

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	第二單元 跑跳動起來	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 10 節(第 11-16 週)
設計理念	引導學生建立基本的運動安全觀念，包含服裝、場地、運動行為等，學習遵守規則，了解運動安全的重要性。		
領綱 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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</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，促進身心健康。</p>		
學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>		
學習內容	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>		
教學方法	<p>示範:由教師示範，帶領學生了解，以及使用跳繩做各種動作的正確使用方式。</p> <p>實作與練習:指導學生進行實務操作，體驗各器材的正確使用方式與運動樂趣。</p> <p>小組合作:指導學生透過小組合作與互動，共同完成任務。</p> <p>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。</p>		
英語學習	<p>英語單字：</p> <ol style="list-style-type: none"> 器材名稱:墊子 cushion、呼拉圈 hula hoop、角錐 cone、繩子 rope 動作:踩 step、握 hood、側併跑 Crab walk、抬腿跑 leg up、前彎 bend、開合跳 Star jump、甩 swing 方位: 上 up 下 down 前 forward 後 backward 左 left 右 right、 遊戲: 鬼 it 影子 shadow 抓到你了 tag 地點:運動場 playground 顏色: 紅色 Red 綠色 Green 黃色 Yellow 藍色 Blue 臺灣地名: Taipei, Tainan, Taitung, Taichung. <p>課室用語：</p> <p>試試看 Try it. You can make it.</p> <p>認真聽 Listen carefully.</p>		

專心 Pay attention. Be quiet!

小組討論 Discuss in groups of 4(5)

讚美 Good job! Excellent! Awesome!

舉手 Raise your hands if you have problems/ questions.

教學指導語:

Put on your cap/sunglasses/shoes

Catch and throw the ball/hula hoop/run

課室用語:

Let' s have a roll call.

It' s time for class.

Do you understand?

Let' s give her/him/them a big hand.

暖身操用語:

Warm up!

Turn your head:1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

Arms forward 1234-5678(2次)

Arms Backward 1234-5678(2次)

Hulahoop hip1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

Knees1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

Rotate your arms and your ankle1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

One step forward1234-5678(2次)

other side1234-5678(2次)

Stretch up1234-5678(2次)

touch your toes 1234-5678(2次)

臺南市南區日新國小沉浸式英語計畫體育領域教案 第二單元 跑跳動起來

第一課:運動安全王

第一節教學活動(室內課程)	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 5'</p> <p>1. 教師請學生就座，並且進行課室管理，提醒低年級學生上課的注意事項。Pay attention: Look, listen, have a seat, be quite.</p> <p>2. 教師請同學拿出健康與體育領域課本，並且翻到指定的頁數。Please turn to page 00.</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 30'</p> <p>活動一 運動安全穿搭 10'</p> <p>1. 教師提問學生:運動時，怎麼穿才能動得安全?請學生進行發表。</p> <p>教師指導學生運動時可以 <u>Put on your</u> cap/sunglasses/shoes</p> <p>2. 教師請學生思考平時運動穿著的服裝是否適當?</p> <p>3. 教師總結運動時穿著的注意事項，對於穿著正確的學生給予肯定，提醒穿著不適當的學生改進。</p> <p>活動二 運動場地仔細選 10'</p> <p>1. 教師提問學生:平常最喜歡做哪些運動? (catch and throw the ball/hula hoop/run)</p> <p>2. 教師問:在哪裡的場地運動?請學生進行發表。(認識操場 Playground)</p> <p>3. 教師請學生翻至課本第 97 頁(教師: Please turn to page 97.)，引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。</p> <p>活動三 運動安全放大鏡 10'</p> <p>1. 請學生觀察課本第 98~99 頁，找出正確的安全運動情境。(教師: Please turn to page 98.)</p> <p>2. 分析圖片中人物在選擇運動場地、穿著、使用器材時，有哪些不安全的原因及可能造成的後果。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 評量方式:覺察不安全的運動行為。教師設計問題情境，並且詢問學生: Is it safe? 學生根據老師準備的情境和穿著說明 Yes or no.</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 5'</p> <p>1 教師統整今天的課程內容，並且提醒學生運動時應注意的穿著。</p>	<p>電子書</p>	<p>說出不安全的運動行為，至少一項。</p> <p>能針對運動情境與穿著，用 yes 或 no 做出正確的回應。</p>

