

『彰化縣和美鎮大榮國小英語沉浸計畫-五年級體育』

下學期課程架構:

教學單元	主題	教學週次
Ready Go	課程介紹及上課方式	1 週
一	一起打籃球	3-10 週
期中考週		
二	BIG HIT 樂樂棒	12-16 週
三	Fly in the sky	17-19 週
期末考週		

主題名稱	一起打籃球	年級	五年級	學習領域	健康與體育領域
教學時間	15 節 600 分鐘		設計者	沉浸式英語教學群	
課程大綱	節次	每節重點			
	1-4	球感練習遊戲			
	5-7	傳球練習			
	8-10	運球練習			
	11-13	上籃練習			
	14-15	NBA球賽觀賞及規則介紹			

學習表現	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻與防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選擇和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c- III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	領網核心素養	<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-A-2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實驗，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</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，促進身體健康。</p>	對應英語文核心素養	<p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p> <p>英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。</p>
學習內容	<p>健康與體育領域:</p> <p>Fa-III-3 人際關係良好的溝通技巧與方法</p> <p>Hb-III-1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術</p> <p>英語文領域:</p> <p>A.語言知識</p> <p>◎Ac-III-2 簡易的教室用語。</p> <p>◎Ac-III-3 簡易的生活用語。</p> <p>B.溝通功能</p> <p>B-III-2 國小階段所學字詞及句型的生活溝通。</p> <p>D.思考能力</p> <p>D-III-3 依綜合資訊作簡易猜測。</p>				

第1-4節開始

球感練習

【Warm up】

1、暖身運動

(1)Teacher says : Run 3 circles

(2)改編自「馬克操」，取其中三個動作

1.Knees up 2. Leg stretch 3. high jump

操作方式:

1.Teacher : Please make warm up team and follow my tempo

2.教師 A 使用哨子吹出節奏，教師 B 同時以 one two 讓學生跟著節奏動作

3.8 個拍子為一個循環，做四個循環

4.隨著哨音加快，學生的動作加快

【Developmental Activities】

1. 同心協力:

4-5 人一組進行活動，同學跨下滾球到最後一位同學後，將球拿起快速直線運球至排頭，再將球從胯下滾球，同學可以協助滾球加快速度。

2. 同心協力(2):

延續第一個活動，改用換手交叉運球方式。

3. 搶救雷恩大兵:

男女生 4-6 人分組競賽，第一同學從起點運球出發，至中線後折返回起點，帶著

一位同學一起運球至中線折返回起點，看哪一組最快完成。

4. 中圈對抗擂台賽籃球遊戲：

方法：

(1) 一人運球，一人防守，必須運用體前變向達到突破或擺脫以防備斷球，不可背隊防守者或用身體護球。可以斷球，斷球後變為進攻者。

(2) 兩個人，每人一球在中圈內運球對抗，在保護自己球的情況下，以搶斷對方的球或將對方球撥出圈外為勝。不可以出現二次運球現象，提高控球能力。

【Practice】

1. 自由練習
2. 整理球具
3. 老師統整上課內容

單字：

1. 籃球英文基本術語：

court - 球場/dribble - 運球/speed - 身前快速運球/crossover - 雙手交替運球

/behind-the-back - 背後運球/between-the-leg - 跨下運球

spin - 轉身運球/pass - 傳球/chest - 胸部傳球/bounce - 反彈傳球/

2. 籃球英文場地裝備

rim、basket、hoop - 籃框/net - 籃網/backboard - 籃板/back court - 後場/

教學用語：

Look at me.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.(專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

~第 1-4 節 完~

第5-7節開始

傳球練習

【Warm up】

1、暖身運動

(1)Teacher says : Run 3 circles

(2)改編自「馬克操」，取其中三個動作

1.Knees up 2. Leg stretch 3. high jump

操作方式：

1.Teacher : Please make warm up team and follow my tempo

2.教師 A 使用哨子吹出節奏，教師 B 同時以 one two 讓學生跟著節奏動作

3.8 個拍子為一個循環，做四個循環

4.隨著哨音加快，學生的動作加快

【Developmental Activities】

1. 介紹地板傳球的方法及英文

2. bounce pass practice:

兩人一組，每組一顆球： A 傳反彈球給 B，B 傳反彈球給 A

3. 介紹胸前傳球的方法及英文

4. chest pass practice:

A 同時雙手胸前傳球給 B，B 同時雙手胸前傳球給 A。

5. 學生在做傳球練習時，每次動作皆須說出 bounce pass 或 chest pass

【Practice】

1. 自由練習

2. 整理球具

單字：

court - 球場/籃球英文運球、傳球 dribble - 運球/speed - 身前快速運球/

crossover - 雙手交替運球/behind-the-back - 背後運球/between-the-leg - 跨下運球

spin - 轉身運球/pass - 傳球/chest - 胸部傳球/bounce - 反彈傳球/

教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.(專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

~第 5-7 節 完~

第 8-10 節開始

運球練習

【Warm up】

1、暖身運動

(1)Teacher says : Run 3 circles

(2)改編自「馬克操」，取其中三個動作

1.Knees up 2. Leg stretch 3. high jump

操作方式：

1.Teacher : Please make warm up team and follow my tempo

2.教師 A 使用哨子吹出節奏，教師 B 同時以 one two 讓學生跟著節奏動作

3.8 個拍子為一個循環，做四個循環

4.隨著哨音加快，學生的動作加快

【Developmental Activities】

(1) 運球練習

1. 立姿用拳頭、手的側面、手背、手掌讓球從地上反彈（持續站立且移動）。
2. 單腳高跪姿用拳頭、手的側面、手背、手掌讓球從地上反彈（持續站立且移動）。

(2) 運球折返跑練習

1. 分成兩組排列於端線後，每人 1 顆球，面向場內站立。
2. 第一位運球前進將角標碰倒，一直到碰倒最後一個，並投籃後運球回到排尾。
3. 第二位運球前進將角標扶正，一直到碰倒最後一個，並投籃後運球回到排尾。
4. 所有人保持運球狀態，教師可規定在前一位過中線後，下一位即可出發。

(3) 諜對諜

1. 雙人（每人一顆球）：試圖去觸及對方的背部、膝蓋、對手的球（時間內觸及最多次的那一方獲勝）。同樣的練習遊戲，以三人、四人以及五人進行。

(4) 兩傳一搶

1. 3人1組，其中1人為搶球者，2人為傳球者相距5公尺站立。
2. 搶球者只要碰到球就算成功，並和傳球者互換位置。
3. 除高傳球外，可利用任何隱避式傳球方式，但不得運球離開位置，需保持軸心腳觀念。

(5) 三傳二搶

1. 5人1組，其中2人為搶球者，3人為傳球者相距5公尺站立。
2. 搶球者只要碰到球就算成功，並和傳球者互換位置。
3. 除高傳球外，可利用任何隱避式傳球方式，但不得運球離開位置，需保持軸心腳觀念。

(6) 行進間運球超前

- 1.每5至6人1組，繞半場或權場線外運球前進。
- 2.聽教師哨音響，排尾同學立刻運球超前至排頭後放慢速度。
- 3.數次後換組，等待的同學在場內做原地各式運球練習。
- 4.當由隊伍右側超越時以右手運球，反之，由左側超越時則以左手運球，方向由教師控制。

(7) 遇線折返運球

- 1.場地與學生配置如圖示，每人持球。
- 2.利用球場現有的線，聞口令之後依序
端線--罰球線---端線---中線---端線---罰球線---端線---對面端線---原點
- 3.每折返一次就需換手運球
- 4.折返位置由教師自行試狀況決定

【Practice】

- 1.教師提醒下次上課進行運球測試
- 2.自由練習
- 3.整理球具

單字：

court - 球場/籃球英文運球、傳球 dribble - 運球/speed - 身前快速運球/

crossover - 雙手交替運球/behind-the-back - 背後運球/between-the-leg - 跨下

運球/spin - 轉身運球/pass - 傳球/chest - 胸部傳球/bounce - 反彈傳球/

教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.(專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)

