

昌平國小 108 學年度下學期課程架構及教學單元/主題課程教案設計

一、英語融入體育課程理念與架構

本校以「綺麗童年、快樂成長、多元學習、全人發展」做為學校願景主軸，期望能藉此落實「創造教育新城堡、培育優質好公民」的學校目標，進行精進學科領域教學研究。以尊重(德)、關懷(群)、積極(智)、負責(體)、優質公民(美)為主軸，透過人文友善的校園文化、團隊合作的學習情境、創新發展的課程教學、適性多元的學生活動、多元智能的全人發展。

在一年級健康與體育領域課程規劃中，以「運動技能」、「運動參與」、「安全生活」為主要教學目標，課程活動設計以達成體育課程教學目標為主，將英語指令融入教師授課過程中，提升學生英語實際運用能力。

本計畫將以 8 個班級，規劃每週 1 次的英語融入體育課程，由健體領域教師及英語教師共同合作設計，並進行每週一次的協同教學，由除了增進學生在體育上的技術與技巧之外，也希望增強學生英語聽說能力。108 學年度下學期課程安排如下表：

週次	單元	主題
第 1-4 週	跳一跳、動一動	• 伸展一下 • 我愛唱跳
第 5-12 週	高手來過招	• 功夫小子 • 童玩世界
第 13-16 週	我愛運動	• 滾出活力 • 有趣的平衡遊戲
第 17-20 週	球類運動樂趣多	• 飛向天空 • 百發百中 • 踢踢樂

二、一年級英語融入體育課程教學之教案設計理念

週次	主題	學習表現	學習內容	理念與設計
1-2	跳一跳、動一動	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	建立班級常規，形成師生默契，並了解運動前充足準備的重要性。 學習暖身舞蹈，讓學生聽著音樂，隨著節拍，唱唱跳跳活動身體。
3-4	跳一跳、動一動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	了解身體各部位，利用身體各部位進行簡單運動，跟隨音樂節奏做出動作，進而建立對於自己身體的自信心。配合

		人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		學校運動會，練習大會舞。 配合本學期運動會，進行立定跳遠教學。延續上學期課程，利用模仿動物前進的方式引導學生學習立定跳遠。 配合運動會，進行 60 公尺短跑教學。
5-8	高手來過招	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	延續上學期的動物權，將武術結合舞蹈，給予學生表現基本動作的機會。
9-10	高手來過招	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	配合學校班際競賽，指導學生學習跳繩技巧，並進行相關遊戲。 毽球教學，利用台灣毽球兼具傳統民俗毽子，西方排球、羽球等運動精華，靈活學生身體。
期中評量				
11-14	我愛運動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	以兒童瑜珈為設計主軸，帶領學生進行墊上運動。 平衡木教學，學習在平衡木上的各種行進方法，能在遊戲中和同學互相學習，提高學習興趣。
15-16	球類運動樂趣多	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	樂樂氣排球，配合學校排球課程，讓學生熟悉排球常見動作，設計遊戲式教學活動，讓學生從遊戲中學習，提升學習興趣。
17-20	球類運動樂趣多	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	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、力量及準確性控球動作。	足球教學，利用有趣的暖身操讓學生認識足球運動時所需使用的身體部位。 教導停球及運球的方式，利用遊戲讓學生熟獲得足球運動的基本知識。
期末評量				

