

# 目 錄

一、課程規劃表-----	2
二、108 沉浸式英語教學暖身活動教案-----	3
三、三年級教學活動設計-----	5
四、四年級教學活動設計-----	34
五、五年級教學活動設計-----	69
六、六年級教學活動設計-----	94

108 學年度宜蘭縣員山鄉七賢國民小學

第一學期沉浸式英語融入體育課程規劃表

年級 主題	三年級	四年級	五年級	六年級
主題一 1-5 週	傳接球 G3-1	躲避球 排球 G4-1	躲避球 排球 G5-1	羽球 排球 G6-1
主題二 6-10 週	足球 G3-2	足球 G4-2	足球 G5-2	足球 G6-2
主題三 11-15 週	墊上運動 G3-3	籃球 G4-3	籃球 G5-3	籃球 G6-3
主題四 16-20 週	飛盤 跳繩 G3-4	接力 跳繩 G4-4	樂樂棒球 G5-4	跑接活動 G6-4

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計 - 共同範圍

主題名稱	暖身活動	教學設計者	李福霞
教學對象	三~六年級	教學節次	各節熱身
能力指標	1. 聽懂老師所說指令 2. 正確做出老師指令的相對應動作 3. 正確複誦所聽到之老師的指令		
學習目標	數字 1-10、暖身之身體部位名稱、集合點名之基本教室用語		
教學方法	TPR 學習法(全肢體反應教學法)		
英語學習	1. Sit down. / Stand up. 2. Are you ready? / Go! 3. Number <u>1</u> ~ 5, one team. 4. Make 2 lines. / Practice one by one.		

教學目標	教學時間	教具	評量
一、(集合&點名) Tr.: Good afternoon,everyone. Ss: Good afternoon, teacher. Tr. : Time for class. Hands back. Tr : Let's roll call. Number1,2, .....10 Ss : Here!	1 分鐘	No material	1. 聽懂老師所說指令
二、暖身操( Warm up) Tr : OK ! Let's do warm-up exercise. Follow leader. Leader: Center hand up. Ready? Ss : Ready! Leader: Go! Leader: Wrist Ss: Wrist, wrist, wrist. Leader: 1 Ss:2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Leader:2 Ss: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	4 分鐘	Host: English Teacher	2. 正確做出老師指令的相對應動作

<p>Leader: 3  Ss:2, 3, 4, 5, 6 ,7, 8  Leader:4  Ss:2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  Leader : Knees,  Ss: knees, knees, knees  Leader: 1  Ss:2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  Leader:2  Ss: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  Leader: 3  Ss:2, 3, 4, 5, 6 ,7, 8  Leader:4  Ss:2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  ( Leader: Waist, shoulder, neck )  Leader: Jump  Ss: Jump! Jump, jump, jump!  Ss: 1, 2, 3, 4, 5, ~ ~ 30 !  Tr : Come together. /Make 2 line. Run 2 laps.  Run around the <u>basketball court (yellow line)</u>  /<u>soccer court( white line)</u>/baseball court( 4 bases).  Ready ?  Ss : Ready !  Tr : Go ! A—A—A  Ss : a- a- a  ( In order : A, B, C~ , X , Y , Z )  Tr : OK ~ Let’s start today’s lesson about (<u>dodgeball</u>).</p>	5 分鐘		
---	------	--	--

# 三年級教學活動設計

## 健體領域沉浸式英語教學活動設計

<b>教學單元</b>	傳接球(5種球類)	<b>教學設計者</b>	賴玉帆
<b>教學對象</b>	三年級	<b>教學時數</b>	10節課(5週/每週2節) (40分鐘/每節)
<b>能力指標 (學習表現)</b>	<p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>		
<b>單元目標 (學習內容)</b>	<p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。</p> <p>Hb-Ⅱ-1-陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球運動、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>		
<b>具體目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解傳接球在比賽中的重要性。</li> <li>2. 了解並學會各種傳接球方式。</li> <li>3. 熟練各種傳接球的方法。</li> <li>4. 培養互助合作的精神。</li> <li>5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。</li> </ol>		
<b>英語學習 融入相關 單字/句子</b>	<p>單字： throw/catch/basketball/dodgeball/soccer/softball/paper/ Ball/pass/number 1-10/high/low/far</p> <p>教學用語：One more time. /Sit down. /Stand up. /Find a partner. Look at me. / Be quiet. /Line up. /Are you ready?/ Next one. /Your turn. /Time for class. /Time' s up!</p> <p>句子：Q:What is it? A: It' s a _____.</p>		
<b>所需 教材教具</b>	<p>球類：籃球、躲避球、足球、樂樂棒球及紙球(需自行製作)、九宮格</p>		
<b>其他說明</b>			

## 教學活動流程(時間/評量方式)

本教學以籃球、躲避球、足球、壘球及紙球運動所須的「肩上傳接球」能力為課程主要核心技能。

### 一、準備活動(5分鐘/實作評量)

(一)暖身活動：

1. 集合整隊，清點人數。

Good afternoon. Time for class. Hands back. Let' s roll call.

Teacher: Number 1 ~ · Student: Here. (Not here.)

2. 暖身操。

Let' s do exercise. Who wants to be the leader? Raise your hand. OK! Come here, please.

(Ankle/ wrist/ waist/ shoulders/ neck/ jump 1-30 )

(二)引起動機：今日的運動是哪種球類呢？

1. 孩子觀察：挑選現場喜歡的球類並觀察。

2. 教師提問：你知道自己手上的是什麼球嗎？為什麼你能夠清楚知道答案呢？What' s it? It' s a \_\_\_\_\_ (baseball/ soccer/ dodgeball/softball/ paper ball/ basketball)

3. 孩子口頭分享 (big/ small/ color ……)

### 二、發展活動

(一)球環繞身體：球以身體為主，做位置的移動。

1. 教師示範：繞頭、繞腰、繞膝以及腳步八字。Look at me.

2. 孩子操作（提醒學生動作正確之後再要求速度）。Your turn.

3. 若原地操作已經熟悉，能夠讓孩子行走操作。Walk and do it.

(二)球上拋接住：球離開手後要接住球。Throw and catch

1. 教師示範：

1.1 球上拋接住，同時拍手一次。(次數可到 10 次) Throw, clap your hands and catch. Let' s count 1-10. Ready? Go! 1, 2, 3, ……10.

1.2 球在指間互傳，將距離漸漸拉大。(手平舉 180 度左右拋球)

- 1.3 球由背後經過頭上放往前方丟並接助。
2. 學生操作：(提醒學生兩者間要有一定的距離)
3. 若原地操作已經熟悉，能夠讓孩子行走操作。
4. 請學生主動詢問動作不錯的同學，互相學習。

### 三、綜合活動

#### (一)鏡子中的自己 Mirror

1. 教師講解：兩兩一組，其中一位同學擔任鏡子，而他必須要做出跟照鏡子同學相同的動作。

Let' s play a game. One by one. Find your partner.

2. 學生操作 (提醒學生動作要相同) Repeat the same act

3. 教師統整：球感訓練是為了讓自己對於球有較佳的控制能力。

~~~~~第一、二節完~~~~~

#### 一、準備活動(5分鐘/實作評量)

##### (一)暖身活動：

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

(二)引起動機：本教學欲進行的5種球類順序如下(展示及讓學生觸摸體驗)：Big or small? high/low/far Are you ready? Next one!

- (1) 籃球：球體較大，重量較重，須使用手臂、手腕及手指頭。
- (2) 躲避球：球體、重量皆事宜孩子操作，能夠控制其所要傳的方向。
- (3) 足球：球體、重量皆事宜孩子操作，能夠控制其所要傳的方向。
- (3) 樂樂球：手掌大小，但屬於手指、手腕精細動作，對於孩子控制尚未能操控得宜。
- (4) 紙球：透過回收紙製作符合自己希望的球團。(注意球的硬度與大小，過硬或過小都容易造成疼痛與傷害)

#### 二、發展活動

##### (一)進行方式

將傳接球完整動作透過動作分析模式分成許多分解動作使孩子能夠逐一勝任。動作分析模式將動作內容由簡至繁，孩子透過動作嘗試、練習與修正，並依能力水準教師給予調整。

(二) 坐姿(sitting pass)傳球(籃球 basketball)小組練習

(三) 坐姿傳球(躲避球 dodgeball)小組練習

(四) 坐姿傳球(足球 soccer)小組練習

(五) 站姿(standing pass)傳球(籃球)小組練習

(六) 站姿傳球(躲避球)小組練習

(七) 站姿傳球(足球)小組練習

(八) 滾球(rolling)球感練習

每位學生持樂樂棒球(T-ball)，依照老師給定的距離及目標物，訓練控制自己的力道讓球停止在目標範圍區即算成功，老師透過不同的距離及目標範圍大小的改變，逐步訓練學生力道的控制力、耐力及對目標範圍的判斷力，藉由多次的訓練增進感覺神經與運動神經的連結。

### 三、綜合活動

1. 教師統整：球感訓練是為了讓自己對於球有較佳的控制能力。

2. 學生分享。

Clap your hands. / Good job! / Very good. / Time' s up!

~~~~~第三、四節~~~~~

#### 一、準備活動(5分鐘/實作評量)

(一) 暖身活動：(Review the words and the sentences just like the 1<sup>st</sup> class)

1. 集合整隊，清點人數。

2. 口說英文暖身操及唱歌答數跑操場。

#### 二、發展活動

(一) 併腿站立傳球 1(standing pass)(躲避球)

兩人一組，距離大約 5 公尺(白線和黃線距離)，持躲避球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。throw / catch

## (二)併腿站立傳球 2(躲避球)

相同兩人一組，距離大約隨著傳球穩定性而逐漸增加，一開始白線和黃線距離，連續不落地 6 顆球，即可兩人各退一步增加練習距離，持躲避球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。Stand on the white line/ yellow line.

## (三)併腿站立傳球 1(樂樂棒球)

兩人一組，距離大約 5 公尺(白線和黃線距離 between the white line and yellow line)，持樂樂棒球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

## (四)併腿站立傳球 2(樂樂棒球)

相同兩人一組，距離大約隨著傳球穩定性而逐漸增加，一開始白線和黃線距離，連續不落地 6 顆球，即可兩人各退一步增加練習距離，持樂樂棒球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

## (五)雙手胸前傳球 1(躲避球) pass the ball

兩人一組，距離大約 5 公尺(白線和黃線距離)，持躲避球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

## (六)雙手胸前傳球 2(躲避球)

相同兩人一組，距離大約隨著傳球穩定性而逐漸增加，一開始白線和黃線距離，連續不落地 6 顆球，即可兩人各退一步增加練習距離，持躲避球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

## (七)雙手胸前傳球 1(樂樂棒球) pass the ball

兩人一組，距離大約 5 公尺(白線和黃線距離)，持樂樂棒球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

## (八)雙手胸前傳球 2(樂樂棒球)

相同兩人一組，距離大約隨著傳球穩定性而逐漸增加，一開始白線和黃線距離，連續不落地 6 顆球，即可兩人各退一步增加練習距離，持樂樂棒球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

### (九) 九宮格投擲練習(baseball nine square)

讓學生面對九宮格板，大約 5 公尺的距離，練習擲準投擲，以連續不重複的方式進行，讓學生能依據自行選擇數字的先後順序進行投擲。 Target/ 1, 2, 3…… 9 / What' s the number?

### 三、綜合活動

1. 教師統整：球感訓練是為了讓自己對於球有較佳的控制能力。
2. 學生分享。

~~~~~第五、六節~~~~~

#### 一、準備活動(5 分鐘/實作評量)

(一)暖身活動：(warm up -- according to the 1<sup>st</sup> class words and sentences.)

1. 集合整隊，清點人數。
2. 口說英文暖身操及唱歌答數跑操場。

#### 二、發展活動

(一)雙手頭頂(overhead)傳球 1(躲避球)

兩人一組，距離大約 5 公尺(白線和黃線距離)，持躲避球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

(二)雙手頭頂傳球 2(躲避球)

相同兩人一組(2 students one team)，距離大約隨著傳球穩定性而逐漸增加，一開始白線(white line)和黃線(yellow line)距離，連續不落地 6 顆球，即可兩人各退一步增加練習距離，持躲避球併腿站立傳球給對方，訓練一定距離的傳球控球穩定度，漏球者迅速撿球返回原本位置。

(三)投籃遊戲 1(樂樂棒球 T-ball)

(四)投籃遊戲 2(躲避球 dodgeball)

(五)躲避球比賽 (Hold a contest)

1. 規則說明

2. 分組 Separate 2 teams：將全班分成單數及雙數兩組，雙方各派一員至外場。

3. 比賽進行方式：雙方在五分鐘的時間終了時，視內場所剩的人員較多的為優勝一方。

### 三、綜合活動

1. 教師統整：透過傳接球的逐步訓練過程，讓真正進入比賽時能充分展現運動時的精神。

2. 學生分享。Good / nice/ very good /Give her a big hand.

~~~~~第七、八節~~~~~

#### 一、準備活動(5分鐘/實作評量)

(一)暖身活動：

1. 集合整隊，清點人數。 Time for class. Let' s roll call.

2. 口說英文暖身操及唱歌答數跑操場。 Do exercise. Review all the words we have learned.

#### 二、發展活動

(一)擲遠遊戲 Throw far

1. 接高球 overhand catch

2. 接低球 underhand catch

3. 傳球接龍

(二)拋接自如 (Throw and catch)

1. 原地拋接

2. 坐姿拋接

3. 標誌筒接球

4. 左拋右接 throw use your left hand and catch use your right hand.

5. 轉圈拋接 Throw, turn a round and catch.

6. 移動拋接 Throw, move and catch.

(三)千里傳球遊戲

#### (四) 躲避球比賽 (Play dodgeball)

1. 規則說明
2. 分組(separate 2 teams)：將全班分成單數及雙數兩組，雙方各派一員至外場。
3. 比賽進行方式：雙方在五分鐘的時間終了時，視內場所剩的人員較多的為優勝一方。  
(Let' s count)

