

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	球你別走！Review	第 1-5 週
二	Jump Rope	第 6-12 週
三	Hula Hoop	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				
1-5 周	主題一 球你別走! Review	學習目標 1. 能在影片或教師口令引導下，認識並操作運球的動作。 2. 掌握運球的基本動作，並了解如何運用手腕的動作來操作。		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作的練習。	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:dribble，學生能否做出運球的動作。	①Hip and lip ②課室英語情境佈置 單字 ball、catch、throw、roll pass、bounce pass、dribble、switch <u>Numbers</u> : one to ten 教室用語 Look at me Look at you Line up Follow me Throw the ball Catch the ball It' s my (your) turn.	課室英語 領域語言 (英語) 領域語言 (體育)
		3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制				
		1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制				

6-12 週	主題二 Jump Rope	學習目標： 1. 能在影片或教師口令引導下，認識並操作跳繩的動作。 2. 認識跳繩的基本手腳動作，並了解如何運用手腕與腿部的動作來完成跳繩的動作。	學生透過跳繩運動，培養手部操作跳繩能力以及腳部跳躍能力，進一步協調手腳統合知覺，提升學生體能。	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：swing，學生能否做出甩繩的動作。	單字 swing、one rep、two reps、hop、jump rope、hop with your toes make a big circle walk、stop、jump、skip、tip toe、relay、run <u>Body part</u> ：Roll your wrist、bend your knee <u>Numbers</u> ：one to twenty <u>Direction</u> ：forward、backward 教室用語 Look at me Look at you Line up Follow me Be quiet, please.	領域語言 (體育) 領域語言 (英語) 課室英語	
		3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。					Cb - I -2 班級體育活動
		1c- I -1 認識身體活動的基本動作。					Cb - I -2 班級體育活動
13	主題三 Hula Hoop	學習目標： 1. 能在影片或教師口令引導下，認識並操作呼拉圈的動作。 2. 認識呼拉圈的全身基本動作，並了解如何運用腰部與全身律動的動作來完成跳繩的動作。	透過呼拉圈練習，培養學生全身肢體統合知覺，並帶動大肌肉與小肌肉發展。	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：Hula Hoop，學生能否做出搖呼拉圈	單字 swing、hop、jump、make a circle、pass、go through、paper、scissors、stone、I win	領域語言 (體育)	
14							

15		3a- I -1 嘗試	Cb - I -2		的動作。	<u>Body part</u> : wrist、hand、head <u>Numbers</u> : one to twenty <u>Direction</u> : high、 low、backward、 forward 教室用語 Look at me Look at you Line up Follow me Be quiet, please.	領域語言 (英語)
16		練習簡易的健	班級體育活動				
17		康相關技能。					
18		1c - I -1 認識身體活動 的基本動作。	Cb - I -2 班級體育活動				課室英語
19	期末總結性評量						
20							

表三

主題名稱	球你別走 Review	教學設計者	王慧敏、李宛純、黃毓文 余美嫻、翁鏡涵、馬孟平	
教學對象	一年級	教學節次	5 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	Vocabulary : ball、catch、throw、roll pass、bounce pass、dribble、switch Numbers: one to ten Direction: left、right、up、down Classroom Language : It' s your (my) turn. Look at me. Look at you. Line up Follow me Throw the ball Catch the ball			
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。 二、發展活動 1. Warm up ①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、		15 分	小皮球	實作評量

<p>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>	40 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，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>	40 分	小皮球	<p>TPR 評量</p> <p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>分組評量</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>	40 分		<p>TPR 評量</p> <p>實作評量</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>	40 分	小皮球 籃子	<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>	40 分	小皮球	<p>TPR 評量</p> <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>◎進行本單元綜合性評量</p> <p>-----本主題結束-----</p>	40 分	小皮球	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p>

主題名稱	Jump Rope	教學設計者	王慧敏、李宛純、黃毓文 余美嫻、翁鏡涵、馬孟平	
教學對象	一年級	教學節次	7 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. 學生能掌握跳繩的正確姿勢。 2. 學生能參與各項跟跳繩相關的活動或比賽。 3. 學生能說出跟跳繩相關的英文單字。			
教學方法	分組學習、模仿學習			
英語學習 Content vocabulary / Sentences patterns	Vocabulary : Numbers : one to twenty Action : swing、one rep、two reps、hop、jump rope、hop with your toes make a big circle、walk、stop、jump、skip、tip toe、relay、run Body parts : roll your wrist、bend your knee Direction : forward、backward Classroom Language : Look at me Look at you Line up It' s your (my) turn.			
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教師示範跳繩的分解動作 ②將學生分成 4 組，讓學生分組練習不持繩，練習原地雙腳騰空跳躍，並配合相關動作融入英語相關單字：hop ③加上手部模擬甩繩的動作，練習跳繩的基本動作，並配合相		20 分	跳繩 童軍繩	實作評量 TPR 評量