臺南市南區日新國小沉浸式英語計畫體育領域教案 第二單元 跑跳動起來

第二課:伸展好舒適

第一節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 5'</p> <p>1. 上課鐘響，教師吹哨請學生排好隊伍。(老師說:line up!)</p> <p>2. 教師說明今天的課程內容，並且請學生散開，眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師說:hand to hand, look, listen)</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 30'</p> <p>活動一 頭頸動一動 3'</p> <p>1. 教師示範伸展動作並說明伸展操的好處，請學生跟著做抬起頭、低下頭、左(右)轉頭。</p> <p>教師: Turn your head, up, down, left, right.</p> <p>活動二 手臂拉一拉 3'</p> <p>1. 教師示範手部伸展動作，請學生跟著做彎曲手臂向左(右)伸、雙手向上(後)伸。</p> <p>教師: stretch up, touch your toes. Arms. 學生觀察老師的動作進行伸展。</p> <p>活動三 腿兒伸一伸 3'</p> <p>1. 教師示範腿部伸展操，請學生跟著做金雞獨立、大腿內側伸展。</p> <p>教師: leg up/leg down 學生觀察老師的動作進行伸展。</p> <p>活動四 身體向前彎 3'</p> <p>1. 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做併腿前彎、盤腿前彎。</p> <p>教師: sit down /toes to toes / open your legs/ bend 學生觀察老師的動作進行伸展。</p> <p>活動五 大小變一變 3'</p> <p>1. 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。</p> <p>教師: Small / big 教師鼓勵學生自己創作讓身體放大縮小。</p> <p>活動六 伸縮自如 15'</p> <p>1. 教師請學生在場地內，用膠帶將各色圓點 (Red, Green, Yellow, Blue)黏貼在地面，一人黏貼 4 個圓點，形成個人活動區域。</p> <p>2. 教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如:手在紅色、一點著地等，學生嘗試完成指令。</p>	<p>墊子</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p>

<p>教師搭配左右手與左右腳，以及四種顏色進行英語指令練習：right or left hand on Red / Green /Yellow / Blue. Right or left foot on Red / Green /Yellow / Blue</p> <p>3. 學生一邊完成動作，一邊重述老師的英語指令。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 評量方式:學生能聽從指令做出各項伸展操的動作。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 5'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說：(嗶嗶)Attention! Get together. Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地。教師說:Please clean up. Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		<p>能正確做出各項伸展操的動作。</p>
---	--	-----------------------

第三課:健康起步走

第一節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please hand to hand / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行英語暖身操。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則。</p> <p>活動一 行走大不同 10'</p> <p>1. 教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿。教師指令:大步走(stride)、蹲著走(duck walk)、向前走(Walk forward)、向後走(backward)、向右走(Turn right)、向左走(Turn left)</p> <p>2. 學生練習各種不同的走路方式，感受方向、速度、水平不同時的差異。</p> <p>活動二 牽手一起走 15'</p> <p>1. 教師將學生分成 2 人一組、6 人一組等，牽手進行各種走路動作，考驗學生間的溝通與合作默契。</p> <p>2. 教師指令:Two people in the group. six people in the group. Hand in hand. 向前走(Walk forward)、向後走(backward)、向右走(Turn right)、向左走(Turn left)</p> <p>2. 教師詢問學生:牽手走路進行得順利嗎?如果不順利，可以怎麼改進?引導學生溝通互動，加強合作的默契。</p> <p>3. 活動結束後，請學生討論後發表，展現各組的創意走法。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 評量方式:連續變換不同方向、速度、水平走路。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說:(嗶嗶)Attention! Get together. Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地。教師說:Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能連續變換不同方向、速度、水平走路，至少完成三種。</p>

