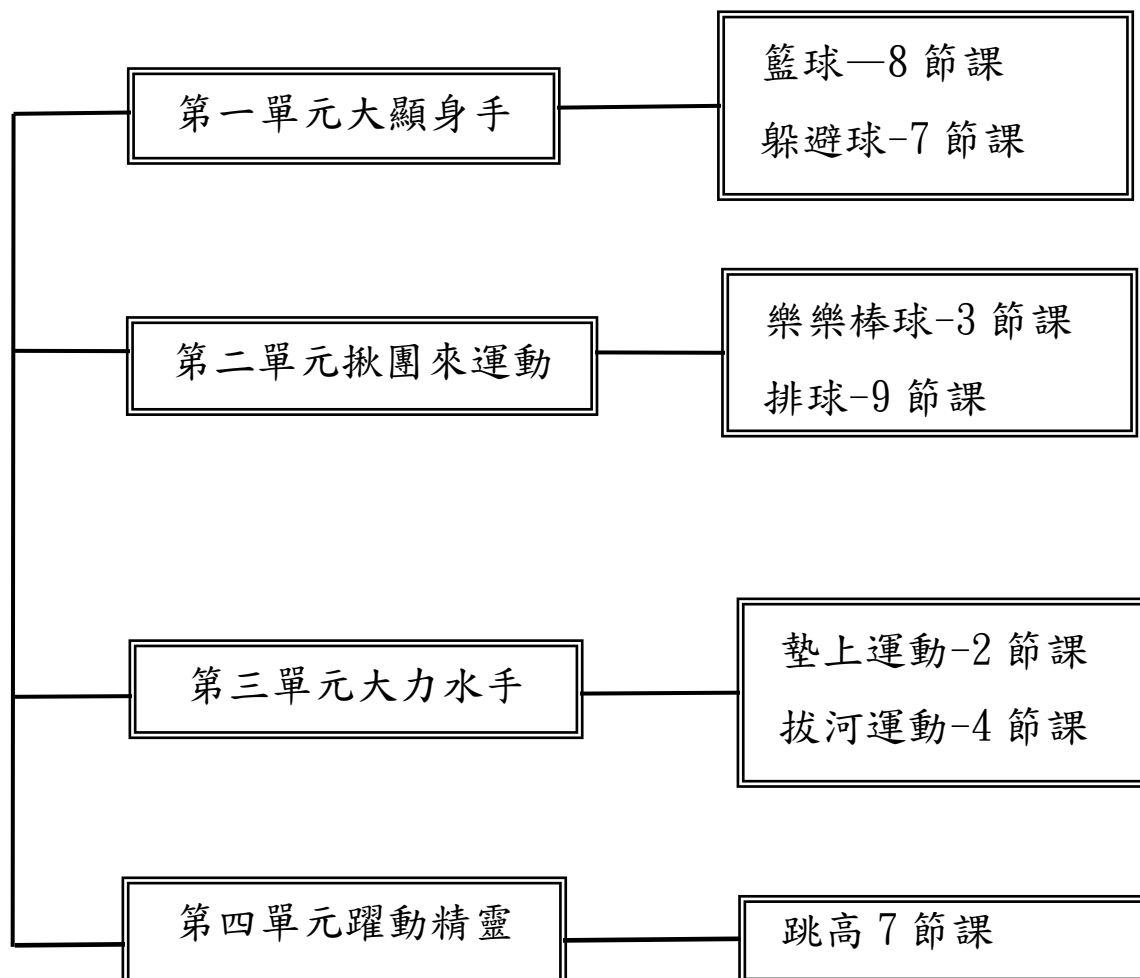


臺南市永康區西勢國小英語沉浸計畫-五年級體育

課程架構(取材翰林版)



