

臺南市南區日新國小 108 學年度一年級第二學期

沉浸式英語特色教學計畫 英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1	準備週			
2-8	玩球樂	13	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。	一年級的學生的身體動作協調度和力量控制部份都還有成長空間。因此，本單元設計拍球/擲/滾球等課程，讓學生在活動中和同儕互動，培養球感，學習動作協調的精確控球，再完成球感綜合活動。在活動中學習欣賞他人的動作表現，處理遊戲中的問題。
8-15	伸展跑跳樂	15	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-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。 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。	透過本單元建立學生基本的運動常識，注意運動安全，了解運動對身體的助益。透過使用毛巾，進行伸展和熱身活動，減少運動傷害的發生。 其次，本次課程結合使用跳繩，訓練手眼協調能力，培養體能，並學會跳繩的基礎能力。 再者，藉由報紙進行擲丟投等動作訓練，表現出全身性運動的活動。 進行課程過程中，鼓勵學生先透過肢體上的創意探索與發展，表現出不同的投擲動作，相互欣賞與模仿，促進學習成效。
16-21	模仿趣味多	12	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。	本單元包含防衛性運動、體操、舞蹈等元素。 在防衛性運動課程部分，以上學期的基礎動作延伸，結合拳掌動作和紙鏢等練習進攻和防守。

			<p>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。</p>	<p>體操部分則以模仿為主軸，培養學生支撐，培養肌力、耐力，也透過平衡木練習提升學生的平衡能力。</p> <p>舞蹈課程則以觀察自然生態的樣貌和姿態，進行身體的模擬與聯想，表現出肢體之美。</p>
--	--	--	---	--

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	玩球樂	教學設計者	李盈萱
教學對象	一年級	教學節次	共活動(13 節課/每週兩節，各 40 分鐘)
領綱	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。		
學習表現	1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		
學習內容	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關簡易拍、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。 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。		
英語學習	<p>英語單字：</p> 1. 器材名稱：排球(volleyball)、呼拉圈(Hula hoop)、角錐(Cones)、足球門(Football goal) 2. 動作：拍球(Bounce the Ball)、拋(toss)、接(catch)、擲(throw)、滾球(roll)、繞(circle) 3. 身體部位：左(Left)、右(Right)、前(front)、後(back) 4. 場景/物：籃球場(Basketball court)、足球場(football field) <p>課室用語：</p> 試試看 Try it. You can make it. 認真聽 Listen carefully. 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. <p>溝通語句：</p> 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>課室用語：</p> 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.		

教學活動	教具	評量
<p>【單元一】拍球動一動（共 5 節）</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>球、呼拉圈、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。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動一 拍球變化多 20'</p> <p>1. 教師說明並示範拍球動作要領:拍球時眼睛注意球，並且力量控制適當，施力不可過重或過輕，運用手腕和手指的力量控制球。</p> <p>2. 教師帶領學生練習多樣化的拍球動作:坐著拍球、半蹲拍球、站著拍球、雙手拍球、左右換手拍、低低的拍、高高的拍。</p> <p>活動二 拍跑接力 20'</p> <p>1. 教師說明「拍跑接力」活動規則:</p> <p>(1)各組排成一列，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。</p> <p>(2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球 10 次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。</p> <p>(3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生思考如果再玩一次，怎麼做可以讓活動更快完成。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納:</p> <p>1. 體驗各式原地拍球動作。</p> <p>2. 原地拍球結合跑步的練習，讓學生在活動中學習遵守遊戲規則。</p>	<p>球</p> <p>球 呼拉圈 角錐</p>	<p>能做出各種原地拍球動作，每種動作至少拍十下。</p>
<p>〔發展活動〕</p> <p>活動三 拍球行走 20'</p> <p>1. 教師說明並示範拍球行走的動作要領:手肘微彎，雙手五</p>	<p>球</p>	<p>能流暢的做出</p>