三、體育科沉浸式英語教學教案設計

主題教案設計—體育課好好玩

主題名稱	體育課	教學設計者	
教學對象	一年級學生	教學節次	4 個單元
核心素養			
<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解			
總綱		領綱	
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。 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，促進身心健康。	
英語學習重點			
1. Listen up. Stop and stay down. Let' s dance. 2. one, two, three, four. line/lines 3. Walk around. Turn around. left/right. up/down. forward/backward 4. Keep balance. Body/head/shoulders/knees/toes/elbows/arms/hands/ankles			
學習表現		學習內容	
1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。		Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	
教學目標			
1. 學生能夠聽懂教師的英語指令 2. 學生能夠完成教師教授的動作 3. 學生能以正確方式回應教師指令			
節次	教學活動	評量方式	
第 1-2 週	跳一跳、動一動 伸展一下 活動一：複習體育課的約定 1. 班級默契約定 2. 體育用品介紹 3. 集合解散哨音介紹	實際演練 觀察評量	默契語 教師：When you hear I say “Eyes on” you have to say “Ms. Lee” 教師：Eyes on. 學生：Ms Lee. (停止動作眼睛看老師)

<p>活動二：進行整隊練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學排隊。(Assemble) 2. 聽教師指令排程 2 排。(Two lines) 3. 聽教師指令排程 4 排。(Four lines) 4. 聽 3 聲哨音後原地停止蹲下。(Stop and stay down.) <p>活動三：暖身操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習教師指令。 2. 播放音樂 Jumping Jack. Put your hands up. Put your hands down. Touch your Knees. Touch the ground. Slide to the right. Slide to the left. Walk it out. 3. 全班一起唱跳 4. 教師特別以身體示範分解動作 5. 全班再次唱跳 	<p>教師：When you hear I say “Sit down” you have to say “Don’ talk.” When you hear I say “Stand up” you have to say “OK.” Let’ s practice. 教師：Sit Down. 學生：Don’ t talk. (坐下) 教師：Stand up. 學生：Okay. (起立)</p> <p>排隊 教師：Line up here. 學生：Let’ s go. 教師：Let’ s form 2 lines. (手筆出 2 的手勢)學生：Let’ s go. 教師：4 lines. (手筆出 4 的手勢) 學生：Let’ s go.</p> <p>其他隊形 教師：Please give Ms Lee one line. Let’ s make a circle.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

第 3-4 週

<p>跳一跳、動一動 我愛唱跳 活動一：認識大會舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動會大會舞教學 2. 全班練習 3. 小組練習(Let’ s think. Let’ s talk. Please listen. Let’ s practice.) 4. 分組展演。Show time <p>活動二：漂亮的大會舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大會舞複習 2. 隊形介紹 可以排成 1 排、2 排、3 排、4 排， 可以排成不同形狀：V 型、圓形、三角形、 四邊形。 3. 全班練習：4 排變成圓形 4. 小組討論：變換隊形 5. 分組展演 	<p>實際演練 觀察評量</p>	<p>討論 教師：Talk to your partners. 學生：Talk to my partners. 教師：當你和同學一起討論時，要 想一想” let’ s think.”，要說 出來” Let’ s talk.”，要仔細 聽” Let’ s listen.”，最後一起 練習” Let’ s practice.”。Can you do that? Let’ s do it.</p> <p>教師：Please give Ms Lee four lines. 學生：let’ s go.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

第 5-8 週

<p>高手來過招 功夫小子 活動一：動物拳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 延續上學期功夫熊貓的暖身舞蹈，將新的武術動作融入暖身舞蹈中。 2. 小組討論，觀察並討論，要怎麼做，才能打出有氣勢的武術。 3. 分組展演，互相評論述說優點。 <p>活動二：單腳跳/雙腳跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用英語歌謠複習單腳跳及雙腳跳，讓學生熟悉 hop 和 jump 兩種不同的指令。 2. 利用定位點及定位條，請學生走到不同的 	<p>實際演練 觀察評量</p>	<p>指導語 教師：Please listen to the music. When the music goes fast, you go fast. When the music goes slow, you go slow. When the music stop, you stop.</p> <p>教師：Let’ s hop and jump around. Please listen to the music. Don’ t give up, keep dancing, and tru to sing</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