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
大顯身手	[籃球]籃球天地	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)
	[籃球]傳球	1		
	[籃球]雙手定點投籃	1	2	
	[籃球]投籃	1		
	[籃球]防守與閃躲運球	1	3	
	[籃球]傳球投籃	1		
	[籃球]突破防守	1	4	
	[籃球]突破防守上籃	1		
	[躲避球]接球	1	5	
	[躲避球]擲球	1		
	[躲避球]彈跳球	1	6	
	[躲避球]四角傳接	1		
	[躲避球]擲準	1	7	
	[躲避球]閃躲練習	1		
	[躲避球]規則與比賽	1	8	
揪團來運動	[樂樂棒球]接球與打擊	1	9	
	[樂樂棒球]衝刺與出擊	1		
	[樂樂棒球]比賽	1		
	[排球]擊球	1	10	
	[排球]控球與傳球	1		
	[排球]多角傳球	1	11	
	[排球]簡易排球遊戲	1		
	[排球]發球	1	12	
	[排球]控制自如	1		
	[排球]發球比賽	1	13	
	[排球]排球規則	1		
	[排球]排球比賽	1	14	
大力水手	[墊上運動]蜈蚣競走	1	15	
	[墊上運動]蛙立	1		
	[拔河]拔河介紹	1		
	[拔河]裁判手勢	1	16	
	[拔河]高姿勢拔河動作	1		
	[拔河]拔河比賽	1	17	
躍動精靈	[跳高]單腳跳提膝跳	1	18	
	[跳高]深蹲跳剪式跳	1		
	[跳高]跨越障礙	1		
	[跳高]跳躍高手	1	19	
	[跳高]剪式跳高	1		
	[跳高]起跳步伐	1	20	
	[跳高]展現最佳成績	1		

共同英語用語(每一節課使用)

課程中使用用語	<p>Good job. Who isn't here today? Pay attention, everybody. 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 ... (dribble, kick ...)? Can you show me how to do it? Did you practice basketball after class? (show students the flashcard) What is it? If you have any questions, please raise your hand. Be careful. Slow down. Say it. Listen carefully Pairs (threes, fours, fives ...). Do what I say. Say what you can 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>
點名	Who is not here?
熱身 Warm-up	<p>Run one lap (around the playground). (Get in the) warm-up formation in front of me. Let's warm up. Leader, please come here. Let's start.</p> <p>(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</p> <p>(Additional) Left foot, toes, left hand 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</p>
放鬆	Watch me. Follow me. Repeat.
下課	<p>Take your garbage to the trash can. That's all for today. See you next time.</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	大顯身手	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	15 節課(40 分鐘/每節)	
學習者經驗分析	低年級:丟軟球。 中年級:短距離簡易的丟傳球活動。			
能力指標	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。			
學習目標	1. 透過籃球比賽的觀賞，了解傳球及投籃的動作技巧，體會團隊合作精神的重要。 2. 培養欣賞運動的興趣。 3. 了解籃球場上，不同位置在比賽中的任務。 4. 學習雙手投籃的技巧。 5. 了解活動規則，並運用所學的技巧進行遊戲。 6. 能正確做出躲避球傳、接、閃躲動作。 7. 能進行躲避球練習和比賽。 8. 能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。			
教學方法	合作學習法、實作教學			
教學資源及準備	躲避球、林書豪籃球比賽的影片、籃球			
評量	1. 操作 2. 教師觀察 3. 學生實作			
專業術語 content	Basketball、Illegal Defense、Offence、Traveling、Foul、Free Throw			
教學活動		英語融入		教學時間
籃球天地 觀賞籃球比賽並分享心得 1. 教師播放 NBA 籃球比賽讓學生欣賞。 2. 教師引導學生分組討論： (1)曾看過籃球比賽嗎？ (2)曾看過最漂亮的傳球助攻為何？		Let's watch a video. We will discuss 4 questions. 1. Have you seen a basketball game? 2. What is the most beautiful pass assist you have seen?		10' 25'

<p>(3)除了籃球比賽之外，還有什麼競賽需要團隊合作？團隊合作對競賽的重要性？</p> <p>3. 請學生上臺分享討論內容。 *****第1節結束*****</p>	<p>3. In addition to basketball games, what other competitions require teamwork?</p> <p>4. What is the importance of teamwork for the competition?</p>	<p>5'</p>
<p>傳球</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. 用雙手分別於兩側握住球。 2. 一腳向前踏一步，將球擲出。 3. 接球時，一腳向前踏出，雙手接住球，稍微順勢靠近身體以緩衝力道。 4. 蹲下，運球的高度約從腰部高度開始。當球彈起球時，手應該在腰部和膝部之間移動。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納： 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。</p> <p>*****第2節結束*****</p>	<p>1. Hold the ball with fingers spread and one hand on either side of the ball.</p> <p>2. To throw, step forward with one foot and push the ball away from your body.</p> <p>3. To catch, step forward with one foot and let the ball push your hands toward your body.</p> <p>4. 4.Crouch down, starting with your hand at waist height. Your hand should travel between your waist and knees as you bounce the ball.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>雙手定點投籃</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. 用手指握球，雙手握住球的兩側。手掌和球之間應該有一個間隙，彎曲膝蓋，於頭前方高度，將球推離投出。 2. 請學生兩人一組，彼此相距約五公尺，練習原地雙手投籃。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。</p> <p>*****第3節結束*****</p>	<p>1. Hold the ball with your fingers spread and one hand on either side of the ball. There should be a gap between your palm and the ball. Bend your knees and push the ball away from your head.</p> <p>2. Everyone chooses your partners. Stand about five meters from each other and practice.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>投籃</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二)發展活動：</p>		<p>5'</p> <p>30'</p>

