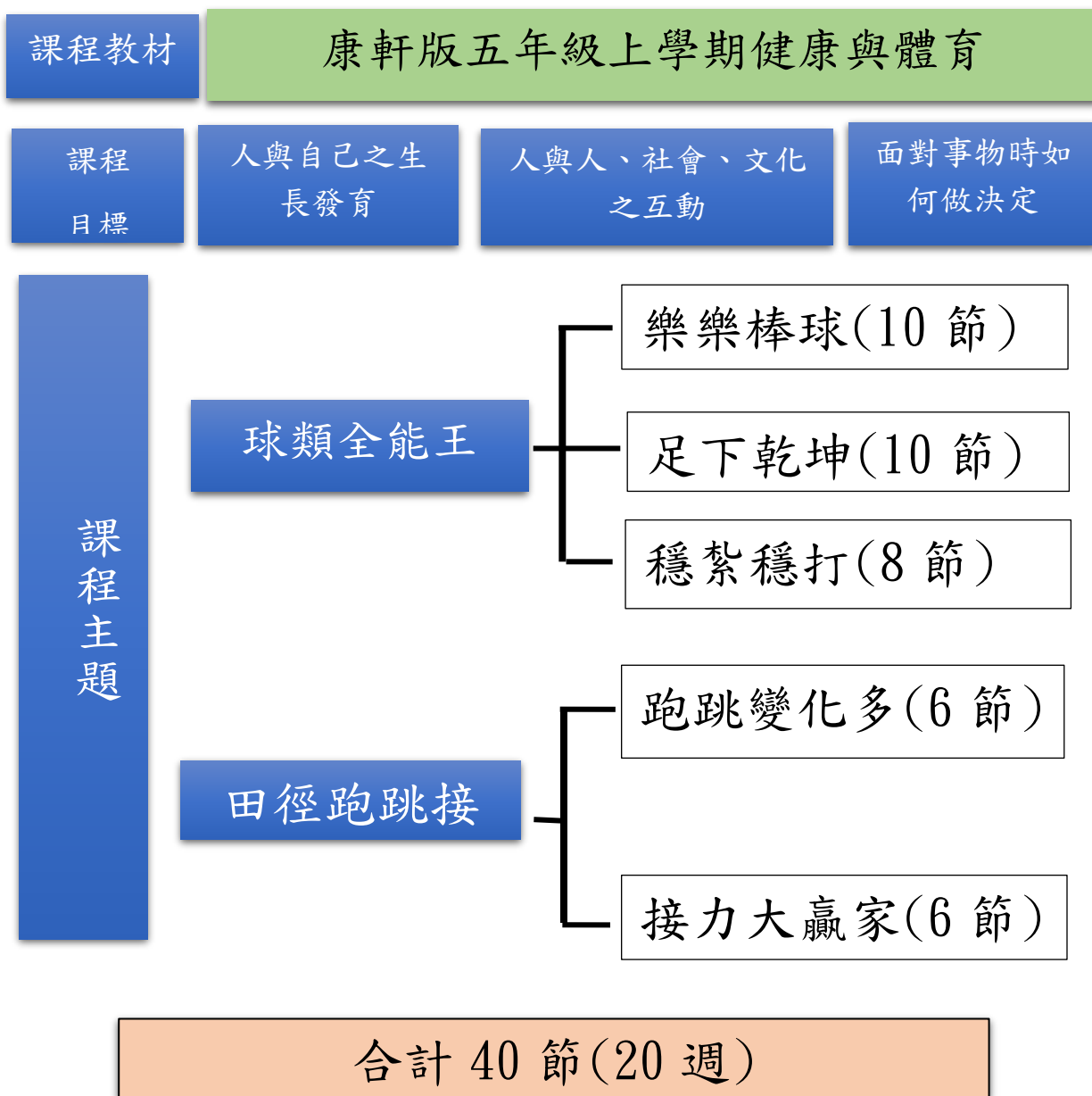


臺南市永康區西勢國民小學
健康與體育領域課程架構圖



國民小學每學期 20 週，健康與人文領域每週 3 節，體育與健康節數比例為 2:1，因此體育教學部分總節數 40 節。

體育教學為室外課程，技巧學習為主。本設計以教學者英語述說，肢體語言為輔，學生聽英語說明，做動作學技巧，最後學生以英語來指揮並當裁判進行各項比賽以了解術科學習情形。在課堂中視情況使用課堂英語用詞。

本教學設計書寫以中文為主，英語建議輔助，非中英並列式教案。

教學單元主題與週次

主題	教學主內容	節數	週次	課堂共同英語用語
樂樂棒球	跑壘追逐	1	1	專業術語 (在各主題教案敘述) 課堂共同英語用語 (另列表格)
	跑一圈傳二圈	1		
	內外野傳接球-1	1	2	
	內外野傳接球-2	1		
	內外野傳接球-3	1	3	
	擊球與防守-1	1		
	擊球與防守-2	1	4	
	規則認識與賽事準備	1		
	龍虎決戰-1	1	5	
	龍虎決戰-2	1		
足下乾坤	足球是什麼	1	6	
	球感考驗	1		
	原地盤球	1	7	
	盤球前進	1		
	盤球繞物	1	8	
	足內外側踢球	1		
	穩住陣腳	1	9	
	二人踢傳練習	1		
	四人交叉踢傳球	1	10	
	盤球後對傳練習	1		
穩紮穩打	你拋我接來運球	1	11	
	運球折返跑	1		
	以退為進運球接力	1	12	
	單腳胯下運球前進	1		
	三重威脅	1	13	
	四角傳球	1		
	最佳主角	1	14	
地板傳接球	1			
跑跳變化多	繞場變化跑跳	1	15	
	直線變化跑跳	1		
	線梯快速跑	1	16	
	線梯跑跳樂	1		
	蹲踞式起跑	1	17	
	裁判工作與跑出好成績	1		
接力大贏家	繞場接力	1	18	
	接力區傳接棒	1		
	傳接點的探討	1	19	
	團隊接力知多少	1		
	接力跑的理想成績	1	20	
	展現最佳成績	1		

共同英語用語(每一節課使用)

<p>暖身及放鬆 相關用語</p>	<p>head、shoulder、arm... one、two、three.. Jumping、Jacks、High knees、butt kicks</p> <p>Fallow me. Look at me. Front kick ... back kick ... side kick ... other foot</p> <p>Lift your chin ... bend back ... and up</p> <p>Side lunge ... hands resting on your knee ... do the splits ... reach for your toes</p> <p>Hands out ... down on the floor ... roll ... skip ...</p>
<p>課程中使用用語</p>	<p>Good job. Who isn't here today? Pay attention, everybody. It's your tern(hat....). Do you understand? Are you ready? Repeat after me. You have 5(4,3,...) minutes to do this. It's time to finish. See you next time. This is for you (name) Do you know how to do (dribble, kick.....)? Can you show me how to do it? Did you practice the basketball after class? (show students the flashcard) What is it? If you have any questions, please raise your hands. Be careful. Slow down. Say it. Listen carefully Two(4,5,...) in a group. Do what I say. Say what you do. I can do . . . , Try it. Group discussion Attention left turn right turn stand up squat down line up clean up.... How many points did your team get?</p>

共同活動英語用語

點名	Please line up. Who is not here?
熱身 Warm-up	Running the playground 1 lap. Get in the warm-up formation right in front of me. Let's warm up. Leader, please come here. Let's start. (Warm up) 1. Front kick ... back kick ... side kick ... other foot 2. Lift your chin ... bend back ... and up 3. Lunge forward ... hands resting on your leg ... and down ... reach for your toes Hands out ... down on the floor ... roll ... roll back and forth ... hold your knees ... roll back ... hands on the floor ... turn your head to the side and roll to that side (Additional) Left foot, toes, left arm fist, swing arm and hips, 1, 2, right foot, toes, swing arms together, up, down, 1,2, right hand in front, cross left hand, 4 hip swings, fists and jump to side, 180 degrees, jump to start position
放鬆	Watch me. Follow me Repeat.
下課	Carry your garbage to the trash can. That's all for today. See you next Time.

