

『彰化縣和美鎮大榮國小英語沉浸計畫-五年級體育』

課程架構:

教學單元	主題	教學週次
Ready Go	課程介紹及上課方式	1 週
	額外申請之游泳課程 (未加入沉浸式英文計畫課程中)	3-8 週
一	<b>BIG HIT</b> 樂樂棒	9-10 週
期中考週		
一	<b>BIG HIT</b> 樂樂棒	12-14 週
二	大家一起 RUN	15-19 週
期末考週		

主題名稱	大家一起 RUN	年級	五年級	學習領域	健康與體育領域
教學時間	10 節 400 分鐘		設計者	沉浸式英語教學群	
課程大綱	節次	每節重點			
	1	障礙遊戲1-韻律節奏			
	2	障礙遊戲2- 跨越			
	3	障礙遊戲3-跨越與韻律節奏			
	4-5	直道與彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態			
	6	站立式起跑-起跑			
	7	蹲踞式起跑-起跑			
	8-9	接力-直道技巧、彎道技巧			
	10	接力-接力賽			

學習表現	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻與防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選擇和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c- III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	領網核心素養	<p>健體-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。</p> <p>健體E-A-2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實驗，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中，樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身體健康。</p>	對應英語文核心素養	<p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p> <p>英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。</p>
學習內容	<p><b>健康與體育領域:</b></p> <p>a.田徑: Ga-m-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p><b>英語文領域:</b></p> <p><b>A.語言知識</b></p> <p>◎Ac-III-2 簡易的教室用語。</p> <p>◎Ac-III-3 簡易的生活用語。</p> <p><b>B.溝通功能</b></p> <p>B-III-2 國小階段所學字詞及句型的生活溝通。</p> <p><b>D.思考能力</b></p> <p>D-III-3 依綜合資訊作簡易猜測。</p>				

## 教學活動設計

### 第一節開始

#### ☆障礙遊戲1-韻律節奏

★學生先備經驗：會基本的跑、抬腿和跨跳。

#### 【Warm up】

##### 1、暖身運動

- |                       |                       |                   |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| (1) Head rotation     | (2)Forearm rotation   | (3)Arm rotation   |
| (4)Shoulders rotation | (5)Wrists rotation    | (6)Torso swings   |
| (7)Torso bends        | (8)Hips rotation      | (9)Knees rotation |
| (10)Feet rotation     | (11)Abdominal muscles | (12)Back muscles  |

##### 2、教學準備與環境：

- (1)室內、外空間，如：體育館、籃球場、操場等，可供學生跑步用，約15-20公尺的距離。
- (2)教師準備：粉筆(紅)、繩梯、玉米筒和交通桿。

##### 3、分組任務：

- (1)教師讓學生自行挑選各組成員，在規定時間內未成組別的人員由教師分派。
- (2)教師再根據各組成員能力，平衡各組實力。

##### 4、任務講解與示範：

- (1)教師講解今天的個人學習「韻律節奏」任務。
- (2)共有下列幾個學習重：小碎步、單雙腳十字步伐、抬腿跑。
- (3)教師示範所有的動作，帶領學生一起練習。

#### 【Developmental Activities】

- 1、全班排成四排，教師帶領全班一起做小碎步。
- 2、排完後，教師按碼錶 20s，要學生數出 20s 踩了幾次。
3. 結束後，教師請學生發表自己踩的次數，完後，教師詢問全班：如何做，才能踩出最多下，腳用哪個部位？手放哪裡？身體如何放鬆？

## 【Practice】

- 1.教師執行第二次20s小碎步練習。
- 2.執行完後，詢問學生：第二次比第一次還要進步的請舉手，並請他們說明自己會進步的原因。

### 單字：

Count number/ Let's start the roll call./ Warm-up. Timer/ Separate into 4 groups. Number 1-7 Starter/ start Referee/ record Runner/Relay race rules/Allowance /lane Baton/ Starting block/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/ Single leg hop(單腳跳) Zigzag jump(z 字行跳) two feet Lateral run(雙腳側面跑) single leg hop in and out(單腳跳進跳出) Single leg side hop(側面單腳跳) High knee run(高抬腿跑) Out in hop(內外跳) Skier(滑雪跳步) Two forward one back(前前後跳) Backward skier(後滑雪跳步) 90 rotation(90 度轉身) Hop over 3 & back 1(跳三退一) Straddle squat hops(開腿蹲跳) In in out out(內外跑) Backward out out in in(往後內外跑) Sideway 2 in 2 out(側步內外跑) Single double rotation(單雙跳轉身) 180 rotation(180 度轉身) Quarter turn hop(90 度轉身跳) Grip(抓) push(推)pull(拉)sit-up(仰臥起坐)turn around(轉身) cone(三角錐)crawl(爬) Run(跑) hula hoop(呼拉圈)tuck jump(高抬腿跳)forward skater drill(單腳左右前跳) Backward skater drill(單腳左右後跳)stars(雙手雙腳開合跳)toe top(腳趾碰觸抬腿跑) Forward frog jump(雙腳立定前跳)backward frog jump(雙腳立定後跳) jumping jacks(開合跳)、side plank rotation(側平板旋轉)、burpees (波比跳)、glute bridge、half burpees(半波比)、lunges(單腳蹲)、plank(平板)、side shuffle(側面單腳跳)、 plank step-up(平板撐體)、speed skater(快速溜冰)、left(左右)、right(右)、foot(腳)、 hand(手)、turn right(向右轉)、turn left(向左轉)、Jump in(往內跳)、Jump out(往外跳) Jump right(往右跳)、Jump left( 往左跳)