### 三、綜合活動

1. 學生分享。
2. 總結歸納

(1) 教師引導學生反思檢討。

(2) 針對同學表現給予回饋及修正，且獎勵表現優異小組 與鼓勵需加強小組，整隊檢查器材，歡呼下課！

Class' s over. Say goodbye to your teachers.

~~~~~第九、十節~~~~~

自編遊戲進行方式：以往的躲避球都為少數孩子的天下，因此，為了讓每位孩子能夠展現自己習得的能力，改編躲避球規則，讓孩子能夠展現肩上傳球技巧，並透過小組溝通達到團隊合作的精神，使得孩子們都能夠將自己擺在對的位置上。

最重要的是根據學生的身心、動作發展條件，了解學生能力有個別差異的存在，而課程目標就是幫助孩子建構出完整的動作，並有自信地挑戰下一個新動作，更進一步能夠從遊戲活動中展現的自我回饋。

## 健體領域沉浸式英語教學活動設計

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------|
| 教學單元                  | 足球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 教學設計者 | 王元璋                             |
| 教學對象                  | 三年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 教學時數  | 10 節課(5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| 能力指標<br>(學習表現)        | <p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>                                                                                 |       |                                 |
| 單元目標<br>(學習內容)        | <p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。</p> <p>Hb-Ⅱ-1-陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球運動、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                                 |
| 具體目標                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能對足球產生球感，不害怕球，進而願意去接觸足球。</li> <li>2. 能熟悉「左腳繞球」、「右腳繞球」、「雙腳繞球」的技巧。</li> <li>3. 能熟悉各種「盤球方法」並實際變換練習。</li> <li>4. 能在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                        |       |                                 |
| 英語學習<br>融入相關<br>單字/句子 | <p><b>單字：</b><br/>soccer/nose/eye/ear/mouth/foot/knee/toe/ball/winner/left/right/circle/jump/up/down/repeat/follow/good/bad/great/excellent/sing/bowling/strike/quick/fault/數字 1-10</p> <p><b>教室用語：</b>Come here./Raise your hands./Put down your hands./Listen to the music./Watch the vedio./Make a circle./Pay attention./ Try it again.</p> <p><b>句子：</b>Which is the best team/player?</p> |       |                                 |
| 所需<br>教材教具            | <p>足球、大標誌筒、小三角錐、呼拉圈、音響、世足賽音樂、足球舞影片、英語身體部位標示圖</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                 |
| 其他說明                  | <p>設定對象為三年級，因此著重於球感的建立，設計之活動以雙人、多人遊戲方式呈現，運動技能之教導目標希望讓學童親近足球，為更高年段之學習做準備。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                                 |

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量) ~Warm up.~

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：小朋友今天我們要來玩足球，學校有足球隊，但是老師發現還是有同學很害怕足球。所以老師要帶大家親近足球，不害怕足球。
3. 教師說明：首先我們要來玩一個遊戲，這個遊戲叫做搶奪「snatch」，兩人一組面對面，中間擺一顆足球，當你聽到老師說「nose\ear\eye\mouth」時，你聽到對應的身體部位就要自己觸摸到那個部位，當你聽到老師喊「snatch」的時候就要趕快搶到球，先搶到5顆球的人就是贏家。

「Teacher says」--

When teacher says" nose" , you touch" nose" and repeat, when teacher says" eyes" , you touch "eyes" …when you hear" snatch" ,you need to get the ball as soon as possible. Who the first one is the winner.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：為了讓大家不害怕足球，我們要來教大家產生球感(對球產生感覺，知道你與球的空間關係)
2. 左腳繞球：兩人一組，每次一人進行練習，另一人觀察動作是否正確，左腳逆時針方向原地畫一個圓圈繞足球，注意腳儘量不要碰到足球。練習10次互換練習。

Listen and look at me. Use your left foot to draw a circle around the soccer. Now it' s your turn. Ready? ( Ready!! )

**[Left foot, left foot, draw a circle. ]**

3. 右腳繞球：同左腳方式，右腳改為順時針方向。

Listen and look at me. Use your right foot to draw a circle around the soccer. Now it' s your turn. Ready? ( Ready!! )

**[Right foot, Right foot, draw a circle. ]**

4. 教師與協同老師巡視，並給予指導鼓勵。

Now you need to practice by yourselves. Everyone practices 10 times.

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

教師集合學生並提問：剛剛的練習都沒有碰到球的人請舉手看看，請大家鼓鼓掌。那請問你們怎麼做到的，請分享你的方式。(隨機點學生回答) Raise your hand / Clap your hands (applaud)

1. 今天我們的練習你也可以下課和同學一起玩，相信你常常練習就會變得越來越厲害喔。

第一節完

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

教師說明：上節課我們玩過 snatch，這節課老師要把動作加大，所以加入兩個身體部位，就是 knee 與 toe，讓我們再來玩一次加強版的。「Teacher says」-- we have 2 more words (knee and toe)

When teacher says "nose", you touch "nose" and repeat, when teacher says "eyes", you touch "eyes" ...when you hear "snatch", you need to get the ball as soon as possible. Who the first one is the winner.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：現在我們來複習上一節課教過的動作，同樣兩人一組，左腳繞球和右腳繞球各5次，然後換人練習。

Find your partner, one by one. Two students one team.

Practice "Right foot, right foot, draw a circle." 5 times.

Practice "Left foot, left foot, draw a circle." 5 times.

2. 雙腳繞球：今天我們要變成雙腳繞球，等一下老師示範給大家看，也是兩人一組進行練習，不能碰到球喔，看看誰不會腳打結。

One by one, one student practice drawing circles with foot, then pass the ball to your partner.

[Right foot, left foot, pull, kick]

3. 教師與協同老師巡視，並給予指導鼓勵。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師集合學生並提問：剛剛的練習都沒有碰到球的人請舉手看看，請大家鼓鼓掌。請分享你是怎麼做到的。

2. 教師說明：總結本週教學，下週我們要來玩不同遊戲。

Come here! / Listen to me.

### 第二節完

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量) warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

2. 教師說明：今天我們玩一個跳跳足球的趣味遊戲，讓大家實際用身體碰觸球，感受球與身體的互動，等一下我們會把全班分兩組，以雙腳夾住足球，跳躍前進，繞過三角錐後返回交給下一棒，看哪一隊先完成就是獲勝方。過程中如果球掉了要撿起夾好後繼續前進喔。

Separate 2 teams. 【Paper, scissors, stone】--

You carry the ball with 2 feet (legs), and jump. Jump to the traffic cone and turn back. If all your team members finish first, you will win.

Keep moving! Go! Go! Go!

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：上禮拜我們練習了繞球，這禮拜我們要透過踩球來體驗球碰到腳時的平衡感覺，練習過程必須張開你的手臂保持平衡。

2. 左右踩球：兩人一組，身體在足球正上方，兩腳底板原地交互踩在足球上方，身體成左右弓箭步，保持平衡，每10次交換練習。

Trample the ball. Right foot, left foot.

Find your partner. Let's count 1 to 10.

3. 上下踩球：身體在足球後方，兩腳底板原地交互踩在足球上方，身體保持平衡，每10次

交換練習。

Trample the ball. Right foot, left foot.

Find your partner. Let's count 1 to 10.

4. 教師與協同老師巡視，並給予指導鼓勵。(注意球的滾動不可以太大)

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師集合學生並提問：剛剛的練習要如何控制好球在原地呢？請大家分享你是怎麼做到的。
2. 教師說明：總結今日課程，給自己一個愛的鼓勵後解散下課。  
Clap your hands and say "Thank you, teacher." —Good bye!

### 第三節完

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：複習左右與上下踩球，分為2組，於場地放置4個呼拉圈，圈中有足球，哨聲響起後，每人進行5次左右踩球後前進至下一個呼拉圈進行5次上下踩球，返回起點下一位出發，最快完成的隊伍獲勝。

Separate 2 teams. Everyone trample the ball in the hula hoop with right foot and left foot. After counting 1-10, then run to the next hula hoop. Do it again. Then come back.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：今天我們要讓大家學習「左右拉球」、「左右碰球」，慢慢地了解腳控制球的動作。

2. 左右拉球：以左右踩球的姿勢，腳底板左右拉動足球(Trample and pull)。要注意是運用腳底板讓球移動，不是盤球撥球動作，每人練習10次(practice 10times)。

Teacher says: Right. Students move the ball with right foot, and say "trample and pull"

Teacher says: Left. Students move the ball with left foot, and say "trample and pull"

左右碰球：以腳內側左右碰球，讓球在左右腳之間移動，每人練習10次左右。

Teacher says: Left (Right). Students touch the ball with left(right) foot, and say "touch the ball"

3. 左右碰球往前行：透過左右碰球慢慢前進，繞過小三角錐之後，持球返回置於原點，交下棒繼續。全班分兩組進行練習，請授課教師與協同老師一起協助。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師集合學生並提問：要怎麼做才能保持平衡，不讓球脫離腳的掌控？  
學生回答：放低、收張開。  
good/bad/great/excellent
2. 教師統整並進行愛的鼓勵後解散。

### 第四節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：前兩週我們教大家許多簡單的足球動作，今天我們要利用這節課稍微複習一下，這些動作可以變化成一首足球舞，讓我來欣賞一段以前學長姐的影片。(本節課可轉移至綜合教室，利用投影機搭配影片進行欣賞與教學)

Pay attention. Let's watch the video. Soccer Dance.

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 動作複習：兩人一組複習之前學過的動作「雙腳繞球」、「左右踩球」、「上下踩球」、「左右拉球」、「左右碰球」，每個動作至少 5-7 次。
2. 影片分析動作：從影片中你看到幾個動作，請大家找找看並回答老師。
3. 搭配影片進行練習。

Review the sentences we learned last 2 weeks. Follow the video, students need to repeat the act, they saw in the video.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽態度)

1. 教師歸納：歸納剛剛練習時發生的動作缺點，提醒學生下次練習要記住動作，之後才以音樂搭配非影片跟播。

第五節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：我們要再看一次影片，然後待會兒跟著影片做動作。請記住動作的順序喔。同時要控制好球的方向。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 動作複習：兩人一組複習之前學過的動作「雙腳繞球」、「左右踩球」、「上下踩球」、「左右拉球」、「左右碰球」，每個動作至少 5-7 次。

Review the sentences we learned last 2 weeks.

Right foot, left foot, pull, kick. / Trample and pull. / Touch the ball

2. 將全班分為 2 組或 3 組，分別跟著影片做一次，當一組進行時另外的組別必須仔細觀看，稱為觀賞組。Watch and do it!
3. 教師提問：你覺得他們這組哪個動作做得最棒，那個動作有進步空間？教師請觀賞組來回答。Which is the best team?
4. 所有組別均輪流發表與接受評論建議。  
good/ great/bad excellent/fault

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽態度)

1. 教師歸納：歸納剛剛練習時發生的動作缺點，告知學生下次將僅有音樂了喔。

第六節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 上兩節課我們都一直再聽到的足球舞音樂，你知道嗎？其實那是當年足球世界盃的主題曲，是由 Ricky Martin 先生所演唱的，為了顯示世界多元的足球，所以演唱時有西班牙文、英文多語文在這首歌裡面，等一下老師撥放影片(裡面有歌詞)，我們跳到副歌時要大家一起唱出來喔。

Listen to the music. / Sing together. /

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 跟著音樂動起來：播放足球舞音樂，依照所學過的基本動作與順序進行演出，各組分別練習。Listen to the music. Act the movement we taught last 3 weeks.  
Let' s practice.
2. 一起來唱跳：三組一起來，教師播放足球舞音樂，讓三組一起隨音樂舞動，當音樂唱到副歌(GO GO GO 時)，大家一起跟著唱出來。  
Sing together! Let' s dance. 【Soccer Dance】

### 三、綜合活動(5分鐘/實作評量)

1. 邀請老師一起觀賞：派員邀請班導師，一起欣賞這兩週來的練習成果。

## 第七節完

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：這節課我們要進入帶球盤球的課程，首先要先讓大家玩一個小遊戲，叫做足球保齡球。(Bowling )  
教師說明：老師在小球門前面放置保齡球瓶，你們試試看怎樣可以擊倒最多球瓶。遊戲意涵在於讓大家嘗試不同方式把球踢出去，正確的方式球可以直達目標，若使用錯誤部位踢球，球則會無法朝向球瓶而去。本遊戲讓孩子思考踢球應該使用哪個部位效率最高。全班分兩隊，並且請各隊派員負責擺球瓶。 Try it again. Change into the different ways to try.
3. 教師說明：腳內側、腳外側都是可以用來踢球盤球的部位。Kick the ball with the inside(outside) of your right foot.
4. 再重複玩足球保齡球一次，驗證方式的改變可以增加擊球率。

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 原地內側繞圈盤球：用單腳(慣用腳)內側去控制足球，繞行三角錐。  
Dribble with the inside of your right foot (or left foot).
2. 原地外側繞圈盤球：用左腳或右腳的外側去控制足球，繞行三角錐。  
Dribble with the outside of your right foot (or left foot).
3. 教師示範並讓學生分為兩組逐一練習。Make 2 teams.
4. 教師擺放兩個三角錐(2組需4個)，學生運用單腳(慣用腳)內外側進行8字型盤球練習。
5. 分組比賽，時間最短的隊伍獲勝。Let' s play a game. Start from the yellow line. Stand by behind the line.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽態度)

1. 教師歸納：歸納剛剛練習時發生的動作缺點，提醒學生修正動作。

## 第八節完

一、引起動機(10分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 複習上次所學：8字型單腳內外側盤球練習。

二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 8字型(8 type)雙腳內側盤球：用雙腳交替進行內側盤球練習。
2. S型(Stype)單腳內外側盤球(三個三角錐):  
**dribble , dribble, single foot. Ready—Go!**
3. S型(S type)雙腳內側盤球(三個三角錐)  
**dribble , dribble, two feet. Ready—Go!**
4. 教師均示範後，學生分兩組練習，教師與協同老師分別指導。

三、綜合活動(10分鐘/實作評量/聆聽評量)

1. 教師說明：讓我們來進行比賽，看看哪一隊花的時間最短。  
Let' s play a game. / Next one. / Your turn. / Hurry up! /Quick.
2. 學生必須運用所學選擇適合的盤球方式繞過3個三角錐，看哪一組所需時間最短，最短者為贏家。Winner. / Clap your hands. / Nice / Good job. / Excellent. /
3. 教師集合學生並歸納剛剛的遊戲過程，指導學生修正動作。

第九節完

一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 複習上次所學：分2組練習S型盤球1次。  
Review all the vocabularies and sentences we have taught these 5 weeks.

二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 進行足球123木頭人活動【One, two, three, freeze】：  
每組推派一位同學站在線後，其餘學生游出發線開始出發，利用各種盤球方式推進，不可大腳踢球，線後的同學依循123木頭人，抓出仍再動的同學，最後成功抵達線後的同學為優勝者。  
Stand on the line. Dribble and move forward.
2. 全班大挑戰，由教師擔任線後人員與學生進行挑戰賽，並獎勵獲勝者也鼓勵其他同學。本活動旨在透過趣味化方式增加學生控球的信心。  
Hold a contest.

三、綜合活動

1. 教師歸納：集合同學歸納5週以來的足球主題，並請小朋友發表心得後給所有人一個愛的鼓勵後解散。

第十節完

## 健體領域沉浸式英語教學活動設計

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                                 |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------|
| 教學單元                  | 墊上活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 教學設計者 | 賴玉帆                             |
| 教學對象                  | 三年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 教學時數  | 10 節課(5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| 能力指標<br>(學習表現)        | <p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> |       |                                 |
| 單元目標                  | <p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ia-Ⅱ-1-滾翻、支撐平衡與擺盪動作。</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                                 |
| 具體目標                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能認識墊上運動的主要動作要素以及前滾翻的動作要領，並能表現穩定的滾翻基本動作。</li> <li>2. 學生能知道墊上滾翻運動的安全注意事項和益處，並願意遵守相關規定。</li> <li>3. 學生能認真的參與各項練習和遊戲，並尊重同儕，完成互評活動。</li> <li>4. 學生願意利用課餘時間進行墊上滾翻運動，體驗滾翻的益處。</li> </ol>                                                                                   |       |                                 |
| 英語學習<br>融入相關<br>單字/句子 | <p>單字：rabbit/elephant/monkey/seal/worm/chick/egg/arm/leg/jump/hop/walk/roll/stretch/mat/run/box horse</p> <p>教學用語：Follow me./Repeat after me./Take turns./<br/>Be careful.</p> <p>句子：Q:Are you ready to start? A:Yes! Let' s do it!</p>                                                                         |       |                                 |
| 所需<br>教材教具            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. CD player</li> <li>2. 軟墊 8 片</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                               |       |                                 |
| 其他說明                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                                 |
| 教學活動流程(時間/評量方式)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 英語融入說明                          |

## 一、準備活動 Warm up

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。 Do exercise! Number 1 -10

## 二、發展活動

(一)使用 PPT 檔案及影片讓兒童所觀察到的動物行走方式，並詢問各個動物行走的特色及行走方式。Look at this picture/ video

1、要怎樣模仿才像？

2、教師講解動物模仿過程必須利用四肢及身體平衡、協調能力才能模仿得像。 Hand / arm / leg / foot / body

(1) 將學生分成 2 組 (5 人一組 )，每組成員依序 使用兩塊拼接軟墊 mat，搭配音樂，教師示範動作，學生模仿。掌握動作模仿的節奏、路徑。 Follow me. / Repeat after me.

教師提醒學生注意動作的安全要訣，練習的間隔與前一位需距離 2 公尺。 Take turns. Be careful.

( 2 ) 教師引導學生輪流表現動作。

3、動物模仿秀

( 1 ) 兔子跳 rabbits jump

( 2 ) 大象行走 Elephants- walk

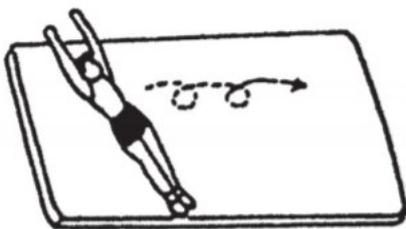
( 3 ) 猴子行走 monkeys - walk

(二) 人肉戰車

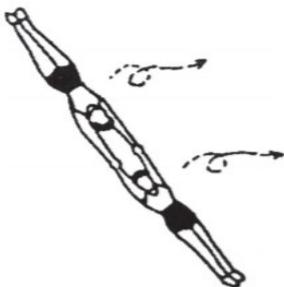
1、將全班分為兩排，排距為一公尺，人肉戰車滾動五公尺， 來回兩趟。

2、人肉戰車滾動之動作要領：雙手伸直，全身同時滾動。

3、單人滾動 roll / stretch /



4、雙人滾動 team rolling



5、多人滾動

### (三) 雞蛋滾練習 egg rolling

1. 雞蛋左右翻滾：雞蛋滾的先備動作，跪地、雙手屈肘碰地、拳心向上、雙腿夾緊、靠近身體，向側面左右滾翻
2. 雞蛋滾：延伸雞蛋左右滾翻動作，進行連續雞蛋側滾，首先 2 人一組，一人操作一人推滾雞蛋，接下來一人獨自自雞蛋滾，注意身體須全程捲屈縮成一團。

### (四) 前滾翻 front rollover /

1. 學童依序進行，教師在學童身側進行保護動作，前滾翻練習三次。
2. 前滾翻之動作要領：

- (1) 蹲下，手撐墊子。
- (2) 夾緊下巴，滾翻時後腦勺接觸地面。
- (3) 抱膝起立。

### (五) 小側翻 side roll

1. 學童依序進行小側翻左右兩側練習，選出學童側翻慣用腳。分成兩組練習，學童依照手腳圖示練習小側翻動作。

2. 小側翻之步驟：foot / hand / box horse / right / left

- (1) 左（右）腳在前。
- (2) 左、右（右、左）手依序撐跳箱。
- (3) 後腳離地，前腳蹬地板，雙腳依序越過跳箱。

3. 小側翻之動作要領：Jump over the box horse.

- (1) 撐跳箱時，兩手伸直，眼睛看兩手中間。
- (2) 身體向下時，後腳離開地面。

### (六) 伸展練習 stretch

1. 大腿伸展 thigh
2. 前臂伸展 forearm
3. 上臂伸展 upperarm
4. 體側伸展 body
5. 小腿伸展 calf
6. 頸部伸展 neck

### (七) 巧拼樂

1. 一塊墊子 mat

- (1) 開口跳躍 jump
- (2) 繞物跑 turn back

2. 兩塊墊子

- (1) 坐姿支撐
- (2) 前後交叉跳

3. 四塊墊子 Four mats

- (1) 折返跑
- (2) 綜合跳躍

4. 大展身手

Q: Are you ready to start ?

A: Yes! Let' s do it.

(八)墊上運動安全

(九)墊上遊戲 Let' s play a game.

1. 海狗行 seal
2. 小雞行 chick
3. 向後打招呼
4. 兔跳 rabbit jump
5. 毛蟲行 worm walk
6. 抱膝行 knees / hug your knees
7. 雞蛋側滾 egg rolling
8. 斜坡前滾翻
9. 頸背倒立
10. 前滾翻
11. 單腳前滾翻

(十)綜合練習 Good. / Well done. / Not bad. / Great. / Try again.

### 三、綜合活動

1、任務、得分及動作內容設計

| 任務 | 得分  | 動作內容            |
|----|-----|-----------------|
| 1  | 100 | 創意動物模仿 1        |
| 2  | 100 | 創意動物模仿 2        |
| 3  | 100 | 人肉戰車滾動 1 公尺(去程) |
| 4  | 100 | 人肉戰車滾動 1 公尺(回程) |
| 5  | 200 | 雞蛋滾 1           |
| 6  | 200 | 雞蛋滾 2           |
| 7  | 200 | 前滾翻 1           |
| 8  | 200 | 前滾翻 2           |
| 9  | 200 | 小側翻             |
| 10 | 500 | 人肉戰車+滾動前滾翻+前滾翻  |

2、各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後感言

3、肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。 Good. / Nice. / Clap your hand.

## 健體領域沉浸式英語教學活動設計

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|
| 教學單元                  | 飛盤                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 教學設計者 | 賴玉帆            |
| 教學對象                  | 三年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 教學時數  | 5 節課(40 分鐘/每節) |
| 能力指標<br>(學習表現)        | <p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> |       |                |
| 單元目標<br>(學習內容)        | <p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展 動作原則。</p> <p>Bc-Ⅱ-2-運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Cb-Ⅱ-1-運動安全規則、運動增進生長知識。</p>                                                                                                                                                                                                                            |       |                |
| 具體目標                  | <p>1. 學會接飛盤的基本動作要領。</p> <p>2. 小組成員能互相回饋互助合作。</p> <p>3. 從遊戲中得到樂趣，並更能活用飛盤技巧。</p>                                                                                                                                                                                                                                  |       |                |
| 英語學習<br>融入相關<br>單字/句子 | <p>單字：frisbee/catch/ throw/forehand/ backhand/in/ out/ score/target</p> <p>教學用語：Do you understand? Any question?</p> <p>句子：Nice <u>pull/catch/throw!</u></p>                                                                                                                                                    |       |                |
| 所需<br>教材教具            | 電腦及投影機、哨子、飛盤、呼拉圈(5個)、飛盤九宮格                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                |
| 其他說明                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                |

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、準備活動(5分鐘/實作評量) Warm up--

1. 集合整隊，清點人數。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

(一)飛盤的歷史(室內) let' s watch the vedio.

飛盤的歷史(室內)

1. 介紹飛盤運動的歷史、飛盤基本構造 frisbee

2. 介紹飛盤運動多種衍生遊戲(飛盤高爾夫、golf 飛盤保齡球 bowling、飛壘賽 baseball, softball)

3. 網站導覽 **Surf the Internet**

<https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX60kXT0>

<https://www.youtube.com/watch?v=H1aJU5H8oCE>

<https://www.youtube.com/watch?v=Uf6zop8j-gs>

<https://www.youtube.com/watch?v=AAi9WzD6TWc>

<https://www.youtube.com/watch?v=1rPYRvDwaQc>

(二)暖身操

(三)教師示範投擲飛盤基本動作要領

Look at me. / Do you understand? / Catch the frisbee / left (right) hand/ finger / thumb / foot / head / target / goal

飛盤遊戲

1、跨下傳盤：右手將飛盤繞過跨下用左手接，再換左手將飛盤繞過跨下用右手接，重複動作。

2、向上拋接盤：將飛盤往上拋，再用雙手夾接。

3、手指轉盤：用手指頭轉飛盤

4、單腳舉盤：用腳壓放在地上的飛盤盤緣，使飛盤翻起來蓋在腳上，再用腳舉起來。

(八)頂上功夫遊戲

(九)擲準大競

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作, 並就錯誤的動作加以指導。

2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。Great. / Good / nice

第一節完

### 一、準備活動(5分鐘/實作評量) - Warm up

1. 集合整隊，清點人數。

2. 暖身操。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

(一)接飛盤練習

示範飛盤接法

(1)夾接：是以雙手上下夾住迎面飛來的盤子，就如同夾心麵包般，故又稱為三明治接盤法。(雙手上下夾住飛盤的中心位置 catch it with two hands, like a sandwich)。

(2)上手接：是以拇指在下，餘指在上的手勢接飛盤，用來接高於腰部的飛盤。

Higher than your waist

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

(3)低手接：與上手接正好相反。當飛盤子來的高度在腰部以下時，以拇指在上，餘指在下的手勢來接盤，稱做低手接。lower than your waist

(二)飛盤遊戲 let' s play a game.

- 1.頂盤前進 put it on your head and walk
- 2.指上轉盤 spin the frisbee with your finger.
- 3.上拋接盤 toss and catch

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

- 1.教師請學生示範所學的動作, 並就錯誤的動作加以指導。
- 2.教師鼓勵有進步及認真的學生。

Good job. / One more time.

第二節完

一、準備活動(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

(一)接飛盤練習 Catch frisbee

教師示範飛盤接法基本動作-反手投擲要領

- (1)握盤法：手掌心朝上，盤緣與掌心及虎口密合，（不要有空隙），食指扣盤緣，中指指向盤心。 Hold the frisbee
- (2)身體姿勢：右肩側對目標，兩腳自然開立約與肩同寬，重心轉移由後腳移至前腳。Body / move / watch your steps
- (3)手部動作：投擲飛盤的軌道是一直線（不能畫弧），由左向右>轉身>手臂伸直，在直線盡頭用手腕瞬間力量將飛盤投出。

（動作要領：手背持續正對目標，不要翻轉，內航道維持直線，過程中放輕鬆，只有在最後瞬間甩動手腕。） Use your hand/ stretch your arm / wrist