第二節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 5'</p> <p>1. 上課鐘響，教師吹哨請學生排好隊伍。(老師說:Place away your water.Line up!)</p> <p>2. 教師說明今天的課程內容，並且請學生散開，眼睛仔細看，耳朵專心聽。老師說:hand to hand, look, listen)</p> <p>One-minute break. Take some water.Follow me. Group one: number 1 to number 10 Group two: number 11 to number 20 Group three: number 21 to number 28 Let's move to the track field(田徑場)/ playground (遊戲場)/ basketball court(籃球場) / field(操場) Run one/two lap(s). 跑一圈/跑兩圈 Listen and look / crab walk /Next duck walk</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 30'</p> <p>活動一 動腦動腳一起跑</p> <p>1. 教師引導學生複習前一節課所學的走路方式，用不同的走路方式暖身。</p> <p>2. 3 人一組，教師請各組思考:除了之前練習過的之外，還有哪些跑步方式?請各組進行創意跑步發表。教師說:Crab walk or side step (側併步) / crossover step (交叉步) / Let's do some high knees (抬腿跑)/tip toe (踮腳走)/ stride(大步走) / 蹲著走(duck walk) / fast / slow 教師說:Let's do some..., (教師示範), ready go!(學生結束後，教師讚美學生的表現)/next, Let' s do some..., (教師示範), ready go!</p> <p>3. 教師在 60 公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三段等距的區間，各組討論決定三種不同的跑步方式進行。教師指導學生在三等距區間運用不同的跑部方式進行，學生進行時可大聲說: Crab walk /side step (側併步) / crossover step (交叉步) / Let's do some high knees (抬腿跑)/tip toe (踮腳走)/ stride(大步走) / 蹲著走(duck walk) / fast / slow</p> <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式:做出各種不同的跑步方式。學生跑操場，教師吹哨聲。結束後 One-minute break, take some water.</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 5'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說:Attention! Get together.Make a circle in front of me.Take your water, line up!</p>	<p>角錐</p>	<p>能以不同的跑步方式移動，至少完成三種。</p>

<p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地與歸還角錐。教師說:Clean up. Return cones. Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		
---	--	--

第三節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please hand to hand / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行英語暖身操。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則。</p> <p>活動一 跑步特快車</p> <p>1. 教師布置場地，設計長度 120 公尺的 S 型跑道，在起點、30 公尺處、60 公尺處、90 公尺，在每個位置各放置一個籤筒。籤筒內容為: Crab walk、leg up、Walk forward、backward、Turn right)、Turn left</p> <p>2. 3 人一組(教師:3 people in a group)，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始，活動進行方式如下:</p> <p>① 第一組排頭在起點抽籤，告知同伴紙卡上的指令，全組依照指令前進到 30 公尺處。</p> <p>② 到達 30 公尺處後，排頭繼續抽籤，全隊依照紙卡上的指令往 60 公尺處前進。</p> <p>③ 而後活動以此類推，全隊依照紙卡的指令前進到終點。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 評量方式:小組合作完成籤筒內的任務。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說: (嗶嗶)Attention! Get together. Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說:Please Return cones. Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能以不同的跑步方式移動，至少完成三種。</p>

第四五節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please hand to hand / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行英語暖身操。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 65'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則。</p> <p>活動一 跑走愛臺灣 65'</p> <p>1. 教師利用角錐大致排出臺灣的形狀(教師說:Taiwan)。介紹活動場地，拿出縣市名稱標示，詢問學生是否聽過這些地方?教師帶領學生認識:Taipei, Tainan, Taitung, Taichung.</p> <p>2. 教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將縣市名稱貼在角錐上，依照各關卡的地理位置擺好。</p> <p>3. 5人一組(教師說:5 people in a group)，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。每個關卡的設計為環島一圈。</p> <p>4. 每位闖關同學需從籤筒內抽出一個走路方式，籤的內容為: Crab walk、leg up、Walk forward、backward、Turn right、Turn left</p> <p>5. 當第一關完成關卡任務後，接著換第二關進行，依此類推直到完成最後一關。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 評量方式:小組合作完成關卡所指定的走路或跑步動作。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說:(嗶嗶)Attention! Get together. Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說:Please Return cones. Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>	<p>關卡海報 縣市標示 角錐</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能和同伴合作，完成關卡所指定動作。</p>