<p>指自然張開，前臂與手腕同時向下壓，一邊行走一邊拍球。</p> <p>2. 教師指導學生練習各式行進間拍球動作：拍球向前走、拍球橫向走、變換方向考驗。</p> <p>活動四 拍球闖三關 20'</p> <p>1. 教師說明「拍球闖三關」活動規則：</p> <p>2. 教師指導學生進行兩種拋接活動：</p> <p>(1) 分組進行闖關體驗，並以半個籃球場為範圍，設定三個關卡(拍球橫向走、拍球過山洞、拍球繞角錐)。</p> <p>(2) 教師指導學生拍球時不必求快，以確實完成動作為目的。</p> <p>2. 教師帶領學生分享在遊戲中觀察的行進間拍球動作，例如：誰的拍球動作最流暢？拍球越過山洞的訣竅是什麼？如何正確又快速的完成拍球繞角錐前進？</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納：</p> <p>1. 練習拍球行走動作。</p> <p>2. 在活動中體驗不同的拍球行走方式。</p>	<p>球 角錐</p>	<p>各種行進間的拍球動作。</p>
<p>〔發展活動〕</p> <p>活動五 拍球大考驗 40'</p> <p>1. 教師說明「拍球大考驗」活動規則：</p> <p>(1) 全班進行分組，每組前方放置二個呼拉圈(間隔5公尺)，10公尺處設置一個三角錐。</p> <p>(2) 聽教師哨音開始進行以下動作：</p> <p>a. 在第一個呼拉圈內原地雙手拍球10下。</p> <p>b. 左手拍球向前走至第二個呼拉圈。</p> <p>c. 在第二個呼拉圈內原地左手拍球10下、右手拍球10下。</p> <p>d. 左手拍球前進繞過三角錐。</p> <p>e. 右手拍球回起點。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納：在活動中練習各種原地、行進間拍球動作。</p>	<p>球 呼拉圈 角錐</p>	<p>能於活動中流暢的作出原地拍球、行進間拍球動作。</p>
<p>〔發展活動〕</p> <p>活動六 拍球奪寶 20'</p> <p>1. 教師布置「拍球奪寶」活動場地，以籃球場半場為範圍，在四個角落擺放呼拉圈，並在呼拉圈中放入1顆籃球與4顆排球(籃球代表2分、排球1分)，在呼拉圈旁放置一顆躲避</p>	<p>球 呼拉圈</p>	<p>能完整表達拍球遊戲的獲勝策略。</p>

<p>球。</p> <p>2. 教師說明「拍球奪寶」活動規則：</p> <p>(1)各組第一人聽到教師的哨音後，先原地拍躲避球 10 下，將球給下一位組員。</p> <p>(2)立刻到別組呼拉圈內奪取一顆球，帶回自己的組別放入呼拉圈，下一人才可以繼續。</p> <p>(3)計時 3 分鐘，時間結束時，呼拉圈內寶物總分最高的組別獲勝。</p> <p>3. 遊戲結束後，可帶領學生分享在遊戲中觀察到的獲勝策略，例如：熟練並加快拍球動作，爭取奪寶的時間；拿取代表較高分數的籃球。</p> <p>4. 再進行一次遊戲，讓學生嘗試應用討論的技巧。</p> <p>活動七 猜拳貪吃蛇 20'</p> <p>1. 教師說明「猜拳貪吃蛇」活動規則：</p> <p>(1)以籃球場為活動範圍，每人持一顆排球，找同學猜拳。</p> <p>(2)猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地拍球 10 下。</p> <p>(3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球 5 下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球 10 下，再排到贏的人後方。</p> <p>(4)時間結束時，後方隊伍最長的人獲勝。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納：</p> <p>1. 熟練原地拍球的技巧，應用討論的遊戲策略。</p> <p>2. 熟練原地連續單手拍球。</p> <hr/> <p>[發展活動]</p> <p>活動八 攻占城堡 40'</p> <p>1. 教師布置「攻占城堡」活動場地，以籃球場半場為範圍，在對角線的兩個角落各擺放一個呼拉圈(城堡)，呼拉圈中放入 5 個角錐(寶物)，角錐可用於其他易於拿取的物品替代。</p> <p>2. 教師說明「攻占城堡」活動規則：</p> <p>(1)各組第一人聽到教師的哨音後，單手拍球往對方城堡前進。</p> <p>(2)遇到敵隊時則兩人猜拳，猜拳輸的人回到原點排尾排隊，下一人立即出發；猜拳贏的人則繼續單手拍球前進。</p> <p>(3)有一方到達敵隊城堡的原點則獲勝。</p>	<p>球</p> <p>球 三角錐</p>	<p>能於活動中流暢的做出原地拍球、行進間拍球動作。</p>
---	---------------------------	--------------------------------

<p>3. 遊戲結束後，教師帶領學生分享在遊戲中觀察到的獲勝策略，例如：熟練拍球行走，爭取奪寶的時間；小心不讓球滾走。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納：透過活動熟練拍球行走的動作，學習遵守遊戲規範，應用討論的拍球遊戲策略。</p>		
<p>【單元二】拋擲我最行(共4節)</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>球、足球門、籃子</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。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動一 我拋我接 25'</p> <p>1. 教師說明並示範向上拋球的動作及要領(上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰)。</p> <p>2. 教師提醒學生：拋球時，眼睛看著球，球落下用雙手接住。</p> <p>3. 教師帶領學生思考其他具挑戰性的拋接玩法，並嘗試執行。</p> <p>活動二 合作出任務 15'</p> <p>1. 教師說明「合作出任務」活動規則：</p> <p>(1)2人一組，一人拋球，一人拍手。</p> <p>(2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手3下。</p> <p>(3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。</p> <p>(4)教師亦可設定其他規則，例如：拍腿4下，或拍手3下和拍腿2下。</p> <p>2. 遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的合作成功方法，例如：拍手者視拋球的高度，調整拍手的速度。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納：</p> <p>1. 利用各種組合動作培養學生拋接球的球感。</p> <p>2. 熟練向上拋接的技巧，合作完成遊戲。</p>	<p>球</p>	<p>能做出向上拋球的組合動作，至少兩種。</p>