(二)分組練習 pair up

1. 兩人一組，互相投擲及接飛盤。Throw and catch (find your partner)
2. 學生練習方向必須統一，教師巡視並適時指導。

(三)飛盤遊戲 Let' s plat a game.

1. 滾盤前進
2. 胯下上拋接盤
3. 立盤轉

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

- 1.教師請學生示範所學的動作, 並就錯誤的動作加以指導。
- 2.教師鼓勵有進步及認真的學生。

Give them a big hand. / well done

第三節完

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、準備活動(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

#### (一) 接飛盤練習

教師示範飛盤接法-正手(forehand)投擲基本動作要領

Look at your teacher. / Listen to me.

- (1) 握盤法：飛盤夾於虎口中，姆指在盤面上，食指與中指在盤底，食指指向盤心，中指指腹貼在盤溝，掌心朝上，盤外側放低(不可抬起)，前臂與上臂呈V字形，手肘身體離約兩個拳頭寬。
- (2) 身體姿勢：左肩側對目標 target，兩腳自然開立約與肩同寬，重心轉移由後腳移至前腳。
- (3) 手部動作：投擲飛盤的軌道是一直線，引盤動作就像端盤子一樣，手掌掌心朝上，飛盤內航道一樣為直線，在直線盡頭用手腕瞬間力量將飛盤投出，手腕甩動是水平方向不要翻轉。

#### (二) 分組練習

1. 兩人一組，互相投擲及接飛盤。
2. 學生練習方向必須統一，教師巡視並適時指導。

One by one. Practice with your partner.

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

Can you do the demonstration for us? / Nice throw / Nice catch

## 第四節完

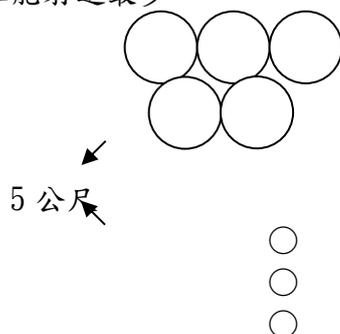
### 一、準備活動(5分鐘/實作評量)

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

#### 活動名稱一-飛盤高手 Frisbee Master

1. 飛盤擲準比賽，同學站在定點，挑戰將飛盤射進奧運呼拉圈內，一人有8次射盤機會，看看誰能射進最多。



#### 活動名稱二-飛盤九宮格 【3 by 3 grid】 Aim at number 1 (~1-9)

Tr.: Who's the next one? B: It's me (my turn). Target / score in / out

### 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

#### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作, 並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第五節完

## 健體領域沉浸式英語教學活動設計

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|
| 教學單元                  | 跳繩                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 教學設計者 | 賴玉帆            |
| 教學對象                  | 三年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 教學時數  | 5 節課(40 分鐘/每節) |
| 能力指標<br>(學習表現)        | <p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> |       |                |
| 單元目標<br>(學習內容)        | <p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展 動作原則。</p> <p>Bc-Ⅱ-2-運動與身體活動的保健知識。</p>                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                |
| 具體目標                  | <p>1. 瞭解跳繩的要領與 方法。</p> <p>2. 培養愛好跳繩運動 及合作的精神。</p> <p>3. 學會跳繩的動作。</p>                                                                                                                                                                                                                                            |       |                |
| 英語學習<br>融入相關<br>單字/句子 | <p>單字：jump rope/jump/single/ number11-20/fancy jump rope/cyclops/ cross jump/hold</p> <p>教學用語：Be careful. Don' t whip other classmates.</p> <p>句子：Can you do <u>two jumps one turn</u>? Yes, I can .</p>                                                                                                        |       |                |
| 所需<br>教材教具            | 跳繩、長跳繩、碼表、三角錐                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                |
| 其他說明                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                |

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、準備活動(5分鐘/實作評量) warm up

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

#### (一)繞繩練習：Practice / try

教師示範並給予學生練習

1. 左右繞繩：雙手執繩 hold，行左側方，右側方，或左右交叉繞繩。
2. 跳躍 jump：甲右手執繩，成俯身屈膝蹲姿，行水平執繩。bend your knees/ hold the rope
3. 短繩連續跳躍 jump rope

#### (二)繞繩的方法，分正、反兩種。

- 1、繩索成紡垂狀，著地時往上跳，在頂上時，落地。
- 2、跳躍的方法，分一繞二跳，一繞一跳，及二繞一跳等，前者容易學習。One jump and one turn. / Two jumps and one turn. / One jump and two turns.
- 3、短繩連續單足變換一繞一跳：單足連續跳躍次數，逐漸增加，一繞二跳、三跳等。
- 4、嘗試練習：先自由嘗試，了解動作後，分組練習。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。 Good / great / well done

第一節完

### 一、準備活動(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。 A: Can you do jump rope? B: Yes, I can.

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

#### (一)空迴旋

1. 教師說明並示範動作，學生依口令逐步練習

(1)單手甩繩：繩子兩握把置於同一手，於身體單側甩繩子。注意不要被握柄打到，也不要打到別人，練習左、又、前、上、交叉、∞字型等。 Cross jump rope / fancy jump rope

(2)雙手甩繩：雙手握於繩子兩端 1/4 處，同時練習在體前順時針繞、逆時針繞，亦可在左右側繞。

#### (二)向前一跳一迴旋

1. 老師示範說明：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經身體頭上及腳下，繩子被絆住停止時，向前跨過繩子即可。

2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。

3. 老師講評並修正學生的動作 next one?

#### (三)停繩

1. 老師示範說明：腳跟著地，腳尖翹起，讓繩子卡於腳底。 Start / stop

2. 學生練習。老師從旁協助、觀察。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第二節完

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

一、準備活動(5分鐘/實作評量) warm up

1. 集合整隊，清點人數。

2. 暖身操。

A: Can you do two jumps and one turn? B: Yes, I can. / No, I can't.

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

(一)向前一跳二迴旋

1. 老師示範說明：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經身體頭上及腳下，迴繞一圈需輕輕跳躍二下。 Listen to me. Look at me.

2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。

3. 老師講評並修正學生的動作

(二)跳出活力

1. 老師示範說明：腳跟著地，腳尖翹起，讓繩子卡於腳底。

2. 學生練習。老師從旁協助、觀察。

(1)西部牛仔 cowboy (2)一跳一迴旋 (3)跑步跳繩 (4)跑步跳繩接力 (5)左右擺盪跳躍(6)飛躍洪流

Let's play a game. / I do and you repeat. / run and rope jumping

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。

2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第三節完

一、準備活動(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 集合整隊，清點人數。

2. 暖身操。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

(一)一跳一迴旋記次賽：在一分鐘內，看誰跳最快，次數最多者為勝，並請其他小朋友給他一個大鼓勵。Let's count. (Count number 1-50.) One minute. Ready! Go! / Give him (her) a big hand.

(二)繞繩：短繩連續單足變換繞跳。Listen to me. / Repeat after me. Try it.

1. 說明示範：(1)分一繞跑兩步及一繞跑一步，前者比較容易學習。

(2)跑步與繞繩等兩項動作，不容易配何，宜加強予以訓練。

(3)應以肩關節為軸，伸直手臂，行大旋轉繞繩，如旋轉小時，足部容易被繩索纏住。

2. 嘗試練習：

(三)分組比賽：

1. 分若干組，各組依序推一人，行繞繩跑步跳比賽，跑完二十公尺，依先後順序，按照1、2、3、4.辦法給分，至全部賽完後累積分數較少組獲勝。

Hold a contest. Ready. Go. / Go! Go! Go! Next one. Who's the next one?

2. 跑步跳的方法，事先應規定，如一繞跑兩步，或一繞一步等。

(三)長繩左、右搖籃跳繩：

1、短繩連續併足跳躍。

2、短繩跑步跳躍。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。

2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

Good job. / Pretty good. / Well done. /Come on. /try again

第四節完

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、準備活動(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

教師說明示範：

#### (一)團體合作練習 Team work

1. 任選兩人為執繩者，各持繩索之一端，在地面行左、右側方搖動。
  2. 繩索拉太緊 tight，或太鬆 loose，都不理想，應以繩索成紡垂狀，中央部分，必能及地面為妥。
  3. 跳躍者須面向執繩者跳躍，以便察覺繞繩的速度。
  4. 跳躍者，視繩索接近時，立刻往上跳，免被繩索絆住。
- 宜注意秩序，如由東方進去，從西方退出，以防紛亂。

Be careful. Pay attention. Don't whip other classmates.

(二)分組比賽：每組每人均跳躍三次，作穿梭式跳繩接力比賽，先完的隊伍獲勝。 Take turns. /

#### (三)長繩迴環跳：

準備活動：

單臂水平迴旋屈膝跳。自己繞繩、自己跳。

長繩左、右搖籃跳。

Please come here, number \_\_\_\_\_. Can you show me one jump and one turn?

說明示範：

執繩者迴環時，在頂上必須超越跳躍者的頭，在底下必著地，並且以快速適中，逐漸增加為妥。

跳躍者，由斜正面進去，從斜反面退出，比較容易實施。

跳躍者，宜面向執繩者跳躍，速度比較容易配合。

先行搖籃跳躍，接著行迴環跳，則興趣更佳。

嘗試練習：

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

Good / Great/ try again/ Thank you. /Clap your hands.

第五節完

# 四年級教學活動設計

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                                  |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| <b>教學單元</b>                    | 排球                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>教學設計者</b> | 劉坤桐                              |
| <b>教學對象</b>                    | 四年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>教學時數</b>  | 5 節課(2.5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> |              |                                  |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | <p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ha-Ⅱ-1-網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>                                                                                                                                                                                                                      |              |                                  |
| <b>具體目標</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學會排球低手擊球的動作技巧, 並與他人合作進行比賽。</li> <li>2. 能進行原地及移動拋接球的動作。</li> <li>3. 能進行團體遊戲並在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。</li> </ol>                                                                                                                                                          |              |                                  |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p>單字：volleyball/throw/clap hands/left side/ right side/<br/>move/triangle/fall/ change/ wrist/ hit/serve/receive/toss</p> <p>教學用語：Pay attention. Do you understand? It' s your turn.<br/>Come here. Go back.</p> <p>句子：Move and hit the ball. Don' t let the ball fall to the<br/>ground.</p>                  |              |                                  |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 排球、塑膠袋、沙灘球、標誌筒、哨子                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                  |
| <b>其他說明</b>                    | 設定對象為四年級，因此著重於熟悉球的球感練習與拋接球和低手接球的基本動作，設計之活動以雙人、多人遊戲方式呈現，運動技能之教導目標希望讓學童學習排球基本的動作，並參與遊戲。                                                                                                                                                                                                                           |              |                                  |

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

Do exercise ( Center hands up. Ready to spread. Go. Eyes front.)

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 球感練習:教師說明:運用不同的器材可降低擊球的難度。教師引導學生利用塑膠袋、沙灘球或軟式排球練習擊球動作技巧。

2. 球兒高飛:教師講解並示範排球拋接球感練習。

拋接(Throw and catch):將球拋向空中練習拋接球。

拍手(Clap hands):將球拋向空中,拍手1—5次再接球

(Throw the ball and clap your hands 5times. Higher and higher, then you can clap hands more times.)

前拋(Throw front):將球高拋至身體前方,再向前跨步接球。

左拋(Throw left):將球高拋至身體左方,再向左橫移接球。

右拋(Throw right):將球高拋至身體右方,再向右橫移接球。

(Throw the ball right side or left side, then move your body to catch it.)

請學生練習各種拋接動作(Practice by yourself.)

待動作純熟後,教師可引導學生進行分組競賽或個人賽。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請動作表現優異的學生出列示範 (Good job./ Well done./Not bad.)

2. 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。

### 第一節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 大風吹(The wind blow):教師講解活動方式。三人一組,每人一球分別站在三角形場地的三個頂點。三人同時原地拋球後,以逆時針或順時針移動接球。請學生分組進行練習。

( Three people one team. Everyone gets one ball. Listen to teacher. When I say “Go” ,all of you throw up the ball, move and catch another one’ s ball.) Now practice yourself. Let the balls not to fall down the ground.

2. 擊球樂:教師講解活動方式:以單 one hand、雙 2 hands 手進行手腕擊球(hit the ball with your wrist),盡量不要讓球落地(Don’ t miss the ball.)。請學生進行練習。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現) Share and feedback

1. 教師請動作表現優異的學生出列示範

2. 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。

### 第二節完

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 低手傳球(Underhand passing):教師講解並示範低手傳球動作要領。

預備姿勢:兩腳左右分開約比肩稍寬,屈膝重心向前傾,腳跟微提起,兩手屈肘半握拳舉於腰部兩側。準備擊球姿勢:兩手掌交叉重疊握拳,兩拇指在上靠在一起,兩臂放鬆伸直,手腕前壓。

擊球:擊球時兩手臂向前、向上擺。

Look at me and listen. Move your feet (the width between feet is like shoulders), bent your knees. Two hands get together. Straight your arms. When teacher say "Go", you swing up your arms. When teacher says "Ready posture", you move back to ready. 請學生進行低手傳球動作練習,教師巡視行間,即時糾正錯誤動作,請學生兩人一組互相觀摩與練習。

### 三、綜合活動(10分鐘/問答表現)

1. 教師請動作表現優異的學生出列示範
2. 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。

## 第三節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。
2. 教師領導學生複習低手傳球動作。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 擊反彈球:教師講解活動方式:將球上拋,球於身體前落地反彈後擊球。請學生進行練習。(Practice hitting/ striking the ball by yourself. Hit volleyball when it bounce back.

2. 定位傳球:教師講解活動方式:一人拋球,三到五人輪流以低手傳球動作擊球給拋球者。

One classmate throws the ball, the others receive it. Take turn to practice. 請學生分組進行練習(Group Practice)。

3. 移位擊球(Move and hit the ball):教師講解活動方式。

三人為一小組,兩個小組為一個練習組,一組負責拋球及撿球,一組練習擊球,拋球時應拋向擊球者附近區域,使其練習移位擊球,請學生分組進行練習。

Team work. Three people one team. Take turn. Next one. Time's up, Change!

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請動作表現優異的學生出列示範
2. 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。

## 第四節完

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。
2. 教師領導學生複習低手傳球動作。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 彈跳排球：教師講解彈跳排球活動規則。1~3人一組，兩組進行對抗賽。

Let' s play a game. 以拋接球方式發球 Toss and serve, 接球者以低手傳球方式 receiver strikes the ball with underhand, 將球送至對方有效區域內。球需落地反彈再擊球, 不限擊球次數。未將球送至對方有效區域內, 則對方得一分。

先得5分之組別獲勝。If you get 5 points, you win.

2. 請學生分組進行彈跳排球。Separate 2 teams, practice by yourself.

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

教師引導學生進行緩和運動,並發表學習心得。

第五節完

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                                  |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| <b>教學單元</b>                    | 躲避球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>教學設計者</b> | 劉坤桐                              |
| <b>教學對象</b>                    | 四年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>教學時數</b>  | 5 節課(2.5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>                             |              |                                  |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | <p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。</p> <p>Hb-Ⅱ-1-陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球運動、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>                                                                                                                                                                                                                                        |              |                                  |
| <b>具體目標</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能練習傳接球動作。</li> <li>2. 能進行傳接球遊戲。</li> <li>3. 能練習移位、閃躲動作。</li> <li>4. 能進行閃躲遊戲並在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。</li> </ol>                                                                                                                                                                                      |              |                                  |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p>單字：dodgeball/pass/catch /underhand/overhand/change/Attack/infield/ outfield/court/serve</p> <p>教學用語：One more time./Raise your hands./Give him a big hand./Find a partner. Look at me./ Be quiet./Line up./Are you ready?/ Next one./Your turn./It' s class time./Time' s up!</p> <p>句子：Pass the ball.Face to the ball when you move.</p> |              |                                  |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 躲避球、呼拉圈、小三角錐                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                  |
| <b>其他說明</b>                    | 設定對象為四年級，因此著重於熟悉躲避球的雙手傳接球的動作要領，設計之活動以雙人、多人遊戲方式呈現，運動技能之教導目標希望讓學童學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                  |

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

Good morning, everyone. Hands back. Let's roll call. (From number 1.)

2. Follow Leader do warm-up exercise.

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 練習傳接球(throw and catch)動作：教師講解並示範肩上(overhand)傳球動作要領，請學生分組進行練習。

2. 教師講解接低球(underhand)、接高球(overhand)動作要領，請學生分組進行練習。(one by one, Find your partner to practice.)

3. 操作過程中教師應針對學生錯誤的動作立即做修正。

Make 2 lines. (Right line, hold a ball, turn back) Face to face.

Listen to teacher and say out: (Teacher)Ready- (S1)I throw- (the other side) I catch.

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師集合學生並提問：剛剛的練習表現很棒的人請舉手看看，請大家鼓鼓掌。那請問你們怎麼做到的，請分享你的方式。(隨機點學生回答) If you do it well, raise your hand, please. Give them/him/yourselves a big hand.

2. 教師指導學生進行緩和運動。

## 第一節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。(Roll call. Do warm-up exercise.)

2. 教師引導學生複習傳接球動作。Make 2 lines. Review throw and catch the ball.

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 8字形傳接練習：教師示範傳接動作及8字形傳球路徑。請學生四人

一組進行練習。(Look at me. Listen to me. Work in groups of four. Find your partners and practice by yourself.)

2. 擊牆(hit the wall)傳接：教師講解並示範擊牆傳接動作要領：球擊牆高度約在腰、胸

3. 之間(between waist and chest)，接球時要判斷球彈地位置及方向後再接球。請學生進行練習。

4. 穿過呼拉圈傳接 Transfer practice：教師講解並示範穿過呼拉圈(hula hoop)傳接動作。請學生分組進行練習。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現) Feedback

1. 教師集合學生並提問：剛剛的練習覺得自己表現很棒的人請舉手看看，請大家鼓鼓掌(If you are good, raise your hand, please.)。那請問你們怎麼做到的，請分享你的方式(Share with us.)。(隨機點學生回答) Give them/him/her a big hand.

2. 今天我們的練習你也可以下課和同學一起玩，相信你常常練習就會變得越來越厲害喔。

## 第二節完

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。
2. 教師引導學生複習傳接球動作。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 跟著球兒轉 Follow the ball：教師說明：活動進行的目的是要練習快速移位(Fast shift)，隨時正面面對球(face the ball anytime)。教師講解並示範轉身移位，以及外圍傳球路徑要領請學生分組進行練習。Look and listen to me. When they pass the ball, you need to move/turn back. Let you face the ball. Be quick)
2. 簡易躲避球(Dodgeball)：教師講解活動方式(Listen to me)。4-6人一組(Separate 2 teams)，各組分別進行練習。兩人於端線兩側擔任攻擊者(attacker)，其餘組員於場內(Stay in the infield)來回閃躲(dodge)。攻擊者擊中組員時，兩人角色互換(when you hit someone, you can change each other)。請學生分組進行練習。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現) Feedback

教師指導學生進行緩和運動，並預告下一節課學習內容。

第三節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。
2. 教師引導學生複習傳接球動作。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 複習攻防練習(Offensive and defensive drill)：教師講解傳接球與閃躲要領。請學生4~6人一組，輪流(take turn)在內(infield)、外場(outfield)，進行攻擊、閃躲練習。(Let' s do it now.)
2. 方陣躲避球遊戲：教師講解活動規則(Listen to me.)。比賽分成獵人(hunter)、羚羊(antelope)兩隊。獵人隊在方形場地外擔任攻擊者；羚羊隊分散內場擔任閃躲者。獵人隊可傳接球或直接攻擊(Hunters, you can pass the ball or attack)，羚羊隊接球或身體碰觸即算出局(Antelopes, you need to escape or catch the ball. When you are hit, you are out.)由獵人隊得一分。出局者仍可在內場繼續參與遊戲，5分鐘(5 minutes)後角色互換。(Time' s up. Let' s count. How many points?) 計算雙方得分，分數高的隊伍獲勝。請學生分組進行遊戲。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

教師指導學生進行緩和運動。

第四節完

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。Follow class leader. Do the exercise.

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 複習攻防練習(Offensive and defensive drill)：教師講解傳接球與閃躲要領。請學生4~6人一組，輪流在內、外場，進行攻擊(attack)、閃躲(dodge/)練習。

2. 方陣躲避球遊戲2：教師講解活動規則。比賽分男生、女生兩隊。

男生隊(Boys stay in outfield)在方形場地外擔任攻擊者，攻擊時候只能以雙手(With two hands)持球攻擊，女生隊分散內場(Girls stay in infield)擔任閃躲者。男生隊可傳接球或直接攻擊(you can pass or attack)，女生隊身體碰觸即算出局(When the ball touch you, you are out. But you still stay in infield)，由男生隊得一分(get one point)。出局者仍可在內場繼續參與遊戲，5分鐘後攻守互換，女生隊雙手或單手攻擊皆可，女生隊接球或身體碰觸即算出局，由女生隊得一分。計算雙方得分，分數高的隊伍獲勝。請學生分組進行遊戲。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

教師指導學生進行緩和運動。

第五節完

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                 |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------|
| <b>教學單元</b>                    | 足球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>教學設計者</b> | 王元璋                             |
| <b>教學對象</b>                    | 四年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>教學時數</b>  | 10 節課(5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>                                                                                                |              |                                 |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | <p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。</p> <p>Hb-Ⅱ-1-陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球運動、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                 |