### 教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.(專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)

~第 1 節 完~

第2節開始

☆障礙遊戲2-跨越

★學生先備經驗：會基本的跑、踮腿和跨跳。

## 【Warm up】

### 1、暖身運動

- |                       |                       |                   |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| (1) Head rotation     | (2)Forearm rotation   | (3)Arm rotation   |
| (4)Shoulders rotation | (5)Wrists rotation    | (6)Torso swings   |
| (7)Torso bends        | (8)Hips rotation      | (9)Knees rotation |
| (10)Feet rotation     | (11)Abdominal muscles | (12)Back muscles  |

### 2、教學準備與環境：

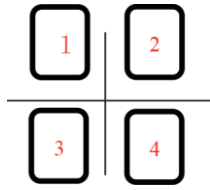
- (1)室內、外空間，如：體育館、籃球場、操場等，可供學生跑步用，約15-20公尺的距離。
- (2)教師準備：粉筆(紅)、繩梯、玉米筒和交通桿。

## 【Developmental Activities】

### 1、新動作引導

- (1)教師請全班在地上畫一個大十字型，畫完後，教師檢查。

(2)教師說明與示範動作：



- ①請全班，在十字型裡，標註和老師一樣的1.2.3.4的位置。
- ②請雙腳站在3與4的位子。
- ③老師喊1時，請把你的右腳踩至1的位置，喊2時，左腳踩在2上，喊4時，右腳踩回4，喊3時左腳回到3的位置。
- ④教師帶領全班由慢至快，1243慢慢加快韻律節奏。
- ⑤學生熟悉後，可換成2134。

## 2.兩人默契考驗

- (1)學生倆倆相對，猜拳獲勝的是帶領者，時間20s。
- (2)輸的人要去跟著帶領者的節奏，帶領者可以在時間內變換快慢節奏，考驗輸的人的韻律節奏與反應。
- (3)教師了解考驗結果，詢問輸的人，要如何跟上快速度的韻律節奏？

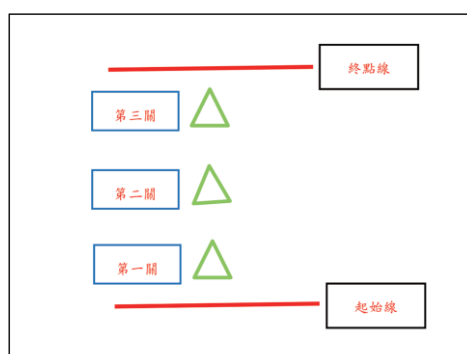
## 3.置入新的動作技能

- (1)著重學生的問題：教師給予正確的動作概念，如：不用全腳掌、用前腳掌、眼睛要看好腳落地的位置，要在腦海中先想好1243的順序位置等。
- (2)教師請全班站在自己的十字型的3.4號位置，做抬腿跑的動作。
- (3)教師帶領全班，做抬腿跑動作，要全班將雙手置於肚子前，在每次抬腿時，都要碰到雙手。
- (4)練習完後，進行三個節奏動作的聯合練習。

## 【Practice】

### 1.動作闖關

- (1)器材：粉筆(紅)、繩
- (2)分成四組，第一關為十碎步，第三關為抬腿跑跨
- (3)闖關情境圖如右：



梯、玉米筒和交通桿。  
字型20s；第二關為繩梯，看到做小過低欄架。

## 2.心得分享

- (1)請學生說一說，當三個動作放在一起做的時候，反應來的及嗎?在做動作轉換時，有發生什麼事嗎?
- (2)教師歸納學生發表的想法，並適時給予適當想法的引導。

### 單字：

Count number/ Let's start the roll call./ Warm-up. Timer/ Separate into 4 groups. Number 1-7 Starter/ start Referee/ record Runner/Relay race rules/Allowance /lane Baton/ Staring block/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/ Single leg hop(單腳跳) Zigzag jump(z 字行跳) two feet Lateral run(雙腳側面跑) single leg hop in and out(單腳跳進跳出) Single leg side hop(側面單腳跳) High knee run(高抬腿跑) Out in hop(內外跳) Skier(滑雪跳步) Two forward one back(前前後跳) Backward skier(後滑雪跳步) 90 rotation(90 度轉身) Hop over 3 &back 1(跳三退一) Straddle squat hops(開腿蹲跳) In in out out(內外跑) Backward out out in in(往後內外跑) Sideway 2 in 2 out(側步內外跑) Single double rotation(單雙跳轉身) 180 rotation(180 度轉身) Quarter turn hop(90 度轉身跳) Grip(抓) push(推)pull(拉)sit-up(仰臥起坐)turn around(轉身) cone(三角錐)crawl(爬) Run(跑) hula hoop(呼拉圈)tuck jump(高抬腿跳)forward skater drill(單腳左右前跳) Backward skater drill(單腳左右後跳)stars(雙手雙腳開合跳)toe top(腳趾碰觸抬腿跑) Forward frog jump(雙腳立定前跳)backward frog jump(雙腳立定後跳) jumping jacks(開合跳)、side plank rotation(側平板旋轉)、burpees (波比跳)、glute bridge、half burpees(半波比)、lunges(單腳蹲)、plank(平板)、side shuffle(側面單腳跳)、 plank step-up(平板撐體)、speed skater(快速溜冰)、left(左右)、right(右)、foot(腳)、 hand(手)、turn right(向右轉)、turn left(向左轉)、Jump in(往內跳)、Jump out(往外跳) Jump right(往右跳)、Jump left( 往左跳)

### 教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?



Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.(專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)