<p>用一隻手指張開持球，一隻手托住球的底部，彎曲膝蓋，向前踏出約一尺，用手將球推離頭部投籃，進入籃框。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第4節結束*****</p>	<p>Hold the ball with fingers spread and one hand on either side of the ball. Bend your knees and with one foot forward and push the ball away from your head (into the basket).</p>	<p>5'</p>
<p>防守與閃躲運球</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二) 發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双腿張開跨出去，彎曲膝蓋，伸展雙臂。 2. 邊移動一邊練習防守，保持膝蓋彎曲並伸展雙臂，側身跑，加入跑位的動作。 3. 練習向前運球。 4. 練習向側面運球。 <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納： 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第5節結束*****</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spread your legs, bend your knees and spread your arms. 2. Practice defense while moving. Keep knees bent and arms spread. 3. Run sideways. 4. Practice dribbling forwards. 5. Practice dribbling sideways. 	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>傳球投籃</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二) 發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 走向籃框，用一隻手將球投入籃框。 2. 練習：朝籃框方向互相傳球，互相傳接球，籃框並用一隻手將球舉起（放入籃筐）。 3. 練習運球上籃 <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第6節結束*****</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Go toward the basket and lift the ball up (into the basket) with one hand. 2. (Practice) Pass the ball and run toward the basket. Collect the ball (from a return pass) and go toward the basket. After that, lift the ball up (into the basket) with one hand. 	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

<p>突破防守</p> <p>(一)準備活動 (二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 要保護自己的球不被搶走，與你身後的對方防守球員一起移動，讓防守球員被自己擋在後面，保護球不被搶走。 2. 移動時，膝蓋彎曲，單腳轉動。根據需要切換樞軸支腳，然後進攻投籃。 3. 練習運球上籃 <p>(三)綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第7節結束*****</p>	<p>1. (Protecting the ball with a defense player behind you) Move to keep him behind you and the ball protected.</p> <p>2. To move, pivot on one foot with knee bent. Switch the pivot foot as you need to. Shoot to finish.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>突破防守上籃</p> <p>(一) 準備活動 (二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球員將球運到籃下，罰球線處，避過對方球員阻擋的方向。然後球員傳球給其他球員，接到球球員朝球籃移動，並用一隻手將球投入籃框。 2. 練習運球上籃 <p>(三)綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第8節結束*****</p>	<p>Player 1 dribbles the ball towards the basket from Midcourt Line to free throw Line as Player 2 ‘defends’ the direction of movement. Player 1 then passes to Player 3, who goes toward the basket and lifts the ball up (into the basket) with one hand.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>接球</p> <p>(一)準備活動 (二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接球動作要領：面向傳球者，雙手張開約成球狀。 2. 在接球同時，手臂向上彎曲，將球順勢收回胸前。 3. 在腰、胸之間的攻擊來球，以手接住。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Facing the passer, hands opened and become spherical. 2. At the same time of catching the ball, the arm is bent upwards and the ball is taken back to the chest. 	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

<p>4. 在腰部以下的攻擊來球，用手抱住。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第 9 節結束*****</p>	<p>3. If the ball is attacked between the waist and the chest, catch it with your hand.</p> <p>4. If you attack the ball below the waist, hold it with your hand.</p>	
<p>擲球</p> <p>(一) 準備活動</p> <p>(二) 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單手拿著球，手放耳旁稍後。 2. 用中間三指傳送，擲擊時，由大拇指、小指控制方向。 3. 分組進行遊戲。 <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第 10 節結束*****</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hold the ball with one hand and put your hand behind your ear. 2. Throw the ball with the middle three fingers. When you throw it, the direction is controlled by the thumb and the little finger. 	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>彈跳球</p> <p>(一) 準備活動</p> <p>(二) 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將球擲向牆壁，彈回時接住球。 2. 球在右腳邊，則右腳後退，接球；球在左腳邊，則左腳後退，接球。 3. 分組進行遊戲。 <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第 11 節結束*****</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Throw the ball toward the wall and catch the ball when it bounces back. 2. The ball is passed to the right foot, then the right foot retreats. Catch the ball. 3. The ball is passed to the left foot, then the left foot retreats. Catch the ball. 	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>四角傳接</p> <p>(一) 準備活動</p> <p>(二) 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，每個人接到球後，馬上把球傳給另一個人。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Everyone is divided into groups of two. After each person receives the ball, he or she immediately passes the ball to another person. 	<p>5'</p> <p>30'</p>