定位時依指示原地運動。定位點：hop hop hop。定位條：jump。

3. 分組活動：分成 6 組，每組皆須依指示活動，由教師判定最快且最正確的小組。

活動三：立定跳遠

1. 暖身舞
2. 教師在地上擺放定位條，讓學生試著模仿兔子往前跳，請他們雙手必須放在頭上當兔子耳朵。
3. 第二次，請學生恢復成人，以雙腳跳的方式嘗試。這次要感受一下有甚麼不同。
4. 問問學生，手可以自由擺動和手固定在頭頂，哪一個跳起來比較順利？哪一個跳起來可以跳得比較遠？
5. 教師指導學生進行立定跳遠的分解動作。
6. 學生分組練習。

高手來過招

童玩世界

活動三：腳跳繩

1. 暖身舞：選用 Life of the Party(Kidzbop)作為暖身繩操舞曲。
2. 體驗跳繩球，將跳繩球套在右腳上，在活動場地中慢走、快走。
3. 教師指導學生利用左腳將跳繩球往後踢。學生練習利用右腳踢動跳繩球，使跳繩球旋轉。
4. 教師請學生試試看，怎樣跳繩球才可以連續旋轉。
5. 教師示範跳繩球，請學生再試試看。

活動四：跳繩

1. 暖身舞：選用 Life of the Party(Kidzbop)作為暖身繩操舞曲。
2. 嘗試甩繩。
3. 教師教導一跳一回旋。
4. 學生試著甩繩後跳過繩子，完成一跳一回旋。(First turn then jump.)

我愛運動

滾出活力

活動一：KIDS Yoga

1. 暖身活動
2. 教師指導學生模仿動物姿態。
3. 請學生自行選擇一種動物，並自行創作出一種可以代表動物的姿態。
4. 分享及欣賞。

活動二：Roll, roll, roll your body

1. 教師請學生變成一枝鉛筆。教師請學生變成一顆蛋。反覆幾次後，教師請學生變成一枝鉛筆，而且是滾動的鉛筆。教師請學生變成一顆蛋，而且是滾動的蛋。

along. Let' s do it!

指導語

教師：Let Ms Lee show you how to jump.

Step 1: Stand still.

Step 2: Feet apart.

Step 3: Hands forward.

Step 4: Hands backwars and bend your knees.

Step 5: Jump.

指導語

教師：What is this?

This is a jump skipper.

We put it on our ankle, and try to spin it.

指導語

教師：What is this? It' s a Jump rope.

Rope Jumping posture:

1.Elbows into the ribs.

2.Feet together.

3.Knees are bent slightly.

4.Head is up.

Always turn the rope first then jump. Please say "Turn then jump."

實際演練 觀察評量

教師：Please sit in a circle. Look at Ms Lee. What animal do you see?(Snake posture.) How about this one?(Tiger posture.)

教師：Now, you are a pencil. You are an egg. Very good. Show me a pencil. Roll like a pencil. Show me an egg. Roll like an egg.