~第二節完~

第三節開始

☆障礙遊戲3-韻律節奏與跨越

★學生先備經驗：已學會小碎步、十字型跑法、跨跳和抬腿跑。

## 【Warm up】

### 1、暖身運動

- |                       |                       |                   |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| (1) Head rotation     | (2)Forearm rotation   | (3)Arm rotation   |
| (4)Shoulders rotation | (5)Wrists rotation    | (6)Torso swings   |
| (7)Torso bends        | (8)Hips rotation      | (9)Knees rotation |
| (10)Feet rotation     | (11)Abdominal muscles | (12)Back muscles  |

### 2、教學準備與環境：

- (1)室外空間，圓型操場跑道200m或400m皆可。
- (2)教師準備：粉筆(紅)、繩梯、玉米筒和交通桿。
- (3)在操場兩邊直道上佈置好異程接力賽情境，與第一、二節課闖關的內容相同，再增加第四個關卡，為跨越動作練習。
- (4)第四關呼拉圈的距離，教師可根據學生的能力加大或縮小。

## 【Developmental Activities】

### 1、分組任務

- (1)根據上節課的分組組員為主。
- (2)教師確認各組各關的關主人員，並確定了解執行的尺度。

### 2、分組比賽

- (1)全班分成四組，每次為兩組一起比賽。
- (2)當一組比賽時，另一組的任務為關主，進行動作執行確實的把關者，確任各組人員到達該關，有完成教師規定的任務次數。
- (3)第一關十字型 20s；第二關快速通過繩梯，不可以踩到繩梯；第三關快速抬腿跑通過欄架，不可以碰到欄架；第四關連續跨越過 5 個呼拉圈，不可以停下來。
- (4)違反上述規定皆扣 3 秒(每人)。
- (5)從彎道開始比賽，1.3.5 棒和 2.4.6 棒，分配於兩邊的彎道。
- (6)全組完成，最快秒速獲勝。

## 【Practice】

### 1、任務講解

- (1)教師講解今天的個人學習任務。
- (2)介紹各關的執行動作與次數。

### 2、分組競賽

- (1)各組到比賽位置與各關位置準備。
- (2)開始進行比賽。

### 3、推理考驗結果

- (1)教師宣佈比賽結果，讓各組學生討論比賽情形。
- (2)各組派代表說一說各組的比賽情形，如：做的最好的棒次、會贏和輸的原因等。

### 4、第二次分組競賽

- (1)各組到比賽位置與各關位置準備。
- (2)開始進行比賽。

### 5、比賽心得分享

- (1)請學生說一說，第二次比賽與第一次比賽之間是否有所差別或進步，又或者有新的問題產生。
- (2)教師歸納學生發表的想法，並適時給予適當想法的引導。

## 單字：

Count number/ Let's start the roll call./ Warm-up. Timer/ Separate into 4 groups. Number 1-7 Starter/ start Referee/ record Runner/Relay race rules/Allowance /lane Baton/ Starting block/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/ Single leg hop(單腳跳) Zigzag jump(z 字行跳) two feet Lateral run(雙腳側面跑) single leg hop in and out(單腳跳進跳出) Single leg side hop(側面單腳跳) High knee run(高抬腿跑) Out in hop(內外跳) Skier(滑雪跳步) Two forward one back(前前後跳) Backward skier(後滑雪跳步) 90 rotation(90 度轉身) Hop over 3 & back 1(跳三退一) Straddle squat hops(開腿蹲跳) In in out out(內外跑) Backward out out in in(往後內外跑) Sideway 2 in 2 out(側步內外跑) Single double rotation(單雙跳轉身) 180 rotation(180 度轉身) Quarter turn hop(90 度轉身跳) Grip(抓) push(推)pull(拉)sit-up(仰臥起坐)turn around(轉身) cone(三角錐)crawl(爬) Run(跑) hula hoop(呼拉圈)tuck jump(高抬腿跳)forward skater drill(單腳左右前跳) Backward skater drill(單腳左右後跳)stars(雙手雙腳開合跳)toe top(腳趾碰觸抬腿跑) Forward frog jump(雙腳立定前跳)backward frog jump(雙腳立定後跳) jumping jacks(開合跳)、side plank rotation(側平板旋轉)、burpees (波比跳)、glute bridge、half burpees(半波比)、lunges(單腳蹲)、plank(平板)、side shuffle(側面單腳跳)、 plank step-up(平板撐體)、speed skater(快速溜冰)、left(左右)、right(右)、foot(腳)、 hand(手)、turn right(向右轉)、turn left(向左轉)、Jump in(往內跳)、Jump out(往外跳) Jump right(往右跳)、Jump left( 往左跳)

## 教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

## 句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.( 專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)

### ~第三節完~

#### 第四節開始

☆直道與彎道跑步要領-擺臂、步幅、步頻、步態

★學生先備經驗：會簡單的擺臂、步幅、步頻、步態動作，  
如：小碎步、抬腿跑和跨越等。

#### 【Warm up】

##### 1、暖身運動

- |                       |                       |                   |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| (1) Head rotation     | (2)Forearm rotation   | (3)Arm rotation   |
| (4)Shoulders rotation | (5)Wrists rotation    | (6)Torso swings   |
| (7)Torso bends        | (8)Hips rotation      | (9)Knees rotation |
| (10)Feet rotation     | (11)Abdominal muscles | (12)Back muscles  |