第六節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please hand to hand / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行英語暖身操。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則。</p> <p>活動一 鬼抓人 25'</p> <p>1. 教師在籃球場地角落設置呼拉圈(hula hoop)，全班推出兩位同學當鬼(教師說:it)。</p> <p>2. 其他同學聚集在場地裡，擔任鬼的同學在場外，教師吹哨開始進行比賽(教師說:Ready go!)，鬼跑進場內踩同學們的影子時喊:Tag!out，被踩到影子的同學就到呼拉圈內，並且進行開合跳10次(10 star jumps)，完成後才能離開呼拉圈，重新加入遊戲。</p> <p>3. 由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快而準確，訓練反應能力。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1. 評量方式:在遊戲中遵守規則並團結合作。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說:(嗶嗶)Attention! Get together.Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說:Please return hula hoop.Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能在遊戲中遵守遊戲規則並團結合作。</p>

第四課:和繩做朋友

第一節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 5'</p> <p>1. 上課鐘響，教師吹哨請學生排好隊伍。(老師說:line up!)</p> <p>2. 教師說明今天的課程內容，並且請學生散開，眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師說:hand to hand, look, listen)</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 30'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則。</p> <p>活動一 握繩做操 5'</p> <p>1. 教師指導全班分成數排站在場上，學生間距約 2 公尺。</p> <p>2. 教師講解動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。(教師說:hoop the rope, left, right)</p> <p>活動二 四肢動一動 5'</p> <p>1. 教師講解動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。(教師說:move your body to left / right then stop 1234-5678)</p> <p>活動三 前後左右彎 5'</p> <p>1. 教師講解利用跳繩伸展四肢，熟悉跳繩體操的動作要領，並請一位學生進行演練示範。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。 (教師說:move your body to left / right then stop 1234-5678)</p> <p>活動四 腿部伸展操 5'</p> <p>1. 教師講解動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。 (教師說:move your body to left / right then stop 1234-5678)</p> <p>活動五 繩索體操展演 10'</p> <p>1. 3 人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化，例如:單腳踩繩，平衡身體，做出高低不同的動作。</p> <p>2. 各組決定演出動作後上臺表演。 (教師說:Pay attention, look!Give 000 a big hand)</p>	跳繩	

<p>〔綜合活動〕</p> <p>1. 評量方式:小組合作做出跳繩體操的動作。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 5'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說:(嗶嗶)Attention! Get together.Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地與歸還跳繩。教師說:Please return ropes.Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		<p>能配合口令正確做出跳繩體操的動作。</p>
---	--	--------------------------

臺南市南區日新國小沉浸式英語計畫體育領域教案 第二單元 跑跳動起來

第四課 和繩做朋友

第二節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 10'</p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water.Number one to number six,please hand to hand.The others please line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run one lap.)</p> <p>One-minute break.Take some water.</p> <p>4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p>二、主要活動 Main exercise 28'</p> <p>活動一 一起來玩繩 14'</p> <p>1. 教師與一位學生分別握住一端握把，並舉起繩子，其他同學排隊依序通過繩子且不得碰到。 (教師說: you have to pass the rope but can' t touch the rope!)</p> <p>2. 教師將通過繩子的難度逐漸提高，分為六個關卡。 關卡一：繩子高度舉至頭部。(Hold the rope to the head) 關卡二：繩子高度舉至肩膀。(Hold the rope to the shoulder) 關卡三：繩子高度舉至腰部。(Hold the rope to the waist) 關卡四：繩子高度降至小腿，學生以跳躍方式通過繩子。 (Lower the rope to the calf and jump over it.) 關卡五：繩子高度降至腳踝，學生以跳躍方式通過繩子。 (Lower the rope to the ankle and jump over it.) 關卡六：繩子放置在地上，學生以跳躍方式連續來回跳三次。 (Put the rope on the ground and jump over it three times.)</p> <p>活動二 一起來跳繩 14'</p> <p>1. 教師提醒學生，上一堂課教過要跳繩前，要先做什麼? What should we do before we jump rope?</p>	<p>跳繩</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能通過不同高度的繩子</p>

4. 體育股長整隊的時，教師提醒學生衛教。(Remember to wash your hands.) (PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) 帶領學生離開運動場地。Class dismissed.		
---	--	--