<p>2. 四人一組，每個人接到球後，馬上把球傳給另一個人。</p> <p>3. 進行練習。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第 12 節結束*****</p>	<p>2. Everyone is divided into groups of four. After each person receives the ball, he immediately passes the ball to another person.</p>	<p>5'</p>
<p>擲準</p> <p>(一) 準備活動</p> <p>(二) 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 牆壁上有標靶記號，眼睛看著目標，將球擲去。 2. 球擊中牆後落地，彈回來，接住球。 3. 分組練習。 <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第 13 節結束*****</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. There are target marks on the wall. Look at the target, and the ball is thrown. 2. The ball hits the wall, lands, and bounces back. Catch the ball. 	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>閃躲練習</p> <p>(一) 準備活動</p> <p>(二) 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛看球，雙手放胸前保護，力量放在腳尖。 2. 球從中間來，身體往右跳或往左跳，跳時轉身 90 度，再跨身 90 度，面向球。 3. 分組練習。 <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第 14 節結束*****</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Look at the ball with your eyes, protect your hands with your chest, and put your strength on your toes. 2. The ball comes from the middle, the body jumps to the right or jumps to the left, turns 90 degrees when jumping, then crosses 90 degrees, facing the ball. 	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>規則與比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備活動 		<p>5'</p>

<p>(二)發展活動</p> <p><u>裁判手勢說明</u></p> <p>2. 哨音： 出局，吹「一短音」。 死球狀態，吹「二短音」。 時間終了，吹「一短音，一長音」。</p> <p>3. 手勢： 雙手前舉表示「排隊」。 雙手往上，手掌向後表示「出界」。 右手掌壓左手掌表示「踩線」。 右手掌穿過左手腕上方，手掌向下表示「越界」。</p> <p>4. 進行比賽</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。</p> <p>*****第 15 節結束*****</p>	<p>Whistle</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Go out → Blow "a short tone." 2. Dead ball state → Blowing "two short sounds." 3. At the end of the time → "A short tone, a long tone" is blown. <p>Gesture</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. The two hands are forwarded. → Line up. 2. With your hands up, your palms are back. → Out of bounds . 3. The right palm presses the left palm. → Stepping on the line. 4. The right palm passes over the left wrist and the palm down. → Out of bounds. 	<p>30'</p> <p>5'</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	揪團來運動	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	12 節課(40 分鐘/每節)
學習者經驗分析	<p>低年級:丟軟球。</p> <p>中年級:短距離簡易的丟傳球活動，躲避球活動。</p> <p>高年級:上學期樂樂棒球課程</p>		
能力指標	<p>3-2-3 了解運動規則，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>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p>		
學習目標	<p>1. 熟練樂樂棒球擊球與防守技巧。</p> <p>2. 能熟練低手傳球技巧。</p> <p>3. 能夠在遊戲及簡單比賽中，展現出發球動作的技巧。</p>		
教學方法	合作學習法、實作教學		
教學資源及準備	樂樂棒球組、排球、排球網		
評量	1. 操作 2. 教師觀察 3. 學生實作		
專業術語 content	T-Ball、volleyball、Under-hand serve、out of bound、Fault、step on line		
	教學活動	英語融入	教學時間
	<p>進攻與防守</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 全班平分成二組，一組為「進攻組」，另外一組為「防守組」。</p> <p>2. 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>Rules:</p> <ol style="list-style-type: none"> The offense player hits the ball, the defense group stands in the infield and outfield to defend, with one on first base to catch the ball. The offense player quickly runs to first base after hitting the ball. If the ball is passed to first base before the offense player reaches it, defense scores 1 point. When all offense players have batted, change groups. The group with the highest score wins. Each hitter continues to receive balls until a hit. How many points did your team get? 	<p>5'</p> <p>30'</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>3. 教師準備計分板，即時登錄並累計各隊得分。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第 1 節結束*****</p>		5'
<p>規則與比賽</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 討論比賽需要準備什麼？ 3. 如何邀請比賽選手及裁判？ 4. 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 2 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 are the rules of the game? 4. What are the game rules? 	5' 30' 5'
<p>樂樂棒球比賽</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。) 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. The rules: 2. Four games to be played. 3. Each team has 18 players. 4. The first and third games are played by players 1 to 9. 5. The 2nd and 4th games are played by players 10 to 18. 6. Three good goals are calculated. 7. After 9 batters have batted, the two teams exchange and defend. 8. Before the hitter hits the ball, the defense can't pass the pitcher's line. 	5' 30'