五年級上學期英語融入健康與體育(體育)教學單元理念與重點

週次	主題	教學指標	課程設計及教學重點 說明	英語相關知識
1~5	樂樂棒球	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	<p>本課程設計，有三個主題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.了解樂樂棒球基本知識及技巧，如跑壘與踩壘基本動作要領、傳接球的基本動作要領、內外野傳接球的基本動作要領等技巧並熟練。 2.熟悉樂樂棒球的比賽規則及比賽時的所需各種用具及人員等調度。 3.比賽時的各種工作準備，建立良好人際關係。 <p>評量： 透過實際舉行練習賽，讓學生將所學的知識、練習的技巧，工作的準備之試，運用並增進人際關係。</p>	<p>專業術語：</p> <p>first-base、second-base、third-base、home-base、throw、left-field、center-field、right-field、bating、fielding practice、catch、swing、out、save、single、double、triple、homerun、base</p>
6-10	足下乾坤	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>本課程設計主題如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解足球運動發展歷史 2. 透過基本動作介紹練習及適當練習，讓學生對於足球運球有基本的能力。 3. 指導關於基本防守和進攻的觀念技巧，及團隊合作的方式。 <p>評量： 透過連串的練習和練習賽，表現團體精神以及同學間互助合作的態度。</p>	<p>專業術語：</p> <p>field、midfield、backfield、halfway line、sideline、goal line、end line、kick-off、handball、free-kick、pass、stop、shoot、Take a pass、throw-in、kick-out、red-card、goal、dribbling</p>
11-14	穩紮穩打	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p>	<p>課程設計是針對學生對於籃球的初體驗。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.著重於熟悉球感，提高控球能力，了解籃球的特色。 2.了解運球在籃球比賽中的重要性。 <p>評量：能否完成各組合作運球</p>	<p>專業術語：</p> <p>chest, behind the back, dribbling, between the leg, spin, Bounce, overhead, free-throw line, front court, back court, Mid court,</p>

15-17	跑跳變化多	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>理念: 各種跑跳活動的動作是田徑場上的基本要件。<u>因此熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力，為田徑場上各項發展運動的延續。</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 2. 了解快速跑的動作變化及要領。 	<p>專業術語：</p> <p>single leg jump high knee run sprint Stopwatch, agility ladder run, crouch start, lateral running kicking the hips forward Knocked on the premise One-foot forward jump Nonlinear skip step Shuffle Steps</p>
18-20	接力大贏家	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>	<p>透過相關的動作要領教學:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 2. 也可以培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 	<p>專業術語：</p> <p>relay, relay baton, relay area, Gradual speed running Change speed running</p>

健康與體育(體育)領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	樂樂棒球	教學設計者	五年級健康與體育領域教學團隊	
教學對象	五年級	教學節次	10 節課(40 分鐘/每節)	
學習者經驗分析	<p>低年級:丟軟球。 中年級:短距離簡易的丟傳球活動,躲避球活動。 高年級:樂樂棒球</p>			
能力指標	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則,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。 6-2-3 參與團體活動,體察人我互動的因素及增進方法。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 學會快速跑壘與踩壘。 了解跑壘及傳接球的基本動作要領。 熟悉內外野傳接球的基本動作要領。 熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。 了解樂樂棒球比賽規則。 學習辦理樂樂棒球比賽。 樂於分擔練習或比賽時的各種工作職掌,建立良好人際關係。 			
教學方法	合作學習法、實作教學			
教學資源及準備	<p>於課前確認安全的樂樂棒球活動場地,室外平坦草地。 相關器材如:畫線器 1 個、計分板 1 個、打擊座 2 個、球棒 5 個、球 30 個、壘包 4 個等。</p>			
評量	1. 操作 2. 教師觀察 3. 學生發表			
專業術語 content	<p>單字: first-base、second-base、third-base、home-base、throw、left-field、center-field、right-field、bating、fielding practice、catch、swing、out、save、single、double、triple、homerun、base、pass、infield、outfield、defense</p>			
教學活動		英語融入		教學時間
<p>【活動一】跑壘追逐 (一)準備活動(熱身運動) (二)發展活動:教師說明並指導學生練習 1)2 人一組,一前一後站上本壘(A 在前 B 在後)。 2)聽到哨音,A 從本壘快速跑出發,依序踩一壘、二壘、三壘,再跑回本壘,B 也是。 3)B 在 A 踩到一壘後,立即出發。如果 B 能拍到 A 的肩膀,則達成任務。 (三)綜合活動:</p>		<p>Running base 1) 2 in a group. Now~ 2) Please stand in front of the home base. 3) Hear the whistle. 4) You(the first student) start from the home base, and step the first base, the second base, and the third base, run back to the home base.</p>		<p>5' 30'</p>

<p>1. 重點歸納：快速跑壘的動作技能。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 *****第1節結束*****</p>	<p>5) You(the second student) starts When he(the first student) steps on the first base. 6) If you can touch his shoulder, the task is reached. *****第一節結束*****</p>	<p>5'</p>
<p>【活動二】跑一圈傳二圈' (一) 準備活動(熱身運動) (二) 發展活動：教師說明並指導學生練習 1. 全班分成兩組，一組為「傳接球組」，一組為「跑壘組」。 2. 跑壘組派出 1 人站在本壘上；傳接球組派出 4 人，分別站在四個壘包上，站在本壘的人手持一顆樂樂棒球。 3. 跑壘者和第一位傳接球者在本壘預備，教師的哨音響起後，跑壘者開始跑壘，同時本壘上的傳接球者將球傳出。 4. 跑壘者必須依序踩一壘、二壘、三壘後跑回本壘，傳接球者則須將球傳 2 圈（依序傳一壘、二壘、三壘再回本壘為 1 圈）。 5. 傳接球失誤時，由者撿球並回到原傳接球位置後，再繼續傳球。 6. 1 7. 跑壘組全部跑完後兩組角色互換，最後統計兩組的得分，分數較多的組別獲勝。 (三) 綜合活動： 1. 重點歸納：快速跑壘與傳接球的動作技能。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 *****第2節結束*****</p>	<p>Pass &Run 1) 2 in a group, now. 2) One is the "passing ball group" and the other is the "running base group". 3) 1 of the running base group stand on the home base; 4 of the passing ball group stand on every base bags. 4) The person standing on the home base holds a baseball. 5) When hear the whistle, he (running base group) starts running and you (passing ball group) on the home base send the ball out. 6) The runners must step on the first base, the second base, and the third base, and then run back to the home base. 7) The passer must pass the ball for 2 laps (first pass, second base, third base and then back home). 8) When the ball is lost, the player picks up the ball and returns to the original pass position, then continues to pass the ball. 9) The person must run 1 lap and the ball must be passed 2 laps. Who come back first will get opoint. 10) the score of the group completed soon is 1 point. 11) After the running of the group, all the roles of the two groups are exchanged. Finally, the scores of the two groups are counted, and the group with more scores wins. *****第2節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>35'</p> <p>5'</p>
<p>【活動三】內外野傳接球-1 (一) 準備活動(熱身運動) (二) 發展活動：教師說明並指導學生練習 1. 教師指導學生演練「內外野傳接球」，9 人一組，一人在本壘處擔任捕手，其他 8 人分別站在各壘板近</p>	<p>Catch &Pass (Infield & Outfield) 1) 9 in a group. 2) The catcher stands at the home base. 3) 8 persons stand near each of the base, the pitcher area, the outfield area, etc. 4) The catcher passes the ball to the outfield, and the outfielder receives the ball and passes it back to the first</p>	<p>5'</p> <p>35'</p>

