

臺南市南區日新國小沉浸式英語教學計畫

健康與體育領域(體育)之教案設計 一年級上學期

主題名稱	玩球趣味多	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	一年級學生	教學節次	共 12 節(第 1-10 週)
設計理念	透過個人與小組合作方式，利用墊子、平衡木、呼拉圈等，體驗並展現肢體動作與造型，進而感受運動樂趣，培養運動習慣。		
領綱 核心素養	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 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。		
學習表現	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。		
學習內容	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 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。		
教學方法	示範:由教師作示範，帶領學生了解如何進行墊上、平衡木與呼拉圈的正確使用方式與動作。 實作與練習:指導學生進行實務操作，體驗各器具的正確使用方式與運動樂趣 小組合作:指導學生透過小組合作與互動，共同完成任務。 趣味化的評量:設計遊戲化的評量方式，學生在自然遊戲中，評估其各項能力與技巧。		
英語學習	<p>英語單字：</p> <p>1. 器具名稱:墊子 cushion 呼拉圈 hula hoop 平衡木 balance beam</p> <p>2. 動作:頭部繞圈(do neck circles)、手臂繞圈(do arm circles)、腰部繞圈((do hips circles))、膝蓋繞圈(do knee circles)、腳踝繞圈(do ankle circles)、手腕繞圈(do wrist circles)/手部伸展(stretch your arms)、腿部伸展(stretch your legs)、向上伸展(Stretch up)、向下伸展(Bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>3. 身體部位:手 hands 頭 head 腳 legs/feet 身體 body 手掌 palm 臉 face</p> <p>4. 場地:操場(playground):起點(starting line)，終點(finish line)、跑道(running track)</p> <p>課室用語：</p> <p>試試看 Try it. You can make it.</p> <p>認真聽 Listen carefully.</p> <p>專心 Pay attention. Be quiet!</p> <p>小組討論 Discuss in groups of 4(5)</p> <p>讚美 Good job! Excellent! Awesome!</p>		

	<p>舉手 Raise your hands if you have problems/ questions.</p> <p>溝通語句： 我喜歡… I like …… 你/我/他會 or 不會 He or she / I / You can or can' t……. Do you like…?</p> <p>課室用語： Let' s have roll call. It' s time for class. Do you get it? Are you done? Let' s give her/him/them a big hand.</p>	
教學活動	教具	評量
<p>【單元一】傳接跑跑跑（共 7 節）</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子、球、呼拉圈、三角錐</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up…</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語，如:<u>頭部繞圈</u> (do neck circles)、<u>手臂繞圈</u>(do arm circles)、<u>腰部繞圈</u>((do hips circles))、<u>膝蓋繞圈</u>(do knee circles)、<u>腳踝繞圈</u>(do ankle circles)、<u>手腕繞圈</u>(do wrist circles)/<u>手部伸展</u>(stretch your arms)、<u>腿部伸展</u>(stretch your legs)、<u>向上伸展</u>(Stretch up)、<u>向下伸展</u>(Bend down)/<u>左右側彎</u>(rotate)、<u>前後彎</u>(back and front)等。(英語:上述做操動作)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動一 繞圈跑步 20'</p> <p>1. 教師請學生觀察場地，並說明看見了什麼?</p> <p>2. 教師介紹操場(playground):起點(starting line)，終點(finish line)、跑道(running track)等。</p> <p>3. 全班排成兩排從起點開始，沿著跑道慢跑 1-2 圈。</p> <p>4. 教師詢問學生:跑過步後，你感覺到身體?</p>	<p>球</p>	<p>說出自己看見的場地景象至少一項。</p> <p>能表達自己的身體感受至少一項。</p>

活動二 球不落地 20'

1. 兩人一組，近距離進行傳接球，以球不落地為原則。(英語: throw and catch the ball)，球不落地(Keep the ball up.)
2. 教師請學生分想可以用哪些方式進行傳接球，並且請學生試試看。
3. 教師請學生試試左右傳接球、上下傳接球、轉圈傳接球…等，並鼓勵學生嘗試做出不同傳接球動作。

[綜合活動]

1. 評量方式:兩人一組，合作進行傳接球，評分如下:

等級	評分標準
A	兩人傳接球 5 次以上，且不落地
B	兩人傳接球 3-5 次，且不落地
C	兩人傳接球不論次數，但有落地

[發展活動]

活動三 我會拋接球 20'