##### 2、教學準備與環境

- (1)室外空間，操場跑道，約15-20公尺的距離。
- (2)教師準備：教學前在彎道與直道貼好各組的步頻和步幅的練習點。

#### 【Developmental Activities】

##### 1、分組任務

- (1)教師讓學生自行挑選各組成員，在規定時間內未成組別的人員由教師分派。
- (2)教師再根據各組成員能力，平衡各組實力。

##### 2、學生觀察任務

- (1)觀察範圍：擺臂、步幅、步頻與步態。
- (2)教師指定觀察對象。

##### 3、任務講解與示範

- (1)擺臂要點：雙腳成弓箭步，前腳膝蓋彎曲；後腳儘量伸直。
- (2)雙手在腰際間，呈L型，握拳。
- (3)擺動時，L型不可以變成I字型，手擺上來時，約在眉毛前處。

#### 4、活動開始

- (1)教師帶領全班一起操作擺臂動作練習。
- (2)練習時，教師下去巡視，並調整學生手臂的姿勢。
- (3)結束後，分組練習。

#### 5、分組觀察結果

- (1)教師請練習者和觀察者就定位，開始練習。
- (2)教師請觀察者告知練習者，其動作的優缺點。
- (3)分組發表觀察結果。
- (4)教師整理學生的概念，並統整之。

#### 6、教學新概念

- (1)步頻和步幅練習：教師帶全班置步頻練習場地。
- (2)要各組練習時，跟著教師貼好的膠帶跑，不可超過或小於膠帶的範圍。
- (3)並要學生練習時，思考如何加快步頻和擴大步幅？

#### 7、推理考驗結果

- (1)教師讓各組學生發表觀察的情形。
- (2)各組派代表說一說各組的觀察情形，如：加快擺臂和擺幅、用前腳掌跑、用力推蹬雙腳和精神集中與專注等。

#### 8、討論概念

- (1)這是直道的跑法，那彎道呢？
- (2)教師帶全班至彎道的步點處。
- (3)直接讓各組練習，要學生在練習時，思考問題：彎道的跑法與直道的跑法有一樣嗎？其擺臂、步頻、步幅和步態都一樣嗎？彎道有離心力的問題，要如何克服呢？

### 【Practice】

#### 1、分組練習

- (1)各組到位置上練習與觀察。
- (2)開始進行練習。

#### 2、第二次分組練習

- (1)各組到位置練習與觀察。

(2)開始進行練習。

### 3、練習與觀察心得分享

(1)請學生說一說，直道和彎道跑的差別，如何克服離心力？

(2)教師歸納學生發表的想法，並給予適當想法的引導，如：跑彎道是身體要微微側傾、跑內跑道，要跑在跑道的外圍；跑內跑道，要跑在跑道的內圍。

(3)讓學生根據老師的概念再練習一次。

### 4、歸納

(1)教師請學生利用課餘時間，再熟練節奏動作技巧。

(2)教師歸納擺臂、步頻、步幅和步態的重點要領。

### 單字：

Count number/ Let's start the roll call./ Warm-up. Timer/ Separate into 4 groups. Number 1-7 Starter/ start Referee/ record Runner/Relay race rules/Allowance /lane Baton/ Staring block/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/ Single leg hop(單腳跳) Zigzag jump(z 字行跳) two feet Lateral run(雙腳側面跑) single leg hop in and out(單腳跳進跳出) Single leg side hop(側面單腳跳) High knee run(高抬腿跑) Out in hop(內外跳) Skier(滑雪跳步) Two forward one back(前前後跳) Backward skier(後滑雪跳步) 90 rotation(90 度轉身) Hop over 3 &back 1(跳三退一) Straddle squat hops(開腿蹲跳) In in out out(內外跑) Backward out out in in(往後內外跑) Sideway 2 in 2 out(側步內外跑) Single double rotation(單雙跳轉身) 180 rotation(180 度轉身) Quarter turn hop(90 度轉身跳) Grip(抓) push(推)pull(拉)sit-up(仰臥起坐)turn around(轉身) cone(三角錐)crawl(爬) Run(跑) hula hoop(呼拉圈)tuck jump(高抬腿跳)forward skater drill(單腳左右前跳) Backward skater drill(單腳左右後跳)stars(雙手雙腳開合跳)toe top(腳趾碰觸抬腿跑) Forward frog jump(雙腳立定前跳)backward frog jump(雙腳立定後跳) jumping jacks(開合跳)、side plank rotation(側平板旋轉)、burpees (波比跳)、glute bridge、half burpees(半波比)、lunges(單腳蹲)、plank(平板)、side shuffle(側面單腳跳)、 plank step-up(平板撐體)、speed skater(快速溜冰)、left(左右)、right(右)、foot(腳)、 hand(手)、turn right(向右轉)、turn left(向左轉)、Jump in(往內跳)、Jump out(往外跳) Jump right(往右跳)、Jump left( 往左跳)

### 教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.(專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)

~第 四、五 節 完~

第六節開始

☆站立式起跑-起跑

★學生先備經驗：會直線加速衝刺。

## 【Warm up】

### 1、暖身運動

(1) Head rotation

(2)Forearm rotation

(3)Arm rotation

(4)Shoulders rotation

(5)Wrists rotation

(6)Torso swings

(7)Torso bends

(8)Hips rotation

(9)Knees rotation

(10)Feet rotation

(11)Abdominal muscles

(12)Back muscles

### 2、教學準備與環境

(1) 可供學生跑步用，約 15-20 公尺的距離。

## 【Developmental Activities】

### 1、分組任務

- (1)教師讓學生自行挑選各組成員，在規定時間內未成組別的人員由教師分派。
- (2)教師再根據各組成員能力，平衡各組實力。

### 2、任務講解與示範

- (1)選出自己的慣用腳(左腳在前面，或右腳在前面皆可)，腳尖朝起跑目標。
- (2)手的部份：如右腳在前面，則左手在前，右手在後；如左腳在前面，則右手在前，左手在面。
- (3)身體微微向前傾，眼睛看向第一步要踩的地方。
- (4)聽到哨聲，快速向前跑出，手臂加快速度擺動。