<p>處、投手區、外野區等位置，相關位置安排如課本第 10~11 頁圖示。</p> <p>2. 本壘→外野→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後，回傳給一壘手，最後傳回本壘。</p> <p>3. 反覆練習，可使用肩上傳接或反彈球傳接，並適時輪替角色，體驗在不同位置傳接球。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納：了解「內野傳接球」動作技能。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第 3 節結束*****</p>	<p>baseman, and finally passes back to the home base.</p> <p>5) Repeat the practice.</p> <p>6) You can use the shoulder upload or bounce ball transfer and rotate the role in time.</p> <p>*****第 3 節結束*****</p>	<p>5'</p>
<p>【活動四】內外野傳接球-2</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二) 發展活動：教師說明並指導學生練習</p> <p>1. 教師指導學生演練「內外野傳接球」，9 人一組，一人在本壘處擔任捕手，其他 8 人分別站在各壘板近處、投手區、外野區等位置，相關位置安排如課本第 10~11 頁圖示。</p> <p>2. 本壘→外野→二壘→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。</p> <p>3. 反覆練習，可使用肩上傳接或反彈球傳接，並適時輪替角色，體驗在不同位置傳接球。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納：了解「內野傳接球」動作技能。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第 4 節結束*****</p>	<p>Catch & Pass (Infield & Outfield)</p> <p>1) 9 in a group.</p> <p>2) The catcher stands at the home base.</p> <p>3) 8 persons stand near each of the base, the pitcher area, the outfield area, etc.</p> <p>4) The outfielder receives the ball and passes it back to the second baseman, the first baseman, and finally passes back to the home base.</p> <p>5) Repeat the practice.</p> <p>6) You can use the shoulder upload or bounce ball transfer and rotate the role in time.</p> <p>*****第 4 節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>35'</p> <p>5'</p>
<p>【活動五】內外野傳接球--3</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二) 發展活動：教師說明並指導學生練習</p> <p>1. 教師指導學生演練「內外野傳接球」，9 人一組，一人在本壘處擔任捕手，其他 8 人分別站在各壘板近處、投手區、外野區等位置，相關位置安排如課本第 10~11 頁圖示。</p> <p>2. 本壘→外野→三壘→二壘→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給三壘手，三壘手再傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。</p>	<p>Catch & Pass (Infield & Outfield)</p> <p>1) 9 in a group.</p> <p>2) The catcher stands at the home base.</p> <p>3) 8 persons stand near each of the base, the pitcher area, the outfield area, etc.</p> <p>4) The other eight people standing near each of the base, the pitcher area, the outfield area, etc.</p> <p>5) The catcher passes the ball to the outfield, and the outfielder receives the ball and passes it back to the third baseman, the second baseman and the</p>	<p>5'</p> <p>35'</p>

<p>3. 反覆練習，可使用肩上傳接或反彈球傳接，並適時輪替角色，體驗在不同位置傳接球。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納：了解「內野傳接球」動作技能。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第 5 節結束*****</p>	<p>first baseman, and finally passes back to the home.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6) Repeat the practice. 7) You can use the shoulder upload or bounce ball transfer and rotate the role in time. <p>*****第 5 節結束*****</p>	<p>5'</p>
<p>【活動六】擊球與防守-1</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二) 發展活動：教師說明並指導學生進行活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明要領： <ol style="list-style-type: none"> (1) 防守要領：兩手伸出、兩腳打開並屈膝站立，眼睛注視球可能的來向，兩腳配合移動攔截球。 (2) 擊球要領：兩手上下相連握緊球棒，置於右側後方預備。揮棒時，雙手順勢向前推移揮出球棒，身體自然轉動。 2. 全班平分成二組，一組為「進攻組」，另外一組為「防守組」。 3. 教師說明活動規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 進攻組派一人「擊球進攻」，防守組分散於內野和外野間防守，並派一人站在一壘接球。 (2) 進攻組擊球後迅速跑向一壘，如果能在球被防守組攔截並傳到一壘前成功踩壘，就得 1 分。 (3) 進攻組依序擊球，直到進攻組每人都擊過一球後攻守交換組。 (4) 二組都擔任過進攻組後，統計得分，分數最多的組獲勝。 (5) 持棒揮擊球座上的球，界外或揮空都要重來，直到擊出有效球為止。 4. 教師準備計分板，即時登錄並累計各隊得分。 <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納：了解「內野揮棒擊球、跑壘與傳接球的基本動作技能。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第 6 節結束*****</p>	<p>Batting & Defense</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) The two hands are extended 2) The two feet are open and the knees are standing, 3) The eyes are gazing at the possible direction of the ball. 4) The two feet are combined to move the intercepting ball. 5) Hold the bats together and put them on the right side. 6) When hitting the ball, your hands move forward and swing the bat, and the body naturally rotates. <p>All students are divided into two groups, one is the "offensive group" and the other is the "defense group."</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) The one person (offense group) hits the ball, the defensive group stands in the infield and outfield defense 2) The one person (defense group) stands near the first base to catch the ball. 3) The one person (offense group) quickly runs to the first base after hitting the ball. 4) If the ball is successfully intercepted before being intercepted by the defensive group and passes to the first base, it will score 1 point. 5) If everyone (offense group) has hit the ball, change group. 6) The score is statistically scored, and the group with the highest score wins. 7) When Swinging or fouling, the hitter continues to hit the ball until that hit the effective ball. 8) How many points did your team get? <p>*****第 6 節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>35'</p> <p>5'</p>

<p>【活動七】擊球與防守-2</p> <p>(一)熱身</p> <p>(二)發展活動：教師說明並指導學生進行活動。</p> <p>2. 教師說明要領：</p> <p>(1)防守要領：兩手伸出、兩腳打開並屈膝站立，眼睛注視球可能的來向，兩腳配合移動攔截球。</p> <p>(2)擊球要領：兩手上下相連握緊球棒，置於右側後方預備。揮棒時，雙手順勢向前推移揮出球棒，身體自然轉動。</p> <p>2. 全班平分成二組，一組為「進攻組」，另外一組為「防守組」。</p> <p>3. 教師說明活動規則：</p> <p>(1)進攻組派一人「擊球進攻」，防守組分散於內野和外野間防守，並派一人站在一壘接球。</p> <p>(2)進攻組擊球後迅速跑向一壘，如果能在球被防守組攔截並傳到一壘前成功踩壘，就得1分。</p> <p>(3)進攻組依序擊球，直到進攻組每人都擊過一球後攻守交換組。</p> <p>(4)二組都擔任過進攻組後，統計得分，分數最多的組獲勝。</p> <p>(5)持棒揮擊球座上的球，界外或揮空都要重來，直到擊出有效球為止。</p> <p>4. 教師準備計分板，即時登錄累計得分。</p> <p>(三)綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納：了解「內野揮棒擊球、跑壘與傳接球的基本動作技能。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第7節結束*****</p>	<p>Essentials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) The two hands are extended 2) The two feet are open and the knees are standing, 3) The eyes are gazing at the possible direction of the ball. 4) The two feet are combined to move the intercepting ball. 5) Hold the bats together and put them on the right side. 6) When hitting the ball, your hands move forward and swing the bat, and the body naturally rotates. <p>Rules:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) The one person(offense group) hits the ball, the defensive group disperses in the infield and outfield defense, and send one to stand near the first base to catch the ball. 2) The person (offensive group) quickly runs to the first base after hitting the ball. If the ball is successfully intercepted before being intercepted by the defensive team and passes to the first base, it will score 1 point. 3) If everyone (offense group) has hit the ball, change group. 4) After the two groups have hit the ball, count the scores. 5) When Swinging or fouling, the hitter continues to hit the ball until that hit the effective ball. 6) How many points did your team get? <p>*****第7節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>35'</p> <p>5'</p>
<p>【活動八】規則認識與賽事準備</p> <p>(一)準備活動</p> <p>教師播放一段樂樂棒球比賽畫面，引領同學注意觀看影片中的人事物及場景。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論比賽需要準備什麼? 2. 如何邀請比賽選手及裁判? 3. 比賽規則是什麼? <p>(三)綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 公佈作業：辦理五年級班際樂樂棒球比賽並討論工作內容及流程。 2. 決定舉辦時間。 <p>*****第8節結束*****</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) What do we need to prepare for the race? 2) How do we invite contestants and referees? 3) What is the rules of the game? 4) Who can tell us? <p>*****第8節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>35'</p> <p>5'</p>