<p>(2)兩人合作滾球:2人一組，合作沿著籃球場的場地線滾球前進。</p> <p>(3)兩人共持跳繩滾球:2人一組，將跳繩對折後，兩人各持跳繩一端，沿著籃球場的場地線滾球前進。</p> <p>2. 教師鼓勵學生思考其他滾球前進方式並嘗試操作，例如：變換滾球姿勢、人數或器材。</p> <p>3. 遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的滾球動作，以及自己最擅長的滾球方式。</p> <p>活動五 滾球前進 20'</p> <p>1. 教師布置「滾球前進」活動場地:以籃球場為範圍，在四個角落和中線兩端擺放三角錐。</p> <p>2. 教師說明「滾球前進」活動規則:</p> <p>(1)6人一組，活動範圍為一半的籃球場，可兩組同時進行。</p> <p>(2)聽教師哨音，每組第一人出發依指定方式滾球，先用右手滾球，再用左手滾球，最後將球推滾出去再跑到球的前方接球。</p> <p>(3)當前一人滾球至第二個三角錐時，第二人即可出發，最快全組完成的組別獲勝。</p> <p>3. 教師提醒學生:滾球時，眼睛要注意看球。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納:</p> <p>1. 體驗各種滾球前進的方式。</p> <p>2. 透過遊戲練習滾球前進的方式，並學習遵守遊戲規範。</p> <hr/> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動六 滾球跑 10'</p> <p>1. 教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式:</p> <p>(1)雙手滾動抗力球直線前進並折返。</p> <p>(2)雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。</p> <p>活動七 和球比一比 10'</p> <p>1. 教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式:</p> <p>(1)4人一組，每組1顆抗力球。</p> <p>(2)一組2人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再進行一次，再換另外2人進行。</p> <p>活動八 跑滾樂 20'</p>	<p>抗力球 角錐</p>	<p>少三種。</p> <p>能於活動中流暢的做出滾動抗力球、將抗力球推滾出去的動作。</p>
--	-------------------	---

<p>1. 教師布置「跑滾樂」活動場地:利用三角錐圍成邊長 10 公尺的三角形場地，三角形的其中一邊再放置 2 個三角錐。</p> <p>2. 教師說明「跑滾樂」活動規則:</p> <p>(1)滾動抗力球直線前進。</p> <p>(2)滾動抗力球繞角錐彎曲前進。</p> <p>(3)將球滾向起點，並跑到球的前方接球。</p> <p>(4)最快完成的組別獲勝。</p> <p>3. 第一人將球滾至第二個三角錐時，下一人即可出發。若球的數量不夠，可改以一人完成全部關卡後再將球交給下一人。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納:</p> <p>1. 練習將抗力球推滾出去。</p> <p>2. 透過活動練習滾動抗力球，將抗力球推滾出去的技巧。</p> <hr/> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動九 滾球高手 40'</p> <p>1. 教師布置「滾球高手」活動場地:用粉筆在地上畫出九宮格，在距離九宮格 2 公尺處畫一條線，一次安排 2 組場地。</p> <p>2. 教師說明「滾球高手」活動規則:</p> <p>(1)5 人一組，發給每組 5 個角錐。</p> <p>(2)在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。</p> <p>(3)推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。</p> <p>(4)球碰到 1 分區的角錐(擺放於九宮格第一排)得 1 分; 球碰到 2 分區的角錐(擺放於九宮格第二排)得 2 分; 球碰到 3 分區的角錐(擺放於九宮格第三排)得 3 分。</p> <p>(5)累計得分最高的組別獲勝。</p> <p>3. 遊戲前可先有一段討論時間，請學生討論並安排角錐位置，以及分配每個人的滾球任務。</p> <p>4. 遊戲進行一次後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的滾球技巧，以及角錐擺放位置，再應用討論的結果，進行一次活動。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納:與同伴討論角錐擺放的位置，合作完成滾球比賽。</p>	<p>球 角錐</p>	<p>能與同伴合作認真完成活動，並能遵守活動規則。</p> <p>活動前能與同伴討論遊戲策略，並嘗試運用在遊戲中。</p> <p>活動後能根據操作的結果和觀察到的獲勝策略進行調整。</p>
---	-----------------	--