### 3、分組練習

- (1)開始進行練習與觀察：教師要求觀察員注意，剛剛討論的重點。
- (2)練習結束，請觀察員將觀察結果，告訴觀察對象。

### 4、觀察練習結果

- (1)教師詢問觀察員：觀察對象做的最好的動作是哪一個？比較不標準的動作的原因在哪裡？  
如何修正？
- (2)學生回答完後，在加入新的觀察觀念，觀察重點：找出各組跑的最快的人，  
哪一個動作做的最好？

## 【Practice】

### 1、分組競賽

- (1)20m比賽：加入站立式起跑衝刺，跑最快的獲勝。
- (2)比賽結束：教師宣佈比賽結果與積分數，並選出各組動作做的最標準的同學予以加分獎勵。

### 2、心得分享

- (1)各組派一位觀察員，分享觀察結果。
- (2)教師歸納分析學生分享的見解。

### 3、課程延伸：「體育課家庭作業」，每天下課找二位同學到操場練習站立式起跑。



## 單字：

Count number/ Let's start the roll call./ Warm-up. Timer/ Separate into 4 groups. Number 1-7 Starter/ start Referee/ record Runner/Relay race rules/Allowance /lane Baton/ Starting block/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/ Single leg hop(單腳跳) Zigzag jump(z 字行跳) two feet Lateral run(雙腳側面跑) single leg hop in and out(單腳跳進跳出) Single leg side hop(側面單腳跳) High knee run(高抬腿跑) Out in hop(內外跳) Skier(滑雪跳步) Two forward one back(前前後跳) Backward skier(後滑雪跳步) 90 rotation(90 度轉身) Hop over 3 & back 1(跳三退一) Straddle squat hops(開腿蹲跳) In in out out(內外跑) Backward out out in in(往後內外跑) Sideway 2 in 2 out(側步內外跑) Single double rotation(單雙跳轉身) 180 rotation(180 度轉身) Quarter turn hop(90 度轉身跳) Grip(抓) push(推)pull(拉)sit-up(仰臥起坐)turn around(轉身) cone(三角錐)crawl(爬) Run(跑) hula hoop(呼拉圈)tuck jump(高抬腿跳)forward skater drill(單腳左右前跳) Backward skater drill(單腳左右後跳)stars(雙手雙腳開合跳)toe top(腳趾碰觸抬腿跑) Forward frog jump(雙腳立定前跳)backward frog jump(雙腳立定後跳) jumping jacks(開合跳)、side plank rotation(側平板旋轉)、burpees (波比跳)、glute bridge、half burpees(半波比)、lunges(單腳蹲)、plank(平板)、side shuffle(側面單腳跳)、 plank step-up(平板撐體)、speed skater(快速溜冰)、left(左右)、right(右)、foot(腳)、 hand(手)、turn right(向右轉)、turn left(向左轉)、Jump in(往內跳)、Jump out(往外跳) Jump right(往右跳)、Jump left( 往左跳)

## 教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

## 句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.( 專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)

~第 六 節 完~

第七節開始

☆蹲踞式起跑一起跑

★學生先備經驗：已學會站立式起跑，知道身體重心的前移、  
與墊腳尖原地停止不動之能力。

## 【Warm up】

### 1、暖身運動

- |                       |                       |                   |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| (1) Head rotation     | (2)Forearm rotation   | (3)Arm rotation   |
| (4)Shoulders rotation | (5)Wrists rotation    | (6)Torso swings   |
| (7)Torso bends        | (8)Hips rotation      | (9)Knees rotation |
| (10)Feet rotation     | (11)Abdominal muscles | (12)Back muscles  |

### 2、教學準備與環境

- (1) 可供學生跑步用，約 15-20 公尺的距離。

## 【Developmental Activities】

### 1、分組任務

- (1)根據上一節課分配之組別列隊排好。

### 2、任務講解與示範

- (1)選出自己的慣用腳(左腳在前面，或右腳在前面皆可)，成跪姿。  
(2)右腳膝蓋著地，對齊左腳掌中間，右腳前腳掌著地。  
(3)雙手手掌成L狀，大姆指與其它四支指頭分開

(四支手指頭貼緊，不分開)，並弓起，貼齊起跑線。

(4)屁股慢慢抬起至最頂點，身體也一起往前傾超過起跑線後，靜止不動約3秒。

(5)聽到老師的哨聲往前跑，雙手用力往後推蹬後，成擺臂狀態，用力往前跑。

### 3、觀察任務

(1)教師指定觀察對象。

(2)教師規定觀察的重點，如：手、腳、身體。

### 4、進行活動

(1)在教師講解完規則後，全班分組進行練習與觀察。

(2)教師請學生偵察，在練習中，觀察對象的手、腳、身體有沒有協調？

(四隻手指頭有沒合併，弧口有沒有張開；身體有沒有向前傾斜、身體有沒有靜止不動等)