<p>【活動九】龍虎決戰-1</p> <p>(一)教師(裁判)公佈比賽規則 (參考中華民國樂樂棒球協會比賽規則並依實際教學略做調整，以符合上課需求。)</p> <p>規則摘要如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正式比賽打4局，第1、3局由兩隊1至9棒球員上場，第2、4局由兩隊10至18棒球員上場，每隊共18名先發球員；打擊者若被判三好球就算出局，打完9棒則兩隊攻守交換。 2. 打擊者尚未揮棒打擊前，防守方不可超過投手板趨前防守。 3. 已上壘的跑壘員須於打擊者擊出球後才可離壘前進，如有妨礙防守行為則判定出局。 4. 進攻方踩橘色壘板；防守方踩白色壘板。 5. 打擊者擊出平飛或高飛球被防守員接住球，則打擊者判出局，已離壘的跑壘員應退回原來所站的壘板。 6. 跑壘員在一局比賽結束之前，按照一壘、二壘、三壘、本壘的順序踩壘，則可得1分。 7. 最後統計得分，分數較多的隊伍獲勝。 <p>(二)教師說明比賽規則並擔任比賽主審。</p> <p>(三)講評：肯定學生的投入並指出比賽中的錯誤，讓學生了解及遵守樂樂棒球比賽規則。</p> <p>*****第9節結束*****</p>	<p>The rules:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Playing 4 games. 2) Each team has a total of 18 starters. 3) The first and third games are played by two teams of 1 to 9 players. 4) The 2nd and 4th games are played by two teams of 10 to 18 players. 5) Three good goals are calculated. 6) After 9 bars, the two teams exchange and defend. 7) Before the hitter hits the swing, the defender can't exceed the pitcher's defense. 8) The runner who has been on the base must move out of the base after the hitter hits the ball. If there is any obstacle to defensive behavior, the player is judged to be out. 9) The offense group step on the orange ramp; the defender group step on the white ramp. 10) When the hitter hits the ball and the defender catches the ball, the hitter is out and the runner and the one who has left the base should return to the original shelf. 11) The runners can get 1 point in the order of the first base, second base, third base, and home base before the end of the game. 12) Teams with more points win. 13) Now, the race starts. 14) How many points did your team get? <p>*****第9節結束*****</p>	<p>5' 35'</p> <p>5'</p>
<p>【活動十】龍虎決戰-2</p> <p>(一)教師(裁判)重複序說比賽規則 (參考中華民國樂樂棒球協會比賽規則並依實際教學略做調整，以符合上課需求。)</p> <p>規則摘要如下：</p>	<p>The rules:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Playing 4 games. 2) Each team has a total of 18 starters. 3) The first and third games are played by two teams of 1 to 9 players. 	<p>5' 35'</p>

<p>1. 正式比賽打 4 局，第 1、3 局由兩隊 1 至 9 棒球員上場，第 2、4 局由兩隊 10 至 18 棒球員上場，每隊共 18 名先發球員；打擊者若被判三好球就算出局，打完 9 棒則兩隊攻守交換。</p> <p>2. 打擊者尚未揮棒打擊前，防守方不可超過投手板趨前防守。</p> <p>3. 已上壘的跑壘員須於打擊者擊出球後才可離壘前進，如有妨礙防守行為則判定出局。</p> <p>4. 進攻方踩橘色壘板；防守方踩白色壘板。</p> <p>5. 打擊者擊出平飛或高飛球被防守員接住球，則打擊者判出局，已離壘的跑壘員應退回原來所站的壘板。</p> <p>6. 跑壘員在一局比賽結束之前，按照一壘、二壘、三壘、本壘的順序踩壘，則可得 1 分。</p> <p>7. 最後統計得分，分數較多的隊伍獲勝。</p> <p>(二)教師提醒上次比賽的缺失並擔任比賽主審。</p> <p>(三)講評：</p> <p>1. 肯定學生的投入並指出比賽中的錯誤，讓學生了解及遵守樂樂棒球比賽規則。</p> <p>2. 讓學生深刻體會參與團體比賽時，同儕間互動與合作的重要。</p> <p>3. 學習辦理比賽的經驗和能力，體會同儕之間的互動與合作，是促成比賽順利進行的重要因素。</p> <p>4. 整理場地和收拾用具。</p> <p>*****第 10 節結束*****</p>	<p>4) The 2nd and 4th games are played by two teams of 10 to 18 players.</p> <p>5) Three good goals are calculated.</p> <p>6) After 9 bars, the two teams exchange and defend.</p> <p>7) Before the hitter hit the swing, the defender can't exceed the pitcher's defense.</p> <p>8) The runner who has been on the base must move out of the base after the hitter hits the ball. If there is any obstacle to defensive behavior, the player is judged to be out.</p> <p>9) The offense group step on the orange ramp; the defender stepped on the white ramp.</p> <p>10) When the hitter hits the ball and the defender catches the ball, the hitter is out and the runner and the one who has left the base should return to the original shelf.</p> <p>11) The runners can get 1 point in the order of the first base, second base, third base, and home base before the end of the game.</p> <p>12) Teams with more points win.</p> <p>13) Now, the race starts.</p> <p>14) How many points did your team get?</p> <p>*****第 10 節結束*****</p>	<p>5'</p>
--	---	-----------

主題名稱	足下乾坤	教學設計者	五年級健康與體育領域教學團隊
教學對象	五年級	教學節次	10 節課(40 分鐘/每節)
學習者經驗分析	低年級:用腳帶小球短距離傳接遊戲。 中年級:短距離簡易的踢球 高年級:足球課程		
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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。		
學習目標	1. 了解足球運動的由來。 2. 了解並做出足球基本觸球、盤球動作。 3. 了解以腳的不同部位踢球後，球的前進方向。 4. 做出足球的停、踢、傳等基本動作技巧。 5. 認真參與動作的練習，快樂參與遊戲，表現合作態度。		
教學方法	合作學習法、實作教學		
教學資源及準備	1. 教師於課前蒐集足球的比賽影片。 https://www.youtube.com/watch?v=yGS6F-buYZw 2. 教師準備與學生相同數量的足球。 3. 教師於課前確認足球活動場地，例如：草地、平坦地面等。 4. 教師依學生人數準備三角錐或其他標的物數個。 5. 準備足球發展影片及學習單。		
評量	1. 操作 2. 教師觀察 3. 學生發表		
術語 content	單字：field、midfield、backfield、halfway line、sideline、goal line、end line、kick-off、handball、free-kick、pass、stop、shoot Take a pass、throw-in、kick-out、red-card、goal、dribbling		
教學活動		英語用句	教學時間
【活動一】足球是什麼 (一)準備活動： 1. 教室播放一段足球賽影片。 (二)發展活動： 透過影片，教師和學生共同找出答案並討論。 1. 足球是什麼？ 2. 目前足球運動哪些地區最為盛行？ 3. 足球可以用手玩嗎？ 4. 美式和英式足球是一樣的嗎？ (三)綜合活動： 1. 完成足球學習單。 2. 歸納重點。 *****第 1 節結束*****		Football 1) What is the football? 2) Which areas of football is the most popular? 3) Can we play football by hand? 4) Is football the same in American and English? 5) Who can share the answer? *****第 1 節結束*****	5' 25' 10'