~第 8-10 節 完~

第 11-13 節開始

上籃練習

【Warm up】

1、暖身運動

(1)Teacher says : Run 3 circles

(2)改編自「馬克操」，取其中三個動作

1.Knees up 2. Leg stretch 3. high jump

操作方式:

1.Teacher : Please make warm up team and follow my tempo

2.教師 A 使用哨子吹出節奏，教師 B 同時以 one two 讓學生跟著節奏動作

3.8 個拍子為一個循環，做四個循環

4.隨著哨音加快，學生的動作加快

【Developmental Activities】

1、原地拍手起跳練習

- (1) 教師指導學生雙腳並排站立。
- (2) 先跨右腳。
- (3) 再跨左腳。
- (4) 抬起右腳，左腳用力蹬地向上跳。
- (5) 跳到最高點，雙手拍手後，一定要以雙腳落地。

2、空手起跳練習

- (1) 教師指導學生右腳跨出著地。
- (2) 左腳跨一步。
- (3) 右腳彎曲上提，左腳用力蹬地向上跳，右手伸直再跨左腳。
- (4) 抬起右腳，左腳用力蹬地向上跳。
- (5) 跳到最高點，雙手拍手後，一定要以雙腳落地。

3、原地帶球兩步上籃練習

- (1) 教師解說『原地兩步上籃』要領。

口訣:one-two-jump

- (2) 教師指導學生站在籃框右側方 2 公尺處。

- (3) 雙手持球至胸前，右腳在前，左腳在後。
- (4) 左腳跨一步
- (5) 右腳彎曲上提，左腳用力蹬地向上跳，同時將球交至右手上。
- (6) 當身體跳起的同時，右手手臂向上伸直舉高過頭，出手瞬間以右指尖挑撥球體，使球成逆時針旋轉投出，瞄準球擦板點，手掌朝上將球送入籃框。

4、原地運球後兩步上籃練習

- (1) 教師解說『原地運球後兩步上籃』要領。
- (2) 教師指導學生站在籃框右側方 2 公尺處。
- (3) 左腳在前，右腳在後。
- (4) 以右手在原地運球後，跨出右腳，同時以雙手將球移至胸前。
- (5) 左腳跨一步。
- (6) 右腳彎曲上提，左腳用力蹬地向上跳，同時將球交至右手上。
- (7) 當身體跳起的同時，右手手臂向上伸直舉高過頭，出手瞬間以右指尖挑撥球體，使球成逆時針旋轉投出，瞄準球擦板點，手掌朝上將球送入籃框。

5、交叉原地帶球兩步上籃和原地運球後兩步上籃練習

- (1) 教師將學生分成四組，二組同學使用一個籃框，分別站在球場兩側。
- (2) 以交叉方式進行原地帶球兩步上籃和原地運球後兩步上籃練習。

【Practice】

1. 運球後帶球上籃比賽

- (1) 教師將學生分成四組，二組同學使用一個籃框，分別站在球場中央兩側。
- (2) 每組成員運球後帶球上籃，每一個組員運球上籃結束後，換到球場另一邊，再運球上籃一次，每組組員投兩次後，將每組投進的球數加起來，進籃較多一組就是勝利隊伍。

2. 自由練習

3. 整理球具

單字：

court - 球場/籃球英文運球、傳球 dribble - 運球/speed - 身前快速運球/

crossover - 雙手交替運球/behind-the-back - 背後運球/between-the-leg - 跨下

運球/spin - 轉身運球/pass - 傳球/chest - 胸部傳球/bounce - 反彈傳球/

教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.(專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)

~第 11-13 節 完~

第 14-15 節開始

NBA球賽觀賞及規則介紹

【Warm up】

1、暖身運動

(1)Teacher says : Run 3 circles

(2)改編自「馬克操」，取其中三個動作

1.Knees up 2. Leg stretch 3. high jump

操作方式:

1.Teacher : Please make warm up team and follow my tempo

2.教師 A 使用哨子吹出節奏，教師 B 同時以 one two 讓學生跟著節奏動作

3.8 個拍子為一個循環，做四個循環

4.隨著哨音加快，學生的動作加快

【Developmental Activities】

1. 美國 NBA 職業籃球比賽

2. 教師說明觀賞籃球比賽重點。

(1)詢問學生影片中球員進攻、防守動作。

(2)詢問學生球隊團隊合作和個人單打獨鬥優缺點。

3. 籃球規則介紹

(1)教師說明籃球比賽中違例（違反籃球規則）的意義。

(2)教師逐一說明籃球比賽中違例的項目。

(3)教師解釋並說明違例時，進攻球隊和防守球隊的罰則。

(4)學生提出各種狀況，詢問教師是否有犯規或違例的動作。

【Practice】

1.教師引導學生舉出國外知名選手之姓名事績

2.藉由影片瞭解投籃之正確動作及過程

3.以分組討論方式指出影片中選手投籃動作之優缺點

單字:

1.籃球英文基本術語:

court - 球場/forwards - 前鋒/guards - 後衛/center - 中鋒/backcourt - 後場

/frontcourt - 前場/shooting guard - 得分後衛/point guard - 控球後衛/power forward

- 大前鋒/small forward - 小前鋒/offense - 攻方/defense - 守方/

籃球英文運球、傳球 dribble - 運球/speed - 身前快速運球/crossover - 雙手交替運

球/behind-the-back - 背後運球/between-the-leg - 跨下運球

spin - 轉身運球/pass - 傳球/chest - 胸部傳球/bounce - 反彈傳球/

2.投籃：

dunk, slam dunk or slam - 灌籃/bank shot - 擦板球/double pump (double clutch) -

拉杆式投籃/fade-away shot - 後仰式跳投/hook shot - 勾手投籃/jump shot - 跳投

/layup - 帶球上籃/perimeter shot - 中距離投籃/set shot - 立定投籃

three-point shot - 三分球/shooting form - 投籃方式/the dunk shot - 大力灌籃/籃球

英文術語/assist - 助攻/block shot - 阻攻/defensive rebound - 防守籃板球/field

goal percentage - 投球命中率/field goal - 投球命中

free throw percentage - 罰球命中率/free throw - 罰球/offensive rebound - 進攻籃

板球/rebound - 籃板球/coring - 得分/steal - 抄截/three-point shot percentage - 三

分球命中率/turnover - 失誤/box out - 卡位/screen - 單擋/jump ball - 跳球

3.籃球英文場地裝備

rim、basket、hoop - 籃框/net - 籃網/backboard - 籃板/back court - 後場/

freethrow lane - 罰球圈/freethrow line - 罰球線/front court - 前場/game clock - 比

賽用時鐘/halftime - 中場休息時間/mid-court - 中場/painted area - 罰球圈

/scoring table - 記錄台，記分台/shot clock - 時限鐘/three-point line - 三分線/top of

the circle - 靠近禁區頂端的三分球線附近/wing - 左右兩邊底線區域/shot clock - 計

時器/overtime(OT) - 延長賽

4. 籃球英文規則

blocking foul - 阻擋犯規/buzzer - 蜂鳴器/charging foul - 帶球撞人/dead ball - 死球

/defensive basket interference - 防守方干擾投籃得分/delay of game - 阻礙比賽之

正常進行/disqualification(foul out) - 犯滿離場

double dribble - 兩次運球/ejection - 驅逐出場/elbowing - 打拐子/expiration - 時間

終了/first half - 上半場/first period - 比賽的第一節/flagrant foul - 惡性犯規/foul - 犯

規/foul out - 犯滿離場/illegal defense - 防守違例/illegal offense - 進攻違例/jump

ball - 爭球，跳球/out of bound - 球出界線/overtime - 加時賽/referee - 裁判/second

half - 下半場/shot clock violation - 違反 24 秒內必須投籃時限之規定/substitute - 換

人/suspension - 停止出賽/technical foul - 技術犯規/ten-second violation - 進攻方

10 秒鐘之違例/three-second violation - (籃下)3 秒鐘之違例

throw a punch - 出拳打架/throw in - 發球入場/traveling / walking - 走步

/twenty-second timeout - 只有 20 秒鐘之暫停

foul shot - 罰球/free throw line - 罰球線

教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)
Pay attention.(專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)
Say what you do.(說你做的動作)
Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)

~第 14-15 節 完~

英語教室用語與學科專業英語:

教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

句子：

Are you ready? Go! Pass the baton.

Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽)

Pay attention.(專心) Two in a group.(兩人一組) Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)

單字：

1.籃球英文基本術語：

court - 球場/forwards - 前鋒/guards - 後衛/center - 中鋒/backcourt - 後場

/frontcourt - 前場/shooting guard - 得分後衛/point guard - 控球後衛/power

forward - 大前鋒/small forward - 小前鋒/offense - 攻方/defense - 守方/

籃球英文運球、傳球 dribble - 運球/speed - 身前快速運球/crossover - 雙手交替運球/behind-the-back - 背後運球/between-the-leg - 跨下運球

spin - 轉身運球/pass - 傳球/chest - 胸部傳球/bounce - 反彈傳球/

2.投籃：

dunk, slam dunk or slam - 灌籃/bank shot - 擦板球/double pump (double clutch) -

拉杆式投籃/fade-away shot - 後仰式跳投/hook shot - 勾手投籃/jump shot - 跳投

/layup - 帶球上籃/perimeter shot - 中距離投籃/set shot - 立定投籃

three-point shot - 三分球/shooting form - 投籃方式/the dunk shot - 大力灌籃/籃球

英文術語/assist - 助攻/block shot - 阻攻/defensive rebound - 防守籃板球/field

goal percentage - 投球命中率/field goal - 投球命中

free throw percentage - 罰球命中率/free throw - 罰球/offensive rebound - 進攻籃

板球/rebound - 籃板球/coring - 得分/steal - 抄截/three-point shot percentage - 三

分球命中率/turnover - 失誤/box out - 卡位/screen - 單擋/jump ball - 跳球

3.籃球英文場地裝備

rim、basket、hoop - 籃框/net - 籃網/backboard - 籃板/back court - 後場/

freethrow lane - 罰球圈/freethrow line - 罰球線/front court - 前場/game clock - 比

賽用時鐘/halftime - 中場休息時間/mid-court - 中場/painted area - 罰球圈

/scoring table - 記錄台，記分台/shot clock - 時限鐘/three-point line - 三分線/top of

the circle - 靠近禁區頂端的三分球線附近/wing - 左右兩邊底線區域/shot clock - 計

時器/overtime(OT) - 延長賽

4. 籃球英文規則

blocking foul - 阻擋犯規/buzzer - 蜂鳴器/charging foul - 帶球撞人/dead ball - 死球
/defensive basket interference - 防守方干擾投籃得分/delay of game - 阻礙比賽之

正常進行/disqualification(foul out) - 犯滿離場

double dribble - 兩次運球/ejection - 驅逐出場/elbowing - 打拐子/expiration - 時間

終了/first half - 上半場/first period - 比賽的第一節/flagrant foul - 惡性犯規/foul - 犯

規/foul out - 犯滿離場/illegal defense - 防守違例/illegal offense - 進攻違例/jump

ball - 爭球，跳球/out of bound - 球出界線/overtime - 加時賽/referee - 裁判/second

half - 下半場/shot clock violation - 違反 24 秒內必須投籃時限之規定/substitute - 換

人/suspension - 停止出賽/technical foul - 技術犯規/ten-second violation - 進攻方

10 秒鐘之違例/three-second violation - (籃下)3 秒鐘之違例

throw a punch - 出拳打架/throw in - 發球入場/traveling / walking - 走步

/twenty-second timeout - 只有 20 秒鐘之暫停

foul shot - 罰球/free throw line - 罰球線