<p>2. 教師講解「個人直體滾翻」(pencil roll)的動作要領：分組個別進行個人直體滾翻動作，強調全身保持一直線，雙腳靠攏不分開，控制身體像側邊翻滾的要領。教師講解「個人縮體滾翻」(Egg roll)說明縮體側滾翻要先把身體縮成圓形的雞蛋一般，才容易滾翻。引導學生練習雙手抱膝，身體縮成一團，向側方滾動。</p> <p>3. 教師教導 Sideways shoulder roll. 學生嘗試在墊上練習。</p> <p>4. 教師教導 Teddy bear roll/ Circle roll 學生嘗試在墊上練習。</p>		
<p>我愛運動 有趣的平衡遊戲 活動一：Keep balance</p> <p>1. 教師以英語歌謠(Hopping Skipping Song)帶領學生跳暖身操。 音樂來源： https://www.youtube.com/watch?v=RiuhDRjdqg4</p> <p>2. 教師連結暖身操中 hop 的動作，引導學生進行單腳站立的穩定性比賽，並請單腳站立最久的學生，發表自己保持身體穩定的方法。</p> <p>3. 教師在地面標示寬度不同的直線，引導學生進行走地面直線，並提醒雙手平舉，眼睛注視前方，有助於保持身體的平衡。</p> <p>4. 教師統整：走直線的技巧，並說明平衡能力靠練習也可以提升。</p> <p>活動二：Walk on the balance beam.</p> <p>1. 教師簡介平衡木是一種體操器材，在平衡木上做動作可以表現身體的平衡感，也可以訓練平衡能力。</p> <p>2. 示範並講解上平衡木的正確動作，包括：單腳先踩上平衡木預備，利用腳蹬地帶動身體向上，後腳順勢踩上，腳一前一後踩上平衡木，雙手平舉保持平衡。</p> <p>3. 引導學生輪流練習上平衡木，教師在一旁保護，並提醒腳站穩，雙手平舉保持平衡等安全注意事項。</p> <p>4. 示範並講解下平衡木的正確動作，包括：身體下降在平衡木側邊，一腳先著地，另一腳跟著落地，再引導兒童輪流練習，並提醒腳要踩穩，勿直接跳下等安全注意事項。</p> <p>5. 進行上上下下的遊戲，講解活動規則：右邊上平衡木、左邊下平衡木，再練習左邊上平衡木、右邊下平衡木。</p> <p>6. 引導學生輪流進行上、下平衡木遊戲。</p>	<p>實際演練 觀察評量</p>	<p>教師：Let' s warm up. There are two things you need to keep in your mind. First, don' t give up. Second, Try to sing along. Please listen to the music and follow the beat.</p> <p>教師：When you hear my whistle, lift your right leg off the ground and stand only on your left leg. Wait 60 seconds and see who is still standing on one leg. Now switch and do the same thing. Which leg was it easier to stand on? Why?</p> <p>教師：“Let' s play with our balance beams!” Walk along the balance beam nice and straight. Now try walking with one foot on each side of the balance beam like I am. Great! Now let' s walk on TOP of the balance beam with one foot in front of the other. Go very slowly to keep your balance.</p>
<p>球類運動樂趣多 飛向天空</p>	<p>實際演練 觀察評量</p>	<p>教師示範用語：</p>

第 11-14
週

第 15-16
週

<p>活動一：暖身</p> <p>1. 教師以英語歌謠(Hopping Skipping Song)帶領學生跳暖身操。</p> <p>音樂來源： https://www.youtube.com/watch?v=RiuhDRjdqg42. 2. 教師以音樂帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，教學影片及音樂來源： https://www.youtube.com/watch?v=jJ8iUKTU1-s</p> <p>活動二、氣排球</p> <p>1. 教師介紹氣排球。</p> <p>2. 教師示範手（腕）擊氣排球動作後，各組散開練習。</p> <p>活動三、擊球給夥伴</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成數組，每組 1 個氣球。</p> <p>(2) 賽開始，各組合力個別擊球，儘量將球送給對方。</p> <p>(3) 球可落地一次再接起，接起之後再擊球給對方。</p> <p>活動四、飛越的氣排球遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 以角錐及交通桿做為中間隔線，分成左右兩個陣地。</p> <p>(2) 比賽開始，各隊合力個別擊球，將氣球擊向對方陣地。</p> <p>(3) 若球在對方陣地落地 2 次則得 1 分；若擊球出界或在自己陣地落地，則對方得 1 分。</p> <p>(4) 得分最高的組別獲勝。</p>		<p>教師：Today we are going to learn how to pass a ball using our arms. I would like you to listen and watch me do the skill. First, you will always move into the path of the ball. Once you are in the path of the ball you need to have your feet staggered and as wide as your shoulders. Then, bend your knees and lean your upper body forward. Clasp your hands together with the sides of your thumbs touching. Then make your arms flat like a table. Then you will contact the ball and you will always direct where you want the ball to go with your shoulders.</p> <p>Step 1: “Feet” Step 2: “Bend” Step 3: “Arms Flat” Step 4: “Contact”</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

