開與肩同寬，膝蓋彎屈上半身稍微前傾。</li> <li>2.踩右腳，抬起左膝蓋並彎屈腳跟向後伸出去，身體不要仰起，後踢的高度應到臀部。</li> <li>3.重複動作八次，換右腳。</li> </ol> <p>(八) 側踢腳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.預備動作：雙腳打開下蹲，及腳尖朝外，雙手握拳收。</li> <li>2.左腳向右併步後，將重心左腳，同時眼睛看右小腿延伸踢出去。</li> <li>3.重複動作八次，換左腳。</li> </ol> <p>(九)活動時呼吸要自然，肩肘要放鬆、下沉，不要聳抬。</p> <p>(十)分組練習並互相觀摩。</p> <p>(十一)教師應配合學童學習狀況調整音樂節奏快慢。</p> <p>(十二)鼓勵學童發揮創意，組合不同拳擊動作，完成練習並互相分享觀摩。</p> <p>(十三)進行拳擊有氧活動前要選寬敞的活動空間，提醒學童保持安全距離，避免動作過大而打到或踢到別人。</p> <p>(十四) 運動時應配合音樂節奏，可喊口號，並要學習調解自己的吸氣及吐氣的順序。</p> <p>(十五)學童應了解進行拳擊有氧時，應該遵守安全注意事項。</p> <p><b>活動三、階梯有氧</b></p> <p>一、重點</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一)能熟練階梯有氧基本動作。</li> <li>(二)能了解階梯有氧可強化腿部力量及增加身體肺活量。</li> </ol>	2 節		實作及口說
---	-----	--	-------

<p>二、活動</p> <p>(一)教師示範並指導學童，針對上階下階進行練習基本動作。</p> <p>1.面向階梯正前方進行上下階的動作</p> <p>(1)併步練習：原地踏步（8拍），右腳先踏上階，左腳再併右腳，接著右腳下階，左腳下階（4拍），重複一次（4拍），練習後再換邊（8拍）。</p> <p>(2)V字步練習：原地踏步（8拍），右腳向右前跨出一小步上階，左腳向左前跨一小步上階。兩腿成V字形，接著右腳下階，左腳下階完成動作（4拍），重複一次（4拍），練習後再換邊（8拍）。</p> <p>(3)抬膝練習：原地踏步（8拍），右腳上階時，身體稍微向右傾，抬右膝，連續做三次抬膝動作，接著左腳下階，右腳下階完成動作（8拍），練習後再換邊做抬膝動作（8拍）。</p> <p>2.側向階梯進行上下階的動作</p> <p>(1)踏併步練習：原地踏步（8拍），左腳上階，右腳併腳，接著左腳下階，右腳下階至踏板另一側（4拍），接著換邊上階下階回到原位（4拍），重複一次（8拍）。</p> <p>(2)下點步練習：原地踏步（8拍），左腳上階後腳微彎，右腳尖點地次，左腳下階，右腳併左腳（8拍），完成動作後再換邊練習（8拍）。</p> <p>(二)基本動作練習熟練後，將下列動作 組合起來配合節奏做練習。</p> <p>1.面向階梯上下階：原地踏步動作、併步上下階、V字步上下階、抬膝上下階。</p> <p>2.側向階梯上下階：原地踏步動作、踏併步上階下階動作、下點步上階下階動作</p> <p>(三)分組練習並互相觀摩。</p> <p>(四)引導學童能應用身體的協調能力；控制身體平衡能力及節感</p> <p>(五)鼓勵學童能發揮創意，組合不同拳擊動作，完成練習並互相分享觀摩。</p> <p>(六)讓學童了解階梯有氧階梯有氧的動作，大多是反覆且簡單的踩踏，不但可強化後腳跟與腿部力量，也能藉由腳步的移動增加身體肺活量，對促進心血管健康有幫助。</p> <p>(七)生活若感受到壓力，可隨著音樂盡情舞動身體，以緩解身心壓力。</p>	<p>2 節</p>		
--	------------	--	--



