

一年級 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				
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。 健體-E-A2 具備探索身	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。 體操部分則以模仿為主軸，培養學生支撐，培養肌力、耐

		<p>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>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	伸展跑跳樂	教學設計者	李盈萱
教學對象	一年級	教學節次	共活動(15 節課/每週兩節，各 40 分鐘)
領綱	<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-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> <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>		
學習表現	<p>1c-I-1 掌握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>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</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-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>		
學習內容	<p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、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>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>		
英語學習	<p>英語單字：</p> <p>1.器材名稱: 帽子(cap)、太陽眼鏡(sunglasses)、適合運動的衣物鞋子(Sportswear)、毛巾(towel)、繩子(rope)</p> <p>2.動作:伸展(stretch)、握(hold)、跳(jump)、甩(swing)</p> <p>3.身體部位:手部(hands)、身體(body)、腿腳(leg)</p> <p>4.場景/物:墊子(mat)、操場(playground)</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：</p> <p>我喜歡... I like</p> <p>你/我/他會 or 不會 He or she / I / You can or can't.....</p> <p>Do you like...?</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.

教學活動	教具	評量
<p>【單元一】運動安全又健康（共 2 節）</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>「運動安全檢核表」學習單</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. 請學生拿出課本，並翻開第 86 頁。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動一 運動場地安全第一 15'</p> <p>1. 教師以課本第 86 頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處?可能會引發什麼危險?</p> <p>2. 教師說明:運動健康又有趣，場地安全要注意。針對圖中情境，運動場地有哪些安全注意事項呢?</p> <p>3. 教師請學生分組討論:在學校運動時，曾經發生那些運動場地的危險動作?</p> <p>4. 各組派代表上臺分享發現的危險場地，以及不安全的原因。</p> <p>5. 教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項，例如:</p> <p>(1)避免在溼滑的場地運動。</p> <p>(2)注意場地中是否有異物，坑洞或積水。</p> <p>等</p> <p>活動二 正確運動快樂多 25'</p> <p>1. 教師配合課本第 86~87 頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。</p> <p>2. 教師說明:你知道嗎?安全的運動有秘訣呵!例如:</p> <p>(1)不要長時間在大太陽下運動。</p> <p>(2)運動時要適時補充水分。</p> <p>(3)遊戲或運動時要遵守規則、不推擠，以免跌倒受傷。</p> <p>等</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納:注意運動場地的環境及設備，在安全的場地，以正確且安全的方式運動。</p> <hr/> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動三 運動好處多 15'</p> <p>1. 教師請學生分組討論:運動有哪些好處?</p>		<p>能說出運動安全注意事項，至少二項。</p> <p>能說出運動的</p>

<p>2. 各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納，例如：</p> <p>(1)運動可以增進好心情。</p> <p>(2)運動可以增強身體抵抗力，較不容易生病。</p> <p>(3)運動可以增進身體的靈活度，減少受傷機會。</p> <p>(4)能和同學或朋友分享運動經驗，培養友誼。</p> <p>活動四 運動安全檢核 25'</p> <p>1. 教師說明:選擇安全的場地，穿著正確的裝備、每天規律的運動，就能有更健康的身體和增進學習力。你喜歡做哪些運動呢?想要動得安全，在運動前就要完成「運動安全檢核表」呵!</p> <p>2. 教師發下「運動安全檢核表」學習單，並利用課本第 89 頁範例，說明擬定運動安全檢核表的方式。</p> <p>3. 教師請學生運動前依照運動安全檢核表所列內容檢核，將做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後與全班分享。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納：</p> <p>1. 運動好處多，可以增強體力、帶來好心情，還可以認識朋友。</p> <p>2. 擬定運動安全檢核表並確實檢核，養成運動前檢查安全注意事項的好習慣。</p>	<p>運動安全檢核表</p>	<p>好處，至少二項。</p> <p>擬定並執行運動安全檢核表所列內容。能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
<p>【單元二】毛巾伸展操(共 2 節)</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>毛巾</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 毛巾伸展操介紹 40'</p> <p>1. 教師請學生拿出毛巾並提問:毛巾有什麼作用?</p> <p>2. 教師說明:毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體呵!</p> <p>3. 教師引導學生思考:我們能用毛巾做出那些伸展動作?</p> <p>4. 教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明:每個動作須至少維持 10 秒，才能達到伸展效果。(手部伸展、身體</p>	<p>毛巾</p>	

<p>伸展、腿腳伸展)</p> <p>5. 教師提醒學生:做動作時要維持正常呼吸呵!</p> <p>6. 教師請學生分享做出不同伸展動作時, 身體各部位有什麼感覺?</p> <p>7. 教師介紹毛巾伸展操對身體的好處:</p> <p>(1) 緩解身體的肌肉酸痛。</p> <p>(2) 搭配有氧活動, 能有效減重。</p> <p>(3) 培養身體平衡感。</p> <p>(4) 配合和緩的呼吸, 可以放鬆心情。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納: 體驗身體各部位伸展時的感受。</p> <hr/> <p>[發展活動]</p> <p>活動二 組合性伸展操 20'</p> <p>1. 將學生分成 4~6 人一組。</p> <p>2. 教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作, 組合成 4~6 個八拍動作。</p> <p>活動三 毛巾木頭人 20'</p> <p>1. 教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。</p> <p>2. 教師喊「1、2、3 木頭人」, 學生必須在教師喊完的同時, 做出任一毛巾伸展操動作, 以此類推, 每次動作不可重複。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納:</p> <p>1. 熟練並連續進行各部位伸展動作。</p> <p>2. 複習毛巾伸展操動作。</p>	<p>毛巾</p>	<p>能做出各項毛巾伸展操動作。</p>
---	-----------	----------------------