<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3節結束*****</p>	<p>9. Runners on the bases must move off the base after the hitter hits the ball. If a runner runs too early, the player is judged to be out.</p> <p>10. The offense group step on the orange ramp; the defense group step on the white ramp.</p> <p>11. When the hitter hits the ball and the defender catches the ball, the hitter is out and the runner and those who have left a base should return to their original place.</p> <p>12. Runners can get 1 point by running first base, second base, third base and home base before the end of the game.</p> <p>13. The team with more points wins.</p> <p>14. Now, the race starts.</p> <p>15. How many points did your team get?</p>	<p>5'</p>
<p>擊球</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 低手擊球要領</p> <p><u>身體姿勢</u>： 雙手合十，手臂伸直，弓步。</p> <p><u>擊球</u>：手臂伸直，向前一步，弓步姿勢，抬起手臂回擊。</p> <p>2. 練習： 將球拋高反彈地面後，再以低手傳球方式將球往上擊，記得把一隻腳放在另一隻腳前面。</p> <p>(三)綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第4節結束*****</p>	<p>Body position: Hands together with thumbs uppermost. Arms straight. Lunge position.</p> <p>In-play: Lunge forward. keep your arms straight, lift your hands/arms to hit the ball.</p> <p>Individual practice: Throw the ball up, let it bounce once, then lift your hands/arms to hit the ball. Repeat. Remember to keep one foot in front of the other.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>控球</p>		<p>5'</p>

<p>(一)準備活動 (二)發展活動</p> <p>控球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生面向牆壁，將球向上投擲，抬起手/手臂，將球擊向牆壁。讓它反彈並再次撞到牆上。 2. 待熟練後，進行球不落地連續對牆擊球。 <p>(三)綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第5節結束*****</p>	<p>Individual practice (1): (Facing a wall) Throw the ball up and lift your hand/arms to hit the ball against the wall. Let it bounce and hit it against the wall again. Continue.</p> <p>Individual practice (2): (Facing a wall) Do the same as before, but now don't let the ball bounce!</p>	<p>30'</p> <p>5'</p>
<p>傳球</p> <p>(一)準備活動 (二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一名球員將球腋下投擲給另一名球員，另一位球員擊球回擊。 2. 請學生互相輪流進行你拋我傳、兩人互傳練習，球不要落地。 <p>(三)綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第6節結束*****</p>	<p>Pairs practice (1): (Throw – Hit) One player throws the ball, underarm, 去逗號 to the other player. The other player hits the ball back.</p> <p>Pairs practice (2): (Hit – Hit) Players take turns to hit the ball to one another. Don't let the ball drop to the ground!</p>	<p>5'</p>
<p>直線傳球與三角傳球</p> <p>(一)準備活動 (二)發展活動</p> <p>小團體直線傳球練習</p> <p>學生分兩組站一直線，面對面。將球擊向對面的學生(或者接住球</p>	<p>Small group practice (1): Make two lines facing each other. Hit the ball to the player facing you (catch and hit or hit directly) then run to the back of their line.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p>

<p>再將球擊回去)，然後跑到對方學生的後面排隊。</p> <p>小團體三角傳球練習 分三組排成直線面向“中心”點。接住球，將球擊到右邊的球員方向，目的讓右邊的球員接球，之後跑到他們的後面排隊。</p> <p>(三) 綜合活動： 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 *****第 7 節結束*****</p>	<p>Small group practice (2): Make three lines facing a ‘centre’ point. Catch the ball, hit it to the player on your right then run to the back of their line.</p>	<p>5’</p>
<p>簡易排球遊戲</p> <p>(一) 準備活動 (二) 發展活動 1. 比賽從發球開始。 2. 球員擊球進得分區域就得分。</p> <p>(三) 綜合活動： 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 *****第 8 節結束*****</p>	<p>Easy Volleyball match 1. The game begins with the serve. 2. The player hits the ball. If the ball enters the zone, the team wins a goal and gets a point.</p>	<p>5’ 30’ 5’</p>
<p>發球</p> <p>(一) 準備活動 (二) 發展活動 活動一：低手發球 1. 將一腳朝向發球方向並保持膝蓋略微彎曲。 2. 手握拳，用另一只手將球向上扔，用握拳的手擊球。</p> <p>活動二：發球遊戲 1. 距離 5 公尺~15 公尺不等。 2. 瞄準目標，將球朝牆壁發球。 (三) 綜合活動：</p>	<p>Serve 1. Point your foot toward the serve and keep your knees slightly bent. 2. Clench your fist, throw the ball up with your other hand, and hit the ball with your fist.</p> <p>Serving against a wall 1. The distance is 5 meters, 10 meters and 15 meters respectively. 2. Aim at the target and send the ball to the wall.</p>	<p>5’ 30’ 5’</p>