主題名稱	足球小子	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	六年級	教學節次	6 節課(40 分鐘/節)
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制韌 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類渾動的基本動作或技術。		
學習目標	一、認知 (一)透過活動了解足球行進間傳球的基本動作。 (二)透過活動能了解足球護球的基本動作。 (三)能了解足球行進間突破的基本動作。 (四)透過活動能融會貫通足球傳接、護球、突破的基本動作。 二、技能 (一)培養足球行進間傳球的基本能力 (二)培養足球行進間突破的基本能力 (三)培養助跑正足背踢球的基本能力。 (四)能於遊戲活動中展現足球傳接、護球、突破的基本能力。 三、情意：認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。		
教學方法	實作教學		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	<b>單字：</b> 足球 Soccer 腳 Foot 停 Stop 運球 dribble  <b>課堂用語：</b> 注意、集合 Attention 試試看 Try it 認真聽 Listen carefully 分組練習 practice in groups  <b>句子：</b> 傳球 Pass the ball 踢球 Kick the ball		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p><b>活動一、盤球高手</b></p> <p>一、重點：能完成教師示範動作，並培養足球行進間傳接球的能力。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)雙人移動傳球：教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>1.兩人一組，相距 5 公尺以上，統一方向移動且保持間隔距離，一人先將球踢傳往右斜前方(另一人直線前進的路線上)，由另一人小跑步前進將球接住；接住後，再將球踢傳往左斜前方(另一人直線前進的路線上)，由另一人小跑步前進將球接住，再進行斜線傳球，依序連續進行傳接。</p> <p>2.兩人配合要注意傳球的速度及力道，以可以讓隊友順暢接住名佳。</p> <p>(二) 二對一傳球</p> <p>1.三人一組，兩兩相距約 5 公尺 上，統一方向移動且保持間隔距離。</p> <p>2.外側兩人進行前進間橫向盤傳 球，中間一人干擾外側兩位同傳接(間隔距離不變)，設法球攔阻。</p> <p>3.練習一段時間後，傳球和攔阻色互換。</p> <p>(三)順序傳球</p> <p>1.在固定範圍的場地上，六個同學為一組，按照號碼依序號。</p> <p>2.場上學童慢步移動，由一號開始，按號碼依序將球踢傳給下一位，兩兩傳球間隔距離至少 5 公尺以上。</p> <p>3.學童依情況發球給予 1 號進行踢傳(可以同時有兩顆球或以上進行傳接)。</p> <p>4.一段時間後，教師統計依序完成 6 次傳接球的球數共有幾次。</p> <p>(四)學童動作告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。</p>	2 節		
<p><b>活動二、護球高手</b></p> <p>一、重點：能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)基本護球：教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>1.兩兩一組，練習將球用身體擋在對方和足球之間。</p> <p>2.抄球者設法繞過防守著的身體，用腳抄截。</p> <p>3.防守者注意後方抄球者的動作，移動身體擋住抄球者，將球保護住在前方，注意用眼睛餘光判斷抄球的的動作。</p>	1.5 節		

<p>4.抄球者不可以拉人、撞人、用腳絆人，或有不當的身體接觸。</p> <p>(二)搶球遊戲</p> <p>1.兩兩一組，間隔距離取開，一人輕踩球面護球，一人設法將球踢離防守者腳下。</p> <p>2.抄球這設法繞過防守者的身體，用腳抄截，讓球離開防守者的腳下，即算成功。</p> <p>3.防守者注意後方抄球者的動作，移動身體擋住抄球者，將球保護住在前方，注意用眼睛餘光判斷抄球者的動作。</p> <p>4.抄球者不可以拉人、撞人、用腳絆人，或有不當的身體接觸。</p> <p>(三)學童動作告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。</p> <p><b>活動三、突破高手</b></p> <p>一、重點：能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)盤球急停</p> <p>1.兩兩一組練習，一人防守，一人盤球前進。</p> <p>2.盤球前進者，一開始保持均速前進，一段時間後，突然用腳輕踩球面，將球停住。</p> <p>3.利用防守者來不及停住的瞬間，找出空檔擺脫防守者。</p> <p>(二)盤球加速</p> <p>1.兩兩一組練習，一人防守，一人盤球前進。</p> <p>2.盤球前進者，一開始保持均速前進，一段時間後，突然起動加速前進，利用防守者來不及加速的瞬間，找出空檔擺脫防守者。</p> <p>3.腳下停球時，突然起動加速前進，利用防守者來不及加速的瞬間，找出空檔盤球擺脫防守者。</p> <p>(三)盤球變向</p> <p>1.兩兩一組練習，一人防守，一人盤球前進。</p> <p>2.盤球前進者，一開始保持均速前進，一段時間後，突然用腳改變盤球方向。</p> <p>3.利用防守者來不及變向的瞬間，找出空檔擺脫防守者。</p> <p>(四)教師從旁觀察指導，一段時間後請學童分享心得，並獎勵表現優秀的學童。</p>	1.5 節		
<p><b>活動四、三對三傳球比賽</b></p> <p>一、重點：能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)比賽規則</p> <p>1.三人一隊，兩組團隊進行攻防，一隊防守，一隊盤球前進。</p> <p>2.防守者或傳球者都只能用腳進行活動。</p> <p>3.防守者不可以有拉人、推人、絆人等動作，傳球者不可以將球踢高過於膝蓋，如有犯規則由對方獲得球權。</p>	1 節		

<p>4.在 10 次的傳接內，將球於盤傳進指定的圓錐範圍內即得分超過 10 次盤傳次數，由對方獲得球權。</p> <p>(二)教師從旁觀察指導，一段時間後請學童分享心得，並獎勵表現優秀的學童。</p>			
---	--	--	--