1. 全班分成兩排進行兩種拋接方式:站著傳接，以及一站一蹲傳接。英語詞彙:站著/蹲下 Stand/squat
2. 可拉長距離進行拋接球活動。

活動四 球友呼拉圈 20'

1. 教師請學生兩人一組先設計看看如何運用一個呼拉圈和一顆球進行拋接活動。教師請學生示範。(英語: Work in pairs . We use a hula hoop and a ball to play throw and catch.)
2. 教師指導學生進行兩種拋接活動:
 - (1)將呼拉圈放在地上，球要在呼拉圈內彈跳，另一個人則接住反彈球。
 - (2)一人站在呼拉圈內，被限定活動範圍不得超出呼拉圈，考驗兩人的傳接球能力。

球

呼拉圈
球

進行兩人傳接球，嘗試傳接球五次以上並且不落地。

完成兩種運用呼拉圈的拋接活動至少一次。

〔綜合活動〕

1. 評量方式: 兩人一組, 結合呼拉圈進行傳接球, 評分如下:

等級	標準
A	一人站在呼拉圈內, 傳接球 5 次以上, 且不落地
B	一人站在呼拉圈內, 傳接球 3-5 次, 且不落地
C	一人站在呼拉圈內, 傳接球不論次數, 但有落地

〔發展活動〕

活動五 拋擲通關 80'

1. 教師將全班分成四組(Group), 進行小組闖關活動。
2. 教師請四組學生依序進行闖關, 並以兩組搭配進行闖關和協助人員, 例如: 當第一組闖關時, 第二組同學則擔任工作人員, 協助撿球和遞送球給闖關組別。依序輪流任務。

(1) 第一關: 只要將球投擲超過紅線即過關

(2) 第二關: 只要將球投擲進呼拉圈即可過關

(3) 第三關: 在地上擺放三個呼拉圈, 並且不同距離, 越遠的呼拉圈得分數愈高, 依據學生投入的呼拉圈計算分數。

3. 進行過一輪闖關練習後, 即進行正式闖關活動, 各組計時 15 分鐘, 各關得分如下:

關卡	得分標準
一	<u>球能成功投擲超越紅線, 得 1 分</u>
二	<u>球能成功投擲進入呼拉圈, 得 1 分</u>
三	<u>依據球投置進入遠近距離不同的呼拉圈, 給予 1-3 分。越遠的呼拉圈, 分數越高。</u>

各組同學闖關後, 合計檢視哪組同學的闖關分數最高即為優勝隊伍, 該組若在 15 分鐘內闖關成功, 再加 1 分。優勝隊伍同學則可擔任闖關設計者, 設計新的三個關卡給其他組別同學進行拋擲闖關。

4. 活動進行中, 教師鼓勵學生一同幫進行的隊伍加油。教師肯定學生發揮的關卡設計創意, 並引導同學討論如何做才能投擲得更加精準?

球
呼拉圈

與同學合作完成三關卡的呼拉圈投擲任務。

與同學討論至少一項提升投擲精準度的策略。

<p>[綜合活動]</p> <p>1. 重點歸納:體驗擲球力量及準確度的控制。</p> <hr/> <p>[發展活動]</p> <p>活動六 接球回家 40'</p> <p>1. 教師讓學生在跑道兩側站立，並且進行傳接球，學生合作將球從起始同學接力傳回最後一位同學。英語指令:next/last/my turn/</p> <p>2. 教師將學生分成四組，從 5-6 個人的合作傳接球開始，先引導學生進行傳接球練習。</p> <p>3. 教師說明「分組接球回家」競賽規則，請學生進行小組討論，並且分配各自的任務。</p> <p>4. 教師進行小組競賽活動:<u>在限定時間內，能夠傳送最多球到終點呼拉圈的小組獲勝。</u>(英語: Pass as many balls as possible in your hula hoop in 3 minutes.)</p> <p>5. 教師請學生討論傳接球的策略。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 重點歸納:體驗合作遠距傳接球到壘包的概念及技巧。</p>	球 呼拉圈	在時間限制內與同學完成傳接球活動。 能說出傳接球策略至少一項。
<hr/> <p>[發展活動]</p> <p>活動七 三站傳接球 40'</p> <p>1. <u>教師以 6 個人一組，地上放置 3 個呼拉圈，並擺放為三角形的頂點位置，三位同學站入呼拉圈內，另外三位同學則分別於各頂點間中間距離擔任游擊手。</u></p> <p>2. 由其中一個人開始傳球，由圈內同學傳給圈外同學，依序傳球到第一位同學。</p> <p>3. 透過調整不同距離進行傳接活動。</p> <p>4. 教師可調整不同人數，讓學生組成四邊形或五邊形，進行合作傳接球。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 重點歸納:合作進行三站傳球練習，體驗合作傳接球的要領和樂趣。</p>	呼拉圈 球	能完成三站傳球任務至少一輪。