<p>1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 *****第 9 節結束*****</p>		
<p>控制自如</p> <p>(一) 準備活動 (二) 發展活動</p> <p>1. 球需過網。 2. 每人每次往左手邊，右手邊，中間發球。 3. 每人有三次機會。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 *****第 10 節結束*****</p>	<p>Serve Exercise</p> <p>1. Serve over the net. 2. Aim for the left-hand side. Aim for the middle. Aim for the right-hand side. 3. Everyone has 3 times.</p>	<p>5' 30' 5'</p>
<p>排球比賽-1</p> <p>(一) 準備活動 (二) 發展活動</p> <p>1. 比賽由發球開始。 2. 發球員擊球過網進入對方區，展開雙方來回對擊，直到球落地、出界或某隊未能合法將球擊回對區。 3. 排球比賽中，球隊贏得一球，即可得到一分。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 *****第 11 節結束*****</p>	<p>Rules of Volleyball match:</p> <p>1. The game begins with the serve. 2. The player hits the ball and enters the zone. The two sides fight back and forth until the ball falls, out of bounds or a team fails to legally hit the ball back to the zone. 3. In a volleyball match, the team wins a goal and gets a point</p>	<p>5' 30' 5'</p>
<p>排球比賽-2</p> <p>(一) 準備活動 (二) 發展活動</p>	<p>Rules of Volleyball match:</p> <p>1. The game begins with the serve. 2. The player hits the ball and enters the zone. The two sides fight back and</p>	<p>5' 30'</p>

<p>4. 比賽由發球開始。</p> <p>5. 發球員擊球過網進入對方區，展開雙方來回對擊，直到球落地、出界或某隊未能合法將球擊回對區。</p> <p>6. 排球比賽中，球隊贏得一球，即可得到一分。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第 12 節結束*****</p>	<p>forth until the ball falls, out of bounds or a team fails to legally hit the ball back to the zone.</p> <p>3. In a volleyball match, the team wins a goal and gets a point</p>	<p>5'</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	力量的泉源	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:墊上翻滾。 中年級:墊上翻滾		
能力指標	4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。		
學習目標	1. 了解促進肌肉適能的注意事項。 2. 能強化手臂肌力。 2. 透過簡易拔河遊戲，學習身體力量的控制。 3. 學習拔河的基本動作技能。 4. 能了解拔河的簡易規則和安全注意事項		
教學方法	合作學習法、實作教學		
教學資源及準備	軟墊、拔河繩		
評量	1. 操作 2. 教師觀察 3. 學生實作		
專業術語 content	tug-of-war		
	教學活動	英語融入	教學時間
	蜈蚣競走 (一) 準備活動(熱身運動) (二) 發展活動： 1. 男生女生分成 2 組。 2. 分別成一縱隊蹲下。 3. 前後間距儘量縮短，以蹲姿前進。 4. 口令『1』為左腳，『2』為右腳。 5. 直線前進至終點線 (三) 綜合活動： 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 *****第 1 節結束*****	1. Male and female students are divided into 2 groups. 3. Row one column and kneel down. 4. Make the front and rear space as short as possible. 5. Moving forward in a kneeling position. 6. The password "1" is the left foot. The "2" is the right foot. 7. Keep heading to the finish line.	5' 30' 5'
	蛙立		5'