主題名稱	體操精靈	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	六年級	教學節次	8 節課(40 分鐘/節)
能力指標	<b>3-2-1</b> 表現全身性身體活動的控制能力。 <b>3-2-2</b> 在活動中表現身體的協調性。		
學習目標	一、認知：了解小魚躍滾翻、側手翻的動作要領及做出正確動作和身體平衡。 二、技能：能做出體適能及前滾翻的動作，完成翻滾遊戲。 三、情意：在上課過程中，能和同學一起認真學習各項活動，並能幫助與接受同學糾正動作。		
教學方法	實作教學		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	<b>單字：</b> 體操 Gymnastics 柔軟 Soft 身體 Body 彎曲 bend  <b>課堂用語：</b> 注意、集合 Attention 試試看 Try it 認真聽 Listen carefully 分組練習 practice in groups  <b>句子：</b> 慢慢做！ Do it slowly！ 休息一下！ Take a break！		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p><b>活動一、墊上體適能活動</b></p> <p>一、重點：運用有趣的支撐及伸展遊戲，加強手部的推撐力量及身體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1.集合學童整隊、點名，並指導學童布置場地、設備器材。</p> <p>2.利用學校場地進行熱身運動，如先進行身體各部位伸展操，慢跑 200 至 400 公尺。</p> <p>(二)活動</p> <p>1.雙手撐地練習</p> <p>(1)手撐地抬腿動作要領：身體朝下，雙手及雙腳撐在墊上支撐身體，接著單腳抬起，可選擇左腳或右腳，輪流替換練習</p> <p>(2)手撐地，雙腳開合動作要領：指導學童將雙手撐起身體上半部，雙腳往上跳，學習一開一合，練習撐的力量。</p> <p>(3)手撐地，雙腳左右跳動作要領：指導學童將雙手撐在墊上，雙手撐起身體上半部，雙腳合併往左右方向跳躍，如課本圖示。</p> <p>(4)兔跳動作要領：請學童站在墊上成跪姿（如課本圖示），雙手往前撐在墊子上，身體順勢往前跳，將雙腳收回，像兔子跳躍一樣。</p> <p>2.墊上轉圈圈動作要領：兩位學童一組，在墊子上，一位學童握住另一位學童雙腳，另一位學童以雙手撐地，撐地學童以左右手交換方式繞著學童一圈，練習撐地力量。</p> <p>3.倒立練習</p> <p>(1)蛙式倒立</p> <p>1.趴在墊上，兩手張開屈肘內扣，五指張開，雙手與肩同寬。</p> <p>2.前額觸墊，雙腳屈膝內側靠在雙手肘關節外側離地，像青蛙一樣。</p> <p>(2)母雞倒立</p> <p>1.雙手張開與肩寬，五指張開、屈肘內扣，重心在兩手臂，撐在墊子上。</p> <p>2.雙腳屈膝離地，像母雞一樣。</p> <p>(3)屈膝頭手倒立</p> <p>1.在墊上頭與雙手形成三角形（如課本圖示），雙腳同時屈膝上舉。</p> <p>2.請教學者或學童互相幫忙扶著操作者腰部，完成動作。</p> <p><b>活動二、倒立高手</b></p> <p>一、重點：用有趣的支撐及伸展遊戲，加強手部的推撐力量及身</p>	1.5 節		

<p>體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)靠牆倒立</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.面向牆壁，雙手撐地，蹲姿，頭頂接觸墊子，雙腿屈膝重心慢慢前移，臀部及雙腳向上提靠牆壁上，形成倒立。</li> <li>2.扶持者從旁輔助操作者將腳抬起來時，協助扶住他的腳。</li> <li>3.此活動可以訓練學童的雙臂支撐的力量。</li> </ol> <p>(二)倒立練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.雙手撐在墊上，兩腳一小步一小步的往前走，頭慢慢的頂地，走到小腹已完全內縮且背脊幾乎打直，上半身的重量放在頭頂中心，這時才把腳先收進身體，維持在屈膝且兩膝幾乎朝上，雙腳逐一向上伸直，靠在牆上。</li> <li>2.教師從旁協助學童安全完成動作。</li> </ol> <p><b>活動三、小魚躍翻滾</b></p> <p>一、重點</p> <p>知道滾翻是一種移動性的動作技能。 能完成小魚躍滾翻的動作。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明滾翻動作原理：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)滾翻是一種移動性動作技能。</li> <li>(2)身體在墊上移動而重心不停的轉換，要不斷的平衡。</li> </ol> </li> <li>2.加強伸展和熱身運動。</li> </ol> <p>(二)活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.連續兔跳       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)動作要領：在墊子上學習兔跳方式前進，雙手往前撐地，雙腳蹬地往前跳。</li> <li>(2)熟練後，做出連續兔跳動作</li> <li>(3)注意跳躍時，雙腳要伸直。</li> </ol> </li> <li>2.兔跳接前滾翻動作要領       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)讓學童根據所學的兔跳動作要領，跳躍一次後接續前滾翻動作。</li> <li>(2)雙手撐地與肩膀同寬，低頭收下巴，用後腦著地。</li> <li>(3)雙足蹬地，低頭收下巴，身體維持C字形滾動。</li> <li>(4)頭、手輕輕推動以協助滾動，抱小腿縮短半徑。</li> <li>(5)團身滾動依後腦、頸、背、腰、臀和足底的順序觸墊</li> <li>(6)重心移動，向上伸展腰部，雙手平舉成站姿。</li> </ol> </li> </ol>	1.5		
---	-----	--	--