<p>【單元三】一起來跳繩(共 6 節)</p> <p>[教學準備]</p> <p>跳繩</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 左右跳過繩 7'</p> <p>1. 教師指導學生 2 人一組,一人持繩一人跳,持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動;另一人面對持繩者,練習左右跳躍過繩。</p> <p>2. 左右來回 10 次後,兩人角色互換。</p> <p>活動二 甩繩掃腳跳 8'</p> <p>1. 2 人一組,一人蹲下持繩,持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動,甩動路徑如鐘擺;另一人面對持繩者,在原地遇繩即跳,避免被繩掃到腳。</p> <p>2. 來回 10 次後兩人角色互換。</p> <p>活動三 念謠擺繩樂 10'</p> <p>1. 教師指導學生 2 人一組,各持一端繩把。</p> <p>2. 學生念謠並左右輕盪跳繩,2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。</p> <p>活動四 擺繩原地跳 15'</p> <p>1. 3 人一組,兩人持繩,各持跳繩的一端盪繩,盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前,第三人先站立於兩位持繩者中間,面對其中一位持繩者;開始盪繩後,當繩靠近腳邊時,跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次,三人輪流當跳繩者。</p> <p>2. 熟練後可連續左右緩慢盪繩,增加反覆跳躍的次數,直至絆繩停止。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納:</p> <p>1. 熟悉跳躍過靜止繩的動作。</p> <p>2. 學習跳過移動中的繩。</p>	<p>跳繩</p>	<p>能說出跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。</p> <p>能做出跳躍過繩的動作。</p>
---	-----------	---

<p>3. 配合念謠節奏擺繩。 4. 熟悉跳繩擺盪的節奏，原地跳過繩。</p> <hr/> <p>〔發展活動〕 活動五 穿過繩浪 40'</p> <p>1. 4-6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢環繞甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以以下兩種方式過繩。 (1) 穿越繩浪：組員「順著」盪繩的方向，當繩從上方落地往前甩去時，順勢跑到對面即算成功。 (2) 跳過繩浪：組員「逆著」盪繩的方向，當繩從下方而來時，跳跨過繩到對面即算成功。 2. 學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。</p> <p>〔綜合活動〕 重點歸納：抓準盪繩的節奏，跑過或跳過擺盪中的跳繩。</p>	跳繩	能成功「穿越繩浪」與「跳過繩浪」動作，至少各一次。 能認真參與各項學習活動，並與組員互相合作。
<p>〔發展活動〕 活動六 大迴旋跳 40'</p> <p>1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次則換人跳躍。 2. 熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。</p> <p>〔綜合活動〕 重點歸納：熟悉跳繩環繞甩盪的節奏，練習面對不同方向跳過繩。</p>	跳繩	
<p>〔發展活動〕 活動七 前迴旋跳 40'</p> <p>1. 動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩至於身體後方，再用繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。 2. 原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一回旋的連續動作放慢，將跳繩至於身體後方，再用繩至腳前方，雙腳踮起跳過跳繩。 3. 一跳一回旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩</p>	跳繩	做出原地迴旋跨繩動作，至少連續五次。 做出一跳一回旋動作，至少連續五次。

繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。

〔綜合活動〕

重點歸納:學習跳繩基本前迴旋技巧、掌握跳繩的節奏，增進個人跳繩技巧。

〔發展活動〕

活動八 踏步跳 40'

1. 原地踏步跳:教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。
2. 向前踏步跳:教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。

〔綜合活動〕

重點歸納:踏步跳的動作須變化腳步，並注意甩繩的節奏。

〔發展活動〕

活動九 練習與欣賞 40'

1. 5人一組，由教師指定跳繩動作，學生以30秒內至少完成10次動作為目標(可連續或不連續)，聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。
2. 教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。