<p>〔發展活動〕</p> <p>活動八 傳跑大作戰 40'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將學生分組，6 人一組，其中四人站在跑道內側，2 人站在跑道外側，其中一人則靠近呼拉圈。 2. 內側的同學傳球給外側同學，在傳給靠進呼拉圈的同學，並把球放在呼拉圈內。球放入呼拉圈後，內側則換下一位同學進行擲球。 3. 完成一輪後，角色替換。每個同學都能做不同任務。 4. 跑壘活動:六位同學在內圈，外圈放置一個三角錐，於外側放置一呼拉圈，學生必須從內圈出發並繞三角錐一圈後抵達呼拉圈內，然後下一個學生才能從內圈出發。 5. 每組六位學生再拆成兩組，3 人為跑步組，3 人為傳球組，兩組進行比賽，看是球先進入呼拉圈或人先進入呼拉圈的隊伍則得一分。 6. 教師將各組安排進行傳跑大作戰比賽。四組隊伍分為兩兩對抗，每組 6 人，先剪刀石頭布決定跑步組或傳接組。兩組進行競賽，看是球先進入呼拉圈或人先進入呼拉圈的隊伍則得一分。看最後哪一組的得分最高。 <p>〔綜合活動〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重點歸納:體驗擲球的力量控制與持接球的手眼協調能力，練習跑步時身體的靈活度與速度。體驗守備跑分中進攻與防守的概念，享受比賽遊戲的樂趣。 	<p>球 呼拉圈 三角錐</p>	<p>能完成跑道內外側的傳接球活動。</p> <p>能完成跑壘活動至少一次。</p>
<p>【單元二】一線之隔(共 5 節)</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>場地布置，白線，球，繩子</p> <p>〔引起動機〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊…pay attention/sit down/stand up… 2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語，如:上下肢繞圈/擺動屈伸/左右側彎/前後彎…等 <p>〔發展活動〕</p>		

<p>活動一 擊掌打招呼 20' <u>擊掌的英語:Hight Five</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將學生分成兩組，分別站立在球場的兩邊。教師依據球場的白線，說明行進路線，當兩組同學碰面時，進行單手擊掌打招呼說: Hi/Hello。 2. 教師依據單手擊掌的行進路線，改變進行當同學碰面時，須改採雙手擊掌打招呼。 3. 教師要求學生從走路進入慢跑的方式進行擊掌。 <p>活動二 彗星撞地球 20'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在地上不同位置擺放呼拉圈。 2. 教師將學生分成三組並有相對應數量的球籃，各組排成一列站立於白線後方。當哨音響起時，各組第一位同學將球投擲出，只要能投入一個呼拉圈內即可得分，之後換下一位學生進行投擲，依此類推。 3. 教師計算各組得分，得分最多的該組則獲勝。 <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納:以相互擊掌體驗球場活動的互動和空間，練習將球擊中目標，體驗投擲距離的長短量感。</p>	<p>白線</p> <p>呼拉圈 球籃</p>	<p>能完成單手與雙手擊掌各一次。</p> <p>能將球擲準於呼拉圈內至少一次</p>
<p>[發展活動]</p> <p>活動三 你拋我接 20'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將學生分成六組，一隊兩組，分別站立在球場的兩邊。距離約 1.5 公尺。A 組第一位同學將球拋擲給 B 組第一位同學，B 組第一位同學接到後，傳給後方第二位同學。然後第一位同學都繞到對伍最後繼續排隊。(英語:Put you in six groups. Two groups in one team. Throw the ball. Catch the ball . Pass the ball.Run to the back of your team and wait.) 2. 教師可視狀況拉開兩組間的距離，拉開拋接球的距離。 3. 教師可視學生練習情況進行三隊的拋接遊戲，依上述「你拋我接」的活動規則，但改為每隊僅有一顆球，在球不落地的前提下，比較看誰拋接最多顆。 	<p>球</p>	<p>能完成基礎距離的面對面拋接球至少來回一次。</p>