### 5、觀察結果

(1)教師先請觀察者告訴觀察對象，其觀察結果。

(2)再請各組報告其發現。

### 6、概念引導

(1)教師詢問全班：手要如何用力推蹬？原地預備時，雙腳要墊腳尖嗎？

腳踩出去是全腳掌，還是前腳掌？身體向前傾的角度為何？哪隻腳的膝蓋要著地？

(2)讓學生依教師的提問回答問題，教師輔助回答。

(3)釐清完概念後，繼續進行第二次練習。

### 7、分組練習

(1)開始進行練習與觀察：教師要求觀察員注意，剛剛討論的重點。

(2)練習結束，請觀察員將觀察結果，告訴觀察對象。

### 8、總結練習結果

(1)教師詢問觀察員：觀察對象做的最好的動作是哪一個？

比較不標準的動作的原因在哪裡？如何修正？

(2)學生回答完後，在加入新的觀察觀念，觀察重點：找出各組起跑最快的人，哪一個動作做的最好？

## 【Practice】

### 1、分組競賽

(1)20m比賽：加入蹲踞式起跑衝刺，跑最快的獲勝。

(2)比賽結束：教師宣佈比賽結果與積分數，並選出各組動作做的最標準的同學予以加分獎勵。

## 2、觀察員心得分享

(1)各組派一位觀察員，分享觀察結果。

(2)教師歸納分析學生分享的見解。

## 3、課程延伸：「體育課家庭作業」，每天下課找二位同學到操場練習蹲踞式起跑。

### 單字：

Count number/ Let's start the roll call./ Warm-up. Timer/ Separate into 4 groups. Number 1-7 Starter/ start Referee/ record Runner/Relay race rules/Allowance /lane Baton/ Starting block/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/ Single leg hop(單腳跳) Zigzag jump(z 字行跳) two feet Lateral run(雙腳側面跑) single leg hop in and out(單腳跳進跳出) Single leg side hop(側面單腳跳) High knee run(高抬腿跑) Out in hop(內外跳) Skier(滑雪跳步) Two forward one back(前前後跳) Backward skier(後滑雪跳步) 90 rotation(90 度轉身) Hop over 3 & back 1(跳三退一) Straddle squat hops(開腿蹲跳) In in out out(內外跑) Backward out out in in(往後內外跑) Sideway 2 in 2 out(側步內外跑) Single double rotation(單雙跳轉身) 180 rotation(180 度轉身) Quarter turn hop(90 度轉身跳) Grip(抓) push(推)pull(拉)sit-up(仰臥起坐)turn around(轉身) cone(三角錐)crawl(爬) Run(跑) hula hoop(呼拉圈)tuck jump(高抬腿跳)forward skater drill(單腳左右前跳) Backward skater drill(單腳左右後跳)stars(雙手雙腳開合跳)toe top(腳趾碰觸抬腿跑) Forward frog jump(雙腳立定前跳)backward frog jump(雙腳立定後跳) jumping jacks(開合跳)、side plank rotation(側平板旋轉)、burpees (波比跳)、glute bridge、half burpees(半波比)、lunges(單腳蹲)、plank(平板)、side shuffle(側面單腳跳)、 plank step-up(平板撐體)、speed skater(快速溜冰)、left(左右)、right(右)、foot(腳)、 hand(手)、turn right(向右轉)、turn left(向左轉)、Jump in(往內跳)、Jump out(往外跳) Jump right(往右跳)、Jump left(往左跳)

### 教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.(專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)

~第七節完~

第八節開始

### ☆接力-直道與彎道技巧

★學生先備經驗：已學會站立式、蹲踞式起跑、和直道與彎道的跑法，包括擺臂、步頻、步幅和步態的技巧。

## 【Warm up】

### 1、暖身運動

- |                       |                       |                   |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| (1) Head rotation     | (2)Forearm rotation   | (3)Arm rotation   |
| (4)Shoulders rotation | (5)Wrists rotation    | (6)Torso swings   |
| (7)Torso bends        | (8)Hips rotation      | (9)Knees rotation |
| (10)Feet rotation     | (11)Abdominal muscles | (12)Back muscles  |

### 2、教學準備與環境

- (1) 可供學生跑步用，約 15-20 公尺的距離。
- (2) 教師準備：接力棒、小圓錐筒、白貼。

## 【Developmental Activities】

### 1、任務講解與示範

- (1)全班分成四組，分配棒次，並決定接棒者與傳棒者。
- (2)單數棒用右手接棒；雙數棒用左手接棒。
- (3)傳棒者喊「接」時，接棒者要將接棒之手伸起，手的弧口張開接棒。
- (4)傳棒者要將棒子的上端，放於接棒者的弧口，等接棒者握好棒後，才可鬆手。
- (5)注意要點：
  - 1.傳棒者喊「接」的距離，要算入身體壓身的長度、接完棒要沿著跑道慢慢減速、掉棒要由傳棒者撿起。
  - 2.接棒者要量好步點，與傳棒者擠在一起，要再加大步點，與傳棒者接不到棒要縮短步點的距離、接棒者如是右手接棒，要站在跑道的左側，如是左手接棒，要站在跑道的右側，以利傳棒進行。

### 2、同儕指導任務

- (1)教師指定指導對象與範圍。
- (2)依照同儕提出之要求，加長或縮短傳接棒的步點。

### 3、活動與觀察

- (1)在教師講解完規則後，全班分成四排進行傳接棒練習。
- (2)全班原地擺臂，當老師喊「接」時，接棒者把接手抬起，傳棒者將棒子傳給接棒者。
- (3)完成後，接棒者換傳棒者，來回練習數。

### 4、觀察結果

- (1)教師在每次練習後，請傳棒者告訴接棒者，其手太高或太低，或者剛剛好。
- (2)完後，再請接棒者告訴傳棒者，給棒的位子是否恰當，是否需要再修正，如給的太高、太低等。