<p>3.墊上小魚躍滾翻</p> <p>(1)站在墊子外呈蹲姿，雙腳屈膝蹬地，向前上方跳躍，兩眼注視著地點，雙手前伸，雙腳伸直，落地時，五指張開，雙手撐墊屈肘收下顎，接續前滾翻動作，頭部不接觸墊子。</p> <p>(2)做此動作時，請學童要注意雙手接觸墊子時，頭部不要直接頂住地面，因為容易導致頸部傷，應團身滾動依後腦、頸、背、腰、臀和足底的順序觸墊。</p> <p>4. 跨越障礙</p> <p>(1)場地布置：放置兩個圓錐在墊子兩旁，綁上橡皮筋繩。</p> <p>(2)動作要領：學童根據障礙高度，利用小魚躍滾翻動作，跨越橡皮筋繩，接續前滾翻動作。</p> <p>(3)完成動作後，向上伸展腰部，雙手平舉成站姿。</p> <p><b>活動四、側手翻</b></p> <p>一、 重點</p> <p>(一)側手翻是結合雙手撐地、雙腳上舉和側身翻轉三項基本動作的一種運動。</p> <p>(二)身體在墊上移動而重心不停的轉換，要不斷的平衡。</p> <p>(三)要熟悉身體的軸心及體驗控制身體的感覺。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)教師說明並示範，學童再依三個步驟漸進再完成側手翻動作。</p> <p>1.先練習側翻的基本動作</p> <p>(1)準備動作：雙手向上。</p> <p>(2)左腳向前跨出一步，雙手依序著墊。</p> <p>(3)雙手撐墊，伸展肩關節，雙腳蹬離墊。</p> <p>(4)雙手推離墊，雙腳準備著墊（著墊的方向與準備動作成 90 度）</p> <p>2.熟練側手翻的基本動作後，再嘗試將腳抬高。</p> <p>(1)準備動作：雙手向上。</p> <p>(2)左腳向前跨出一步，雙手向下依序著墊。</p> <p>(3)雙手撐墊，伸展肩關節，雙腳蹬離墊，成屈膝狀。</p> <p>(4)雙手推離墊，雙腳準備著墊（著墊的方向與準備動作成 90 度），右腳先著地，落地時腳自然依次著地，兩腳站立，身體保持平衡。</p> <p>3.最後試著將手臂、軀幹及腳盡量直線伸展，並與地面垂直，保持平衡，完成側手翻動作。</p> <p>(1)準備動作：雙手向上。</p> <p>(2)左腳向前跨出一步，雙手依序著墊。</p> <p>(3)雙手撐墊，伸展肩關節，雙腳蹬離墊，往上瞬間分腿倒立成直膝狀。</p> <p>(4)雙手推離墊，雙腳準備著墊（著墊的方向與準備動作成 90 度），右腳先著地，落地時腳自然依次著地，兩腳站立，身體保持</p>	2 節		
---	-----	--	--



<p>平衡。</p> <p>(二)教師先扶著學童的腰部，協助學童完成側手翻。</p> <p>(三)再讓學童依序漸進練習，最後完成一個完美的側手翻動作</p> <p><b>活動五、翻滾高手來過關</b></p> <p>一、重點：能學會側手翻動作後，發揮創意，結合兔跳、小魚躍、前滾翻等墊上運動，分組合作來玩過關接力遊戲。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)加強伸展和熱身運動。</p> <p>(二)教師說明並示範~將三關分三個部分依次練習。</p> <p>1.第 1 部分：兔跳+前滾翻。</p> <p>2.第 2 部分：連續側手翻。</p> <p>3.第 3 部分：小魚躍滾翻+前滾翻。</p> <p>(三)學童依序練習，各部分動作練習熟練後，再開始做闖關遊戲。</p> <p>(四)闖關遊戲</p> <p>1.將學童分成三人一組。</p> <p>2.遊戲規則：三人分別各守一關，每關的學童完成動作後，做接力遊戲。</p> <p>3.接力遊戲為兔跳+前滾翻→連續側手翻→小魚躍滾翻+前滾翻</p> <p>(五)活動過程中，要求每一個關主不求快，要確實完成動作後，下一棒才能接棒繼續。</p> <p>(六)活動完成後，可鼓勵學童挑戰自己，將遊戲規則改成一人連闖三關，讓學童自由參加，以挑戰個人極限。</p> <p>(七)引導學童理解活動目的，乃著重參與過程是否能克服自己心理障礙勇於嘗試，並能藉由不斷練習求進步。</p>	<p>2 節</p>		
--	------------	--	--