〔綜合活動〕

重點歸納:多練習就能越跳越好。

跳繩

做出原地踏步跳動作，至少連續五次。
做出向前踏步跳動作，至少連續五次。

<p>【單元四】用報紙玩遊戲(共5節)</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>舊報紙</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 報紙追風跑 40'</p> <p>1. 教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈,並利用報紙做暖身操和伸展活動。</p> <p>2. 教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前,並在兩手放開報紙的同時大步向前走,看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。</p> <p>3. 同樣的方式,教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約10秒鐘,再說說看報紙貼在胸前的狀況。</p> <p>4. 師生共同分享各種避免報紙在跑步時掉落的技巧。</p> <p>5. 6-8人一組,每組依序於空第一字排開,並將報紙攤開橫放於胸前,在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下,報紙最後掉落者該組獲勝者。</p> <p>6. 將報紙摺成不同大小,再次進行上述活動。</p> <p>7. 將一組再分成2小組,進行報紙快步向前跑接力賽。教師設立起點及終點,最快完成報紙傳接接力賽到達終點的組別獲勝。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納:利用報紙體驗跑步的樂趣,掌握跑步的速度與節奏。</p>	<p>舊報紙</p>	
<p>〔發展活動〕</p> <p>活動二 跨跳紙棒 20'</p> <p>1. 4-6人一組,共同完成場地布置。每人手持紙棒,第一個人向前跨步後,將紙棒放在地上,下一人站在第一個人的紙棒位置,再向前跨步並放下紙棒,以此類推。</p> <p>2. 學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳躍練習,再練習單腳跳越。動作熟練後,進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。</p> <p>3. 教師提醒「單腳跳越」的正確動作:單腳跳越時,一腳屈</p>	<p>舊報紙 (紙棒)</p>	<p>能以跑、跳等方式越過紙棒。</p>

<p>起，另一腳屈膝抬高向前跳。</p> <p>4. 教師鼓勵學生自行討論，調整紙棒距離或排列不同的造型布置場地，例如：將紙棒圍成圓形，以繞圈的方式進行活動。</p> <p>活動三 開合跳越紙棒 20'</p> <p>1. 教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。</p> <p>2. 教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納：排列紙棒進行跑跳活動，以紙棒為媒介，表現跑、跳等基本運動能力。</p> <hr/> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動四 障礙關關過 40'</p> <p>1. 結合〈活動二〉、〈活動三〉的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形。</p> <p>2. 5~6 人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成每關動作。</p> <p>3. 熟練後可將小組合併，增加報紙張數及紙箱數，或調整報紙、紙棒的距離，練習向前跑、跳的連續動作。</p> <p>4. 活動後，教師鼓勵學生說出運動時的心情與身體的感覺，例如：完成遊戲後，心情很愉快，覺得自己又超越另一項挑戰，很有成就感；或者心情很沮喪，因為在跨越紙箱時，跳的距離不夠遠，無法順利過關。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納：在遊戲時充滿信心，從簡易跑步、跳躍活動中喜歡運動。</p> <hr/> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動五 擲紙棒體驗 10'</p> <p>1. 教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒呢？</p> <p>2. 教師引導學生可以握住紙棒的前段、中斷、後段，感受怎樣的握住比較容易投擲，並讓學生試著握住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲感受。</p>	<p>舊報紙 (紙棒)、 紙箱</p> <p>舊報紙 (紙棒)</p>	<p>能以跑、跳等方式越過紙棒，完成活動。</p>
--	---	---------------------------

活動六 擲紙棒經驗分享 5'

1. 學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。
2. 教師依據學生的發表歸納，例如：
 - (1) 握住紙棒前段投擲，離開手後紙棒會轉圈並快速落下。
 - (2) 握住紙棒後段投擲，飛行距離不遠。
 - (3) 握住紙棒中斷投擲，飛得比較平也比較遠。

活動七 投擲紙棒 10'

1. 教師指導學生正確投擲紙棒的方式。
 - (1) 紙棒高舉過頭。
 - (2) 側身，手臂向後拉。
 - (3) 身體轉向正面，手臂同時向前方移動，手張開順勢擲出紙棒。
 - (4) 紙棒擲出。

活動八 擲遠積分賽 15'

1. 5~6 人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、檢回紙棒，指示學生做出投擲與檢回的動作。
2. 教師依距離設立目標，例如：3 分、5 分、7 分等標的，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。
3. 學生用單手持紙棒，並以肩上投擲的方式擲出紙棒。

〔綜合活動〕

重點歸納：

1. 握住紙棒不同位置的紙棒投擲體驗。
2. 親身體驗投擲紙棒時最適當的握棒位置。
3. 學習投擲紙棒正確動作。
4. 練習紙棒擲遠的基本運動能力。

〔發展活動〕

活動九 你想中哪個? 15'

1. 5~6 人一組，教師於不同距離擺放不同物品，例如：三角錐、球框、板擦、水壺、紙箱、籃球、呼拉圈等。
2. 學生選好想投中的物品，練習瞄準並投擲。

活動十 擲準積分賽 20'

1. 5~6 人一組，教師於不同距離放置桶子或呼拉圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行投擲練習。
2. 每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分。總得分最高的

能用握住紙棒的不同位置擲出紙棒，覺察適當的握棒位置。
能順利擲出紙棒，至少擲出三公尺。

舊報紙
(紙棒)

能將紙棒擲入標的物。

小組獲勝。

3. 教師依擲準難度設立目標，例如：3分、5分、7分等標的，進行擲準練習，並發下「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。

活動十一 環保一極棒 5'

1. 教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？

2. 報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。

3. 教師提問：如果報紙以破損、不堪使用，可以怎麼處理？

4. 教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。

〔綜合活動〕

重點歸納：

1. 練習擲準技巧。

2. 學習擲準的基本運動能力。

3. 培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。