| <b>具體目標</b>                    | <p>1. 能熟悉各種「盤球方法」並實際變換練習。。</p> <p>2. 能熟悉進行 2 人、3 人、多人小組的傳球。</p> <p>3. 能學會以頭頂球的入門動作並實際練習。</p> <p>4. 能在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                 |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p><b>單字:</b> soccer/dribble/foot/feet/knee/toe/ball/winner/right/circle/repeat/follow/good/bad/great/inside/outside/left/excellent/sing/bowling/strike/quick/fault/數字 1-10/kick/shoot/review</p> <p><b>教室用語:</b> come here./Raise your hands./Put down your hands./Take turns./Make two lines./Pay attention./ Try it again.Face to face.</p> <p><b>句子:</b> Kick the ball and shoot. Go bypass the cones.</p> |              |                                 |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 足球、大標誌筒、小三角錐、呼拉圈、氣球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                 |
| <b>其他說明</b>                    | 設定對象為四年級，課程初期進行盤球複習，中期逐步增加小組傳球與小組默契的活動，最後帶入頭部頂球與守門的基礎入門，為高年段課程打好基礎。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                 |

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：這節課我們要複習盤球的課程，首先要先讓大家玩一個足球保齡球。
3. 教師說明：老師在小球門前面放置保齡球瓶，你們試試看怎樣可以擊倒最多球瓶。遊戲意涵在於讓大家嘗試不同方式把球踢出去，正確的方式球可以直達目標，若使用錯誤部位踢球，球則會無法朝向球瓶而去。本遊戲讓孩子複習踢球應該使用哪個部位效率最高。全班分兩隊，並且請各隊派員負責擺球瓶。

Bowling—We have 9 bottles, kick the ball and knock down the bottles. Let's count! How many bottles knock down?

4. 教師說明：腳內側、腳外側都是可以用來踢球盤球的部位。
5. 再重複玩足球保齡球一次，驗證方式的改變可以增加擊球率。

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 原地內側繞圈盤球：用單腳(慣用腳)內側去控制足球，繞行三角錐。  
Dribble with the inside of your right foot or left foot  
〔Dribble, dribble, single foot.〕
2. 原地外側繞圈盤球：用左腳或右腳的外側去控制足球，繞行三角錐。  
Dribble with the outside of your right foot or left foot  
〔Dribble, dribble, single foot.〕

教師示範並讓學生分為兩組逐一練習。

Make two line. / Take turns. Go bypass the cones.

3. 教師擺放兩個三角錐(2組需4個)，學生運用單腳(慣用腳)內外側進行8字型盤球練習。
4. 分組比賽，時間最短的隊伍獲勝。

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽態度)

1. 教師歸納：歸納剛剛練習時發生的動作缺點，提醒學生修正動作。

## 第一節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 複習上次所學：8字型單腳內外側盤球練習。

Review : Dribble, dribble, single foot. / inside / outside

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 8字型(8 type)雙腳內側盤球：用雙腳交替進行內側盤球練習。  
Dribble between your feet. Right foot pass to left foot, left foot pass to right foot. Look at teacher.  
1 is right foot, 2 is left foot. When you dribble, say "1-2-1-2..." at the same time. Ready! Go!
2. S型(S type)單腳內外側盤球(三個三角錐)：  
S型(S type)雙腳內側盤球(三個三角錐)：  
Single foot/ inside/ outside/ two feet/ Go bypass 3 cones. / Start from this line.
3. 教師均示範後，學生分兩組練習，教師與協同老師分別指導。

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 三、綜合活動(10分鐘/實作評量/聆聽評量)

1. 教師說明：讓我們來進行比賽，看看哪一隊花的時間最短。
2. 學生必須運用所學選擇適合的盤球方式繞過3個三角錐，看哪一組所需時間最短，最短者為贏家。

Let' s play. Take turns. Go bypass the cones. Finish it first, then you are the winner.

3. 教師集合學生並歸納剛剛的遊戲過程，指導學生修正動作。

第二節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 複習上次所學：分2組練習S型盤球1次。

Review the lesson we learned last time. Practice together.

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 進行足球123木頭人活動【one, two, three, freeze】：

每組推派一位同學站在線後，其餘學生游出發線開始出發，利用各種盤球方式推進，不可大腳踢球，線後的同學依循123木頭人，抓出仍再動的同學，最後成功抵達線後的同學為優勝者。

Dribble and move forward. Come here. Stand behind the line.

2. 全班大挑戰，由教師擔任線後人員與學生進行挑戰賽，並獎勵獲勝者也鼓勵其他同學。本活動旨在透過趣味化方式增加學生控球的信心。

Teacher is your referee. / Listen carefully. / Time' s up.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師歸納：請小朋友發表心得後給所有人一個愛的鼓勵後解散。

第三節完

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：今天我們要來玩一個遊戲，這個遊戲叫做我是小跟班。
3. 玩法與準備：老師事先規劃一條約30米彎曲的路徑，發給每位小朋友一人一顆球，將全班小朋友分為兩組，並各從路徑的兩端帶球前進，後者小朋友必須跟隨前者的路徑，當兩隊的小朋友相遇時要以剪刀、石頭、布來決定勝負，輸的人必須跟著勝隊走，最後統計人數看哪一隊是獲勝的隊伍。Who is the leader? When you meet someone, do【paper, scissors, stone】. The losers follow the winners. In the end, count the number of classmates. If you have the most followers, you' ll win.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：足球運動不是只有個人盤球一直前進，當遭遇阻擋時必須要將球傳給隊友(pass the ball to your partner)，所以2人-3人-多人之間的小組默契很重要，所以我們接下來要進行另一個活動：足球接力賽(Relay rod)。
2. 玩法與準備：用大標誌筒排出約20米的距離，全班分兩組，每組發一顆球，小朋友必須快速盤球繞過折返點的標誌筒來回接力，時間用最少的那組即為優勝組。Team work. Dribble and move to the cones as soon as possible. Turn back and pass the ball to next one.
3. 檢討動作與再玩一次。Think and discuss with your team. Let' s try it again.

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽評量)

1. 教師歸納：歸納今日動作所學，足球運動除了個人技巧純熟之外，更重要的是團隊的合作，希望小朋友能從每次的活動中慢慢去培養默契喔。

第四節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：今天我們要來看看你傳球的準度，因此我們要來玩一個足球過山洞的遊戲。
3. 玩法與準備：將全班小朋友分成兩組，每組小朋友須排成直線並將雙手搭上前面小朋友肩膀並且雙腳張開。每位小朋友均須輪流將球從該組小朋友腳下傳出，球如果能順利通過山洞者該組就獲得1分，如果球不能通過山洞就無法計分，限定時間內累積得分較多的組別為優勝組。(或採用得到規定分數者優勝)

Make a line. Put your hands on your classmates' shoulders. Open the legs let soccer can pass. The first student kick the ball to go through the tunnel. / Get points.

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 教師說明：現在我們要進行今天的主要活動，老師要讓大家越來越厲害，所以我們現在要進行「Knock down the cone Passing」活動。
2. 玩法與準備：準備4個大標誌筒，擺放為正方形區域的四個角，邊長約10米，中心點做上記號，於中心點放置一個容易擊倒的小三角錐，發兩顆球進行對角線傳球，傳球過程中如果碰倒小三角錐，則踢球者必須向前將其擺放好，反覆練習，擊倒一次可獲得一分。時間截止前看能擊倒幾次。(有時有碰到但未擊倒也算得分)，全班分兩組，可同時進行(加入協同教師並布置另一場地)，或分2梯次進行。

Let's play a game "Knock down the cone passing".

Repeat it. / Try again. / Your turn.

3. 教師依學生練習情形暫停活動並進行動作修正或個別指導。

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽評量)

1. 教師說明：歸納今日動作所學，提醒學生可利用下課和同學到球場上進行傳球練習，下一節課會進行分組淘汰賽。

第五節完

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：今天我們要來玩反應遊戲，這個遊戲叫做「Tic-Tac-Toe」，就是我們熟悉的井字遊戲。
3. 玩法與準備：9個呼拉圈 hula hoop 排成井字，每組3顆球，哨聲響起，雙方持球出發，看哪組先連線，第四名選手起可以變更球的位置。Listen to the whistle.  
We have 9 hula hoops. Every team has 3 balls. Just like 「Tic-Tac-Toe」, you need to make a line. Then you can win.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：上節課老師要說過今天要進行「Knock down the cone Passing」活動，等一下我們先練習一次，之後進行淘汰賽。
2. 教師說明：教師可以將10米邊長增加為15米，增加傳球距離，讓小朋變換力道增加挑戰程度。The distance is 10 meters. Now the distance is 15 meters. Try again.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：歸納今日動作所學，就像今天上課玩到的「Tic-Tac-Toe」足球不只有動作技能，同時也要思考傳球的對象與時間。

## 第六節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：今天我們要來回味一個很古老的遊戲，就是老鷹抓小雞，在國外這項遊戲甚至已經發展為一項運動，稱為卡巴迪-kabaddi。其實這個遊戲很適合來增加大家的反應和團體默契喔
3. 玩法與準備：全班分為兩組，兩組各選派1位同學當老鷹，其他同學是小雞，老鷹除了保護 protect 小雞之外，還要抓 chase 走對方的小雞，最後統計人數判定勝負。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 教師說明：這節課我們要來體驗如果是三個人要來護送球，感覺一定又不同了，我們接下來要進行同心協力齊步走活動。
2. 玩法與準備：以標誌筒排出約20米的折返距離，將全班小朋友分組2-3組，每組小朋友必須將雙手牽起不能放掉圍成一個圈。發給各組小朋友一顆球，置放於圈內，由各組小朋友同心協力帶球前進，並繞過標誌筒後折返，率先抵達終點的隊伍為優勝。  
Make a circle. Hand in hand.
3. 教師依學生練習情形暫停活動並進行動作修正或個別指導，可重新分組進行，變換人員增加趣味。

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量) Feedback

1. 教師說明：歸納今日的兩種活動，詢問學生當多人要處理一顆球時，人與球，人與人空間動態的處理和自己或兩個人時有什麼不同。  
How to handle it?

## 第七節完

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：今天我們要來玩「Tic-Tac-Toe」，就是我們熟悉的井字遊戲。
3. 玩法與準備：9個呼拉圈排成井字，每組3顆球，哨聲響起，雙方持球出發，看哪組先連線，第四名選手起可以變更球的位置。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 教師說明：上一節課我們有玩過同心協力護送球的遊戲，今天要進行的是攻城戰，要把足球炸彈 bomb 送到對方的城堡 castle 中，送越多過去就越獲勝，過程中都只能用腳，自己的城堡區如果有對方的球，也可以用腳挑起來送過去，讓我們來體驗攻防 defense and attack 的緊張吧。
2. 玩法與準備：全班分兩隊，每隊4或5顆球，置於大呼啦圈範圍中，哨聲響起時出發，將球送進對方呼拉圈中，時間到時自己城堡區球數最少者為優勝隊(代表炸彈數少)。  
Dribble by your foot only. / Escort the bomb (soccer) to the castle. / Listen to the whistle .

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：歸納剛剛的活動，並請學生說說心得或攻防策略。

第八節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：足球除了用腳踢之外，還可以用身體哪個部位呢？學生可能會回答頭，因此進行本節活動-頭頂汽球。 Head/ chest/ knee/ foot
3. 玩法與準備：每人一顆汽球，運用前額正中央進行頂球，可以搭配身體動作達到熱身效果，例如：蹲著頂、站著頂、前進頂、後退頂。看看誰能夠讓汽球在頭上停最久。  
Try different ways to head the balloon. Keep the balloon in the air. / stand / bend your knees/ forward/ backward//
4. 也可以進行比賽，增加趣味性。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 教師說明：剛剛給大家用汽球，現在要用真正的足球來試試看，我們來玩「雙人頭部運球」吧。
2. 玩法與準備：距離15米擺放一組標誌筒，兩人一組(挑選身高接近)，1顆球，面對面將球至於額頭正中央，快速將球帶過標誌筒後折返。Face to face. Put the ball between your and partner' s foreheads. You can use hands.
3. 教師說明：不可以使用手去扶球，球如果掉落則可以拾回，於掉落處重新再來。另外也可以分2組進行接力式比賽。If the ball drops, come back, do it again.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：歸納剛剛的活動，用頭部頂球也是足球攻擊方的重要策略，尤其是在球門前的頭槌入網，每每都製作比賽的可看性，小朋友可以下課和同學也來玩玩雙人頭部運球遊戲喔。

第九節完

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：進行「Knock down the cone Passing」活動複習兩人對傳活動，並拉大距離至15米。

Two persons one team.

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 教師說明：進行固定式頂球(header)活動，兩人一組，一組一顆球，一人將球舉至對方額頭 forehead 等高距離，夥伴練習頭部 head 頂球，教師與協同老師下去指導，注意腰部 waist 也須用力。
2. 教師說明：進行互拋頂球活動，分組同上，由夥伴輕拋高球予對方頂空中球，兩人距離約2米-3米即可。

Find your partner to practice.

Take a pass. / Volley pass. / Lobbing pass

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：經過今天的活動，老師想問問看大家，你覺得以頭頂球是眼睛和腳應該是怎樣的狀態/動作是最能夠接住球的呢？學生自由回答，眼睛應該張開 open eyes / watch it and follow it，腳打開成預備活動的姿勢，才能隨時應變飛來的足球 Prepare for response any time。

第十節完

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                                 |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------|
| <b>教學單元</b>                    | 籃球                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>教學設計者</b> | 劉坤桐                             |
| <b>教學對象</b>                    | 四年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>教學時數</b>  | 10 節課(5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> |              |                                 |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | <p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。</p> <p>Hb-Ⅱ-1-陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球運動、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>                                                                                                                                                                                                            |              |                                 |
| <b>具體目標</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學習籃球基本的傳接球動作。</li> <li>2. 能運用傳接球技巧進行遊戲。</li> <li>3. 學會原地及行進間換手運球。</li> <li>4. 學會變換運球方向及節奏。</li> <li>5. 能運用移動運球技巧進行遊戲。</li> </ol>                                                                                                                                     |              |                                 |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p>單字：basketball/pass/dribble/cross-eg/right/left/hand<br/>Throw up/head/chest/shoulder/whistle/crossover/steal/<br/>ghost</p> <p>教學用語：Pair up. Much better. Follow me. Repeat it. listen to me.</p> <p>句子：Don' t hold ball./ Pass the ball./<br/>How to make it better?</p>                                    |              |                                 |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 籃球、標誌筒、號碼衣、哨子                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                 |
| <b>其他說明</b>                    | 設定對象為四年級，因此著重於熟悉籃球的運球的基本動作，設計之活動以單人技巧熟練後，輔以雙人、多人遊戲方式呈現，運動技能之教導目標希望讓學童學習籃球基本的動作，並參與遊戲。                                                                                                                                                                                                                           |              |                                 |

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操。學生跟著節拍, 模仿教師的動作。
2. 教師說明: 運動前先進行簡單的熱身操, 可避免在操作運動器材或運動過程中受傷。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 持球球感練習: 教師說明籃球 Basketball 運動的樂趣, 藉以引起學生的學習動機。教師講解並示範左右手相互撥球、持球繞頸 neck、持球繞腳 leg、腰部 waist 繞球, 以及胯下 8 字形繞球 crossover / cross-leg dribble 動作技巧。請學生模仿教師動作, 逐項操作各式控球動作。操作過程中教師應針對學生錯誤的動作立即做修正。
2. 拋球球感練習: 教師講解並示範單手拋球單手接( throw up the ball and catch with one hand)、單手換手拋接 Right hand throw the ball, and left hand catch.、拍掌接球、坐著拋球起立後接球動作技巧。請學生模仿教師動作, 逐項操作各式控球動作。練習過程中, 教師針對學生錯誤的動作立即做修正。Follow me. Repeat after me. Do it again.

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作, 並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。 Much better. / Good job. / Excellent. / Pretty good.

第一節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。
2. 教師引導學生複習上一節課所學的籃球球感練習動作。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 運球球感練習: 教師講解並示範坐姿單手運球、坐姿左右手交換運球(sit and dribble. Right hand and left hand can change.), 以及坐姿腿間 V 字三點運球動作技巧。請學生模仿教師動作, 逐項操作各式運球動作。練習過程中, 教師針對學生錯誤的動作立即做修正。
2. 雙人球感練習: 教師講解並示範雙人轉身傳球 pass the ball、雙人頭頂胯下傳球, 以及多人單手傳球動作技巧。請學生分組逐項操作各式傳球動作。練習過程中, 教師針對學生錯誤的動作立即做修正。

Hold / throw up / single hand / waist / right / left

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 請學生兩人一組, 根據所學習的內容, 一人操作控球動作, 一人進行登錄, 實施自我評量 Pair up. / One dribble and the other record it.
2. 教師請學生示範所學的動作, 並指出錯誤及優異處, 提供學生觀摩。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第二節完

一、引起動機(10分鐘/實作評量) warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操。
2. 教師引導學生複習上一節課所學的藍球控球練習動作。讓學生熟悉球感。 Review how to dribble.

二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 傳接球練習: Transfer practice

教師示範正確的接球動作，並說明放鬆身體，減少球的衝擊力量，才能將球穩穩接住。教師講解並示範地板傳球、過頂傳球、胸前傳球、單手肩上傳球動作要領。

Teacher do the demonstration for students.

Head / chest / shoulder / pass a ball / catch a ball

2. 請學生分組進行練習。待四種傳、接球練習均熟練後，教師可引導各組逐步加長兩人之間的距離。 Listen to the whistle. Ready. Go !
3. 教師鼓勵學生以不同傳球動作進行傳接球練習。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 請學生兩人一組，根據所學習的內容，一人進行自我評量。Pair up
  2. 教師請學生示範所學的動作，並指出錯誤及優異處，提供學生觀摩。
  3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。
- Good. / Get better. / pretty good. / nice / It' s ok. One more time.

第三節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 請學生跟著節拍，模仿教師的動作，進行從頭到腳的肢體動作。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 原地三角傳球 Triangular pass: 教師講解活動方式。三人一組，分別採用地板傳球、過頂傳球、胸前傳球和單手肩上傳球進行傳接球。
2. 請學生分組進行練習。Work in groups of three.
3. 待動作熟練後，教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作，增加活動的樂趣。 Listen to the whistle. When you hear the whistle ring, you need to change the direction.
4. 星形傳球: 教師講解活動方式。五人一組，依照順序，分別採用地板傳球、過頂傳球、胸前傳球進行傳接球。Work in groups of five. / bounce the ball/ pass the ball/ over head
5. 學生分組進行練習。
6. 待動作熟練後，教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作，增加活動的樂趣。
7. 請學生討論進行星形傳球活動是否順利，該如何讓傳球過程更為順暢？請學生依據該組討論的結果進行練習，以檢視是否有成效。 How to make it better?

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師表揚表現優異的組別，並請其示範讓其他組別觀摩學習。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第四節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 請學生跟著節拍, 模仿教師的動作, 進行從頭到腳的肢體動作。

Follow teacher. Remember the temple.

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 快遞傳球: 教師講解遊戲規則。全班分成兩組, 面對面排成兩橫列。從隊伍前端, 以「Z」字形的的方式, 依序傳球至尾端。先傳完的組別獲勝。

Make two lines. Pass the ball. In “Z” shape.

2. 請學生分組進行遊戲。

3. 待動作熟練後, 教師可指定傳球動作或方向, 請學生再次進行遊戲。

4. 七手八腳: 教師講解活動方式: 三人一組 three people in one team, 兩人傳球一人在中間抄截, 傳球者被抄球後兩人即角色互換, 以相互練習。Two members pass each other, and the other one try to steal it. After stealing successfully, you change the role. 鼓勵學生嘗試用各種方法傳球, 不讓中間抄截者抄到球。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師表揚表現優異的組別, 並請其示範讓其他組別觀摩學習。

2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第五節完

一、引起動機(10分鐘/實作評量) warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操。

二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 原地運球 bounce the ball: 教師講解在籃球運動中的重要性, 以引起學生學習興趣。

2. 教師講解並示範運球的動作要領: 腳呈弓箭步、身體微彎, 眼睛直視前方, 手臂於身體左前方或右前方上下運球。Look forward. / move left foot forward and right foot back. / push the ball up and down/

3. 請學生練習右手運球、左手運球, 以及左右手交換運球動作。教師巡視指導, 並鼓勵學生認真學習。 Right hand / left hand / crossover

三、綜合活動(10分鐘/問答表現)

1. 教師表揚表現優異的組別, 並請其示範讓其他組別觀摩學習。

2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

Nice / Great / good job. Well done.

第六節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。
2. 教師引導學生複習原地運球的動作。讓學生熟悉原地運球。  
Review bounce the ball.

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 高度變化運球:教師講解並示範高運球 high 及低運球 low 的動作要領。Look at me. Do it.
2. 請學生分組進行練習。Practice by yourself.
3. 待動作熟練後,教師引導學生隨著哨音長短,練習高、低變化運球。  
Listen to the whistle. Pay attention. Ready. Go!
4. 行進間直線運球及收球教師講解並示範行進間運球動作要領。採用高姿勢運球,雙腳小跑步,以左、右手運球,將球運在前進方向,約左、右腳前方外側。請學生依據教師示範,逐步操作。Run / move forward /
5. 教師講解並示範收球動作。請學生進行練習。
6. 運球接力:教師講解活動方式。請學生進行練習。  
Repeat it. / Do it. / Try again. / dribble /

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師表揚表現優異的組別,並請其示範讓其他組別觀摩學習。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第七節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。
2. 教師引導學生複習行進間直線運球運球的動作。讓學生熟悉動作。  
Dribble and move forward. Go straight.

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 曲線運球:教師引導學生布置場地:以5~8個標誌筒或標誌盤排成一  
直線,兩標誌筒間距離約1公尺。可以同時擺放3~5條線,以利全班  
分組進行活動 Dribble bypass the cones. / Make three lines.
2. 教師講解並示範曲線運球動作技能。請學生分組練習。
3. 教師亦可變化活動方式,讓學生回程時練習直線運球及收球動作。
4. 個人移位運球:教師講解並示範方向變化運球的運用及動作要領。
5. 請學生進行練習。待動作熟練後,教師可運用哨音和口令,引導學  
生變化運球方向。 Listen to my whistle.

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師表揚表現優異的學生,並請其示範讓其他學生觀摩學習。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第八節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。
2. 教師引導學生複習行進間運球運球的動作。讓學生熟悉動作。  
Walk / dribble /

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 行進間繞圓運球:教師講解並示範行進間繞圓運球的動作要領。  
Round a round.
2. 請學生運用籃球場的中圈或是罰球圈,分組練習順時針及逆時針的運球動作。
3. 運球紅綠燈【Red light, Green light】:教師說明遊戲規則並將全班分成2到3組。
4. 教師講解遊戲的目的及運球技能。請學生分組進行遊戲。  
Let' s play a game. / paper-scissors-stone /

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師表揚表現優異的組別,並請其示範讓其他組別觀摩學習。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第九節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。
2. 教師引導學生複習原地、直線運球的動作。讓學生熟悉基本運球。  
Bounce / dribble and walk

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 運球紅綠燈 2:教師說明遊戲規則並將全班分成2到3組。各組派出2~3人當搶球者,不持球(Don' t hold the ball.),捉運球的組員。其他人可以自由移動運球,快被捉到時,可持球不動並喊「紅燈 Red」。此時,須由運球者碰觸持球者的肩膀,才可以繼續運球。被捉到者須將球交出,並與搶球者交換捉人的角色。
2. 運球鬼抓人 play tag:教師講解並示範運球鬼抓人的動作要領。全班分成鬼和人兩組,在一個方形的空間為限,當鬼那一組先請一個人運球,其他的人可自由混在人的那一組,只有運球的那一個鬼可以抓人,所以鬼組可以利用傳球或阻擋來抓人,被抓到的人即出局,以五分鐘為限,時間到換組,抓到最多人的那一組獲勝。  
5 minutes. You can pass the ball. / block someone/ stop someone/ switch squares.  
/ Listen to the whistle. Ready. Go! / Time' s up.

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

- 教師引導學生進行緩和運動,並發表學習心得。

第十節完

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|
| <b>教學單元</b>                    | 接力                                                                                                                                                                                                                                                                   | 教學設計者 | 賴玉帆            |
| <b>教學對象</b>                    | 四年級                                                                                                                                                                                                                                                                  | 教學時數  | 5 節課(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | 1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。<br>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。<br>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。<br>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。<br>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。<br>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。 |       |                |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。<br>Cb-Ⅱ-1-運動安全規則、運動增進生長知識。                                                                                                                                                                                                                         |       |                |