<p>【活動二】球感考驗</p> <p>(一)準備活動(熱身運動)</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 教師帶領學生進行下列球感活動：</p> <p>(1)原地點球練習：將足球放在定點，以單腳腳底前半部輕碰球面，雙腳連續輕跳交換重心。</p> <p>(2)原地觸球練習：以單腳腳底輕碰球面，讓球緊觸腳底做「前後」或「左右」的來回移動。</p> <p>(3)左右拉球練習：以右腳底踩踏球的姿勢，將球輕輕滑動傳給左腳，踩踏停球後，再輕輕將球滑動回傳右腳，左右腳輪流進行。</p> <p>3. 學生練習後，教師以哨聲控制換腳的速度，提高練習的難度與趣味性。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 邀請個別學生示範足球基本觸球動作，並做歸納重點說明。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾球具及整理場地。</p> <p>*****第2節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Put the football on the fixed point. 2) Tap the ball by the front half of the foot. 3) Exchange the feet. 4) Touch the ball by the sole of the foot to move back and forth or "left and right". 5) Step on the ball with the right foot. 6) Move the ball to the left foot, step on the ball, move the ball back to the right foot. <p>good job!</p> <p>5'</p> <p>*****第2節結束*****</p>
<p>【活動三】原地盤球</p> <p>(一)準備活動</p> <p>指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 教師說明並強調足內側觸球動作的基本動作要領，例如：腳尖須微翹、腳跟稍離地面等。</p> <p>2. 練習時注意雙腳距離盡量張大，換腳時腳微微離開地面，踢球時只需輕碰，以便將球穩穩的控制 在腳邊。</p> <p>3. 學生練習，教師一旁指導。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 邀請個別學生示範足球基本觸球動作，並做歸納重點說明。</p> <p>2. 重點歸納：加大雙腳的距離，雙腳輪流輕觸足球，增強內側踢球的球感。</p> <p>3. 收拾球具及整理場地。</p> <p>*****第3節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>Dribbling</p> <p>30'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) The toes are slightly tilted. 2) The heels are slightly off the ground. 3) The distance between the feet is as large as possible. 4) When changing the feet, the feet slightly leave the ground. 5) When playing the ball, you touch it gently so that you can control the ball by feet. <p>5'</p> <p>*****第3節結束*****</p>

<p>【活動四】盤球前進</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳直線來回盤球：活動以分組方式進行，一人盤球前進，以足內側觸球方式盤球，繞過路障後盤回出發處，換下一位組員進行。 2. 盤球時須注意的動作要領： <ol style="list-style-type: none"> (1)速度不要太快、放低身體的重心等。 (2)踢球後要保持追球的動作，且觸球力量不可太大。 3. 隨時指導正確的盤球動作，學生修正後繼續練習。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請個別學生示範並做歸納重點說明。 2. 重點歸納：掌握球的方向與速度，穩定的控制球。 3. 放鬆動作。 4. 收拾球具及整理場地。 <p>*****第 4 節結束*****</p>	<p>Dribbling</p> <p>6 in a group. Now~~</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dribble the ball and take the ball in the way of the inner ball. 2) Pass the roadblock. 3) Return to the starting position 4) Replaced by a team member. 5) Don't be too fast. 6) Lower your body's center of gravity. 7) Keep the ball carefully after kick the ball. <p>good job!</p> <p>*****第 4 節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>【活動五】盤球繞物</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳盤球繞物：用角錐圍成三角形，練習繞三角形以單腳盤球前進，轉彎處需快速上前將球停住再繼續盤球。 2. 雙腳盤球繞物：6 人一組，在長約 20 公尺的場地中，每隔三大步放置一個障礙物，學生從起點開始雙腳交互盤球前進，以 S 形繞物方式繞過障礙物後將球盤回出發處。 3. 教師視學生熟練程度縮短路障間的距離，以增加練習的難度。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師邀請個別學生示範足球基本觸球動作，並做歸納重點說明。 2. 放鬆動作。 3. 收拾球具及整理場地。 <p>*****第 5 節結束*****</p>	<p>Dribbling</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Let's use a pyramid to form a triangle. 2) Today we practice the rounding of the ball with a single-handed ball. 3) The one at the corner most quickly move forward to stop and continue the ball. 4) 6 in a group. 5) Move the ball from the starting point and cross the obstacle in an S-shaped way. 6) Go back to the starting point. <p>*****第 5 節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

<p>【活動六】足內外側踢球</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明比賽時常交互運用的足內、外側踢球動作，差別在於用腳的部位不同，並示範踢球動作。 2. 學生練習以下列四種方式踢球： <ol style="list-style-type: none"> 1. 足內側踢球。 2. 足內側前端踢球。 3. 足外側踢球。 4. 足外側前端踢球。 5. 3 人一組輪流輕踢球，分別以左右腳嘗試四種不同的踢球方式，一人踢球，另外兩人協助撿球。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師邀請個別學生示範足球基本觸球動作，並做歸納重點說明。 2. 放鬆動作。 3. 收拾球具及整理場地。 <p>*****第 6 節結束*****</p>	<p>Kick</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Use the inside of the foot to touch the ball. 2) Use the front and inside of the foot to touch the ball. 3) Use the outside of the foot to touch the ball. 4) Use the front and outside of the foot to touch the ball. 5) 3 in a group. 6) Take turns to play the ball. 7) Try four different ways to kick the ball 8) Change the left and right foot. 9) One person play the ball and the other two assist the ball. <p>*****第 6 節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>【活動七】穩住陣腳</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組相距約 10 公尺面對面站立，一人以足內側傳球方式將球傳給對方，另一人以足底停球方式把球停住。 2. 踩停時，停球腳的足尖上翹，足背與地面約呈現 45 度，輕輕踩住來球。 3. 擋停時，身體微側，以足內側輕輕將來球擋下。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請個別學生示範足球基本觸球動作，並做歸納重點說明。 2. 放鬆動作。 3. 收拾球具及整理場地。 	<p>Stopping</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 2 in A group 2) Stand face to face at a distance of about 10 meters. 3) One person passes the ball to the partner by the inside of the foot, and the other stops the ball by the foot stop. 4) The toes are upturned. 5) The back of the foot and the ground are about 45 degrees, gently slamming the ball. 6) The side of the body is slightly sideways. 7) The inside of the foot is gently blocked from the ball. 	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

<p>【活動八】二人踢傳練習</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動 1. 教師示範並說明動作要領： (1)踢球腳足尖微翹，足跟稍離地面。 (2)足與球接觸部分：足內外側由踝關節至足趾部分皆可。 (3)學生 2 人一組分列於兩端。 2. 教師可視練習狀況修正學生動作，要求踢傳動作的速度與準確性，可找姿勢較正確的學生示範。</p> <p>(三)綜合活動 1. 教師邀請個別學生示範足球基本觸球動作，並做歸納重點說明。 2. 放鬆動作。 3. 收拾球具及整理場地。 *****第 8 節結束*****</p>	<p>Kick & Pass</p> <p>1) The tip of the foot is slightly tilted. 2) The heel is slightly off the ground. 3) Use the all side of the foot to touch the ball. 4) 2 in a group. 5) Stand face to face. 6) One person pass the ball to the other.</p> <p>*****第 8 節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>【活動九】四人交叉踢傳球</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動 1. 待大多數學生均能順利進行兩人踢傳練習後，再進行變化踢傳—四人交叉踢傳。 2. 請四位學生示範，接著讓學生練習。</p> <p>(三)綜合活動 1. 教師邀請個別學生示範足球基本觸球動作，並做歸納重點說明。 2. 放鬆動作。 3. 收拾球具及整理場地。 *****第 9 節結束*****</p>	<p>Cross Kick Pass</p> <p>1) We practiced “kick & pass” last week. 2) Today we do the same exercise and add the difficult exercise. 3) 4 in a group. 4) One person passes and kills the ball to other people.</p> <p>*****第 9 節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