### 5、概念引導

- (1)教師將剛才練習中，學生常做錯的動作做一個釐清，如：弧口張的太開，要有些微的弧度、傳棒者的壓身距離、給棒的位置等。
- (2)進入長距離的傳接棒練習。

## 【Practice】

### 1、分組練習-15m直到傳接棒練習

- (1)教師先講解與示範接棒者的步點量法：從起始線開始往後量20步，量好後，將圓錐筒放置於上面，量好後，站回起始線，雙腳站回弓箭步，身體往前彎曲至能讓眼睛看到量好的步點位置，並開始準備練習。
- (2)開始進行練習與同儕回饋：教師要求學生在每次的練習後，都要告訴彼此傳接的問題，以彼此傳接棒最舒適為最佳狀態。
- (3)練習結束，請告知同儕結果。
- (4)教師要注意有些比較沒有想法的組別，或無法看出好壞的同學，給與正確的動作回饋。

### 2、歸納練習結果

- (1)教師詢問各組別：各組傳接棒者做的最好的動作在哪裡？比較不標準的動作的原因在哪裡？如何修正？(先說接棒，再說傳棒)
- (2)學生回答完後，在加入新的動作觀念，修改重點：傳棒者的壓身距離？接棒者轉身後，不可以回頭看傳棒者等。
- (3)開始彎道傳接棒練習。

### 3、闡述與說明

#### (一)分組練習-15m彎道接棒練習

- 1.教師要接棒學生注意在轉身助時，要注意彎道的跑道線，不可以跑到別人的跑道；傳棒者則在完成傳接棒後，沿著彎道減速慢跑，不可以跑到別人的跑道上。
- 2.請學生再注意：傳棒者的壓身距離？接棒者轉身後，不可以回頭看傳棒者等。

#### (二)觀察員心得分享

- 1.各組派一位分享兩個位傳接棒練習的結果。
- 2.教師歸納分析學生分享的見解。
- 3.教師宣佈練習時認真與傳接棒佳的組別，給予加分鼓勵。

### 單字：

Count number/ Let's start the roll call./ Warm-up. Timer/ Separate into 4 groups. Number 1-7 Starter/ start Referee/ record Runner/Relay race rules/Allowance /lane Baton/ Staring block/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/ Single leg hop(單腳跳) Zigzag jump(z 字行跳) two feet Lateral run(雙腳側面跑) single leg hop in and out(單腳跳進跳出) Single leg side hop(側面單腳跳) High knee run(高抬腿跑) Out



in hop(內外跳) Skier(滑雪跳步) Two forward one back(前前後跳) Backward skier(後滑雪跳步) 90 rotation(90 度轉身) Hop over 3 & back 1(跳三退一) Straddle squat hops(開腿蹲跳) In in out out(內外跑) Backward out out in in(往後內外跑) Sideway 2 in 2 out(側步內外跑) Single double rotation(單雙跳轉身) 180 rotation(180 度轉身) Quarter turn hop(90 度轉身跳) Grip(抓) push(推) pull(拉) sit-up(仰臥起坐) turn around(轉身) cone(三角錐) crawl(爬) Run(跑) hula hoop(呼拉圈) tuck jump(高抬腿跳) forward skater drill(單腳左右前跳) Backward skater drill(單腳左右後跳) stars(雙手雙腳開合跳) toe top(腳趾碰觸抬腿跑) Forward frog jump(雙腳立定前跳) backward frog jump(雙腳立定後跳) jumping jacks(開合跳)、side plank rotation(側平板旋轉)、burpees (波比跳)、glute bridge、half burpees(半波比)、lunges(單腳蹲)、plank(平板)、side shuffle(側面單腳跳)、plank step-up(平板撐體)、speed skater(快速溜冰)、left(左右)、right(右)、foot(腳)、hand(手)、turn right(向右轉)、turn left(向左轉)、Jump in(往內跳)、Jump out(往外跳) Jump right(往右跳)、Jump left(往左跳)

#### 教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

#### 句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.(專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)



## 第十節開始

### 【Warm up】

#### 1、暖身運動

- |                       |                       |                   |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| (1) Head rotation     | (2)Forearm rotation   | (3)Arm rotation   |
| (4)Shoulders rotation | (5)Wrists rotation    | (6)Torso swings   |
| (7)Torso bends        | (8)Hips rotation      | (9)Knees rotation |
| (10)Feet rotation     | (11)Abdominal muscles | (12)Back muscles  |

### 【Developmental Activities】

全班分為兩隊進行接力比賽

- 1、選出隊長並根據前幾堂課觀察排出棒次
- 2、進行比賽
- 3、進行完後，教師宣佈成績

### 【Practice】

#### 1、班際接力競賽

- (1)教師請代表班上比賽的同學就定位。
- (2)其餘的學生留在原地觀察。

#### 2、心得分享

- (1)教師請觀察者，自由發表，其觀察到的現象，如：好在哪裡？會掉棒的原因在哪裡？
- (2)也請代表參與比賽的同學說一說比賽感想。
- (3)教師歸納分析學生分享的見解與想法。