主題名稱	排球	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	六年級	教學節次	8 節課(40 分鐘/節)
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術		
學習目標	一、認知 了解排球高手傳接球的動作要領。 了解排球肩上發球的動作要領。 二、技能 (一)能做出排球高手傳接球的動作。 (二)熟悉排球隔網活動的空間感。 (三)綜和運用排球高手、低手傳接球的動作技巧。 (四)能做出排球肩上發球的動作。 (五)能與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 三、情意：認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。		
教學方法	實作教學		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	<b>單字：</b> 排球 Volleyball 手指 Fingers 手臂 Arm 托球 Set-up  <b>課堂用語：</b> 注意、集合 Attention 試試看 Try it 認真聽 Listen carefully 分組練習 practice in groups  <b>句子：</b> 低手發球 Under hand serve 高手發球 Over hand serve		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p><b>【活動一】高手傳接球</b></p> <p>(一)教師說明排球運動中的傳接分為「低手傳接」和「高手傳接」兩種，當來球高於胸前時，通常會以高手傳球的方式將球傳出。</p> <p>(二)教師示範並說明「高手傳接球」的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.雙腳開立與肩同寬、前後腳站立、膝關節微彎，雙手放鬆置於胸前預備。</li> <li>2.球來時，移動至球的落點處，雙手抬高到額前、手肘張開高於肩膀，屈膝下蹲。</li> <li>3.雙臂後擺迎球，運用雙腿屈伸、雙臂前推的力量，以指腹將球彈出。</li> </ol> <p>(三)教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，強調說明預備接球時，雙手手指應自然張開、掌心向上呈球狀、虎口相對呈三角形；觸球時，接球點保持在額前上方約 20 公分處，並以指腹觸球，掌心不碰觸球面。</p> <p>(四)重點歸納 熟練排球高手傳接球的動作要領。</p>	10'		
<p><b>【活動二】自拋自接</b></p> <p>(一)教師說明並示範「自拋自接」的動作要領：雙手輕輕將球拋高，待球落下後，在額頭前上方將球接住；接球時，以指腹觸球，掌心不碰觸球面。</p> <p>(二)教師請學生自拋自接，並巡視行間適時給予指導，透過反覆的練習，熟悉雙手觸球的正確位置。</p> <p>(三)重點歸納 練習自拋自接，熟悉排球高手傳接球的觸球手形與位置。</p>	10'		
<p><b>【活動三】接球練習</b></p> <p>(一)教師將全班分為兩人一組，進行高手接球練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.坐姿接球：兩人相距約 5 公尺，一人往對方額前位置拋球，另一人坐著以高手傳接球的姿勢，在額頭前上方將球接住。</li> <li>2.站姿接球：兩人相距約 5 公尺，一人往對方額前位置拋球，另一人站立以高手傳接球的姿勢，在額頭前上方將球接住。</li> <li>3.移動接球：兩人相距約 5 公尺，一人往對方的左側或右側拋球，另一人視來球方向移動，並以高手傳接球的姿勢，在額頭前上方將球接住。</li> </ol> <p>(二)教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，宜提醒學生練習 10 次後兩人角色互換。</p> <p>(三)重點歸納：熟悉高手傳接球的接球手形與接球位置。</p>	20'		