<p>【活動十】盤球後對傳練習</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 人一組圍成三角形，兩兩相距 4~6 公尺。 2. A 先以足內側盤球繞過 B 後回到原地，再將球以足內側踢球的方式傳給 C。 3. C 以足內側盤球繞過 A 後，接著傳球給 B；B 以足內側盤球繞過 C 後，將球傳給 A，以此類推。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師邀請個別學生示範足球基本觸球動作，並做歸納重點說明。 2. 放鬆動作。 3. 收拾球具及整理場地。 <p>*****第 10 節結束*****</p>	<p>Dribbling & Pass</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 3 in a group 2) From a triangle which are 4 to 6 meters apart. 3) Pass the ball to the second man by dribbling with the inside boot 4) Return to the original position. 5) Pass the ball to the third person by kicking the ball with the inside foot, and so on. <p>*****第 10 節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
---	---	--------------------------------

主題名稱	穩紮穩打(籃球)	教學設計者	五年級健康與體育領域教學團隊
教學對象	五年級	教學節次	8 節課(40 分鐘/每節)
學習者經驗分析	低年級：拍皮球 中年級： 高年級：籃球初體驗		
能力指標	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。		
學習目標	1. 熟悉球感，提高控球能力。 2. 了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。 3. 做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。 4. 熟練傳接球的正確動作要領。 5. 表現團體精神以及同學間互助合作的態度。		
教學方法	合作學習法、實作教學		
教學資源及準備	1 課前確認籃球活動場地：籃球場、平坦地面等。 2. 學生相同數量的籃球。		
評量	1. 提問回答 2. 操作學習		
專業術語 content	chest, behind the back, dribbling, between the leg, spin, Bounce, overhead , free-throw line , front court , back court, Mid court,		
	教學活動	英語用語	教學時間
	<p>【活動一】你拋我接來運球</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動 1. 教師示範並說明動作要領： (1)自拋自接：胸前拋球和背後接球、背後拋球和胸前接球。 (2)你拋我接：2 人一組，相距 3 公尺站立，一人以胸前拋球方式向後傳球給另一人，另一人接球後以相同方式回傳。</p> <p>(三)綜合活動 1. 教師邀請個別學生示範動作，並做歸納重點說明。 2. 重點歸納：掌握好盤球、傳球與停球的足球三大動作要領。 3. 收拾球具及整理場地。 *****第 1 節結束*****</p>	<p>Dribble</p> <p>1) Throw the ball on the chest. 2) Catch the ball behind. 3) Throw the ball behind. 4) Catch the ball on the chest. 5) 2 in a group. 6) Stand 3 meters apart. 7) One person passes the ball back to the other person by throwing the ball in the chest. 8) The other person returns the ball in the same way after receiving the ball.</p> <p>*****第 1 節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

<p>【活動二】運球折返跑</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生每人1顆球，教師示範運球，說明後學生練習。 2.運球折返跑： <ol style="list-style-type: none"> (1)全班分成四組 (2)折返點分別為罰球線延伸、中線、罰球線延伸、對面底線。 (3)四組各自排成一列，站在場地線後方，第一人持球。 (4)每組第一人運球前進，運到場地線後折返，將球交給下一個組員。 2.後退轉身前進運球： <ol style="list-style-type: none"> (1)運球前進到另一端場地線後折返，改以後退運球返回，後退運球3~4下，轉身運球前進回原出發點。 (2)於折返時全程以後退運球方式回原出發點。 3.動作熟練後，可於折返時全程以後退運球方式回原出發點。 3.教師提醒學生後退運球時，應特別注意安全。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師邀請個別學生示範動作，並做歸納重點說明。 2.放鬆動作。 3.收拾球具及整理場地。 <p>*****第2節結束*****</p>	<p>Dribble run back</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 6 in a group. 2) The turning points are the free throw line extension, the center line, the free throw line extension, and the opposite bottom line. 3) Every group line up. 4) Stand behind the site line. 5) Hold the ball. 6) Dribble forward, transported to the other end of the field line 7) Turn back, hand the ball to the next team member. <p>Retreat and turn forward to dribble-1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dribble to the end of the field line. 2) Retreat and dribble by turn back. 3) Return and forward to the original starting point. <p>Retreat and turn forward to dribble-1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dribble advances to the end of the field line. 2) Retreat and dribble by turning back. 3) Return and dribble forward to the original starting point. <p>*****第2節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
--	--	--------------------------------

<p>【活動三】以退為進運球接力</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動 1. 全班平分成四組，每組再分成2隊相對排列，中間約相距10公尺，其中一隊的排頭持球，練習直線運球。 2. 持球者運球直線前進，以「前進2步後退1步」的步伐運球至對面，再把球交給下一人，最快完成運球接力的組別獲勝。 3. 直線運球結束後，依所分組別繼續進行曲線運球。 (1) 教師在每組前方擺放3~5個障礙物，間距約2公尺，待教師哨音響起後，學生開始進行運球前進。 (2) 遇障礙物時先後退1步再以S形繞行障礙物，返回後換下一人進行。</p> <p>(三)綜合活動 1. 教師邀請個別學生示範動作，並做歸納重點說明。 2. 收拾球具及整理場地。 *****第3節結束*****</p>	<p>Dribbling relay</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Divided into four groups. 2) Each group is divided into two groups 3) One of the teams is holding the ball. 4) Practice the straight dribble. 5) The ball-handler dribble straight forward 2 steps and step back 1 step. 6) Hand the ball to the next person. <p>Curve dribble</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Every group line up. 2) When hearing the teacher's whistle sound, the first man begins to dribble forward. 3) When encountering an obstacle, step back 1 step and pass the obstacle by an S shape. <p>*****第3節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>【活動四】單腳胯下運球前進</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動 教師示範並說明動作要領：單手運球前進，單腳前踩一步後將球於胯下反彈至另一側，並以另一手繼續運球時後腳跟上，再將球交回原單手運球，依此方式前進至中線後於球場兩側返回。</p> <p>(三)綜合活動 1. 教師邀請個別學生示範動作，並做歸納重點說明。 2. 放鬆動作。 3. 收拾球具及整理場地。 *****第4節結束*****</p>	<p>Dribbling under one foot</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) One-handed dribble forward. 2) Step on one foot. 3) Bounce the ball under the arm to the other side. 4) Dribble the ball with the other hand and other foot. 5) Return the ball to the original one-handed dribble. 6) Dribble the ball to the mid-line. 7) Return. <p>*****第4節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

<p>【活動五】三重威脅</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動 1.教師講解三重威脅動作要領： (1)接球準備：雙腳打開比肩膀寬，膝關節微彎。 (2)投籃準備：接球後，迅速移動至投籃位置將球瞄準籃框。 (3)傳球、運球準備：接球後，以一腳為軸心腳，將另一腳旋轉至後方，一腳在前一腳在後以身體護球，再選擇接下來要傳球或運球。 (4)遇到對方防守球員時，換邊將球擺到腰際，以後腳為軸心腳，將前腳滑半圓到後方，身體重心放低護球。</p> <p>(三)綜合活動 1.邀請個別學生示範動作，並做歸納說明。 2.放鬆動作。 3.收拾球具及整理場地。 *****第5節結束*****</p>	<p>Triple threat catch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) The feet are opened and wider than the shoulders. 2) The knees are slightly curved. <p>Shoot</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Catching the ball, quickly move to the shooting position. 2) Aim the ball at the basket. <p>Pass & Dribble.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) After catching the ball, use one foot as the axis and rotate the other foot to the rear. 2) One foot is behind the front foot to protect the ball, then choose to pass or dribble. 3) When encountering the opponent's defensive player, put the ball on the waist and change the side to the waist. 4) After the foot is the shaft foot, slide the front foot to the rear. 5) Lower the center of gravity. <p>*****第5節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>【活動六】四角傳球</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動 教師示範說明，學生練習： 1.4人一組，每組3顆球，依照指定的傳球路線，以胸前傳接球的方式傳接1顆球，接到球時必須完成瞄籃、傳球及運球等三重威脅動作後，再傳給下一人。 2.由發球者再增加1顆球，以2顆球同時傳接，以此類推。 3.若球在傳接過程中落地，則重新再以1顆球開始傳接。 4.傳接最多顆球且球維持最久不落地的組別獲勝。</p> <p>(三)綜合活動 1.教師邀請個別學生示範動作，並做歸納重點說明。 2.放鬆動作。 3.收拾球具及整理場地。 *****第6節結束*****</p>	<p>Four corner passes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 4 in a group. 2) Every group has 3 balls. 3) Pass the ball by the chest. 4) When receiving the ball, complete the “triple threat action”. 5) Pass it to the next person. 6) Add 1 more ball, pass the 2 balls at the same time, and so on. 7) If the ball falls, then start to transfer again with 1 ball. 8) The group that passes the most balls and the ball remain the longest win. <p>*****第6節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