<p>關動作融入英語相關單字：swing</p> <p>④將童軍繩拉直，讓學生分組進行向前及向後的跨繩交叉跳，並配合相關動作融入英語相關單字：forward、backward</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>一、準備活動</p> <p>1. 整隊、集合、檢視場地</p> <p>二、發展活動</p> <p>①讓學生聆聽音樂，並配合音樂內容做出相關動作(Walking Song)。，並配合相關動作融入英語相關單字：walk、stop、jump、skip、tip toe。</p>	15 分	CD player	TPR 評量
<p>②老師手持跳繩，示範跳繩分解動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先雙手持繩，練習甩繩動作，讓跳繩呈現圓弧形由後往前甩到雙腳前，並配合相關動作融入英語相關單字：make a big circle、swing、jump rope 2. 讓繩子停在雙腳前，雙腳同時跨繩，最後繩子停在腳後跟處，完成一次跳繩的動作，並配合相關動作融入英語相關單字：roll your wrist、bend your knee。 <p>③讓學生分組練習跳繩分解動作。</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	跳繩	分組評量

<p>一、準備活動</p> <p>1. 整隊、集合、檢視場地</p> <p>二、發展活動</p> <p>①讓學生聆聽音樂，並配合音樂內容做出相關動作(Walking Song)，並配合相關動作融入英語相關單字：walk、stop、jump、skip、tip toe。</p> <p>②將學生分成4組，開始進行原地雙腳跳繩，先讓學生練習5下以內的連續跳繩，再逐漸增加次數，可讓學生一組練習時，另一組幫忙用英文數跳的次數，並配合相關動作融入英語相關單字：one to twenty。</p>	<p>10分</p> <p>30分</p>	<p>CD player</p> <p>跳繩</p>	<p>實作評量</p> <p>分組評量</p>
<p>一、準備活動</p> <p>1. 整隊、集合、檢視場地</p> <p>二、發展活動</p> <p>①讓學生聆聽音樂，並配合音樂內容做出相關動作(Walking Song)，並配合相關動作融入英語相關單字：walk、stop、jump、skip、tip toe。</p> <p>②學生分組練習跳繩。</p> <p>③進行分組跳繩接力比賽。規則如下：學生手持跳繩，跑到圍圈內，原地跳繩五下，再持繩跑回組內，換下一位組員出發，直到整組學生跑完。並配合相關動作融入英語相關單字：run、relay。</p>	<p>10分</p> <p>10分</p> <p>20分</p>	<p>CD player</p> <p>跳繩</p>	<p>實作評量</p> <p>分組評量</p>
<p>一、準備活動</p> <p>1. 整隊、集合、檢視場地</p> <p>二、發展活動</p>	<p>10分</p> <p>30分</p>		<p>實作評量</p>

<p>①個人練習原地跳繩 5 分鐘。並配合相關動作融入英語相關單字：one rep、twp reps。</p> <p>②2 人一組，進行 1 分鐘計時賽，看誰能在 1 分內跳最多下，另一個人則幫忙計數。並配合相關動作融入英語相關單字：one to twenty、go、stop)。</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 整隊、集合、檢視場地</p> <p>二、發展活動</p> <p>①個人練習原地跳繩 5 分鐘</p> <p>②將學生分成 4 組。進行單腳跳繩練習。先放置一條童軍繩在地</p> <p>上，讓學生在跳繩兩側進行單腳跳躍練習，熟悉單腳跳躍的方</p> <p>式和節奏。並配合相關動作融入英語相關單字：one foot。</p> <p>③將學生分成 4 組。進行單腳跳繩接力。並配合相關動作融入英</p> <p>語相關單字：run、relay。</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 整隊、集合、檢視場地</p> <p>二、發展活動</p> <p>①個人練習原地單腳跳繩 10 分鐘，並配合相關動作融入英語相關單字：one foot。</p> <p>②將學生分成 4 組。進行單腳跳繩接力。並配合相關動作融入英</p> <p>語相關單字：run、relay。</p> <p>-----本主題結束-----</p>	<p>5 分</p> <p>15 分</p> <p>20 分</p> <p>10 分</p> <p>30 分</p>	<p>跳繩</p>	<p>分組評量</p> <p>實作評量</p> <p>分組評量</p> <p>實作評量</p> <p>分組評量</p>
---	--	-----------	---