<p><b>【活動四】傳球練習</b></p> <p>(一)教師帶領學生複習高手傳接球的動作，並強調高手傳接球的動作要領，例如：雙腳開立與肩同寬、前後腳站立、手肘高於肩、傳球時重心在前腳等。</p> <p>(二)教師請學生進行練習，並巡視行間適時給予指導。</p> <p>1.原地向上傳球：以高手姿勢持球預備，原地向上傳球一次，帶球落下後將球接住，熟練後亦可進行不持球的原地向上傳球練習。</p> <p>2.對牆傳球（短距離）：面向牆站立，離牆約 30 公分，以高手姿勢持球預備，對牆傳球 1 次，待球反彈後將球接住。熟練後，亦可進行不持球的連續對牆傳球練習。</p> <p>3.對牆傳球（長距離）：面向牆站立，離牆約 1 公尺，以高手姿勢持球預備，對牆傳球 1 次，待球反彈後將球接住。熟練後，與牆的距離可加長，或進行不持球的連續對牆傳球練習。</p> <p>(三)重點歸納：透過原地向上傳球、對牆傳球的練習方式，熟練高手傳接球的動作技巧。</p>	40'		
<p><b>【活動五】兩人高手傳接</b></p> <p>(一)教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，進行以下活動：</p> <p>1.A 高手傳球給 B。</p> <p>2.B 以高手姿勢接住球後，將球回傳給 A。</p> <p>3.A 以高手姿勢接住球後，繼續高手傳球給 B，以此類推，傳接 10 次後兩人角色互換。</p> <p>(二)教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導。</p> <p>(三)重點歸納：掌握來球的方向與速度，練習高手互傳。</p>	20'		
<p><b>【活動六】兩人高手傳接</b></p> <p>(一)教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，以高手傳球的方式，將球傳給對方，挑戰連續高手互傳的次數。</p> <p>(二)教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可請技優的組別示範，其他同學觀摩，鼓勵學生自我挑戰。</p> <p>(三)重點歸納：熟練高手連續傳接球的動作技巧。</p>	20'		
<p><b>【活動七】左右移動傳接</b></p> <p>(一)教師將全班分為兩人一組進行活動：</p> <p>1.兩人相距約 5 公尺，一人為傳球者，一人為接球者。</p> <p>2.傳球者以高手傳球的方式，往接球者的左側或右側傳球，接球者視來球方向移動，到位後，以高手姿勢接住球。</p> <p>3.接球者以高手傳球的方式回傳，並回到中間位置預備，以此類推，傳接 10 次後兩人角色互換。</p> <p>(二)教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，熟練後，</p>	20'		

<p>亦可進行不持球的連續左右移動傳接練習。</p> <p>(三)重點歸納：藉由傳接不同方向的來球，熟練高手傳接球的技巧。</p> <p><b>【活動八】隔網高手傳接</b></p> <p>(一)教師將全班分為兩人一組，各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，進行以下活動：</p> <p>1.A 原地向上拋球，待球落下後，以高手傳球的方式，將球傳過網給 B。</p> <p>2.B 以高手姿勢接住球後，將球回傳過網給 A。</p> <p>3.A 以高手姿勢接住球後，繼續向上拋球並高手傳球過網給 B，以此類推，傳 10 次後兩人角色互換。</p> <p>(二)教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生注意活動安全。熟練後，亦可加長兩人間的距離練習。</p> <p>(三)重點歸納：練習高手傳接球的動作技巧，並熟悉在排球場地活動時的空間感。</p>	20'		
<p><b>【活動九】隔網高手連續互傳</b></p> <p>(一)教師將全班分為兩人一組，各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，以高手傳球的方式，將球傳過網，挑戰隔網連續高手互傳的次數</p> <p>(二)教師請學生自由練習，並適時給予指導，亦可請技優的組別示範，其他同學觀摩，鼓勵學生自我挑戰。</p> <p>(三)重點歸納：熟練高手連續傳接的動作，並熟悉在排球場地活動的空間感。</p>	20'		
<p><b>【活動十】隔網高低手互傳</b></p> <p>(一) 教師將全班分為兩人一組各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，進行以下活動：</p> <p>1.A 原地向上拋球。</p> <p>2.待球落下後，A 高手傳球過網給 B。</p> <p>3.B 低手傳球過網給 A，A 將球接住。</p> <p>4 .A 原地向上拋球。</p> <p>5.待球落下後，A 低手傳球過網給 B。</p> <p>6.B 高手傳球過網給 A， A 將球接住。</p> <p>7.兩人輪流擔任角色 A，繼續練習。</p> <p>(二)教師巡視行間適時給予指導，亦可請技優的組別示範，其他同學觀摩，鼓勵學生自我挑戰。</p> <p>(三)重點歸納：交替運用高手、低手傳接球的技巧，並熟悉在排球場地活動時的空間感。</p>	20'		
<p><b>【活動十一】肩上發球</b></p>	10'		