<p>【活動七】最佳主角</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動 教師示範說明，學生練習： 1. 5人一組，其中一人擔任主角，與其他人分成兩邊面對面站立，傳接1顆球。 2. 主角持球以胸前傳球方式將球依序傳給組員，組員接到球後，以地板傳球方式回傳給主角。 3. 組員都傳完球後換人擔任主角，直到每個組員都擔任過主角。 4. 學生熟悉活動與球感後，可挑戰同時傳接1顆球以上，訓練傳接球的專注度。</p> <p>(三)綜合活動 1. 教師邀請個別學生示範動作，並做歸納重點說明。 2. 放鬆動作。 3. 收拾球具及整理場地。</p> <p>*****第7節結束*****</p>	<p>The best player</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 5 in a group . 2) One is the best player, standing side by side with other people and passing one ball. 3) The best player holds the ball in the way of chest pass 4) Pass the ball to the team member in sequence. 5) After receiving the ball, the team member passes the ball to the best player by floor pass. 6) After the team members pass the ball, they change roles to be the best player. 7) Each team member play the leading role. <p>*****第7節結束*****</p>	
<p>【活動八】地板傳接球</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動 教師示範說明，學生練習： 1. 全班平分A、B、C三組，各組排成一列並圍成三角形，組距約6~8公尺，A組排頭持球。 2. A組排頭以地板傳球傳給B組後，跑到B組後方排隊，B組接到球後再以地板傳球傳給C組後，跑到C組後方排隊，以此類推。 3. 教師可視學生練習情況增加傳接球數，或改變跑位路線，以增添活動趣味及挑戰性。</p> <p>(三)綜合活動 1. 教師邀請個別學生示範動作，並做歸納重點說明。 2. 放鬆動作。 3. 收拾球具及整理場地。</p> <p>*****第8節結束*****</p>	<p>Floor pass ball</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Divide into three groups: A, B, and C. 2) Each group line up. 3) from triangles. 4) Group A hold the ball. 5) After the group A pass the ball to the B group, they run to the rear of the B group. 6) After receiving the ball, the B team pass the ball to the C group, then run to the rear of the C group. <p>*****第8節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

主題名稱	跑跳變化多	教學設計者	五年級健康與體育領域教學團隊
教學對象	五年級	教學節次	6 節課(40 分鐘/每節)
學習者經驗分析	低年級：短距離跑步、追逐遊戲 中年級：短距離快跑 高年級：跑步技巧		
能力指標	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。		
學習目標	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。 【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。		
教學方法	合作學習法、實作教學		
教學資源及準備	1. 確認安全的活動場地：學校操場跑道或平坦草地。 2. 馬表、皮尺等器材，以及成績紀錄簿。 3. 1~2 個線梯的場地，「線梯」即在平坦地面上畫出像梯子一樣一格一格的方框。線梯寬約為 40 公分，總長約 5~6 公尺，每格線梯為邊長 40 公分的正方形。		
評量	1. 操作學習 2. 學生發表		
專業術語 content	單腳跳 signal leg jump 高膝跑 high knee run 短跑 sprint 跑表 Stopwatch, 敏捷梯型 agility ladder run, 蹲踞式起跑 crouch start, 側面續踏併跑 lateral running		
教學活動		英語用句	教學時間
【活動一】繞場變化跑跳 (一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。 (二)發展活動 1. 教師說明並示範繞場變化跑跳的方式： (1)側面連續踏併步：身體面向操場外側，左腳踏右腳併，向側面方向移動。 (2)向前碎步踢臀跑：向前小跑步，同時後腳交互踢觸自己的臀部。		Run around the field 1) Lateral running: Move your left foot to the right foot and move it to the side. 2) Kicking the hips forward: 1. Run forward sprint. 2. while kicking your hips with your hind legs. 3) First turn and walk backwards for 5 steps 4) Turn forward and walk 5 steps 5) Take turns	5' 30'

<p>(3)轉身向後走5步再轉身向前走：先轉身向後走5步再轉身向前走5步，輪流進行，以走步的動作舒緩運動的強度。</p> <p>(4)向前提膝碰手跑：兩手屈臂掌心向下，平舉於腰部高度，向前跑時，提膝觸碰兩手掌心。</p> <p>(5)單腳向前跳：左腳提膝，右腳連續向前跳6~8次，再換右腳提膝，左腳連續向前跳6~8次。</p> <p>2教師帶領學生繞著操場跑道完成上述動作，項目可增減，每一種跑步變化的方式各約20公尺。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1.教師邀請個別學生示範動作，並做歸納重點說明。</p> <p>2.放鬆動作。</p> <p>*****第1節結束*****</p>	<p>6) Take the step to ease the intensity of the exercise.</p> <p>7) Running on the Spot</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bend your arm and put your palm down. 2. Flat the arm as the height of the waist. 3. When you start to run forward, raise your knee and touch your palm. <p>8) Hop forward:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Raise your knee. 2. Hop forward 6~8 times. 3. Change the foot. <p>*****第1節結束*****</p>	<p>5'</p>
<p>【活動二】直線變化跑跳</p> <p>(一)準備活動</p> <p>指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.教師指導學生利用跑道的直線，設計跑跳變化的活動。</p> <p>2.直線變化跑跳的動作：</p> <p>(1)直線左右側跑：右腳踩在直線左側後向前跑2步，接著左腳踩在直線右側後向前跑2步。</p> <p>(2)左右踏併跑：跑步時，先向直線右側右腳踏左腳併步，接著再向直線左側左腳踏右腳併步。</p> <p>(3)併腿前後跳躍橫移：雙腳同時向前跳越直線，接著雙腳向後跳越直線，同時往側面移動前進。</p> <p>3.鼓勵學生嘗試並練習其他創意直線跑跳動作。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1.教師邀請個別學生示範動作，並做歸納重點說明。</p> <p>2.放鬆動作</p> <p>*****第2節結束*****</p>	<p>Non-linear skip step</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) The right foot is stepped on the left side of the line and then run forward 2 steps 2) Then the left foot is stepped on the right side of the line and then run 2 steps forward. <p>Step Touch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) The right foot step on the right of the straight line. 2) Bring the second foot to touch the first foot. 3) Change. <p>Legs traversing back and forth</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) The feet jump forward in a straight line at the same time, 2) The feet jump backwards in a straight line. 3) Move toward the side. <p>*****第2節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>【活動三】線梯快速跑</p> <p>(一)準備活動</p> <p>指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p>	<p>Agility ladder running</p>	<p>5'</p>