| <b>具體目標</b>                    | 1. 認識接力運動規則。<br>2. 認識接力基本起跑時間。<br>3. 練習接力基本起跑時機。學會基本接力起跑與給棒時間。<br>4. 瞭解運動參與在個人層面的意義。<br>5. 計劃及執行增進個人體適能的活動。<br>6. 欣賞、分析運動美感的能力。                                                                                                                                      |       |                |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | 單字：relay race/ referee/ timer/run/second/number/start/<br>baton/pass/receiver/baton exchange<br><br>教學用語：Work in group of six. Come here. Go there.<br>Pay attention.<br>句子：Are you ready? Go! Pass the baton.                                                       |       |                |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 成績紀錄表、筆、哨子、接力棒或自製接力棒、跑道、三角錐數個                                                                                                                                                                                                                                        |       |                |
| <b>其他說明</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                |

## 第一節

### 一、準備活動

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

### 二、發展活動

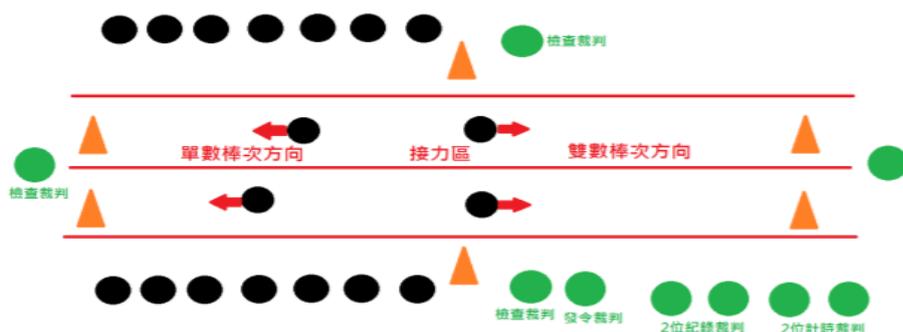
#### (一)碼錶及裁判 timer / referee

- 1、教師將學生隨意分為 4 組，一組 6 到 7 人。
- 2、學習碼表的使用方法，並說明紀錄裁判的工作，以及秒數紀錄的書寫方式。最後說明操作順序。 Work in groups of six. Number 1- 6 /
- 3、每組 6 人分別為編號 1 到 6，先由編號 1 同學先擔任發令裁判，編號 2 同學擔任檢查裁判。編號 3 同學擔任紀錄裁判，編號 4 須同學擔任計時裁判，當編號 5 同學聽發令裁判口令起跑並跑完後，必須接手編號 4 同學計時裁判工作，編號 4 接手紀錄裁判，編號 3 接手檢查裁判，編號 2 接手發令裁判，紀錄編號 6 同學跑步之秒數，以此類推。



- 3、教師請每組同學分配接力棒次。
- 4、教師說明接棒的方式(以接力動作擊掌接棒或使用接力棒)，並說明接力練習賽的規則。Pass the baton
- 5、由某一組先擔任裁判工作，並練習裁判執法，另外兩組擔任選手，除了競賽外，需練習接力動作。

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明



### (二)大隊接力規則介紹 relay race

### (三)大隊接力器材介紹

(1)接力棒 **baton**：在接力賽跑時使用的短棒，有木質的但是大多數是用金屬製成。金屬接力棒為空心管狀短棒。

接力棒顏色一般是紅白相間，在正式比賽中也出現過綠、黃、紅、黑等色。在賽場上這幾種顏色比較突出、醒目。之所以用不同的顏色，是因為每個選手握在另一半的時候交到下一個選手的手上，很容易交棒，不會因為顏色一樣而使棒掉落；如果接力棒掉落，則選手犯規。人在跑步衝刺的時候，不一定能看清物品的較淡顏色。

接力棒直徑 3-3.5cm 長 30cm。

接力棒起源於古代奧運會中以長矛在跑步中互相傳遞的運動，是奧運會最古老的項目之一。在比賽中接力棒體現的是一種團隊精神，所以隊員的默契配合十分重要，也體現出了人與人之間要團結合作。

接力棒用於部分跑步運動體育賽事，在團體競賽時，由第一次跑出的選手回到起點時遞交給下一個選手，期中要掌握好技巧，通常為前一個人手握接力棒下方，另一人快速平穩地握住棒的上端，然後前一人立即鬆手，由第二棒跑接力賽跑。

### (2)起跑架 **start**

#### 發令起跑三步驟

各就位：雙手雙腳不得觸及起跑線，雙手和後腳膝關節必須與地面接觸且雙腳腳掌必須接觸起跑架。**Behind the line**

預備：立即抬高重心做出預備起跑姿勢，雙手仍須與地面接觸，不得離開地面。**Are you ready?**

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

鳴槍:偷跑者必須重來。 Staring gun

起跑動作要領講解

各就位動作要領:四指併攏和拇指呈八字形支撐，兩臂與肩同寬，雙眼目視起跑線，後腳膝關節著地，兩腳掌緊貼起跑架。

預報動作要領:兩肩前傾略超過兩手，雙眼目視起跑線約 30 公分處，臀部抬起高於肩，前腳膝關節約呈 90 度角，後腳膝關節約呈 110 度角。

起跑動作:前腳用力往後推蹬，後腳用力向前提拉，手臂前後擺動。

起跑架操作練習

起跑架兩個踏板可依身高及能力做前後的移動與角度的調整，應注意起跑架是否緊貼地面，以免造成打滑危險

(四)直線跑和彎道跑 go straight / bend

### 直線進入彎道跑法

- 由跑道外緣向跑道內緣切入。
- 以臀部左轉來帶動身體容易左彎。



### 彎道跑法

- 身體微向跑道內緣傾斜。
- 右臂:擺動加大, 高擺。
- 左臂:擺動減小, 低擺。
- 步伐儘量放大。



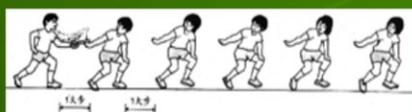
## 彎道進入直線跑法

- 運用臀部帶動身體向內轉正，讓身體擺正，以利進入直道。
- 進入直道後，進行加速全力衝刺。

### (五)傳接棒技巧 pass / receive

#### 原地擺臂練習動作步驟

- 同學分為6組，每組5個人
- 每人相距約兩臂長距離，單數棒靠左；雙數棒靠右，以跑步姿排列。



#### 原地擺臂練習動作步驟-2

- 由第一棒右手拿棒，五人同時一前一後原地擺臂，一起喊“1.2.1.2”，保持節奏相同。
- 第一棒同學見第二棒同學左手前擺時喊“接”，待第二棒左手伸出時將接力棒傳出。
- 第二、三、四棒以此方式練習傳接棒，當第五棒接到棒子後，向後轉，重複相同動作將棒子傳回第一棒，不斷反覆練習。

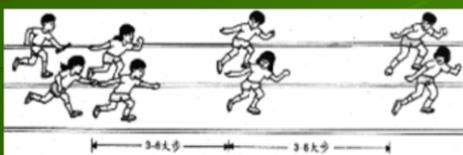
#### 原地擺臂練習動作要領-3

- 接棒者完成動作:迅速換手，右手上提;左手握住接力棒下方。



## 慢跑擺臂傳接棒練習

■5人排列位置與剛剛相同，在跑道上以慢跑型態練習，以提升彼此傳接棒的默契，應注意交接棒的高度與時機，接棒前略助跑在做接棒動作。



### (六)助跑技巧

告知同學一般助跑範圍為 20 公尺，必須在助跑區內完成接力動作，不得超出助跑區或提前接棒，但依我校實際情況進行練習。

接棒者往後看到交棒者靠近，聽到交棒者喊”跑” run 時，可開始往前助跑，再聽到交棒者喊”接” catch 時，右手隨即伸出至肩膀高度，接到棒子後全力衝刺。交棒者必須配合自己的能力來控制接棒者助跑的距離。

### (七)碎步跑

## 碎步跑

■雙腳打開與肩同寬，聽哨聲後身體前傾雙手自然下垂，向前方碎步跑前進，聽第二聲哨聲後，向前輕鬆跑10公尺後停下。

## 碎步跑動作要領

■身體重心降低向前傾，膝關節微彎，雙手放鬆，步頻須快，第二哨聲後，向前跑時身體慢慢抬起，同時膝關節往前方抬高步幅慢慢加大。

(八)抬腿跑



(九)複習大隊接力接棒要領

(十)複習大隊接力接棒要領 relay race

(十一)手眼協調練習 hand-eye coordination

1. 心電感應
2. 警察捉小偷
3. 查戶口
4. 吸引力

(十二)抓握練習

1. 接拋籃球、足球、棒球 throw up the ball / basketball / soccer / baseball
2. 單槓練習-正手 forehand
3. 單槓練習-反手 backhand

(十三)跑跳練習

1. 折返跑 turn back / shuttle race
2. 鬼抓人 ( play tag)

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

(十四)跑停練習 run and stop

1. 十步即停 1~10 stop!

2. 二十步即停 1~20, stop!

(十五)障礙賽練習 obstacle race

1. 跨越障礙物-球類

(十六)短距離快跑-線梯移動跑練習 line ladder

1. 後勾前滿向前跑

2. 向前跨步跑

### 三、綜合活動

(一)線梯追逐遊戲 chasing game

(二)100 公尺短跑比賽 100 meters short race

(三)大隊接力比賽 hold a contest

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|
| 教學單元                  | 跳繩                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 教學設計者 | 賴玉帆            |
| 教學對象                  | 四年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 教學時數  | 5 節課(40 分鐘/每節) |
| 能力指標<br>(學習表現)        | <p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> |       |                |
| 單元目標<br>(學習內容)        | <p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展 動作原則。</p> <p>Bc-Ⅱ-2-運動與身體活動的保健知識。</p>                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                |
| 具體目標                  | <p>1. 瞭解跳繩的要領與 方法。</p> <p>2. 培養愛好跳繩運動 及合作的精神。</p> <p>3. 學會跳繩的動作。</p>                                                                                                                                                                                                                                            |       |                |
| 英語學習<br>融入相關<br>單字/句子 | <p>單字：jump rope/jump/single/ number11-20/fancy jump rope/<br/>cyclops/ cross jump/hold/knee/ loose/ tight/turn/hand</p> <p>教學用語：Be careful./ Watch out!/ Don' t whip others.<br/>Try it! Count 1-20.</p> <p>句子：Can you do <u>two jumps one turn</u>?<br/>Yes, I can . / No, I can' t.</p>                       |       |                |
| 所需<br>教材教具            | 跳繩、長跳繩、碼表、三角錐                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                |
| 其他說明                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                |

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、準備活動

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。 Count 1-30 /

### 二、發展活動

#### (一)繞繩練習

1. 手部運動 hand movement
2. 左右繞繩：雙手執繩 hold the rope，行左側方 left，右側方 right，或左右交叉繞繩 cross。
3. 跳躍 jump：甲右手執繩，成俯身屈膝蹲姿 bend your knees，行水平執繩 hold。
4. 短繩連續跳躍 jump continuous

#### (二)繞繩的方法，分正、反兩種。

- 1、繩索成紡垂狀，著地時往上跳，在頂上時，落地。
- 2、跳躍的方法，分一繞二跳，一繞一跳，及二繞一跳等，前者容易學習。

One jump one turn / two jumps one turn / one jump two turns

#### 3、短繩連續單足 hop 變換一繞一跳：

單足連續跳躍次數，逐漸增加，一繞二跳、三跳等。

#### 4、嘗試練習：先自由嘗試，了解動作後，分組練習。Try it. Be careful.

#### 綜合活動：

分組比賽：各組依序推派一人比賽，在規定時間內，試跳次數的總和之多寡，決定勝負。Let' s count. One, two, three……

#### (三)空迴旋 cyclops

1. 教師說明並示範動作，學生依口令逐步練習 Listen to me
- (1)單手甩繩：繩子兩握把置於同一手，於身體單側甩繩子。注意不要被握柄打到，也不要打到別人，練習左、又、前、上、交叉、∞字型等。 Be careful. Don' t whip other classmates. / Cross jump
- (2)雙手甩繩：雙手握於繩子兩端 1/4 處，同時練習在體前順時針繞、逆時針繞，亦可在左右側繞。

#### (四)向前一跳一迴旋

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

1. 老師示範說明：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經身體頭上及腳下，繩子被絆住停止時，向前跨過繩子即可。
2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。
3. 老師講評並修正學生的動作 **very good / well done/ not bad**

### (五)停繩 Stop it !

1. 老師示範說明：腳跟著地，腳尖翹起，讓繩子卡於腳底。
2. 學生練習。老師從旁協助、觀察。

### (六)向前一跳二迴旋 one jump two turns

1. 老師示範說明：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經身體頭上及腳下，迴繞一圈需輕輕跳躍二下。
2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。
3. 老師講評並修正學生的動作

### 三、綜合活動

一跳一迴旋記次賽：在一分鐘內，看誰跳最快，次數最多者為勝，並請其他小朋友給他一個大鼓勵。**Count 1-30. / Winner/ loser / Give her a big hand.**

### (七)繞繩。

- 短繩連續單足變換繞跳。

#### 1. 說明示範：

1. 分一繞跑兩步及一繞跑一步，前者比較容易學習。
2. 跑步與繞繩等兩項動作，不容易配何，宜加強予以訓練。
3. 應以肩關節為軸，伸直手臂，行大旋轉繞繩，如旋轉小時，足部容易被繩索纏住。

#### 2. 嘗試練習：**let' s practice**

### (八)分組練習。

#### 1. 分組比賽：**let' s play a game**

1. 分若干組，各組依序推一人，行繞繩跑步跳比賽，跑完二十公尺，依先後順序，按照1、2、3、4..辦法給分，至全部賽完後累積分數較少組獲勝。
2. 跑步跳的方法，事先應規定，如一繞跑兩步，或一繞一部等。**One turn, you can run 2 steps. One turn, you can run one step.**

### (九)長繩左、右搖籃跳繩：

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

1、短繩連續併足跳躍。Jump rope / short rope

2、短繩跑步跳躍。Run and jump

1. 說明示範：

1. 任選兩人為執繩者，各持繩索之一端，在地面行左、右側方搖動。
2. 繩索拉太緊，或太鬆，都不理想，應以繩索成紡垂狀，中央部分，必能及地面為妥。Loose / tight / good / bad
3. 跳躍者須面向執繩者跳躍，以便察覺繞繩的速度。Watch out / focus on the rope
4. 跳躍者，視繩索接近時，立刻往上跳，免被繩索絆住。

2. 嘗試練習：

(十)分組練習，宜注意秩序，如由東方進去，從西方退出，以防紛亂。

1. 比賽：每組每人均跳躍三次，作穿梭式跳繩接力比賽，先完的隊伍獲勝。Take turns. One by one

1. 結束比賽：win / lose / good / better

1. 評判勝負。
2. 檢討比賽得失。
3. 教師講評。

(十一)長繩迴環跳：

1. 準備活動：

1. 單臂水平迴旋屈膝跳。自己繞繩、自己跳。
2. 長繩左、右搖籃跳。

2. 說明示範：

1. 執繩者迴環時，在頂上必須超越跳躍者的頭，在底下必著地，並且以快速適中，逐漸增加為妥。
2. 跳躍者，由斜正面進去，從斜反面退出，比較容易實施。
3. 跳躍者，宜面向執繩者跳躍，速度比較容易配合。
4. 先行搖籃跳躍，接著行迴環跳，則興趣更佳。

3. 嘗試練習：

## 二、綜合活動

(一)一跳一迴旋記次賽：在一分鐘內，看誰跳最快，次數最多者為勝，並請其他小朋友給他一個大鼓勵。Jump rope game / Count the number / Let' s count

### 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

(二)分組練習，教師巡迴輔導並講解動作要領。比賽：每組每人，均跳躍五次，作二十公尺穿梭式跳繩接力比賽。

(三)趣味競賽-跳繩大隊接力 relay rod with jump rope

(四)趣味競賽-跳繩障礙賽

# 五年級教學活動設計

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| <b>教學單元</b>                    | 排球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>教學設計者</b> | 劉坤桐                              |
| <b>教學對象</b>                    | 五年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>教學時數</b>  | 5 節課(2.5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</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-了解比賽的進攻和防守策略。</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>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>2d-III-3-分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</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>3c-III-3-表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3-透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> |              |                                  |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | <p>Ab-III-1-身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ha-III-1-網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                  |
| <b>具體目標</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能具備傳接球與低手發球的基本動作。</li> <li>2. 能進行傳接球與低手發球的遊戲。</li> <li>3. 能進行簡易排球遊戲並在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                  |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p>單字：volleyball/throw/clap hands/left side/ right side/ move/fall/change/ wrist/ hit/serve/receive/toss/dig<br/>Target/score</p> <p>教學用語：Pay attention. Do you understand? It's your turn.<br/>Come here. Go back.</p> <p>句子：Move and hit the ball. Don't let the ball fall to the ground.</p>                                                                                                                                                                                                                    |              |                                  |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 排球、球柱、球網、哨子、粉筆、膠帶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                  |
| <b>其他說明</b>                    | 設定對象為五年級，因此著重於熟悉排球的雙手傳接球的基本動作，設計之活動以雙人、多人遊戲方式呈現，運動技能之教導目標希望讓學童學習排球基本的動作，並參與遊戲。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                  |

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 低手發球:教師講解低手發球的預備姿勢與擊球動作要領。預備姿

勢 ready posture:兩腳屈膝前後開立,左腳在前,腳尖朝向目標,右腳在後,左手持球於腹前。擊球動作:右手自然擺至身後,左手輕輕將球拋起,右手向前

擺動時重心向前移,眼睛注視球(look at the ball),以掌(palm)根多肉的部分擊球,身體重心隨擊球向前移(move your body front or back to hit the ball)。

2. 請學生依動作要領練習低手發球。

3. 發球遊戲(serve activity):教師說明挑戰極限的活動方式。於場地上標出 5. 10. 15 公尺的距離。發球者以低手發球的方式,將球擊出,看看能將球擊多遠。Try to serve in different distances. 5 meters, 10 meters or 15 meters.

4. 請學生分組進行遊戲。Separate 2 team to play the game.

5. 教師說明命中紅心活動方式。請學生分組進行遊戲。Do you understand how to play? OK! Now it's your turn.

6. 命中紅心(target)的發球遊戲,能訓練發球技巧(serve skill),平時多加練習,可提升自己的發球技巧。Practice makes perfect.

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範動作,並指正出錯誤的地方。

2. 教師指導學生進行緩和運動。

### 第一節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 控制自如:教師講解活動方式(Listen to me):每人每次連發三球(everyone can serve 3 times),紀錄自己發球成功的次數。

2. 請學生分組進行遊戲。

3. 命中目標:教師說明:擊球點和發球的身體方向,均會影響球的落點(Land point)。

4. 教師引導學生練習將球發在不同的落點。Every student get one volleyball. Pay attention. Listen to me. Ready posture—Go—Come back.

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範動作,並指正出錯誤的地方。

2. 教師指導學生進行緩和運動。

### 第二節完

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 發球比賽:Let' s play a game. 教師講解活動方式。將球場一端分為九區 Separate 9 squares, 並在不同位置標上分數 mark different score。每個人於發球位置練習發三球 everyone has 3 times chance to serve, 球過網落在得分框即得該分,以總分最高之組別獲勝。Count how many score you get.
2. 請學生分組進行遊戲。
3. 教師亦可透過分組競賽方式進行活動,增加學生學習的樂趣。

### 三、綜合活動(10分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範動作,並指正出錯誤的地方。
2. 教師指導學生進行緩和運動。

## 第三節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 低手傳球 Low pass: 教師講解並示範低手傳球動作要領。請學生依據教師教導的動作要領,進行不擊球的低手傳球動作練習。
2. 對空傳球 Volley pass: 請學生將球拋高反彈地面後,再以低手傳球方式將球往上擊。待熟練後,教師引導學生進行球不落地連續向上傳球。
3. 控球練習: 請學生將球拋向牆壁,待球反彈落地後,再以低手傳球方式擊球。待熟練後,教師引導學生進行球不落地連續對牆擊球。
4. 兩人傳球: 教師講解並示範活動方式。請學生分組輪流進行你拋我傳、兩人互傳練習。
5. 六人傳球 6 people one team: 教師講解並示範活動方式。請學生分組輪流進行你拋我傳(you toss, I pass)、六人互傳練習。Pay attention. Focus on volleyball. Let volleyball not fall to the ground.

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範動作,並指正出錯誤的地方。
2. 教師指導學生進行緩和運動。

## 第四節完

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。
2. 教師領導學生複習低手傳球動作。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 簡易排球遊戲 play a gam 教師說明:結合發球、傳球等技能,即可進行比賽。 Review all the lesson. Serve/ receive/ strike/ toss/underhand/ overhand
2. 教師講解活動方式。甲組練習輪流發球,乙組練習合作傳球,乙組任一人接球後須將球傳給隊友,組員間最多擊球三次,就必須將球回擊過網。Listen to me. Remember the rules.
3. 教師強調進行活動時須注意的安全事項。Be safe.
4. 請學生分組進行遊戲。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現) Feedback

1. 師引導學生進行緩和運動,並發表學習心得。Share with all of your classmates.

第五節完

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| <b>教學單元</b>                    | 躲避球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>教學設計者</b> | 劉坤桐                              |
| <b>教學對象</b>                    | 五年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>教學時數</b>  | 5 節課(2.5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</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-了解比賽的進攻和防守策略。</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>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>2d-III-3-分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</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>3c-III-3-表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3-透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> |              |                                  |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | <p>Ab-III-1-身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Hb-III-1-陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                                  |
| <b>具體目標</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確做出傳、接、閃躲動作球動作。</li> <li>2. 能進行躲避球練習和比賽。</li> <li>3. 能尊重異性, 遵守遊戲規範並展現運動精神。</li> <li>4. 能進行閃躲遊戲並在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                                  |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p>單字：head/serve/move/block/catch/kill/attack/fault/out/Target/dodge/pass/throw/corner/infield/outfield</p> <p>教學用語：Group practice. Well done. Pretty good. Excellent. Do it again. Follow me. Look at me.</p> <p>句子：Try to pay attention to all direction.</p>                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                  |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 躲避球、哨子、呼拉圈、九宮格、標誌筒、號碼衣                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                                  |
| <b>其他說明</b>                    | 設定對象為五年級，因此著重於熟悉躲避球的雙手傳接球和閃躲的基本動作，設計之活動以雙人、多人遊戲方式呈現，運動技能之教導目標希望讓學童學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                  |

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。Follow class leader to do exercise.
2. 教師講解躲避球運動的歷史與起源,讓學生對躲避球有初步的認識與了解。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 擲準要領、接球時機:教師講解擲準要領。轉身(Turn back),雙手持球(hold the ball with two hands)移向後方,前腳(forefoot)朝攻擊目標(target)向前跨出,重心放低,同時單手持球迅速往前擲出,球擲出後,重心移至前腳。
2. 請學生進行擲準練習。(It's your turn to practice. Remember how to switch your focus.)
3. 教師複習接球動作要領:面向傳球者,雙手張開約成球狀。★低身接球、接滾地球:在接球同時,手臂向上彎曲,將球順勢收回胸前。★胸前接球(Catch the ball in front of your chest):接球瞬間手臂順勢收回胸前,以緩衝球的衝擊力。(Look at me. And follow me. Do it again.)
4. 教師講解並示範高飛球、平飛球、彈地球與滾地球等來球之接球時機。在腰、胸之間的攻擊來球,以手接住;在腰部以下的攻擊來球,用手抱住。
5. 請學生兩人一組,進行「你來我往真好玩」四種傳接球練習。  
Find your partner, practice 4 styles transfer practice.

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請動作表現優異的學生示範傳接球動作。Show us how you do that. Excellent/ Good job./ Thank you. Give them a big hand.
2. 教師指導學生進行緩和運動。

第一節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。
2. 教師引導學生複習傳、接球動作。  
Make 3 lines. One says" I throw" , Two says" I dodge" , Three says" I catch" . Are you ready? Go!

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 移動接球、擊牆擲準:教師講解移動接球活動方式。兩人一組(2 people 1 team),一人在定點傳球(pass on the spot),另一人在A點接滾地球(rolling),再移動至B點接彈(bouncing)地球,最後至C點接平飛球(flying)。
2. 請學生分組進行練習(Group Practice)。教師講解擊牆擲準(hit the wall)活動規則。全班分成數組,相互競賽,各組輪流(take turns)依序擲球,並計算得分,分數最高的組別獲勝,請學生分組進行遊戲。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師指導學生進行緩和運動。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。(Well done/ Excellent / pretty good)

第二節完

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。
2. 教師引導學生複習移動傳接球動作。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 一發即中、四角傳接:教師講解一發即中活動規則。全班分成數組,相互競賽,擲球者背對站在離牆壁5公尺處,由下一位傳球,擲球者接到傳球後,立刻轉身擲準,擲中圓圈可得一分,各組輪流依序擲球,並計算得分,分數最高的組別獲勝。
2. 請學生分組進行遊戲。Let's play the game.
3. 教師講解四角傳接活動方式。四人一組(Group work of 4),輪流互換角色練習,A傳高飛(high flying ball)至B,B擲彈地球(bounce ball)至C,C擲平飛球(line drive)回A;A傳至D反方向再練習一次(try again in opposite direction)。
4. 請學生分組進行練習。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師指導學生進行緩和運動。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。Good job. Well done. Keep going on.

### 第三節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。
2. 教師引導學生複習四角傳接球(rectangle transfer practice)動作。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 閃躲練習:教師說明閃躲的原理,主要是運用身體避開球體通過的時間及空間。(Try to pay attention to all directions)
2. 教師講解並示範高飛球(high flying ball)、平飛球(line drive)、反彈球(bounce ball)的閃躲要領。請學生分組進行練習。
3. 兩人PK:教師講解活動方式。兩人一組,一人攻擊,另一人背對牆壁閃躲,攻擊者可攻擊閃躲者的胸、腰或腿部,接到反彈球時也可直接、連續攻擊,擊中時,攻守交換,請學生分組進行練習。  
One by one. One is attacker, the other one dodge.
4. 快閃遊戲:教師說明活動方式。請學生分組進行遊戲。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師指導學生進行緩和運動。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

### 第四節完

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操。
2. 教師引導學生複習傳球 serve/pass、接球 catch、閃躲 dodge 等基本動作。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 躲避球比賽:教師講解活動規則。全班分成兩組 Separate 2 teams), 分別站在不同的區域, 雙方各派一人跳球或猜拳決定發球權和場地權, 內場球員被擊中時, 立刻退到外場 (outfield); 外場的人擊中內場者, 可進入內場, 也可以選擇不進入, 擊中頭部 head shot 或彈地球不算出局, 同時給予警告, 再由對方發球, 同組內場球員不可互相傳球; 外場球員也不可互相傳球, 比賽時間 5 分鐘(5 minutes), 時間一到(time' s up), 內場人數多者獲勝(We have more persons in infield, we will win the game)。