<p>(一)教師示範並說明「肩上發球」的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.面向球網，雙腳開立與肩同寬、前後腳站立，一手持球於胸前，另一手握拳，預備擊球。</li> <li>2.向上拋球，同時擊球手上抬、屈肘後引，重心移到前腳。</li> <li>3.擊球時，後腳蹬地、身體轉正，帶動擊球手向前上方揮動，並以拳心擊球心。</li> </ol> <p>(二)教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導；亦可將全班分為兩人一組進行對發練習，發球的距離應由近而遠。</p> <p>(三)重點歸納：擊球手準確擊中球心才能成功發球。</p>			
<p><b>【活動十二】隔網發球練習</b></p> <p>(一)教師將全班分為兩人一組，各自站在攻擊線後，以肩上發球的方式練習發球過網。</p> <p>(二)教師說明「攻擊線」指的是距離球網 2.75 公尺的場地線，並巡視行間適時給予指導，熟練後，亦可請學生後退至端線進行練習，加長發球的距離。</p> <p>(三)練習肩上發球時，學生可能會因為連續揮臂擊球而感到疲累，教師可適時提醒學生休息。</p> <p>(四)重點歸納：熟練肩上發球的技巧。</p>	10'		
<p><b>【活動十三】發接對抗賽</b></p> <p>(一)教師將全班分為六人一組進行活動，並說明「發接對抗賽」的規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.每次兩組進行對抗，一組為發球組，一組為接球組，各自在兩邊場地預備。</li> <li>2.發球組組員輪流站在攻擊線後，以肩上發球的方式發球至對面場地，接球組組員以低手或高手傳球的方式，將球回擊過網。</li> <li>3.發球組發球成功得 1 分，「發球失敗」由接球組得 1 分。接球組回擊成功得 1 分，「回擊失敗」由發球組得 1 分。發球組每人都發過球後攻守互換，最後累計總分最高的組別獲勝。</li> <li>4.«發球失敗»指的是發出的球未能過網或超出邊界；«回擊失敗»指的是回擊次數超過 3 次、擊出的球未能過網或超出邊界、一人連續觸球 1 次以上或擊球時身體觸網。</li> </ol> <p>(二)教師補充說明肩上發球的力道可能較強，接球組第一次觸球時宜以低手接球的方式為主，避免以高手接球導致手指受傷。</p> <p>(三)重點歸納：綜合練習肩上發球與高、低手傳接球的技巧。</p>	20'		

主題名稱	棒球	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	六年級	教學節次	6 節課(40 分鐘/節)
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術		
學習目標	一、認知 透過活動認識樂樂棒球的基礎活動能力。 能學習活動規則並遵守。 二、技能 (一)能培養樂樂棒球的基礎球感。 (二)能完成教師示範的樂樂棒球傳接球動作。 (三)能完成樂樂棒球基礎的打擊練習活動。 (四)能知道跑壘的方法、方向及注意事項。 (五)能遵守樂樂棒球比賽活動規則，並和同學合作進行。 三、情意：認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。		
教學方法	實作教學		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	<b>單字：</b> 滾球地 Ground out 平飛球 Line drive 高飛球 Fly out 投手 Pitcher 捕手 catcher 打擊者 batter 跑壘員 Base-runner 壘包 bag 本壘 home base 一壘 first base 二壘 second base 三壘 third base 本壘板 home plate <b>課堂用語：</b> 注意、集合 Attention 試試看 Try it 認真聽 Listen carefully 分組練習 practice in groups		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>一、重點：能完成教師示範動作，並培養樂樂球傳接的基礎能力。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)滾地球傳接</p> <p>1.傳球者：將球往前方地上丟，視兩者之間的距離控制力道，讓球落地彈跳一次或數次後讓同學順勢接起。</p> <p>2.接球者：眼睛直視球的方向，移動雙腳到距離球彈跳處，蹲下掌心向上盡量貼地，順勢接球。</p> <p>(二)平飛球傳接</p> <p>1.傳球者：視兩者之間的距離控制力道，讓球不落地，將球傳給同學，讓其在頭部至腰部之間的範圍用手接起。</p> <p>2.接球者：眼睛直視球的飛來的方向，移動雙腳，雙手置於胸前，手掌打關靠攏，順勢接球</p> <p>(三)高飛球傳接</p> <p>1.傳球者：將球投高，視兩者之間的距離控制力道，讓球不落地，可讓其在頭上方用手接起。</p> <p>2.接球者：眼睛直視球的方向，移動雙腳雙手高舉過頭，手掌打開靠攏，順勢接球。</p> <p>(四)評量項目</p> <p>1.能平穩的完成滾地球、平飛球及高飛球傳接等動作。</p> <p>2.能發表完成動作的感受及大概的動作要點。</p> <p>3.能和他人一同合作進行活動。</p>	1 節	哨子 樂樂棒球	實作及口說
<p>一、重點：能完成教師示範動作，並培養揮棒擊球的能力。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)擊滾地球</p> <p>1.揮擊動作：身體站在擊球座斜後方，雙手握棒，眼睛直視球的擺放點，將球棒由斜上往斜下揮擊球的上半部，練習將球擊成落地的彈跳球。</p> <p>2.同組的學童於前方練習將球接起並傳回</p> <p>(二)目擊平飛球</p> <p>1.揮擊動作：身體站在擊球座斜後方，雙手握棒，眼睛直視球的擺放點，將球棒由水平揮擊球的中間部位，練習將球擊成平飛軌跡的平飛球。</p> <p>(三)擊高飛球</p> <p>1.揮擊動作：身體站在擊球座斜後方，雙手握棒，眼睛直視球的擺放點，將球棒由斜下往斜上揮擊球的下半部，練習將球擊成高飛軌跡的高飛球。</p> <p>2.同分組的學童於前方練習將球接起。</p>	2 節	哨子 樂樂棒球組	