<p>(2)預備：聽口令立即提起臀部略高於肩，兩手撐直，身體重心前移後固定姿勢不動，等待口令或哨音（槍響）。</p> <p>(3)起跑：聽到口令或哨音（槍聲），後腳迅速前抬、前腳立即用力後蹬，雙手則用力前後擺動，身體前傾避免立即豎直。</p> <p>(4)加速跑：擺臂抬腿，由膝部、小腿向前踢出，加速向前衝刺。</p> <p>2.學生熟悉分解動作後，再練習連續的起跑動作。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1.教師邀請個別學生示範動作，並做歸納重點說明。</p> <p>2.放鬆動作。</p> <p>*****第5節結束*****</p>	<p>7) The four fingers are close together.</p> <p>8) The fingers are close to the starting line.</p> <p>9) Watch the front of the starting line.</p> <p>Set:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Listen to the password 2) immediately lifts the buttocks slightly above the shoulders, the two hands are straight. 3) The body's center of gravity moves forward and the fixed position does not move. 4) Wait for the password or whistle (gunshot). <p>Start:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) When you hear the password or the whistle (gun sound), the hind foot is lifted forward quickly. 2) The front foot is immediately forced to squat. 3) The hands are swung back and forth with force. 4) The body leans forward to avoid vertical. <p>Acceleration:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Raise the leg. 2) Kick the leg forward from the knee and calf to accelerate the forward sprint. <p>*****第5節結束*****</p>	<p>5'</p>
<p>【活動六】裁判工作與跑出好成績</p> <p>(一)準備活動</p> <p>指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>教師準備馬表、哨子及成績登錄簿，並指導學生協助擔任裁判工作。</p> <p>1.教師說明裁判工作：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)檢錄員：負責唱名及引導選手進入起跑位置。 (2)起跑發令員：負責用哨音發令，並配合手勢由上往下劈落，以便計時員依其手勢同時按馬表。 (3)終點裁判：負責判定名次，執行工作時站在終點線側邊以便判定。 (4)計時員：負責按馬表，執行工作時站在終點線側邊以便判定。 (5)成績登錄員：負責登錄每位跑者的成績。 	<p>Judge</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Clerk of the course: Responsible for the roll call and guide the player into the starting position. 2) Starter: <ol style="list-style-type: none"> 1. Use the whistle to make orders. 2. Swing the hand from up to down. 3. Stand on the side of the starting line. 3) Finishing judge: <ol style="list-style-type: none"> 1. Stand on the side of the finish line. 2. Judge the ranking. <p>Timekeeper:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stand on the side of the finish line. 2. Use the stop watch to help to judge the time. <p>4) Recorder:</p> <p>Log in the scores of each player.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p>

<p>2.裁判工作由兩組人員輪流擔任，以便替換，才能檢測每個人的成績。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1.教師邀請個別學生示範動作，並做歸納重點說明。</p> <p>2.放鬆動作。</p> <p>*****第 6 節結束*****</p>	<p>*****第 6 節結束*****</p>	<p>5'</p>
---	--------------------------	-----------

主題名稱	接力大贏家	教學設計者	五年級健康與體育領域教學團隊
教學對象	五年級	教學節次	6 節課(40 分鐘/每節)
學習者經驗分析	低年級：短距離跑步、追逐遊戲 中年級：短距離快跑 高年級：跑步技巧→ 接力賽		
能力指標	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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。		
學習目標	1. 了解接力跑的特性及相關的動作要領。 2. 學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。		
教學方法	合作學習法、實作教學、發表		
教學準備及資源	1. 教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2. 教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒 8~10 根。		
評量	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 小組討論 4. 學生發表		
專業術語 content	單字：relay, relay baton, relay area, Gradual speed running, Change speed running		
教學活動		英語用句	教學時間
【活動一】繞場接力 (一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。 (二)發展活動 指導學生進行繞場接力活動： (1)4 人一組排成一排，繞著操場慢跑。 (2)最後一人手持接力棒，依序往前傳棒。 (3)傳到排頭第一人後，第一人由排頭跑到排尾，再繼續向前傳接棒。 (4)慢跑並複習傳接棒動作。 (三)綜合活動 1. 邀請個別學生示範動作，歸納重點。 2. 放鬆動作。 *****第 1 節結束*****		Relay 1) 4 in a group. 2) Please line up in a row and jog around the playground. 3) The last person hold the baton and pass it forward. 4) After passing to the first person, the first person run from the top to the end. 5) Continue to pass the baton. *****第 1 節結束*****	5' 30' 5'

<p>【活動二】接力區傳接棒</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明接力區的範圍，如果每人跑 100 公尺，則 100 公尺標示線的前後 10 公尺為接力區。 2.教師指導學生 2 人一組，跑進接力區完成接棒，反覆演練以熟練動作，練習在快速跑步時完成傳接棒。 3.請表現較佳的組別演示，其他同學觀摩學習。 4.學生分別和不同夥伴練習傳接棒，體會並樂於和不同的同伴互動，增進學習與合作的機會。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師邀請各組學生示範動作，並做歸納重點說明。 2.放鬆動作。 <p>*****第二節結束*****</p>	<p>Relay area</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) The relay area is 10 meters near the marking line. 2) 2 in a group. 3) Everyone runs into the relay area to complete the work. 4) Repeat exercises during fast running. <p>*****第二節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>【活動三】傳接點的探討</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領學生討論，在接力區內完成傳接棒的規範下，如何依據跑者的速度，找出 20 公尺內最理想的傳接點。 2.請學生想想看，為什麼有些傳棒者可以多跑幾公尺，有些傳棒者必須少跑幾公尺？這些調整會如何影響團隊合作的表現呢？ 3.實際演練。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師邀請各組學生示範動作，並做重點說明。 2.放鬆動作。 <p>*****第 3 節結束*****</p>	<p>The best point of the baton exchange</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Where is the best transfer point within 20 meters? Why? 2) Why can some passers run a few meters more? 3) Why must some passers run a few meters less? 4) Will these decisions affect the performance of teamwork? <p>*****第 3 節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

<p>【活動四】團隊接力知多少</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.共同討論，如果一人跑 100 公尺，那麼 400 公尺的接力跑需要 4 個人一組。要如何發揮團隊合作的力量，以最快的速度跑完全程呢？ 2.教師以之前登錄每位學生快速跑 100 公尺的成績作為分組的參考，4 人一組，各組間每個人的累計成績應盡量接近，才有組別間公平競爭的基礎。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論如何安排才能有最佳成績。 2. 放鬆動作。 <p>*****第 4 節結束*****</p>	<p>Relay Team</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) If a person runs 100 meters, then a 400-meter relay run requires a group of four people. 2) How can we win the relay race as fast as possible by teamwork? <p>*****第 4 節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>【活動五】接力跑的理想成績</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.各組以接力方式跑完 400 公尺並計算時間。 2.時間越少代表團隊合作越好，接力戰術策略的運用越理想。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論如何精進接力團隊的成績表現。 2. 放鬆動作。 <p>*****第五節結束*****</p>	<p>The best result of the relay.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) After the relay race, each group calculate the time spent on the relay race. 2) The race time will be shortened by teamwork and strategies applied. <p>*****第五節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

<p>【活動六】展現最佳成績</p> <p>(一)準備活動 指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操暖身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學生採間歇性的練習方式，即每跑完一次接力賽，都要充分休息後再出發。 2.以組為單位，輪流進行計時賽，裁判工作依之前練習及分配的方式，由學生擔任，另再加入 4 位裁判，負責觀察接棒有無違規。 3.進行比賽並計時，最終的成績不僅和別組作比較，更要和自己的團隊比一比。 <p>三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.討論如何展現最佳成績發揮團隊合作精神。 2.放鬆動作。 <p>***** 第六節結束*****</p>	<p>Best performance.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Every time after running a relay race, you must rest fully. 2) Each group take turns to play. 3) All referees are from students. 4) Let's add 4 referees to observe whether there is any violation of the race. <p>***** 第六節結束*****</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
---	--	--------------------------------