<p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. 先跪於墊上、屈肘、以掌觸墊，兩膝靠其手肘部位，雙腳靠緊軀幹。</p> <p>2. 僅以雙手接觸地面，支撐本身的體重，利用身體的平衡，控制重心，</p> <p>3. 請學生兩人一組，一人試做，另一人協助檢視其正確性。</p> <p>4. 教師可鼓勵學生獨自完成。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第2節結束*****</p>	<p>1. Squat on the mat, bend the elbow, touch the pad with the palm, lean your knees on the elbows, and lean your torso on your feet.</p> <p>2. Only touch the ground with both hands, support the weight of the body, use the balance of the body and control the center of gravity.</p>	<p>30'</p> <p>5'</p>
<p>拔河</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. 說明拔河繩繩上彩色膠布的代表意義及勝負判定：</p> <p> 紅色：線的中心處</p> <p> 白色：距離中心點兩公尺處</p> <p> 藍色：第一位選手握繩處</p> <p>2. 將對隊白色記號拉到本隊白色記號線者即勝。</p> <p>3. 雙手手心向上、繩子從腋下經過、腳尖在膝蓋之前。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第3節結束*****</p>	<p>1. The representative meaning of colored tape on the rope:</p> <p><u>Red</u>: at the center of the line</p> <p><u>White</u>: two meters from the center point</p> <p><u>Blue</u>: The first player holds the rope</p> <p>2. Pull the opponent's rope (white mark) to the team's white mark (ground line) and win.</p> <p>3. Extend your hands. The palms are up. The rope passes under the arm and the toes are in front of the knees.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>拔河裁判手勢</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. 舉繩：雙手握拳平舉。</p> <p>2. 拉緊：雙手掌心向內斜舉於頭部兩側。</p>	<p>1. Lift the rope: both hands clenched.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p>

<p>3. 調整中心線：同「拉緊」動作要領，用手掌做移動手勢使繩子紅色標誌與中心線能相符合。</p> <p>4. 預備：將斜舉於頭部兩側的雙手掌心向外</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第4節結束*****</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Tighten: Both palms are lifted inward on both sides of the head. 3. Adjust the centerline: Same as the "Tighten" action method and use the palm to make a moving gesture to match the red mark of the rope with the centerline. 4. Preparation: Lift the palms of both hands on both sides of the head outward 	<p>5'</p>
<p>高姿勢拔河拉繩</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二) 發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 先將繩固定在樹幹上。 (2) 採拔河握繩方式-雙手握拳緊靠，握住繩子。 (3) 預備姿勢：手掌握繩，左腳前踏，右腳與左腳成弓箭步。 (4) 起步姿勢：當聽到「開始」手勢時，後腳前踩，身體後仰成高姿勢狀。 (5) 高姿勢：雙腳平行約與略肩同寬身體姿勢如同坐椅子狀，身體後仰，膝蓋微彎。 (6) 練習，以達熟練。 <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第5節結束*****</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fix the rope to the trunk. 2. Make a fist with both hands and hold the rope. 3. The hand grasps the rope, the left foot steps forward, and the right foot and the left foot form a bow. 4. When you hear "Start", the rear foot steps forward and the body leans back. 5. The feet are parallel and shoulder-width apart, and the body poses like a chair, the body leans back, and the knees are slightly curved. 	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>拔河比賽</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二) 發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 規則：以拉動對方四公尺線判定勝負(可視場地調整距離)。 (2) 拉繩時，維持直線後退，不要偏離，裁判鳴笛時，不可放繩，避免發生危險。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. The winner is determined by the four-meter line (distance adjustable). 2. When pulling the rope, keep the line back and do not deviate. When the referee whistle, do not drop the rope to avoid danger. 	<p>5'</p> <p>30'</p>

<p>(3)不要把繩索纏在手臂上，以免在拉扯中造成受傷。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納。 2. 放鬆動作。 3. 收拾用具。 <p>*****第6節結束*****</p>		5'
---	--	----

健康與體育(體育)領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	躍動精靈	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:墊上翻滾運動。 中年級:跳遠		
能力指標	1-2-2 應用肢體發展之能力,從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。		
學習目標	1. 能表現跳躍的技能及節奏。 2. 能在活動中體會時間與空間的掌控能力。		
教學方法	合作學習法、實作教學		
教學資源及準備	橡皮筋、跳高墊、軟墊		
評量	1. 操作 2. 教師觀察 3. 實作評量		
專業術語 content	Hop、Jump、Knee-lift jump、Squat Jump、Driving phase、Agility training、Grapevine、Vaulting the pole		
	教學活動	英語融入	教學時間
	<p>單腳跳</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二) 發展活動:</p> <p>1. 活動方式:以一直線為中線,沿著中線一左一右進行單腳跳。</p> <p>2. 請學生分組進行遊戲。</p> <p>雙腳跳</p> <p>1. 活動方式:以一直線為中線,沿著中線一左一右進行單腳跳。</p> <p>2. 請學生分組進行遊戲。</p> <p>(三) 綜合活動:</p> <p>1. 重點歸納。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第 1 節結束*****</p>	<p>Hop</p> <p>1. Draw a straight line.</p> <p>2. Hop on both sides of the line.</p> <p>Jump</p> <p>1. Draw a straight line.</p> <p>2. Jump on both sides of the line.</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>

