

健體領域沉浸式英語教學活動設計

教學單元	傳接球(5種球類)	教學設計者	賴玉帆
教學對象	三年級	教學時數	10節課(5週/每週2節) (40分鐘/每節)
能力指標 (學習表現)	1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。 2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。 2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。		
單元目標 (學習內容)	Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。 Hb-Ⅱ-1-陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球運動、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
具體目標	1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 4. 培養互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。		
英語學習 融入相關 單字/句子	單字： throw/catch/basketball/dodgeball/soccer/softball/paper/ Ball/pass/number 1-10/high/low/far 教學用語：One more time. /Sit down. /Stand up. /Find a partner. Look at me. / Be quiet. /Line up. /Are you ready?/ Next one. /Your turn. /Time for class. /Time' s up! 句子：Q:What is it? A: It' s a _____.		
所需 教材教具	球類：籃球、躲避球、足球、樂樂棒球及紙球(需自行製作)、九宮格		
其他說明			

教學活動流程(時間/評量方式)

本教學以籃球、躲避球、足球、壘球及紙球運動所須的「肩上傳接球」能力為課程主要核心技能。

一、準備活動(5分鐘/實作評量)

(一)暖身活動：

1. 集合整隊，清點人數。

Good afternoon. Time for class. Hands back. Let' s roll call.

Teacher: Number 1 ~ · Student: Here. (Not here.)

2. 暖身操。

Let' s do exercise. Who wants to be the leader? Raise your hand. OK! Come here, please.

(Ankle/ wrist/ waist/ shoulders/ neck/ jump 1-30)

(二)引起動機：今日的運動是哪種球類呢？

1. 孩子觀察：挑選現場喜歡的球類並觀察。

2. 教師提問：你知道自己手上的是什麼球嗎？為什麼你能夠清楚知道答案呢？What' s it? It' s a _____ (baseball/ soccer/ dodgeball/softball/ paper ball/ basketball)

3. 孩子口頭分享 (big/ small/ color ……)

二、發展活動

(一)球環繞身體：球以身體為主，做位置的移動。

1. 教師示範：繞頭、繞腰、繞膝以及腳步八字。Look at me.

2. 孩子操作（提醒學生動作正確之後再要求速度）。Your turn.

3. 若原地操作已經熟悉，能夠讓孩子行走操作。Walk and do it.

(二)球上拋接住：球離開手後要接住球。Throw and catch

1. 教師示範：

1.1 球上拋接住，同時拍手一次。(次數可到 10 次) Throw, clap your hands and catch. Let' s count 1-10. Ready? Go! 1, 2, 3, ……10.

1.2 球在指間互傳，將距離漸漸拉大。(手平舉 180 度左右拋球)

- 1.3 球由背後經過頭上放往前方丟並接助。
2. 學生操作：(提醒學生兩者間要有一定的距離)
3. 若原地操作已經熟悉，能夠讓孩子行走操作。
4. 請學生主動詢問動作不錯的同學，互相學習。

三、綜合活動

(一)鏡子中的自己 Mirror

1. 教師講解：兩兩一組，其中一位同學擔任鏡子，而他必須要做出跟照鏡子同學相同的動作。

Let' s play a game. One by one. Find your partner.

2. 學生操作 (提醒學生動作要相同) Repeat the same act

3. 教師統整：球感訓練是為了讓自己對於球有較佳的控制能力。

~~~~~第一、二節完~~~~~

#### 一、準備活動(5分鐘/實作評量)

##### (一)暖身活動：

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

(二)引起動機：本教學欲進行的5種球類順序如下(展示及讓學生觸摸體驗)：Big or small? high/low/far Are you ready? Next one!

- (1) 籃球：球體較大，重量較重，須使用手臂、手腕及手指頭。
- (2) 躲避球：球體、重量皆事宜孩子操作，能夠控制其所要傳的方向。
- (3) 足球：球體、重量皆事宜孩子操作，能夠控制其所要傳的方向。
- (3) 樂樂球：手掌大小，但屬於手指、手腕精細動作，對於孩子控制尚未能操控得宜。
- (4) 紙球：透過回收紙製作符合自己希望的球團。(注意球的硬度與大小，過硬或過小都容易造成疼痛與傷害)

#### 二、發展活動

##### (一)進行方式

將傳接球完整動作透過動作分析模式分成許多分解動作使孩子能夠逐一勝任。動作分析模式將動作內容由簡至繁，孩子透過動作嘗試、練習與修正，並依能力水準教師給予調整。

(二) 坐姿(sitting pass)傳球(籃球 basketball)小組練習

(三) 坐姿傳球(躲避球 dodgeball)小組練習

(四) 坐姿傳球(足球 soccer)小組練習

(五) 站姿(standing pass)傳球(籃球)小組練習

(六) 站姿傳球(躲避球)小組練習

(七) 站姿傳球(足球)小組練習

(八) 滾球(rolling)球感練習

每位學生持樂樂棒球(T-ball)，依照老師給定的距離及目標物，訓練控制自己的力道讓球停止在目標範圍區即算成功，老師透過不同的距離及目標範圍大小的改變，逐步訓練學生力道的控制力、耐力及對目標範圍的判斷力，藉由多次的訓練增進感覺神經與運動神經的連結。

### 三、綜合活動

1. 教師統整：球感訓練是為了讓自己對於球有較佳的控制能力。

2. 學生分享。

Clap your hands. / Good job! / Very good. / Time' s up!