主題名稱	Hula Hoop	教學設計者	王慧敏、李宛純、黃毓文 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. 學生能掌握搖呼拉圈的正確姿勢。 2. 學生能參與各項跟呼拉圈相關的活動或比賽。 3. 學生能說出跟呼拉圈相關的英文單字。			
教學方法	分組學習、模仿學習			
英語學習 Content vocabulary / Sentences patterns	Vocabulary : swing、hop、jump、 make a circle、 pass、go through、paper、scissors、stone、I win <u>Body part</u> : wrist、hand、head <u>Numbers</u> : one to twenty <u>Direction</u> : high、low、backward、forward Classroom Language : Look at me Look at you Line up Follow me Be quiet, please.			
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。 二、發展活動 1. Warm up ①教師示範手插腰，練習扭腰的動作。讓學生個別練習 三、綜合活動 ①教師示範手持呼拉圈，分解呼拉圈動作：1、將呼拉圈靠近於自		10 分	呼拉圈	實作評量 口語評量

<p>己的後腰處。2、轉動呼拉圈，提醒學生，呼拉圈搖動的方向要跟腰的方向相反。3、學生個別進行練習，老師進行個別指導。並配合相關動作融入英語相關單字：hula hoop、wrist、swing。</p>	30 分		分組評量
<p>一、準備活動 1. 整隊、集合、檢視場地、借用上課所需器材</p>	10 分	呼拉圈	TPR 評量
<p>二、發展活動 1. Warm up ①讓學生個別練習搖呼拉圈</p> <p>三、綜合活動 ①教師在地上放置 10~12 個呼拉圈，有單獨一個或 2 個呼拉圈並列擺放。 ②將學生分成四組，分別進行單腳或雙腳跳躍練習。並配合相關動作融入英語相關單字：hop、jump。 ③分組競賽。</p>	30 分		實作評量 口語評量 分組評量
<p>一、準備活動 1. 整隊、集合、檢視場地、借用上課所需器材</p>	10 分	呼拉圈	TPR 評量
<p>二、發展活動 1. Warm up ①讓學生個別練習搖呼拉圈</p> <p>三、綜合活動 ①教師在地上放置 10~12 個呼拉圈，有單獨一個或 2 個呼拉圈並列擺放。 ②將學生分成四組，分別進行單腳或雙腳跳躍練習，搭配數英文數</p>	30 分		實作評量 口語評量 分組評量

<p>字前進。並配合相關動作融入英語相關單字：one to twenty.</p> <p>③分組競賽。</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讓學生分練習搖呼拉圈，可採計時賽，看誰在時間內搖最久的呼拉圈。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>①教師示範如何手牽手傳呼拉圈。</p> <p>②將學生分成四組，互相牽手圍成一個圓，手不能放開，看那一組最快傳完呼拉圈。並配合相關動作融入英語相關單字：hand in hand、pass、make a circle、go through。</p> <p>③分成男生女生組競賽；或是同時給與 2~3 個呼拉圈，進行呼拉圈傳接比賽。</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讓學生分練習搖呼拉圈，可採計時賽，看誰在時間內搖最久的呼拉圈。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1、將學生分成四組，各自排成一列，手不能放開，看那一組傳最多個呼拉圈到終點。並配合相關動作融入英語相關單字：hand in hand、pass、line up、go through、high、low。</p>	<p>10 分</p> <p>30 分</p> <p>10 分</p> <p>30 分</p>	<p>呼拉圈</p> <p>呼拉圈</p>	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>分組評量</p> <p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>分組評量</p>
---	---	-----------------------	---

表四

英語融入健康與體育領域課程架構



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 5 個課室英文指令，並完成動作(30 分)	學生能聽懂老師的 3~4 個課室英文指令，並完成動作(25 分)	學生能聽懂老師的 1~2 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.				
	Be quiet, please.				
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 3 個不同的動作 (30 分)	①學生能做出 2 個不同的動作 (25 分)	①學生能做出 1 個不同的動作 (20 分)	①學生不能做出這 3 個動作 (15 分)
	hop				
	jump rope				
hula hoop					
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)	
	Go forward/backward				
	swing				
	hop				
Hand in hand					

學生能說出英語 one to ten (領域語言-英語) (10%)	one to twenty	學生能用英語說出 one to twenty 20 個英語 數字 (10 分)	學生能用英語說出 one to twenty 10 個 以上的英文數字(7 分)	學生能用英語說出 one to twenty 10 個 以下的英文數字(5 分)	
(100%)	<u>Total</u>				