實際演練
觀察評量

球類運動樂趣多

百發百中

活動一、熱身活動

1. 教師以英語歌謠(Hopping Skipping Song)帶領學生跳暖身操。

音樂來源：

<https://www.youtube.com/watch?v=RiuhDRjdqg42>. 2. 教師以音樂帶領學生進行

手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，教學影片及音樂來源：

<https://www.youtube.com/watch?v=jJ8iUKTU1-s>

活動二、練習拋大球動作—躲避球

1. 教師示範雙手拋球動作，請學生兩兩一組，散開練習。

2. 教師示範單手拋球動作（以慣用右手為例）：左腳適當跨出，左手扶球、右

教師：

The Underhand Throw

Step 1: Face your target

Step 2: Arm looks like a lower case “l”

第 17-20
週

手持球向後擺盪，再往前拋出。請學生兩兩一組，散開練習。

3. 引導學生發表哪個動作較易控制力道？哪個動作球可以拋得比較遠？為什麼？

活動三、進行我是神射手遊戲

1. 教師講解遊戲規則：

- (1) 全班分成兩隊。
- (2) 各隊輪流拋球，每人可連續拋 2 球，每拋進 1 球得 1 分。
- (3) 全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。
- (4) 拉遠距離，再比一次。

球類運動樂趣多

踢踢樂

活動一、熱身活動

1. 教師以遊戲化動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。
2. 教師鼓勵學生發表看過用腳踢球的遊戲或比賽，引發學習動機。

活動二、球感練習

1. 教師講解用腳或頭部玩球，與用手玩球的不同樂趣體驗。
2. 教師講解各動作要領：
 - (1) 「大象推球」：重心放在站立腳，以前腳掌輕觸球往前推。
 - (2) 「企鵝夾球」：以兩腳內側夾球，兩腳輪流往前移動前進不使球滾出。
 - (3) 「海狗接球」：以坐姿兩腳微彎併攏，腳掌彎曲，將球置於兩腳掌與小腿脛骨區，用腰力將球往上拋起以手接球。
 - (4) 「蜻蜓點球」：重心放在站立腳，兩腳輪流以前腳掌輕觸球。
3. 學生分組進行練習。

活動三、1 踢 1 接練習

1. 教師分別說明大腿、足背、足內側以及頭頂球的觸球正確位置。
2. 教師示範觸球的正確動作要領。
3. 學生分組依順序練習大腿、足背、足內側及頭頂球的 1 踢 1 接。
4. 教師鼓勵學生勇於嘗試更多次觸球，藉此增加其控球的技能要領。

Step 3: Swing, Step, Throw
(always stepping with opposite foot)

The Overhand Throw

Step 1 : Side to Your Target

Step 2: Arm is an uppercase "L"

Step 3: Step, Twist and Throw

教師：Now we are going to use our feet to trap a ball. Take your foot like I am, and place your foot on top of the ball. Stand like this and balance. Then, take your foot off and kick the ball to another athlete.

教師：Now, when another athlete kicks the ball to you, try to stop the ball while it's moving by putting your foot on top of it the same way.

教師：Once it stops, get your balance, and then kick the ball back.

第一單元跳一跳、動一動：Wash your hands./ Drink some water./ Let's do everything quietly and politely./ Please walk back to your classroom./ Dance with the music./ up,

down, left, right, turn, touch, Turn around.

第二單元高手來過招：jump rope, single bounce, handles, a rope, Turn the rope./ Turn and jump./ shuttlecock, kick, ankle, inner, outer.

第三單元我愛運動：balance beam, top, roll, pose, strong, weak, Keep balance./ Focus on a spot./ Walk along on the balance beam.

第四單元球類運動樂趣多：soccer, volleyball, forward, backward, in front of, behind.