<p>活動四 擲球過繩 20'</p> <p>1. 教師請四人一隊，其中兩人拉起一條繩子，並且依據放置地上、腰部、耳朵、頭頂等不同高度。另兩位同學則分立於繩子兩側，進行拋接球活動。(英語:There are four people in a group. Two of you hold the rope. The other two stand by either side of the rope. Then throw the ball and catch it. Pass the ball over the rope. Put the rope on the ground, around your waist, around your ears or above your head.)</p> <p>2. 教師請學生思考:當繩子的高度愈來愈高時，怎麼做才能把球拋擲過繩?</p> <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納:練習在場地範圍內徒手拋接球，體驗各種丟球的方式與其功效。</p>	<p>繩子 球</p>	<p>能徒手將球擲過不同高度的繩子。</p> <p>能說出如何因應繩子高度的擲球方式至少一種</p>
<p>[發展活動]</p> <p>活動五 媒介物傳接球 20'</p> <p>1. 教師運用大垃圾袋(四角打結)，請兩位學生拿著垃圾袋，並且將球置於中央，兩人一組跑步並於三角錐處折返，能夠愈快完成折返的隊伍獲勝。(英語:Hold the bag. Put a ball in the middle. Both of you run to the cone then turn back. The fastest team wins the game.)</p> <p>2. 教師帶領學生進行媒介物傳接球練習與競賽。</p> <p>活動六 傳球接龍 20'</p> <p>1. 教師請學生兩人一組，拿著垃圾袋，並且將球放置於垃圾帶中央，進行傳球接龍活動。方式可變化為:直線型組傳接球，三角形組傳接球，圓形組傳接球...等。</p> <p>2. 教師以哨音快慢來變化學生的傳球速度，增加趣味性。</p>		<p>垃圾袋 三角錐 球</p>

<p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納:利用媒介物進行球的接力與折返跑遊戲，訓練平衡與默契，體驗不同隊形的傳接球。</p> <hr/> <p>[發展活動]</p> <p>活動七 捕魚樂 40'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在場中央拉出一條線並有高度。三人一組，其中一側只有一人持球，另一側則是兩人手拿大垃圾袋(四角打結)。哨音響起後，持球同學須把球拋過中央線，對側同學則只能讓球彈跳一下就合力用大垃圾袋接住球。能順利接住者得一分。 三人能夠輪流擔任不同任務。 2. 教師可改變中央線高度或拉開兩側對友的距離，提升難度進行訓練。 3. 教師將學生分成兩大組，一組為擲球組，另一組則為補球組(拿大垃圾袋)。當哨音響起時，擲球組學生將球擲過中央線高度，然後第一組的補球組同學則需在彈跳一次內將球接住，改由下一組出發，依序輪流進行。教師在將兩組學生交換任務，讓每個學生都有擲球和利用媒介物接球的練習機會。 <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納:利用拋接球活動培養與同伴合作的默契與手眼協調的能力，判斷球落下的位置，並且快速接到球。</p> <hr/> <p>[發展活動]</p> <p>活動八 原地拋接球 10'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生兩人一組，並且雙手手持垃圾帶兩角，讓垃圾帶成容器狀。球放置在垃圾袋平面上，兩位同學需合作平衡進行拋接球活動。 2. 兩人進行默契和口令:開 open/蹲 squat/拋 throw/接 catch 3. 兩人進行媒介物拋接球活動，計算能夠球不落地最多次的組別獲勝。 	<p>線 垃圾袋 球</p>	<p>同學能運用媒介物接住球。</p> <p>能與同學有默契的喊口令，完成利用媒介物拋接球至少5次。</p>
---	------------------------	--

<p>活動九 大魚入海 30'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將學生分成兩組，分別站立在中央線的兩邊，其中一組兩人手持垃圾袋，球放置於中央，利用所學習的技巧將球拋過中央線，另一側的同學則需在球落地前接球。 2. 教師將兩組學生互換任務，讓每個學生都能學習媒介物拋接球過繩，以及雙手接球的練習。 3. 教師可依據學生狀況調整中央線高度或兩側隊伍的距離。 4. 教師視情況將一邊場地布置為九宮格，一邊學生兩人一組手持垃圾袋，將球拋過中央線，依球的落地點計分，看看誰的分數高。 <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納:和同伴喊口令，合作完成原地媒介物拋接球活動及持袋傳球。</p>	<p>中央線 垃圾袋 球</p>	<p>能與同學合作運用媒介物將球拋過不同高度的中央線。能接住同學拋過中央線的球且不落地至少一次。</p>
--	--------------------------	--