Serve/ out/ attack/ fault

2. 請學生分組進行比賽。教師提醒學生規則可依實際狀況作適當的修改。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師指導學生進行緩和運動。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第五節完

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------|
| <b>教學單元</b>                    | 足球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>教學設計者</b> | 王元璋                             |
| <b>教學對象</b>                    | 五年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>教學時數</b>  | 10 節課(5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1d-III-3-了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>1d-III-2-比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-1-了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1c-III-2-應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</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>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</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-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2-演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3-透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> |              |                                 |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | Hb-III-1-陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                 |
| <b>具體目標</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能熟悉各種「盤球方法」並實際變換練習。</li> <li>2. 能熟悉進行 2 人、3 人、多人小組的傳球與頂球活動。</li> <li>3. 能學會抄截與射門、守門動作。</li> <li>4. 能在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                                 |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p>單字：shoot/slide tackle/defense/goalkeeper/spread/side ball/watch/attack/long /short/double/single/S type/field/three-onothree/one-on-one</p> <p>教室用語：Separate into 2 teams./ Don' t touch your hands./Change your partner./</p> <p>句子：Triangular pass. <u>Spot/Short/Long</u> pass.</p>                                                                                                                                                             |              |                                 |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 足球、大標誌筒、小三角錐、呼拉圈、小球門                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                 |
| <b>其他說明</b>                    | 設定對象為五年級，課程初期進行盤球、小組傳球的動作複習，接著帶入截球射門動作技巧課程，加上多元的小組默契活動，最後帶入守門反應的基礎課程，並且進行 3 對 3 的小組對抗競賽。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                 |

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量) - Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 教師說明：今天我們先來練習三四年級已經學習過的盤球。

Review how to dribble.

2. 玩法與準備：等一下沿著球場的方形四邊，每一位同學必須進行2個動作繞行三角錐一圈，只要碰到直線上有擺放三角錐就必須進行「S型單腳內外側盤球」、「S型雙腳內側盤球」的練習，沒有放三角錐的直線就快速帶球通過。

Dribble along the square. S type two feet ball/ S type single foot ball.

教師讓學生練習一次並集合說明第二次練習的規則。

3. 教師說明：第二次練習老師要幫大家計時，而且如果過程中球滾出場地外，滾到草皮區，就必須重來一次(Do it again.)。大家要注意控制好球的方向，才不會滾出活動範圍。  
We train how to control the direction. If the ball out of the field, you need to do it again.

Pay attention. / Be careful. / Good job. / It' s ok. Try again.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽態度)

1. 教師歸納：歸納剛剛練習時發生的動作缺點，提醒學生修正動作。

## 第一節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

2. 教師說明：今天我們要來玩「Tic-Tac-Toe」，就是井字遊戲。

3. 玩法與準備：9個呼拉圈排成井字，每組3顆球，球顏色必須不同以方便區隔，哨聲響起，雙方持球出發，看哪組先連線，第四名選手起可以變更球的位置。第二、三輪老師將人員重新洗牌，透過交換夥伴達成訓練默契與團隊合作(team work)的目的

OK! Let' s play a game. Separate into two teams. We have 9 hula hoops. And every team has 3 balls. Match 1 line, you win. Listen to the whistle.

Game over. Now change your partner. And start a new inn.

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 教師說明：足球運動不是只有個人盤球一直前進，當遭遇阻擋時必須要將球傳(pass the ball to your partner)給隊友，所以2人-3人-多人之間的小組默契很重要，所以我們接下來要進行另一個活動：足球接力賽(Relay rod)。

2. 玩法與準備：用大標誌筒排出約20米的距離，全班分兩組，每組發一顆球，小朋友必須快速盤球繞過折返點(Turn back point)的標誌筒來回接力，時間最少的那組即為優勝組。

3. 檢討動作與再玩一次。One more time. Ready? Go!

### 三、綜合活動(5分鐘/實作評量/聆聽評量)

1. 教師集合學生並歸納剛剛的遊戲過程，指導學生修正動作。

## 第二節完

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量) Warm up. ---Do exercise.

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 進行足球 123 木頭人活動【One, two, three, stop!】：每組推派一位同學站在線後，其餘學生游出發線開始出發，利用各種盤球方式推進，不可大腳踢球，線後的同學依循 123 木頭人，抓出仍再動的同學，最後成功抵達線後的同學為優勝者。 Practice dribbling.
3. 全班大挑戰，由教師擔任線後人員與學生進行挑戰賽，並獎勵獲勝者也鼓勵其他同學。本活動旨在透過趣味化方式增加學生控球的信心。

Let' s hold a contest.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：進行「Knock down the cone Passing」活動
2. 玩法與準備：準備 4 個大標誌筒(cone)，擺放為正方形(square)區域的四個角，邊長約 10 米，中心點做上記號，於中心點放置一個容易擊倒的小三角錐，發兩顆球進行對角線傳球，傳球過程中如果碰倒小三角錐，則踢球者必須向前將其擺放好，反覆練習，擊倒一次可獲得一分。時間截止前看能擊倒幾次。(有時有碰到但未擊倒也算得分)，全班分兩組，可同時進行(加入協同教師並布置另一場地)，或分 2 梯次進行。 Practice by yourselves. Knock down the cone passing, then you can get 1 point.
3. 教師依學生練習情形暫停活動並進行動作修正或個別指導。  
Do it again. Time' s up.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師歸納：請小朋友發表心得後給所有人一個愛的鼓勵後解散。

第三節完

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 今天要進行的是攻城戰，要把足球炸彈送到對方的城堡中，送越多過去就越獲勝，過程中都只能用腳，自己的城堡區如果有對方的球，也可以用腳挑起來送過去，讓我們來體驗攻防的緊張吧。  
Defense and attack : Dribble the bomb to the other castle. You also need to protect your own castle.
3. 玩法與準備：全班分兩隊，每隊 4 或 5 顆球，置於大呼啦圈範圍中，哨聲響起時出發，將球送進對方呼拉圈中，時間到時自己城堡區球數最少者為優勝隊(代表炸彈數少)。

Listen to the whistle. / Time' s up. /

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：我們接下來要進行另一個活動：足球三角接力賽。
2. 玩法與準備：全班分 3-4 組，每組 3 人，每組發一顆球，每組小朋友分為代號 ABC，哨聲響起時，由順序 A→B→C 進行三角傳球，學生必須先進行停球動作，然後轉向傳給下一位同學。 Stop , then pass. Triangular pass. /spot pass /short pass/long pass
3. 檢討動作與再玩一次，可以改為讓學生自行決定要傳給哪一位同學。

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽評量)

1. 教師歸納：歸納今日動作所學，足球運動除了個人技巧純熟之外，更重要的是團隊的合作，希望小朋友能從每次的活動中慢慢去培養默契喔。

第四節完

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：我們來玩「雙人頭部運球」吧。
3. 玩法與準備：距離15米擺放一組標誌筒，兩人一組(挑選身高接近)，1顆球，面對面將球至於額頭正中央，快速將球帶過標誌筒後折返。One on one. / Face to face. Put the ball between foreheads.
4. 教師說明：不可以使用手去扶球(don't use hands)，球如果掉落則可以拾回，於掉落處重新再來。另外也可以分2組進行接力式比賽。  
If the ball falls down, you restart.

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 教師說明：進行互拋頂球活動，兩人一組，由夥伴輕拋高球予對方頂空中球，兩人距離約2米-3米即可。Watch the ball, follow the ball and move to head it.
2. 教師說明：進行側拋頭頂入球門活動，兩人一組，由夥伴站在頂球員側邊進行拋球 side ball shoot，頂球員面對球門 face to the gate。拋10球 ten balls，統計進球數。然後換人操作。

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽評量)

1. 教師說明：歸納今日動作所學，提醒頂球時的預備動作，眼睛應該張開，腳打開成預備活動的姿勢

## 第五節完

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：將全班分成兩隊 separate two teams，一隊5-6人，手牽手(hand in hand)，另一隊分散在場地中，進行反應遊戲-「Stick-together」，哨聲響起時，牽手隊伍在場中圍捕(catch-just like catch fish)分散移動的隊員，限時內捕獲最多的隊伍為勝。本遊戲可以變更為若遭捕捕獲需加入牽手隊伍，則刺激度會提高。

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：今天我們要來練習抄走別人的球，首先我們先進行一對一抄球與二對二抄球。Catch up and teal the ball / One on one. / Two on two
2. 玩法與準備：一人帶球前進約5米後，另一人出發一後追上前去抄球，抄到帶回起點。兩人一組帶球前進約五公尺，另兩人由後追上前去抄球，抄到帶回起點。
3. 教師說明：一對一抄球結束後先集合，進行動作檢討與發表策略，再進行二對二抄球。
4. 教師說明：若練習足夠也可以進行刺激的二對一抄球活動。

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：總結今天所學，預告下節課將進行抄截足球的比賽。  
Share with us. How can we be better ?

## 第六節完

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 進行「多人盤球碰碰樂」的活動：以標誌筒排出長寬約15米的正方形區域(in this square)，將全班分為3-4組(視人數而定)，一次兩組進入區域內對抗，每位小朋友都有一顆球，在正方形區域內來回穿梭，當靠近敵方小朋友時要想辦法將其足球踢出區域外，並保護好自己的球。球被踢出者出局。If your ball is kicked out, you are out. Protect your soccer well. Three people in one team.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：進行抄截足球活動。
2. 玩法與準備：制定10米\*10米(ten meters)大小場地，以標誌筒標註四角，全班分2組，每組選出一人當鬼(請學生剪刀石頭布決定 paper- scissors- stone)，每組1顆球(every team just one ball)，其餘則分散於場地內並且相互傳球，若球被鬼搶走，則被搶走的人變換角色成為鬼。Ground pass. The ghost will try to steal your soccer. If he does, then he wins.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：如果足球場上要傳球給同學又怕太突然，你該怎麼做？請學生發表看法。

第七節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量) --- Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 進行反應遊戲「Head or Catch」，學生排成半弧形，由教師發球，當教師說Head時，小朋友要以頭頂方式將球頂回給老師，當教師說Catch時，小朋友以手接球。教師可以視學生反應逐步加快速度。每人兩次機會，做錯的人則被淘汰出局。看看最後剩下誰，他就是反應王。

【Teacher says】/ Review more vocabularies about the body parts.  
right foot / left foot/ right hand / left hand

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 教師說明：進行移動傳球，傳球並不是定點不動的，足球員必須眼睛隨時注意球的方向，移動腳步才可以。今天我們要來練習這部分。Move and watch.  
玩法與準備：全班分兩組，2人配為一組Pair up.，A組出發後B組接續出發，B組人員必須將球傳給A組，然後超越A組，準備A組的球。A runs first, B pass the ball to A. B catch up A and wait A passing ball to him(her).  
玩法變化：教師可以變化為三角傳球(Triangular pass)，A→B→C方式，呈現小三角形的向前移動。移動以所有人員通過最尾端線，長度可以50米-60米，亦可以利用跑道進行本活動。

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：總結今天所學，預告下節課將進行足球九宮格遊戲。

第八節完

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：今天我們要玩一個足球九宮格的遊戲。九宮格 3 by 3 grid 上面有 1-9 的數字 (number 1-9)，依據不同的射門角度，會有不同的得分 score。全班分兩組，每人有一次射門機會，看看哪組得分最高。

|   |   |   |
|---|---|---|
| 9 | 4 | 8 |
| 5 | 1 | 3 |
| 7 | 2 | 6 |

Everyone has one time to shoot. The number you hit is your score. Plus all the number your team get is your final score.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 進行我是射門王的遊戲，足球裡常見到有罰球(Free kick)的機會，正規時間 90 分鐘後如果延長賽仍然不能有勝負往往會進行 PK 戰，我們今天就是要模擬 PK 戰。每人有三球射門機會，看看誰最會射門，但是老師也會盡全力守門喔。

Everyone has 3 times to shoot. Teacher is your goal keeper.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：今天我們主要是練習射門，下次是足球主題的最後一節課，我們要來進行 3 對 3 的足球版鬥牛賽(three on three)，小朋友下課可以利用學校球門進行練習。

## 第九節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 教師說明：今天我們要分組進行 3 對 3 的足球版鬥牛賽。  
Let' s hold a contest. 【 three-on-three】
2. 玩法與準備：場地利用籃球場的半場，一個塑膠樂樂足球門，三人一組，無守門員制度，在比賽時間(每場次 10 分鐘)內，先射進 6 球的隊伍或是時間截止前得分數最多的組別獲勝。(以 9 人為基準，分三組進行循環賽或是淘汰賽，亦可以抽種子籤)。

Draw/ goal keeper /Elimination match /round robin

Three students one team. You have 10 minutes.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量) Sharing time.

1. 教師說明：今天的比賽中，大家去想想看是個人技巧重要還是團隊合作重要，請小朋友發表你的意見。

## 第十節完

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                                 |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------|
| 教學單元                  | 籃球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 教學設計者 | 劉坤桐                             |
| 教學對象                  | 五年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 教學時數  | 10 節課(5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| 能力指標<br>(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>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</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-了解比賽的進攻和防守策略。</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>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>2d-III-3-分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</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>3c-III-3-表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3-透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> |       |                                 |
| 單元目標<br>(學習內容)        | Hb-III-1-陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                                 |
| 具體目標                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能練習移動傳球動作。</li> <li>2. 能進行傳接球遊戲。</li> <li>3. 能練習雙手投籃動作。</li> <li>4. 能練習投擦板球與空心球的技巧。</li> <li>5. 能運用籃球技巧, 進行遊戲並在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                 |
| 英語學習<br>融入相關<br>單字/句子 | <p>單字：fast break/need/baseline/start/dribble/layup/move / jump/shot/right foot/left foot/steal/swish/ chest/stop / Defense/offense/ traveling/foul/player/court/set shot</p> <p>教學用語：Practice and try it again. /Pair up. / Driving to the hoop. Take turns. Three-on-three game/</p> <p>句子：Work in the groups of <u>two/three/four/five/six.</u><br/>Any volunteers?</p>                                                                                                                                          |       |                                 |
| 所需教材教<br>具            | 籃球、標誌筒、哨子、影片、號碼衣                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                                 |

|      |                                                                                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 其他說明 | 設定對象為五年級，因此著重於熟悉籃球的投籃與移動傳球的基本動作，設計之活動以雙人、多人遊戲方式呈現，運動技能之教導目標希望讓學童學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|

| 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明 |
|------------------------|
|------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>一、引起動機(20分鐘/實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識林書豪:教師敘述林書豪為一圓籃球夢想努力不懈的故事。</li> <li>2. 利用影片或圖片,教師帶領全班一同欣賞林書豪在籃球場上英姿。<br/>The story about Jeremy Lin. ( Linsanity)</li> </ol> <p>二、發展活動(15分鐘/實<br/>觀賞籃球比賽並分享心得: Watch the movie. Discussion and share with each other.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放 NBA 籃球比賽讓學生欣賞。</li> <li>2. 教師引導學生分組討論:曾看過籃球比賽嗎?曾看過最漂亮的傳球助攻為何?除了籃球比賽之外,還有什麼競賽需要團隊合作?團隊合作對競賽的重要性?</li> <li>3. 請學生上臺分享討論內容。<br/>Do you know any other basketball player? How many players in one team for a basketball game ?</li> </ol> <p>三、綜合活動(5分鐘/問答表現)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師統整學生發表的內容。</li> </ol> <p style="text-align: right;">第一節完</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>一、引起動機(10分鐘/實作評量) warm up</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生運用全身及四肢,進行簡單熱身操。</li> <li>2. 教師引導學生複習原地傳接球。 Review throw and catch the ball.</li> </ol> <p>二、發展活動(25分鐘/實作評量)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人移動傳接:教師說明活動方式:兩人一組距離約3~5步,從球場底線開始輪流進行拋球、地板、胸前移動傳接球。<br/>Start from the baseline. Pass in front of your chest. / bounce pass<br/>You need to run and pass at the same time.</li> <li>2. 請學生分組進行練習。提醒學生將動作確實為首要目標。</li> <li>3. 三角移動傳接:教師說明活動方式。請學生分組進行練習。</li> <li>4. 教師宜提醒學生傳球者須將球傳至接球者前進的方向,才能讓接球者順利接到球。接球者接到球後應迅速將球傳給下一位組員,並移動至下一頂點位置。請學生分組進行練習。<br/>Triangular pass. / pass and move / move and catch / catch and pass</li> </ol> <p>三、綜合活動(5分鐘/問答表現)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請自願的學生上台示範所學動作,並指出其錯誤及優異之處,提供全班觀摩。<br/>Any volunteers? / Give him a big hand. / Pretty good./try again / not bad /</li> <li>2. 教師指導學生進行緩和運動。</li> <li>3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。</li> </ol> <p style="text-align: right;">第二節完</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。
2. 教師引導學生複習原地傳接球。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 四角移動傳接: 教師說明活動方式。8~10人一組, 平均分散在球場內四角A、B、C、D位置預備, 距離約5公尺, 以順時針方向, A傳球給B的前進位置後, 跑至B後方排隊, B移動接球後傳球給C的前進位置後, 跑至C後方排隊, 依此類推反覆練習。

Move and pass. Notice that where are your partners. / in basketball court / stand on the four corner around the basketball court.

2. 請學生分組進行練習。教師鼓勵學生以不同動作或轉換方向再進行練習。

Let's practice by yourselves. / You can try different way to pass, or change the direction.

3. 合作無間: 教師說明活動方。分為甲、乙兩組, 兩組距離約5公尺, 每組四人, 甲組兩人在移動中相互傳球, 將球交至乙組後, 至乙組後方排隊, 乙組拿到球之後, 兩人以同樣的方式跑傳, 將球交至甲組, 並至甲組後方排隊, 依此類推。

4. 請學生分組進行練習。教師應提醒學生將動作做確實為首要目標。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 請學生根據所學習的內容, 進行自我評量。
2. 教師指導學生進行緩和運動。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第三節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量) warm up

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 一搶二: 教師說明活動方式。每組三人, 二人移動傳球 dribble and pass the ball, 一人擔任搶球者 try to steal it, 搶到球後與任一位傳球者交換角色。請學生分組進行練習。 If the ball is stolen by him, game is over. Then change your role.

2. 一搶三: 教師說明活動方式。每組四人, 三人移動傳球, 一人擔任搶球者, 搶到球後與任一位傳球者交換角色。請學生分組進行練習。 Work in groups of three / four / five .

3. 一搶四: 教師說明活動方式。每組五人, 四人移動傳球, 一人擔任搶球者, 搶到球後與任一位傳球者交換角色。請學生分組進行練習。 Everyone need to pay attention. Focus on the game. Watch every one in the court.

4. 請學生分組進行練習。教師鼓勵學生發揮團隊合作精神。 Team work

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師指導學生進行緩和運動。

Come together. Let's do something easier. Follow me. Repeat after me.

2. 請學生根據所學內容, 進行自我評量。 How do you think about your performance?

3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。 Good job. / Excellent / pretty well / well done

第四節完

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。
2. 教師引導學生複習移動傳接球。 Review the lesson we learned last class.

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 二搶三: 教師說明活動方式。每組五人, 三人移動傳球為一組, 二人擔任搶球者為一組, 搶到球後與另一組傳球者交換角色。請學生分組進行練習。 Work in groups of five (six). Three members pass the ball, and the other 2 members try to steal it.
2. 二搶四: 教師說明活動方式。每組六人, 四人移動傳球為一組, 二人擔任搶球者為一組, 搶到球後與另一組傳球者交換角色。請學生分組進行練習
3. 傳球達陣: 教師說明活動方式。分為甲、乙兩組, 每組 4~6 人, 進行比賽。在籃球場禁區內各放一呼拉圈, 兩組各派 1 人站在呼拉圈內擔任接球者, 其他組員在呼拉圈外, 以移動傳接方式進行攻防, 成功將球給站在呼拉圈內的組員者即得分, 得分後改換另一方進攻, 比賽後計算兩組得分, 分數最高的組別即獲勝。

One member stand in the hula hoop to catch the ball from the other members. / Let' s count how many points do you have?

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師指導學生進行緩和運動。
2. 請學生根據所學內容, 進行自我評量。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第五節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 雙手定點投籃 set shot: 教師說明雙手定點投籃技巧。球至於胸前或稍高之位置, 由腳啟動力量, 經腰、腹傳至雙手, 雙手手腕及手指同時向籃框方向撥球, 投球後, 雙手手臂自然向前上方伸直, 手指指向籃框。 Hold the ball in front of your chest, then shoot. Bend your knees and jump, it can help you have more power.
2. 請學生兩人一組, 相距約五公尺, 練習原地雙手投籃 use two hands。個別指導學生正確投籃動作。 Make a line and take turns. Listen to my whistle. Next one. Ready.
3. 投擦板球 bank shot 及空心球 swish 練習: 教師於籃框前分別指導投擦板球及空心球的動作技巧。 Focus on the red square on the bank.
4. 請學生分組練習投擦板球及空心球。教師巡視於組間進行個別指導。

### 三、綜合活動(10分鐘/問答表現)

1. 請學生根據所學內容, 進行自我評量。
2. 教師請學生練習所學動作, 並指出錯誤及優異之處, 提供全班觀摩。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第六節完

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。
2. 教師引導學生複習原地投籃動作。

Shoot / set shot /

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 投籃比賽: 教師講解活動規則。全班分成數組, 輪流進行定點投空心、擦板球, 先投進15顆的組別即獲勝, 一場比賽後兩組互換投球方式。Count 1-15 / swish and bank shot
2. 請學生分組進行練習。
3. 投球大賽: 教師講解活動規則。在球場籃下至罰球線(freethrow line)設置三個位置, 2~5人一組進行比賽, 每人輪流 take turns 在一到三點位置投籃, 各組計算投進的球數, 最高的組即獲勝 count how many scores do you get
4. 請學生分組進行練習。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請自願的學生上台示範所學動作, 並指出錯誤及優異之處, 提供全班觀摩。Any volunteers? / Can you do it again for us?
2. 教師指導學生進行緩和運動。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。Well done. / Good job. / Great!

第七節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。
- Review the vocabularies.

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 三點交替投籃: 教師說明: 此活動為上一活動之延伸, 透過加入跑位的動作, 讓學生能熟悉跑位動線。
  2. 教師說明活動規則: 在籃下分三組, 甲組投籃者在左方投籃後, 上前撿球, 將球傳給乙組組員, 再至該組後方排隊, 乙組投籃者在右方投籃後, 上前撿球, 將球傳給丙組組員, 再至丙組後方排隊, 依此類推, 請學生分組進行遊戲, 教師宜多讓學生練習, 直至學生都能熟悉跑位動線為止。Pass / right / left / shooter / score
  3. 挑戰自我: 教師說明活動規則。2~5人一組, 可在三個不同區域內投籃, 投中者分別得1、2、3分, 一人投完一球後, 將球傳給第二個組員, 組員可自由選擇接球及投籃位置, 輪流投籃, 計時一分鐘, 計算兩人總分, 分數最高的組別即獲勝, 請學生分組進行遊戲。
- One minute, ready / go / time up / Take turns. Your turn! Next one. / hurry up.

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請自願的學生上台示範所學動作, 並指出錯誤及優異之處, 提供全班觀摩。  
Wrong / correct / try again / good / nice / well done
2. 教師指導學生進行緩和運動。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第八節完

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 快遞籃下: 教師講解活動方式。兩人一組, 一人投籃 shoot, 一人助攻 assist, 投籃者在中場傳球給罰球線上助攻者後, 迅速跑到籃下, 助攻者將球傳給投籃者後製籃下撿球, 投籃者投籃後, 兩人角色互換 change。

2. 請學生分組進行練習。