<p>(四)評量項目</p> <p>1.能平穩的完成擊地下球、擊水平球及擊高飛球等動作練習。</p> <p>2.能發表完成動作的感受及動作要點。</p> <p>3.能和其他人一同合作進行活動。</p> <p>一、 重點：能完成教師示範動作，並培養基礎跑壘的能力。</p> <p>二、 活動</p> <p>(一)看誰比較快</p> <p>1.教師示範跑壘的動作後，並說明活動的規則後，請若干學童進行示範；並藉由示範練習，再次提醒活動規則。</p> <p>2.活動規則</p> <p>(1)活動分成兩組，一組為傳接球組，一組為跑壘組，傳接球組互相傳球，跑壘組則要在傳接 組學童傳接玩 10 次前，依序跑完成壘包；哪一組先完成動作，哪一組便優勝。</p> <p>(2) 跑壘組在第一個通過一壘壘包後，下一個跑壘者才可出發；後方跑壘者不可超越前方跑壘者</p> <p>(3)跑壘時請學童依壘包方向依序前進跑壘，腳要踩過每一個壘包；注意身體的平衡，不可滑壘。</p> <p>(4)教師可依學童練習情況，調整傳球組的傳接次數或跑壘組的跑壘人數，以裨讓活動進行的更順暢些。</p> <p>(二)向火車快跑</p> <p>1.教師示範跑壘的動作後，並說明活動的規則後，請若干學童進行示範；並藉由示範練習，再次提醒活動規。</p> <p>2.活動規則</p> <p>(1)活動分成兩組，一組為傳接球組，一組為跑壘組，傳接球組 依序站在傳球壘包上，依序傳球；跑壘組則要在傳接組學童依序傳接玩前，一同排隊依序跑完外側跑壘壘包；哪一組先完成動作，哪一組便優勝。</p> <p>(2)跑壘組須踩跑壘壘包依序前進 ，後方跑壘者不可超越前方跑壘者；傳球組接到球需踩傳球壘包後，才可傳向下一個壘包傳接者。</p> <p>(3)跑壘時請學童注意身體的平衡 ，不可滑壘。</p> <p>(4)教師可依學童練習情況，調整傳球組的傳接次數或跑壘組的跑壘人數，以裨讓活動進行得更順暢些。</p> <p>(5)學童動作告一段落後，獎勵動表現優異的同學，並請同學發表感言。</p> <p>(三)評量項目</p> <p>1.能平穩的完成跑壘動作及傳接球動作。</p> <p>2.能發表完成動作的感受及大概的動作要點。</p> <p>3.能和其他人一同合作進行活動。</p> <p>一、 重點：能於活動中展現樂樂棒球的基礎能力。</p>	<p>1 節</p>	<p>哨子 樂樂棒球 組 壘包</p>	<p>實作及 口說</p> <p>實作及 口說</p>
---	------------	---------------------------------	-------------------------------------

<p>二、 活動</p> <p>(一)樂樂棒球比賽</p> <p>1.教師示說明活動的規則後，請若干學童進行示範；並藉由示範練習，再次提醒活動規則。</p> <p>2.比賽規則</p> <p>(1)活動分成兩組，一組為防守組，一組為打擊組。</p> <p>(2)打擊組依序上場打擊，將球擊出後，往壘包跑去；揮棒落空或擊出界外球算一次好球，三次好球後算出局。</p> <p>(3)跑壘者依序踩跑壘壘包前進，在防守者傳到防守壘包前到達，便算安全上壘，跑壘者不可盜壘，後方跑壘者不可超越前方跑壘者；跑壘時腳要踩過每一個壘包；注意身體的平衡，不可滑壘。</p> <p>(4)防守者在自己負責的區域內將球接起，並傳向適當的壘包，阻止跑壘者跑壘成功，活動可依人數設立不同的防守區塊如左右游擊手、左右外野手、捕手等。</p> <p>(5)教師可依學童活動情況，調整場地大小、壘包次數或分組的人數，以裨讓活動進行得更順暢些。</p> <p>(二)學童動作告一段落後，獎勵表現優異的同學，並請同學發表自己的感言。</p> <p>(三)評量項目</p> <p>1.能於活動中平穩的完成樂樂棒球基礎動作。</p> <p>2.能和他人一同合作進行活動並發表完成活動感言。</p>	<p>2 節</p>	<p>哨子 樂樂棒球組 壘包</p>	<p>實作及 口說</p>
---	------------	----------------------------	-------------------