<p>提膝跳</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>動作要領：</p> <p>(1) 屈膝微蹲，身體快速向上跳。</p> <p>(2) 大腿上抬，盡量靠近身體，落地時膝蓋微彎。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第 2 節結束*****</p>	<p>1. Bend your knees and jump up quickly.</p> <p>2. Lift your thighs as close as possible to your body and bend your knees when you land.</p>	<p>5'</p> <p>25'</p> <p>10'</p>
<p>深蹲跳</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. 教師說明動作要領：</p> <p>(1) 整個身體向後蹲坐(屈膝深蹲)，至臀部低於髖關節之後，腿部用力，快速向上跳起。</p> <p>(2) 落地後迅速順勢下蹲，再快速起立。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第 3 節結束*****</p>	<p>Squat Jump</p> <p>1. Bend your knees deep, until the hips are lower, the legs force hard and jump up quickly.</p> <p>2. After landing, quickly squat down and quickly stand up.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

<p>剪式跳</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二) 發展活動：</p> <p>1. 教師說明動作要領：</p> <p>(1) 身體直立，一腳向前跨出一步，雙膝彎曲，身體向下做弓步蹲動作。</p> <p>(2) 向前一步。邁出第二步時，向後擺動手臂然後向前，當手臂在頭頂上方擺動時跳躍。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第 4 節結束*****</p>	<p>Driving phase</p> <p>1. The body is upright, one-foot forwards and step forward. The knees are bent. The body is bowed own(lunge).</p> <p>2. Step forward. Swing your arms back and then move forward as you take a second step Jump as your arms swing above your head.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>敏捷訓練</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. 教師於課前準備 1~2 個線梯的場地。</p> <p>2 教師指導學生在線梯場地上練習快速向前跑，跑步時每一步都要踩在框內。</p> <p>3 學生依序練習，一人跑完後，下一人再出發，避免發生碰撞。</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第 5 節結束*****</p>	<p>Agility training</p> <p>1. Run through the agility ladder, placing one foot in each square.</p> <p>2. Pick up the knees and do not drag the feet.</p> <p>3. Keep your head up and arms close to the body</p> <p>4. After one person finishes running, the next person starts.</p> <p>5. Avoid collisions.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>

<p>原地交叉跳</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. 兩腿左右或前後跳躍，兩臂伸直同樣左右或前後擺動，注意節奏。</p> <p>2. 請學生輪流嘗試練習。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第 4 節結束*****</p>	<p>1. Jump around the legs or both sides.</p> <p>2. Stretch the arms to the left or right or swing back and forth.</p> <p>3. Pay attention to the rhythm.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>起跳</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. 面對墊子</p> <p>2. 右邊出發抬右腳，左邊出發抬左腳。</p> <p>3. 雙手與前導腳往上帶。</p> <p>4. 前導腳過竿時，起跳腳隨即跟上。</p> <p>5. 進行練習。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第 5 節結束*****</p>	<p>1. Face the cushion.</p> <p>2. Lift your right foot from the right (lift your left foot to the left).</p> <p>3. Push your feet forward.</p> <p>4. When the front foot is over, the rear foot will follow.</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>
<p>剪式跳高</p> <p>(一) 準備活動(熱身運動)</p> <p>(二)發展活動：</p> <p>1. 助跑至最靠近繩子的地方。</p>	<p>(Vaulting the pole)</p> <p>1. Take one step (with the foot closest to the pole).</p> <p>2. Take a second step as you draw your arms back behind you. Bend on your leading foot as you swing</p>	<p>5'</p> <p>30'</p>

<p>2. 手臂後擺，準備起跳，順勢帶出前導起跳腳。</p> <p>3. 當手臂舉至頭上方時，起跳腳用力一跳</p> <p>4. 前導腳跨越繩子，另一腳快速跟上。</p> <p>5. 請學生進行練習。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>(三) 綜合活動：</p> <p>1. 重點歸納。</p> <p>2. 放鬆動作。</p> <p>3. 收拾用具。</p> <p>*****第 6 節結束*****</p>	<p>your arms forward to prepare for the jump. Push off with your leading foot as your arms swing to above your head.</p> <p>3. Lift the foot closest to the pole over the pole, follow by the other foot.</p> <p>Run at the pole and vault the pole.</p>	<p>5'</p>
---	--	-----------