3. 兩人、三人傳球投籃: 教師講解活動方式: 兩人一組或三人一組, 由中場傳球至籃下投籃。請學生分組進行練習。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生上台示範所學動作, 並指出錯誤及優異之處, 提供全班觀摩。

Can you do it again for us? Yes, I can. / Thank you. / You're welcome.

2. 教師指導學生進行緩和運動。

3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第九節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 製造機會 2vs1: 教師講解活動方式。以籃球場半場 half-court 為活動場地, 兩人擔任進攻者, 一人擔任防守者, 形成 2 對 1, 防守者搶到球或進攻者得分後換組進行遊戲

defense / offense / two on one /

2. 請學生分組進行練習。

3. 製造機會 3vs2: 教師講解活動方式。以籃球場半場為活動場地, 三人擔任進攻者, 兩人擔任防守者, 形成 3 對 2, 防守者搶到球或進攻者得分後換組進行遊戲

steal / score / change / court

4. 請學生分組進行練習。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生上台示範所學動作, 並指出錯誤及優異之處, 提供全班觀摩。

2. 教師指導學生進行緩和運動。

3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第十節完

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                 |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|
| <b>教學單元</b>                    | 樂樂棒球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>教學設計者</b> | 賴玉帆             |
| <b>教學對象</b>                    | 五年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>教學時數</b>  | 10 節課(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2-應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</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-了解比賽的進攻和防守策略。</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>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</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> |              |                 |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | <p>Cb-III-1-運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Bc-III-1-基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Hd-III-1-守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                 |
| <b>具體目標</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識樂樂棒球的特性和玩法。</li> <li>2. 明瞭樂樂棒球的動作要領。</li> <li>3. 學會樂樂棒球的動作要領戲。</li> <li>4. 養成互助合作守法守紀的態度。</li> <li>5. 能與同學合作學習，享受遊戲的樂趣。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                   |              |                 |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p>單字：Tee ball/baseball/ base bag/run/home run/hit/catch/throw/swing/grip/bat/ball/ strike/out/pitcher/basefield/glove/champion/pitcher/ MLB</p> <p>教學用語：Call the roll./Let' s play.<br/>Catch(hit/throw) the ball.</p> <p>句子：Hold a contest./ Whose' s the next one?</p>                                                                                                                                        |              |                 |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | <p>哨子、樂樂棒球一組、角錐 8 個、壘包 4 個(可用厚紙板代替)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                 |
| <b>其他說明</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                 |

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、準備活動 warm up

1. 集合整隊，清點人數。 Call the roll
2. 暖身操。 Warm-up exercise

### 二、發展活動

#### (一)跑壘練習 base bag

1、老師放置兩個壘包，距離約 15 公尺，讓學生來回進行衝刺，已習慣壘包距離。 Run from this base bag to that base bag, about 15 meters

2、老師讓學生放置四個壘包，佈置成比賽場地，讓學生衝刺，已習慣四個壘包的跑壘。Field / home plate / first base / second base / third base

#### (二)折返跑練習 turn run / shuttle run

(三)一二三木頭人跑停訓練 【one, two, three, freeze】 run and stop

#### (四)跑壘大賽 base running

#### (五)個人手眼協調訓練小遊戲 hand-eye coordination

1、執球拍行走直線 grip the racket and walk straight

2、執球拍行走弧線 grip the racket and walk curve

3、執球拍繞圓 grip the racket and round a round

4、執球拍跳躍 grip the racket and jump

5、更換更小的球執球拍行走

6、持桌球拍空中拍球練習(個人) ready pose -swing - strike -ready pose

7、持桌球拍空中拍球練習(雙人及多人) one- on-one

8、持桌球拍傳球練習(雙人及多人)

#### (六)樂樂棒傳接球練習 throw and catch

老師讓兩個學生先進行對傳練習，距離 7-8 公尺，讓學生熟悉球的重量和軟硬度。

One-on-one / one throw the ball and the other one catch the ball.

(七)老師讓兩個學生先進行對傳練習，距離約 15-20 公尺，讓學生熟悉球重量和軟硬度。 The

distance become longer if you can handle it.

(八)老師讓學生輪流站到各個壘包上面，依照老師的口令，先進行傳球防守練習。Defense / stand on the bases/ white square / First baseman throw the ball and second baseman catch it. Second baseman pass to third baseman, then 3<sup>rd</sup> baseman pass back to catcher.

(九)老師排出打擊座，讓學生進行打擊練習。先指導學生站在打擊座上的姿勢，瞄準球的方式，握球棒的方法，練習打擊，以打到球為目標。

Grip the bat / hit the ball /aim Tee-ball (target) /

(十)老師指導學生改變打擊的角度，讓學生自己體會何種角度可以讓球打得又高又遠！ You can try to hit the ball in different angles

(十一)老師指導學生改變打擊的方向，讓學生自己體會如何可以打到自己想要的方向！

(十二)老師指導學生練習打擊完立即跑壘的技巧，避免甩棒 don' t flip your bat ( if you have a bat flip, you will be out. )

(十三)訓練團隊合作的遊戲 team work

1 兩人三腳 three- legged race

2 衝吧！夥伴 Buddy rush

3 拜拜土地公 pray

(十三)老師分組進行指導比賽，並在比賽時隨時暫停，提醒並講解比賽規則。

(十四)老師 show 出投影片，講解待會的練習方式。

### 三、綜合活動

進行相關小比賽練習---let' s play a game/ Who is the champion(winner) ?

(一)擲遠比賽 throw for the distance

(二)全壘打王 Home run

(三)跑壘比賽 Base running

(四)跑打練習 Hit-and-run

(五)棒球大聯盟 MLB-棒球九宮格 3 by 3 grid



# 六年級教學活動設計

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| <b>教學單元</b>                    | 羽球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>教學設計者</b> | 劉坤桐                              |
| <b>教學對象</b>                    | 六年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>教學時數</b>  | 5 節課(2.5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</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-了解比賽的進攻和防守策略。</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>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>2d-III-3-分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</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>3c-III-3-表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3-透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> |              |                                  |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | <p>Ab-III-1-身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ha-III-1-網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                  |
| <b>具體目標</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學習執羽球的方法。</li> <li>2. 能學會正確的羽球發球動作。</li> <li>3. 能做出正手發高遠、短低球的動作。</li> <li>4. 能運用所學習的羽球基本動作, 在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                  |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p>單字：badminton/racket/suttle/ forehand/backhand/serve/ Recevie/ clear/ short/low/ Thumb/ forefinger/Middle finger/ Ring finger/Little finger/grip</p> <p>教學用語：Pair up./ Count 1-15 / Play a game.</p> <p>句子：Practice by yourself.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                                  |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 羽球、羽球拍、闖關卡、哨子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                  |
| <b>其他說明</b>                    | 設定對象為六年級，因此著重於熟悉羽球發球的基本動作，設計之活動以雙人、多人遊戲方式呈現，運動技能之教導目標希望讓學童學習羽球基本的動作，並參與遊戲。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                  |

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量)

Warm up: Greeting . Roll call. Do exercise.

1. 教師說明羽球(badminton)運動起源，引起學生的學習興趣。

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 羽球握拍(grip the racket):教師說明正確的握拍動作是學習羽球運動的第一步，接著，示範並說明「握拍」的動作要領。

2. 正手握拍(Forehand grip):虎口正對握把內側稜線，拇指前伸、食指上提，中指、無名指和小指自然併攏、抓握，如握菜刀的手勢。

Make 2 lines. Ready pose is 1- swing your racket is 2. Let' s practice 10 times.

3. 反手握拍(backhand grip):將握把稍微向外轉，拇指貼在拍柄的寬面上，食指向中指靠近，中指、無名指和小指自然併攏、抓握。

(Practice again.)

4. 教師請學生自由練習(practice by yourself)，強調握拍時應保持掌心與握把之間的空隙，以便靈活轉換拍面，接球時再緊握拍柄出力回擊。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 掌握正確的握拍動作，有助於學習期他羽球相關姿勢。

2. 教師指導學生進行緩和運動。

## 第一節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，並加強手部的伸展。

Warm up: Greeting . Roll call. Do exercise.

Show me your hand:Thumb/ forefinger/Middle finger/Ring finger/Little finger/grip

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 正手向上擊球(high forehand stroke):教師示範並說明「正手向上擊球」的動作要領。兩腳自然開立(move your feet and bend your knees)，正手握拍(forehand grip)、手臂前伸(stretch arms)、拍面與地面平行。擊球時應放鬆手腕，保持球(shuttlecock)落於拍面的中心區域。教師請學生找一個不會被干擾的空間練習正手連續向上擊球。

2. 反手向上擊球(high backhand stroke):教師示範並說明「反手向上擊球」的動作要領。兩腳自然開立，反手握拍、手臂側前方伸出、拍面與地面平行。接著，教師請學生找一個不會被干擾的空間練習反手連續向上擊球。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現) Feedback

1. 教師請技優學生示範動作，其他同學觀摩。

\_\_\_\_\_ , come here, please. Show us how you do that. Good. Give him a big hand. Thank you.

2. 鼓勵學生自我挑戰，累積連續擊球的次數。

3. 教師指導學生進行緩和運動。

## 第二節完

## 教學活動流程(時間/評量方式)

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

Warm up: Greeting . Roll call. Do exercise.

Show me your hand:Thumb/ forefinger/Middle finger/Ring finger/Little finger/grip

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 正、反手交替向上擊球(overhand stroke):教師請學生找一個不會被干擾的空間練習,先以正手向上擊球1次,再以反手向上擊球1次,挑戰以正、反手交替向上擊球。教師鼓勵學生自我挑戰,累積連續擊球的次數。

2. 你拋我擊(Throw and receive):教師將全班分為兩人一組,兩人相距約5公尺,一人手持羽球,另一人以正手握拍的方式持拍預備。持羽球者往同伴位置向前拋球,持拍者待球落下後正手回擊,拋擊15次後,兩人角色互換繼續練習。

3. 持拍者以反手握拍(backhand grip)的方式持拍預備,持羽球者往同伴位置向前拋球(throw the shuttle),持拍者待球落下後反手回擊(receive),拋擊15次後,兩人角色互換繼續練習。Pair up (one by one): Find your partner. Everyone practices 15 times. (Count 1-15)

4. 教師補充說明,擊球時應運用手腕控制(control your wrist)球飛行的方向和角度,並留意揮拍的力道,才能順利將球擊回。

### 三、綜合活動(10分鐘/問答表現)

1. 教師請技優學生示範動作,其他同學觀摩。

\_\_\_\_\_, come here, please. Show us how you do that. Good. Give him a big hand. Thank you.

2. 教師指導學生進行緩和運動。

## 第三節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 執羽球:教師說明羽球各部位名稱及位置。教師示範並說明「執羽球的方法」,並提醒學生執球時應注意,不可損傷羽球的羽毛。

2. 執球腰法:以拇指(thumb)、食指(forefinger)和中指(middle finger)輕握羽球球腰,無名指和小指支撐。

3. 執球座法:以拇指和食指輕握羽球球座,中指支撐。

4. 執羽毛法:以拇指和食指輕捏羽毛,球座朝下懸空。

5. 正手發球(forehand service):教師示範並說明「正手發球」的動作要領。以右手(right hand)持拍者,側身面對球網,雙腳左前右後站立,左手(left hand)持球舉起、右手正手握拍後擺預備,左手放開球,帶球落到腰與膝之間時,身體由右向左轉、重心移至前腳,右手由後向前揮拍擊球(swing and strike),擊球後,右手順勢向左上擺。教師請學生自由練習,並巡視行間適時給予指導,亦可設定發球距離,以6公尺為目標,鼓勵學生自我挑戰,控制擊球時的力道。Service ready:hold-(Teachersay)1.2-(Ss: open-strike)

Practice 10 times and change.

6. 反手發球(backhand service):教師示範並說明「反手發球」的動作要領。以右手持拍者,面對擊球方向,雙腳右前左後站立,身體微向前傾、重心在前腳,左手持球的羽毛處、置於腰部高度,右手反手握拍預備,左手放開球,右手利用

## 教學活動流程(時間/評量方式)

手腕的力量,由後向前揮拍擊球。左手者動作訣竅相同,僅左右相反。教師請學生自由練習,並巡視行間適時給予指導,亦可設定發球距離,以6公尺為目標,鼓勵學生自我挑戰,控制擊球時的力道。

Srevice ready:hold-(Teachersay)1.2-(Ss: open-strike)

Practice 10 times and change.

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請技優學生示範動作,其他同學觀摩。
2. 教師指導學生進行緩和運動。

### 第四節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 正手發高遠球(long high service):教師說明依據發球目標位置的遠近,羽球發球還可以延伸出「高遠球」(long high service)和「短低球」(short low service)兩種。教師示範並說明「正手發高遠球」的動作要領。以右手持拍者,雙腳左前右後站立,身體重心在後腳,左手持球舉起、右手正手握拍後擺(backswing)預備,輕放開球,當球離手時,右手向前揮拍,擊球時,身體重心由後移至前腳(Move the focus from right foot to left foot),順勢擺動身體,擊球後,右手順勢向左上擺。

2. 教師指導學生反覆練習,兩人一組,一人練習正手發高遠球,另一人在對面場區撿球,並檢核發球者發球動作是否正確,以及球落地位置是否在場區後半範圍;發球10次後兩人角色互換。

Find your partner. (One by one) One practice forehand long high service.

Srevice ready:hold-(Teachersay)1.2-(Ss: open-strike)

Practice 10 times and change.

3. 正手發短低球:教師示範並說明「正手發短低球」的動作要領。以右手持拍者,雙腳左前右後站立,身體重心在後腳,左手持球舉起、右手正手握拍後擺預備,輕放開球,當球離手時,右手向前揮拍,擊球時,身體重心由後移至前腳,降低揮拍速度及力道,以輕推、前送的方式將球擊出。教師指導學生反覆練習,兩人一組,一人練習正手發短低球,另一人在對面場區撿球,並檢核發球者發球動作是否正確,以及球落地位置是否在場區前半範圍;發球10次後兩人角色互換。

4. 發球綜合遊戲(Let's play a game):教師將全班分為兩人一組,依據規則進行活動,熟練發球的動作要領。教師巡視行間適時給予指導,並提醒學生發球的注意事項。

5. 羽球過關:師生共同布置四個關卡,並選出四位關主負責檢核。成功過關者由關主簽名認證,教師鼓勵學生盡力通過四項考驗,取得「羽球過關將軍」、「羽球過三關戰士」或「羽球過兩關士兵」等資格,鼓勵過關的學生,並激勵其他學生努力不懈、挑戰自我。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現) Feedback

1. 師引導學生進行緩和運動,並發表學習心得。

### 第五節完

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| <b>教學單元</b>                    | 排球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>教學設計者</b> | 劉坤桐                              |
| <b>教學對象</b>                    | 六年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>教學時數</b>  | 5 節課(2.5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</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-了解比賽的進攻和防守策略。</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>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>2d-III-3-分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</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>3c-III-3-表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3-透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> |              |                                  |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | <p>Ab-III-1-身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ha-III-1-網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                  |
| <b>具體目標</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能練習高手傳接球動作。</li> <li>2. 能進行高手傳接球遊戲。</li> <li>3. 能熟悉隔網活動的空間感。</li> <li>4. 能了解肩上發球的動作要領</li> <li>5. 能進行排球遊戲並在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                  |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p>單字：volleyball/throw/clap hands/left side/ right side/<br/>move/attack/fall/ change/ wrist/ hit/serve/receive/toss<br/>Target/score/overhand/block/ set/overhand/ overarm/<br/>underhand/underarm/contest/block</p> <p>教學用語：Pay attention. Do you understand? It' s your turn.<br/>Come here. Go back. Watch out!<br/>句子：Move and hit the ball. Don' t let the ball fall to the ground.<br/>Stand behind the line.</p>                                                                                           |              |                                  |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 排球、球柱、球網、哨子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                                  |
| <b>其他說明</b>                    | 設定對象為六年級，因此著重於熟悉排球的高手傳接球與肩上發球的基本動作設計之活動以雙人、多人遊戲方式呈現，運動技能之教導目標希望讓學童學習排球基本的動作，並參與遊戲。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                                  |

| 教學活動流程(時間/評量方式)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 英語融入說明 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <p>一、引起動機(5分鐘/實作評量) warm up</p> <p>1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。<br/>volleyball / serve / receive / underhand / overhand/ overarm / hit the ball</p> <p>二、發展活動(30分鐘/實作評量)</p> <p>1. 高手傳接球:教師示範並說明「高手傳接球」的動作要領。雙腳開立與肩同寬、前後腳站立、膝關節微彎,雙手放鬆置於胸前預備,球來時,移動至球的落點處,雙手抬高到額前、手肘張開高於肩膀,屈膝下蹲,雙臂後擺迎球,運用雙腿屈伸,雙臂前推的力量,以指腹將球彈出。</p> <p>2. 教師請學生自由練習,並巡視行間適時給予指導,強調說明預備接球時,雙手手指應自然張開、掌心向上呈球狀、虎口相對呈三角形;觸球時,接球點保持在額前上方約20公分處,並以指腹觸球,掌心不碰觸球面。Move your feet, bend your knees, your hands ready to receive/ in front of your chest / fingers open / make a triangle near your forehead</p> <p>3. 自拋自接教師說明並示範「自拋自接」的動作要領。雙手輕輕將球拋高,待球落下後,在額頭前上方將球接住,接球時,以指腹觸球,掌心不碰觸球面。</p> <p>4. 教師請學生自拋自接,並巡視行間適時給予指導,透過反覆的練習,熟悉雙手觸球的正確位置。Look at me. / Follow me. / Repeat after me. / Do it again.</p> <p>5. 接球練習:教師將全班分為兩人一組,進行高手接球練習:坐姿接球、站姿接球、移動接球。教師請學生自由練習,並巡視行間適時給予指導,宜提醒學生練習10次後兩人角色互換。<br/>Sit / stand / move forward / go back / follow the volleyball / focus on it / pay attention</p> <p>三、綜合活動(5分鐘/問答表現)</p> <p>1. 教師請技優學生示範動作,其他同學觀摩。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動。</p> <p style="text-align: center;">第一節完</p> |        |
| <p>一、引起動機(5分鐘/實作評量)</p> <p>1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。</p> <p>2. 教師領導學生複習高手傳接球動作。<br/>volleyball / serve / receive / underhand / overhand/ overarm /hit the ball</p> <p>二、發展活動(30分鐘/實作評量)</p> <p>1. 傳球練習:教師請學生進行練習,並巡視行間適時給予指導。(1)原地向上傳球。(2)對牆傳球(短距離)。(3)對牆傳球(長距離)。<br/>Toss / Short distance / long distance / face to the wall /</p> <p>2. 兩人高手傳接①:教師將全班分為兩人一組,兩人相距約5公尺,進行以下活動:(1)A高手傳球給B。(2)B以高手姿勢接住球後,將球回傳給A。(3)A以高手姿勢接住球後,繼續高手傳球給B,以此類推,傳接10次後兩人角色互換。2. 教師請學生自由練習,並巡視行間適時給予指導。Pass the ball / overhand / overarm / Let's practice. Try it.</p> <p>3. 兩人高手傳接②:教師將全班分為兩人一組,兩人相距約5公尺,以高手傳球的方式,將球傳給對方,挑戰連續高手互傳的次數。</p> <p>三、綜合活動(5分鐘/問答表現)</p> <p>1. 教師請技優的組別示範,其他同學觀摩,鼓勵學生自我挑戰。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動。</p> <p style="text-align: center;">第二節完</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |

| 教學活動流程(時間/評量方式)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 英語融入說明 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <p>一、引起動機(5分鐘/實作評量)</p> <p>1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。<br/>2. 教師領導學生複習高手傳接球動作。<br/>volleyball / serve / receive / underhand / overhand/ overarm/ hit the ball</p> <p>二、發展活動(25分鐘/實作評量)</p> <p>1. 左右移動傳接:教師將全班分為兩人一組,進行以下活動:(1)兩人相距約5公尺5 meters,一人為傳球者,一人為接球者。(2)傳球者以高手傳球的方式,往接球者的左側或右側傳球,接球者視來球方向移動,到位後,以高手姿勢接住球。(3)接球者以高手傳球的方式回傳,並回到中間位置預備,以此類推,傳接10次後兩人角色互換。<br/>Move / running pass / 10 times / one serve and one receive /<br/>Overhand pass / change / ready / go / 1, 2, -10</p> <p>2. 教師請學生自由練習,亦可進行不持球的連續左右移動傳接練習。<br/>3. 隔網高手傳接:教師將全班分為兩人一組,各自在球網兩側、面向球網站立,離網約2公尺,進行以下活動:(1)A原地向上拋球,待球落下後,以高手傳球的方式,將球傳過網給B。(2)B以高手姿勢接住球後,將球回傳過網給A。(3)A以高手姿勢接住球後,繼續向上拋球並高手傳球過網給B,以此類推,傳10次後兩人角色互換。熟練後,亦可加長兩人間的距離練習。<br/>Right / left/ move and pass to each other</p> <p>三、綜合活動(10分鐘/問答表現)</p> <p>1. 教師請技優的組別示範,其他同學觀摩,鼓勵學生自我挑戰。<br/>2. 教師指導學生進行緩和運動。</p> <p style="text-align: center;">第三節完</p> |        |
| <p>一、引起動機(5分鐘/實作評量)</p> <p>1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。<br/>2. 教師領導學生複習高、低手傳接球動作。<br/>volleyball / serve / receive / underhand / overhand/ overarm /hit the ball</p> <p>二、發展活動(30分鐘/實作評量)</p> <p>1. 隔網高手連續互傳:教師將全班分為兩人一組,各自在球網兩側、面向球網站立,離網約2公尺,以高手傳球的方式,將球傳過網給對方,挑戰隔網連續高手互傳的次數。教師請學生自由練習,鼓勵學生自我挑戰。<br/>Practice by yourselves/ let' s count. / one by one / find your partner</p> <p>2. 隔網高低手互傳:教師將全班分為兩人一組,各自在球網兩側、面向球網站立,離網約2公尺,進行以下活動:(1)A原地向上拋球。(2)待球落下後,A高手傳球過網給B。(3)B低手傳球過網給A,A將球接住。(4)A原地向上拋球。(5)待球落下後,A低手傳球過網給B。(6)B高手傳球過網給A,A將球接住。(7)兩人輪流擔任角色A,繼續練習。<br/>High set/low set / net / dig pass / toss- pass - receive - pass to the other side</p> <p>三、綜合活動(5分鐘/問答表現)</p> <p>1. 教師請技優的組別示範,其他同學觀摩,鼓勵學生自我挑戰。<br/>2. 教師指導學生進行緩和運動。<br/>Pretty good! / Much better. / Excellent. / Perfect. / That' s ok! /</p> <p style="text-align: center;">第四節完</p>                                  |        |

| 教學活動流程(時間/評量方式)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 英語融入說明 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <p>一、引起動機(5分鐘/實作評量)</p> <p>1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。<br/>volleyball / serve / receive / underhand / overhand/ overarm hit the ball</p> <p>二、發展活動(30分鐘/實作評量)</p> <p>1. 肩上發球:教師示範並說明「肩上發球」的動作要領。面向球網,雙腳開立與肩同寬、前後腳站立,一手持球於胸前,另一手握拳,預備擊球,向上拋球,同時擊球手上抬、屈肘後引,重心移到前腳,擊球時,後腳蹬地、身體轉正,帶動擊球手向前上方揮動,並以拳心擊球心。教師請學生自由練習,亦可將全班分為2人一組進行對發練習,發球的距離應由近而遠。<br/>Stand behind the attack line./ jump serve/ one by one /one serve and one receive</p> <p>2. 隔網發球練習:教師將全班分為2人一組,各自站在攻擊線後,以肩上發球的方式練習發球過網。Net / ace / the ball can't touch the net / throw up the ball and hit it</p> <p>3. 發接對抗賽:教師將全班分為六人一組進行活動,並說明「發接對抗賽」的規則。<br/>Let's have a contest.</p> <p>4. 教師補充說明,肩上發球的力道可能較強,接球組第一次觸球時宜以低手接球的方式為主,避免以高手接球導致手指受傷。<br/>Review all the words and sentences.</p> <p>三、綜合活動(5分鐘/問答表現)</p> <p>1. 教師請技優的組別示範,其他同學觀摩,鼓勵學生自我挑戰。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動。</p> <p style="text-align: center;">第五節完</p> |        |

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------|
| <b>教學單元</b>                    | 足球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>教學設計者</b> | 王元璋                             |