~~~~~第三、四節~~~~~

一、準備活動(5分鐘/實作評量)

(一) 暖身活動：(Review the words and the sentences just like the 1st class)

1. 集合整隊，清點人數。

2. 口說英文暖身操及唱歌答數跑操場。

二、發展活動

(一) 併腿站立傳球 1(standing pass)(躲避球)

兩人一組，距離大約 5 公尺(白線和黃線距離)，持躲避球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。throw / catch

(二)併腿站立傳球 2(躲避球)

相同兩人一組，距離大約隨著傳球穩定性而逐漸增加，一開始白線和黃線距離，連續不落地 6 顆球，即可兩人各退一步增加練習距離，持躲避球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。Stand on the white line/ yellow line.

(三)併腿站立傳球 1(樂樂棒球)

兩人一組，距離大約 5 公尺(白線和黃線距離 between the white line and yellow line)，持樂樂棒球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

(四)併腿站立傳球 2(樂樂棒球)

相同兩人一組，距離大約隨著傳球穩定性而逐漸增加，一開始白線和黃線距離，連續不落地 6 顆球，即可兩人各退一步增加練習距離，持樂樂棒球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

(五)雙手胸前傳球 1(躲避球) pass the ball

兩人一組，距離大約 5 公尺(白線和黃線距離)，持躲避球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

(六)雙手胸前傳球 2(躲避球)

相同兩人一組，距離大約隨著傳球穩定性而逐漸增加，一開始白線和黃線距離，連續不落地 6 顆球，即可兩人各退一步增加練習距離，持躲避球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

(七)雙手胸前傳球 1(樂樂棒球) pass the ball

兩人一組，距離大約 5 公尺(白線和黃線距離)，持樂樂棒球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

(八)雙手胸前傳球 2(樂樂棒球)

相同兩人一組，距離大約隨著傳球穩定性而逐漸增加，一開始白線和黃線距離，連續不落地 6 顆球，即可兩人各退一步增加練習距離，持樂樂棒球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

(九) 九宮格投擲練習(baseball nine square)

讓學生面對九宮格板，大約 5 公尺的距離，練習擲準投擲，以連續不重複的方式進行，讓學生能依據自行選擇數字的先後順序進行投擲。 Target/ 1, 2, 3…… 9 / What' s the number?

三、綜合活動

1. 教師統整：球感訓練是為了讓自己對於球有較佳的控制能力。
2. 學生分享。

~~~~~第五、六節~~~~~

#### 一、準備活動(5 分鐘/實作評量)

(一)暖身活動：(warm up -- according to the 1<sup>st</sup> class words and sentences.)

1. 集合整隊，清點人數。
2. 口說英文暖身操及唱歌答數跑操場。

#### 二、發展活動

(一)雙手頭頂(overhead)傳球 1(躲避球)

兩人一組，距離大約 5 公尺(白線和黃線距離)，持躲避球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

(二)雙手頭頂傳球 2(躲避球)

相同兩人一組(2 students one team)，距離大約隨著傳球穩定性而逐漸增加，一開始白線(white line)和黃線(yellow line)距離，連續不落地 6 顆球，即可兩人各退一步增加練習距離，持躲避球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

(三)投籃遊戲 1(樂樂棒球 T-ball)

(四)投籃遊戲 2(躲避球 dodgeball)

(五)躲避球比賽 (Hold a contest)

1. 規則說明

2. 分組 Separate 2 teams：將全班分成單數及雙數兩組，雙方各派一員至外場。

3. 比賽進行方式：雙方在五分鐘的時間終了時，視內場所剩的人員較多的為優勝一方。

### 三、綜合活動

1. 教師統整：透過傳接球的逐步訓練過程，讓真正進入比賽時能充分展現運動時的精神。

2. 學生分享。Good / nice/ very good /Give her a big hand.

~~~~~第七、八節~~~~~

一、準備活動(5分鐘/實作評量)

(一)暖身活動：

1. 集合整隊，清點人數。 Time for class. Let' s roll call.

2. 口說英文暖身操及唱歌答數跑操場。 Do exercise. Review all the words we have learned.

二、發展活動

(一)擲遠遊戲 Throw far

1. 接高球 overhand catch

2. 接低球 underhand catch

3. 傳球接龍

(二)拋接自如 (Throw and catch)

1. 原地拋接

2. 坐姿拋接

3. 標誌筒接球

4. 左拋右接 throw use your left hand and catch use your right hand.

5. 轉圈拋接 Throw, turn a round and catch.

6. 移動拋接 Throw, move and catch.

(三)千里傳球遊戲

(四) 躲避球比賽 (Play dodgeball)

1. 規則說明
2. 分組(separate 2 teams)：將全班分成單數及雙數兩組，雙方各派一員至外場。
3. 比賽進行方式：雙方在五分鐘的時間終了時，視內場所剩的人員較多的為優勝一方。
(Let' s count)

三、綜合活動

1. 學生分享。
2. 總結歸納

(1) 教師引導學生反思檢討。

(2) 針對同學表現給予回饋及修正，且獎勵表現優異小組 與鼓勵需加強小組，整隊檢查器材，歡呼下課！

Class' s over. Say goodbye to your teachers.

~~~~~第九、十節~~~~~

自編遊戲進行方式：以往的躲避球都為少數孩子的天下，因此，為了讓每位孩子能夠展現自己習得的能力，改編躲避球規則，讓孩子能夠展現肩上傳球技巧，並透過小組溝通達到團隊合作的精神，使得孩子們都能夠將自己擺在對的位置上。

最重要的是根據學生的身心、動作發展條件，了解學生能力有個別差異的存在，而課程目標就是幫助孩子建構出完整的動作，並有自信地挑戰下一個新動作，更進一步能夠從遊戲活動中展現的自我回饋。