#### 單字：

Count number/ Let's start the roll call./ Warm-up. Timer/ Separate into 4 groups. Number 1-7 Starter/ start Referee/ record Runner/Relay race rules/Allowance /lane Baton/ Starting block/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/Start/ On your marks./ Set/ Starting gun/ Single leg hop(單腳跳) Zigzag jump(z 字行跳) two feet Lateral run(雙腳側面跑) single leg hop in and out(單腳跳進跳出) Single leg side hop(側面單腳跳) High knee run(高抬腿跑) Out

in hop(內外跳) Skier(滑雪跳步) Two forward one back(前前後跳) Backward skier(後滑雪跳步) 90 rotation(90 度轉身) Hop over 3 & back 1(跳三退一) Straddle squat hops(開腿蹲跳) In in out out(內外跑) Backward out out in in(往後內外跑) Sideway 2 in 2 out(側步內外跑) Single double rotation(單雙跳轉身) 180 rotation(180 度轉身) Quarter turn hop(90 度轉身跳) Grip(抓) push(推) pull(拉) sit-up(仰臥起坐) turn around(轉身) cone(三角錐) crawl(爬) Run(跑) hula hoop(呼拉圈) tuck jump(高抬腿跳) forward skater drill(單腳左右前跳) Backward skater drill(單腳左右後跳) stars(雙手雙腳開合跳) toe top(腳趾碰觸抬腿跑) Forward frog jump(雙腳立定前跳) backward frog jump(雙腳立定後跳) jumping jacks(開合跳)、side plank rotation(側平板旋轉)、burpees (波比跳)、glute bridge、half burpees(半波比)、lunges(單腳蹲)、plank(平板)、side shuffle(側面單腳跳)、plank step-up(平板撐體)、speed skater(快速溜冰)、left(左右)、right(右)、foot(腳)、hand(手)、turn right(向右轉)、turn left(向左轉)、Jump in(往內跳)、Jump out(往外跳) Jump right(往右跳)、Jump left(往左跳)

#### 教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

#### 句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.(專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)

~第十節完~

## 觀察記錄表-蹲踞式起跑

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_

觀察部位	觀察內容	細部動作	整體建議
手部	1. 雙手打開，超過肩膀一點。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2. 弧口張口，置於起跑線前。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3. 預備時，手臂撐直，不彎曲。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	4. 起跑時，用力往後推蹬。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	5. 推蹬完後，握拳擺臂。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
身體(頭)	1. 預備時，頭向下眼睛看第一步踩的點。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2. 身體向前傾，超過起跑線。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3. 起跑後，頭超過 10m 處，才可以慢慢抬起來。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
足部	1. 一腳在前，一腳在後，抵住地面。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2. 後腳膝蓋接觸地面。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3. 預備時，前後腳腳掌著地，腳跟不著地。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	4. 起跑時，後腳踩於第一步處。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	



成功在於踏實的第一步

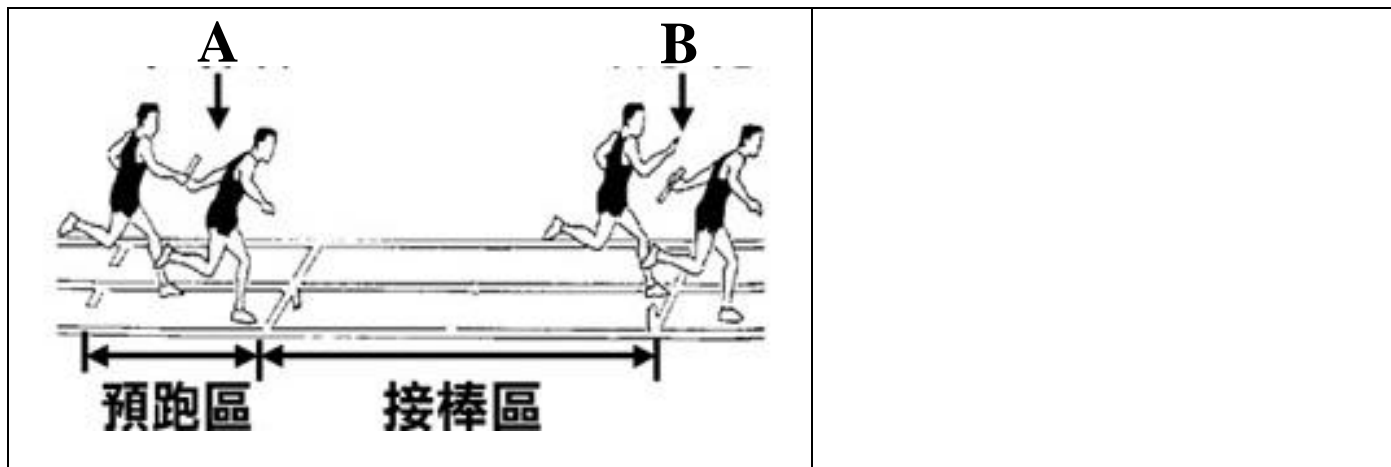
## 大隊接力「傳接棒」動作檢核學習單

班級：

姓名：

座號：

一、跑道上有 A、B 兩隊接力賽選手，請問哪一隊選手的接力是成功的？為什麼？



### 二、傳接棒動作檢核表

我們是第 \_\_\_\_\_ 組，短程接力賽的成績是 \_\_\_\_\_

項次	動作說明	1 棒	2 棒	3 棒	4 棒	5 棒	6 棒	7 棒
		棒次及座號						
預備動作	弓身、膝蓋彎曲、重心放低							
	側身、回頭注視隊友							
	助跑（轉頭目視前方）							
接棒動作	右手向後伸出，高度介於腰～肩之間							
	右手掌反手向後、虎口張開向上							
	有效區內完成接棒（不回頭看）							
	完成換手（右手換至左手）							
交棒動作	接棒時有喊聲音：「跑」、「接」提醒隊友							
	左手交棒時由上而下、輕放進隊友掌心							
	在有效區內完成交棒							
小組互評計分								
教師檢核分數								
平均分數								

A(10 分)有做動作而且正確    B(8 分)有做動作但不確實    C(6 分)沒做到指定動作