| <b>教學對象</b>                    | 六年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>教學時數</b>  | 10 節課(5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1d-III-3-了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>1d-III-2-比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-1-了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1c-III-2-應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</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>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</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-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2-演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3-透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> |              |                                 |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | Hb-III-1-陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                 |
| <b>具體目標</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能熟悉各種「盤球方法」並實際變換練習。</li> <li>2. 能熟悉進行 2 人、3 人、多人小組的傳球與頂球活動。</li> <li>3. 能熟悉抄截與射門、守門動作。</li> <li>4. 能在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                                 |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p>單字：shoot/slide tackle/defense/goalkeeper/spread/side ball/watch/attack/long /short/double/single/S type/field/three-on-three/one-on-one</p> <p>教室用語：Separate into 2 teams./ Don' t touch your hands./Change your partner./</p> <p>句子：Triangular pass. <u>Spot/Short/Long</u> pass.</p>                                                                                                                                                             |              |                                 |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 足球、大標誌筒、小三角錐、呼拉圈、小球門、九宮格、閃人桿護脛                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                                 |
| <b>其他說明</b>                    | 設定對象為六年級，課程初期進行迄今所學過的動作複習，接著 3 對 3 的小組對抗競賽，同時觀賞世界盃足球賽(或英超西甲德甲聯賽)影片並講解規則，在競賽中介紹安全防護與運動安全觀念，最後進行五人制樂樂足球比賽或全場足球賽。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                                 |

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：將全班分成兩隊，一隊5-6人，手牽手，另一隊分散在場地中，進行反應遊戲-「Stick-together」，哨聲響起時，牽手隊伍在場中圍捕分散移動的隊員，限時內捕獲最多的隊伍為勝。本遊戲可以變更為若遭捕獲需加入牽手隊伍，則刺激度會提高。  
Team members need to hand in hand. Then you can catch the fish.

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 教師說明：今天我們先來練習已經學習過的盤球動作。
2. 玩法與準備：等一下沿著球場的方形四邊，每一位同學必須進行2個動作繞行三角錐一圈，只要碰到直線上有擺放三角錐就必須進行「S型單腳內外側盤球」、「S型雙腳內側盤球」的練習，沒有放三角錐的直線就快速帶球通過。Review how dribble./ S type double foot ball./ S type single foot ball./ Do it again.
3. 教師讓學生練習一次並集合說明第二次練習的規則。
4. 教師說明：第二次練習老師要幫大家計時，而且如果過程中球滾出場外，滾到草皮區，就必須重來一次。大家要注意控制好球的方向，才不會滾出活動範圍。  
If ball roll out of the field, you' ll be out.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽態度)

1. 教師歸納：歸納剛剛練習時發生的動作缺點，提醒學生修正動作。

第一節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：今天我們要來玩「Tic-Tac-Toe」，就是井字遊戲。
3. 玩法與準備：9個呼拉圈排成井字，每組3顆球，球顏色必須不同以方便區隔，哨聲響起，雙方持球出發，看哪組先連線，第四名選手起可以變更球的位置。第二、三輪老師將人員重新洗牌，透過交換夥伴達成訓練默契與團隊合作的目的  
Let' s play a game. We have 9 hula hoops. Every team has 3 balls.  
Match one line, and you win.  
Change your partner/ Do it again. / Team work./ discussion with your partner.

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 教師說明：進行「Knock down the cone Passing」活動
2. 玩法與準備：準備4個大標誌筒，擺放為正方形區域的四個角，邊長約10米，中心點做上記號，於中心點放置一個容易擊倒的小三角錐，發兩顆球進行對角線傳球，傳球過程中如果碰倒小三角錐，則踢球者必須向前將其擺放好，反覆練習 practice，擊倒一次可獲得一分。時間截止前看能擊倒幾次 count。(有時有碰到但未擊倒也算得分)，全班分兩組，可同時進行(加入協同教師並布置另一場地)，或分2梯次進行。Separate 2 teams / We put 4 big cones on the 4 corners. The small cone in the center is your target. Knock it, you can get one point.
3. 教師依學生練習情形暫停活動並進行動作修正或個別指導。

### 三、綜合活動(5分鐘/實作評量/聆聽評量)

1. 教師集合學生並歸納剛剛的遊戲過程，指導學生修正動作。

第二節完

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

進行足球 123 木頭人活動：每組推派一位同學站在線後，其餘學生游出發線開始出發，利用各種盤球方式推進，不可大腳踢球，線後的同學依循 123 木頭人，抓出仍再動的同學，最後成功抵達線後的同學為優勝者。【One, two, three, stop!】 practice dribbling.

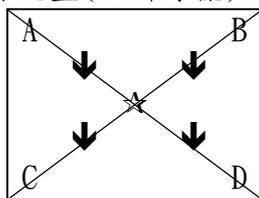
2. 全班大挑戰，由教師擔任線後人員與學生進行挑戰賽，並獎勵獲勝者也鼓勵其他同學。本活動旨在透過趣味化方式增加學生控球的信心。

Have a contest.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：今天我們要來練習身體的協調性，有時球員為了能順利接到隊友的傳球，必須看著球然後倒退估算距離，這也是運動技能喔。

2. 玩法與準備：四根閃人桿(↓)，標誌盤(沿斜線擺)，以下圖方式擺放：



全班分四組，每組可 2-3 人，每人手持球，ABCD 為出發點，朝☆出發，

第一趟：正向前進→繞過閃人桿→正向返回→將球交給下一位同學

第二趟：正向前進→繞過閃人桿→倒退返回→將球交給下一位同學

第三趟：倒退前進→繞過閃人桿→倒退返回→將球交給下一位同學

Move forward / go back / close-marking defense / pass to next one/ Time' s up.  
/ Very good. / Do it again.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師提問並請學生舉手回答：你覺得三種方式，哪一種最困難，怎麼做可以比較順？。Raise your hand and tell me. Which one is the most difficult?

第三節完

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

2. 今天要進行的是攻城戰，要把足球炸彈送到對方的城堡中。

Defense and attack: Review dribbling/ Carrying the ball(bomb) to the other team' s castle.

3. 玩法與準備：全班分兩隊，每隊 4 或 5 顆球，置於大呼啦圈範圍中，哨聲響起時出發，將球送進對方呼拉圈中，時間到時自己城堡區球數最少者為優勝隊(代表炸彈數少)。

Listen to the whistle. Let' s count. Less bombs win the game.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：我們接下來要進行另一個活動：足球三角接力賽。

2. 玩法與準備：全班分 3-4 組，每組 3 人，每組發一顆球，每組小朋友分為代號 ABC，哨聲響起時，由順序 A→B→C 進行三角傳球，學生必須先進行停球動作，然後轉向傳給下一位同學。Triangular pass. / Spot pass/ Short pass/ Long pass

3. 檢討動作與再玩一次，可以改為讓學生自行決定要傳給哪一位同學。

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽評量)

1. 教師歸納：歸納今日動作所學，足球運動除了個人技巧純熟之外，更重要的是團隊的合作，希望小朋友能從每次的活動中慢慢去培養默契喔。

第四節完

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：將全班分成兩隊，一隊5-6人，手牽手，另一隊分散在場地中，進行反應遊戲-「Stick-together」，哨聲響起時，牽手隊伍在場中圍捕分散移動的隊員，限時內捕獲最多的隊伍為勝。本遊戲可以變更為若遭捕獲需加入牽手隊伍，則刺激度會提高。  
Team members need to hand in hand. Then you can catch the fish.  
Think how to do it. Catch all the fish as soon as possible.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：今天我們要來練習抄走別人的球，首先我們先進行一對一抄球與二對二抄球。
2. 玩法與準備：一人帶球前進約5米後，另一人出發一後追上前去抄球，抄到帶回起點。兩人一組帶球前進約五公尺，另兩人由後追上前去抄球，抄到帶回起點。
3. 教師說明：一對一抄球結束後先集合，進行動作檢討與發表策略，再進行二對二抄球。  
One on one/two on two / Share with us. How can we be better ?
4. 教師說明：若練習足夠也可以進行刺激的二對一抄球活動。

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：總結今天所學，預告下節課將進行抄截足球的比賽。

## 第五節完

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 進行「多人盤球碰碰樂」的活動：以標誌筒排成長寬約15米的正方形區域，將全班分為3-4組(視人數而定)，一次兩組進入區域內對抗，每位小朋友都有一顆球，在正方形區域內來回穿梭，當靠近敵方小朋友時要想辦法將其足球踢出區域外，並保護好自己的球。球被踢出者出局。Everyone has one ball. If your ball is kicked out, you are out.  
Protect your soccer well. Three(four) people in one team.  
Listen to the whistle. / Time' s up. / Game over.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 教師說明：進行抄截足球活動。Stealing the ball.
2. 玩法與準備：制定10米\*10米大小場地，以標誌筒標註四角，全班分2組，每組選出一人當鬼(請學生剪刀石頭布決定 paper- scissors- stone)，每組1顆球，其餘則分散於場地內並且相互傳球，若球被鬼搶走，則被搶走的人變換角色成為鬼。  
Ground pass. The ghost will try to steal your soccer. If he does, then he wins.  
Every team just has one ball.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：如果足球場上要傳球給同學又怕太突然，你該怎麼做？請學生發表看法。  
Raise your hand. / Tell us how to do it?

## 第六節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 進行反應遊戲「Head or Catch」，學生排成半弧形，由教師發球，當教師說 Head 時，小朋友要以頭頂方式將球頂回給老師，當教師說 Catch 時，小朋友以手接球。教師可以視學生反應逐步加快速度。每人兩次機會，做錯的人則被淘汰出局。看看最後剩下誰，他就是反應王。

【Teacher says】 / Review more vocabularies about the body parts.  
right foot / left foot/ right hand / left hand

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 教師說明：進行移動傳球 Moving pass，傳球並不是定點不動的，足球員必須眼睛隨時注意球的方向，移動腳步才可以。今天我們要來練習這部分。You need to pay attention. Watch the ball and move your step ,follow it.
2. 玩法與準備：全班分兩組，2人配為一組，A組出發後B組接續出發，B組人員必須將球傳給A組，然後超越A組，準備A組的球。A runs first, B pass the ball to A. B catch up A and wait A passing ball to him(her).
3. 玩法變化：教師可以變化為三角傳球(triangular pass)，A→B→C方式，呈現小三角形的向前移動。移動以所有人員通過最尾端線，長度可以50米-60米，亦可以利用跑道進行本活動。

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：總結今天所學，預告下節課將進行足球九宮格遊戲。

## 第七節完

### 一、引起動機(15分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。
2. 教師說明：今天我們玩一個足球九宮格的遊戲。3 by 3 grid 字，依據不同的射門角度，會有不同的得分。全班分兩組，每人有一次射門機會，看看哪組得分最高。 Number 1-9.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 9 | 4 | 8 |
| 5 | 1 | 3 |
| 7 | 2 | 6 |

Everyone time to shoot. If you hit number 5, you get 5 score. If you hit number 7, you get 7 score.

### 二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 進行我是射門王的遊戲，足球裡常見到有罰球的機會，正規時間90分鐘後如果延長賽仍然不能有勝負往往會進行PK戰，我們今天就是要模擬PK戰。每人有三球射門機會，看看誰最會射門，但是老師也會盡全力守門喔。

Long shot / close-range shot/ Teacher is your goal keeper to defense.

### 三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：今天我們主要是練習射門，下次是足球主題的最後一節課，我們要來進行3對3的足球版鬥牛賽，小朋友下課可以利用學校球門進行練習。

## 第八節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 教師說明：今天我們要分組進行3對3的足球版鬥牛賽。Three-on-three

玩法與準備：場地利用籃球場的半場，一個塑膠樂樂足球門，三人一組，無守門員制度(No goal keeper)，在比賽時間(每場次10分鐘 ten mins)內，先射進6球的隊伍或是時間截止前得分數最多的組別獲勝。(以9人為基準，分三組進行循環賽 round robin 或是淘汰賽 Elimination match, 亦可以抽種子籤 Draw)。

Which team get six points first, it wins the game. Listen to the whistle. Ready? Go! Time' s up. / Game over.

三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

1. 教師說明：今天的比賽中，大家去想想看是個人技巧重要還是團隊合作重要，請小朋友發表你的意見。 Sharing time. / Good job. Nice. / Pretty good. Not bad. / Clap your hands.

第九節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 教師說明：今天我們要分組進行五人制足球比賽。

2. 玩法與準備：準備五人制場地與球門 gate，並提醒規則 rule，

Five players one team. / Let' s have a soccer play. /

Something you can do, and something you can' t do. /

Foul / outside / Start

三、綜合活動(5分鐘/聆聽發表評量)

2. 教師說明：今天的比賽中，大家去想想看是個人技巧重要還是團隊合作重要，請小朋友發表你的意見。 Share your opinion with us.

第十節完

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                 |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------|
| <b>教學單元</b>                    | 籃球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>教學設計者</b> | 劉坤桐                             |
| <b>教學對象</b>                    | 六年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>教學時數</b>  | 10 節課(5 週/每週 2 節)<br>(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</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-了解比賽的進攻和防守策略。</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>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>2d-III-3-分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</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>3c-III-3-表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3-透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> |              |                                 |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | Hb-III-1-陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                                 |
| <b>具體目標</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能綜合運用各式上籃技巧。</li> <li>2. 能熟練跑動傳接球與快攻上籃的基本動作。</li> <li>3. 能做出墊步上籃基本動作。</li> <li>4. 能做出急停跳投的基本動作。</li> <li>5. 能進行趣味籃球遊戲並在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                 |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p>單字：fast break/ speed/baseline/start/dribble/layup/move<br/>/jump shot/right foot/left foot/fake/Eurostep/dunk/stop/<br/>Defense/offense/ traveling/foul/rule/referee/player/ court/set<br/>shot</p> <p>教學用語：Practice and try it again./Pair up./ Driving to the hoop.<br/>Take turns. Three-on-three game/<br/>句子：Can you do it again for us? Yes, I can.<br/>Thank you./You' re welcome.</p>                                                                                                                   |              |                                 |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 籃球、標誌筒、哨子、標誌盤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                 |
| <b>其他說明</b>                    | 設定對象為六年級，因此著重於熟悉籃球的各種上籃與跳投投籃的基本動作，設計之活動以雙人、多人遊戲方式呈現，運動技能之教導目標希望讓學童學習籃球基本的動作，並參與遊戲。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                                 |

## 教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。
2. 教師引導學生複習行進間運球。dribble

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 運球快攻上籃 fast break and driving to the hoop: 「右側運球快攻上籃」: 教師說明活動方式。各自站立在底線兩側的起點位置預備, 由右側者持球, 哨聲響起後, 左側者先向前跑, 右側者向前運球 2 次後, 將球傳給左側者, 兩人輪流在快速的傳接中往對面籃框運球前進, 抵達上籃位置後, 由右側者帶球上籃。並將全班分為兩人一組。

2. 「左側運球快攻上籃」: 教師說明活動方式。各自站立在底線兩側的起點位置預備, 由左側者持球, 哨聲響起後, 右側者先向前跑, 左側者向前運球 2 次後, 將球傳給右側者, 兩人輪流在快速的傳接中往對面籃框運球前進, 抵達上籃位置後, 由左側者帶球上籃。

One by one, find your partner. Stand on the baseline. Hold your basketball in the right side. Listen to the whistle. Dribble 2 times and pass to your partner.

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請技優的組別示範, 其他同學觀摩, 鼓勵學生自我挑戰。
2. 教師指導學生進行緩和運動。

第一節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。
2. 教師引導學生複習快攻上籃動作。

Fast break / baseline / start / pass the ball / long distant / move quickly and driving to the hoop /

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 跑動傳接: 教師將全班分為兩人一組進行活動, 各自站立在底線左右兩側預備, 由右側學生持球, 哨音響起後, 兩人往對側底線快步前進, 持球者跑動 2 步內將球傳給同伴, 輪流在快速的跑動中傳接前進。熟練後, 預備時改由左側學生持球, 繼續練習。

Find your partner. One by one/ Two students one team/

Stand on the baseline. Pass the ball to each other while you are running.

Pay attention. / Pass and catch the ball / Practice and try again.

2. 傳球快攻上籃: 教師將全班分為兩人一組進行活動。(1) 兩人各自站立在底線兩側的起點位置預備, 由右側學生持球, 哨音響起後, 同時往對面籃框快步前進, 持球者跑動 2 步內將球傳出, 兩人輪流傳接並移動。(2) 兩人傳接次數控制在 8 次以內抵達上籃位置。(3) 抵達上籃位置後, 由右側持球者帶球上籃。熟練後, 預備時改由左側學生持球, 繼續練習。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請自願的學生上台示範所學動作, 並指出其錯誤及優異之處, 提供全班觀摩。
2. 教師指導學生進行緩和運動。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第二節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。
2. 教師引導學生複習快攻上籃動作。

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 墊步上籃: 教師示範並說明「墊步上籃」的動作要領: driving to the hoop
2. 墊步上籃(左肩前): 運球進入上籃區後, 雙腳同時躍起, 向前墊步。雙腳著地時, 左腳和左肩在前, 收球在右腰, 右腳向前跨, 同時用力蹬地躍起, 將球投入籃框。墊步上籃(右肩前), 和墊步上籃(左肩前)相反 Right foot / left foot / jump / layup
3. 教師將全班分為四人一組, 依序從籃框右側指定位置出發, 運球進入上籃區後, 做出墊步上籃的動作, 每人完成「墊步上籃(左肩前)」2次後, 再練習「墊步上籃(右肩前)」2次。  
Four people in one team.
4. 教師請學生從中線出發, 運球進入右側上籃區後, 做出歐洲步的動作。  
Start from the middle line. European Step/ Euro step /

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 請學生根據所學習的內容, 進行自我評量。
2. 教師指導學生進行緩和運動。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

## 第三節完

### 一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。
2. 教師引導學生複習墊步上籃動作。

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 墊步上籃假動作: 教師示範並說明「墊步上籃假動作 Fake」的動作要領。雙腳向前墊步後, 左腳和左肩在前, 收球在右腰, 右腳向前跨, 將球高舉做出瞄籃動作, 將球收回, 以逆時針方向向後轉身、右腳向前跨, 同時用力蹬地躍起, 將球投入籃框。  
Dribble - hold - turn - dribble -- jump
2. 教師請學生從中線出發, 運球進入右側上籃區後, 做出墊步上籃假動作, 請學生分組進行練習。教師鼓勵學生以不同動作或轉換方向再進行練習。
3. 歐洲步: 教師示範並說明「歐洲步」的動作要領。面向籃框, 右腳大步向右前方跨, 左腳大步向左前方跨, 同時用力蹬地躍起, 將球投入籃框。  
Eurostep /dunk / driving to the hoop

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師指導學生進行緩和運動。
2. 請學生根據所學內容, 進行自我評量。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

## 第四節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。
2. 教師引導學生複習墊步上籃及墊步上籃假動作。

Turn back/ Layup/ dribble/ fake

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 上籃挑戰賽: 教師將全班分為四人一組, 依據規則進行活動。哨聲響起後, 每組第一人從底線出發, 依序往四邊的籃框運球前進, 運球進入上籃區後, 做出指定的上籃動作, 包括跨兩步上籃、墊步上籃、墊步上籃假動作、歐洲步(Europe step), 完成四項指定上籃動作後, 再運球返回, 整組完成時間最短的組別獲勝

Four people in one team

2. 教師宜提醒學生活動時須待前一位組員完成動作後, 下一人才可以出發。

Take turns. / Next one. / Good job. / Nice / one more time. / Try again.

Look at me. / listen to me.

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請自願的學生上台示範所學動作, 並指出其錯誤及優異之處, 提供全班觀摩。 Any volunteer?
2. 教師指導學生進行緩和運動。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

## 第五節完

### 一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。
2. 教師引導學生複習墊步上籃、墊步上籃假動作及歐洲步。

One, two, jump. / One, two, driving to the hoop.

Europe walk

### 二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 急停跳投: 教師示範並說明「急停跳投」的動作要領。運球前進時, 雙腳躍起, 向前墊步, 落地急停, 雙手收球, 垂直向上跳起, 將球投出。

Jump shot. Dribble/ hold the ball use two hands / jump /

「Dribble, dribble, stop, jump shot.」

2. 教師將全班分為四人一組, 每人依序從中線 middle line 出發, 運球抵達罰球線 Freethrow line 時, 做出急停跳投的動作, 投球後自行撿球, 並回隊伍後方排隊。熟練後, 還可以練習運球至籃框左、右側後急停跳投。並提醒學生跳投時須向上跳, 而非向前跳。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 請學生根據所學內容, 進行自我評量。
2. 教師請學生練習所學動作, 並指出錯誤及優異之處, 提供全班觀摩。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

## 第六節完

一、引起動機(10分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。
2. 教師引導學生複習急停跳投動作。

二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 三點急停跳投: 教師指導學生布置活動場地, 在籃框正面及左、右側各放置一個障礙物, 並請學生分為五人一組, 依據規則進行活動。
2. 哨聲響起後, 每組第一人從中線出發, 往籃框右側運球前進, 先以換手運球的方式越過障礙物, 抵達投籃位置(1)後, 做出急停跳投動作, 投籃後自行撿球, 並從場外返回隊伍的後方排隊, 全組都在投籃位置(1)做過急停跳投動作後, 再依上述規則, 依序到投籃位置(2)和(3)練習急停跳投, 待前一位組員完成投籃動作後, 下一人才可以出發。

Dribble/Stop/Jump/ shoot/Right side/left side/face to the hoop/Come back

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請自願的學生上台示範所學動作, 並指出錯誤及優異之處, 提供全班觀摩。Can you do it again for us? Yes, I can./No, I can't.
2. 教師指導學生進行緩和運動。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第七節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 徒手進攻與防守練習: 教師說明: 進攻者採取變化速度及方向的方式前進, 防守者練習運用不同的步伐緊隨著進攻者移位。
2. 教師提醒學生小組練習時, 以防守動作正確性與行進流暢度為活動主要目標。
3. 請學生兩人一組, 一人擔任進攻者, 一人擔任防守者, 以 S 形方式前進。
4. 運球行進的防守練習: 教師提醒學生剛開始時, 防守者僅需跟隨進攻者的腳步移動, 待熟練後, 教師可鼓勵防守者壓迫持球前進的進攻者。請學生兩人一組, 一人擔任進攻者, 以 S 形方式運球前進, 一人練習防守。

Defense/offense /Dribble/move/ Follow/cut/

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生練習所學動作, 並指出錯誤及優異之處, 提供全班觀摩。
2. 教師指導學生進行緩和運動。
3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

Can you do it again for us? Yes, I can./ No, I can't

Thank you./ You're welcome.

第八節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 講解籃球規則重點: 教師講解本節課的教學重點及目的。

2. 教師說明: 籃球比賽有基本規則, 如果違反這些規則, 稱為「違例」foul, 就會喪失控球權, 應盡量避免發生。

3. 認識籃球基本規則: 教師引導學生了解運球的籃球規則(rule), 包括: 走步 Traveling (walking)、兩次運球(double dribbling)等

4. 進行趣味鬥牛賽活動: 教師介紹二對二(two on two)趣味鬥牛賽規則制定的特性與功能。教師說明活動規則。教師提醒: 趣味鬥牛賽目的在於希望學生將學過的基本動作運用於比賽, 提升比賽的精彩程度。

5. 請學生分組進行趣味鬥牛賽。

Referee / player / outside / freethrow / Time's up. / start from the baseline.

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生上台示範所學動作, 並指出錯誤及優異之處, 提供全班觀摩。

2. 教師指導學生進行緩和運動。

3. 教師鼓勵有進步及認真的學生。 Clap your hands. / Good / wrong

第九節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師指導學生運用全身及四肢, 進行簡單熱身操。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 進行趣味籃球賽活動: 教師介紹趣味五對五(five on five)全場籃球賽規則制定的特性與功能。教師說明活動規則。教師提醒: 趣味籃球賽目的在於希望學生將學過的基本動作運用於比賽, 提升比賽的精彩程度。

2. 請全班分組進行趣味籃球賽。

Review all the lesson about basketball.

Play a game. Just for fun. Don't be angry. / referee / court / block / rooster

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師引導學生進行緩和運動, 並發表學習心得。

2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第十節完

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                 |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|
| <b>教學單元</b>                    | 接力活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 教學設計者 | 賴玉帆             |
| <b>教學對象</b>                    | 六年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 教學時數  | 10 節課(40 分鐘/每節) |
| <b>能力指標<br/>(學習表現)</b>         | <p>1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2-應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</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-了解比賽的進攻和防守策略。</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>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</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> |       |                 |
| <b>單元目標<br/>(學習內容)</b>         | <p>Bc-III-1-基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ga-III-1-跑、跳與投擲的基本動作。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                 |
| <b>具體目標</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識接力運動規則。</li> <li>2. 認識接力基本起跑時間。</li> <li>3. 練習接力基本起跑時機。學會基本接力起跑與給棒時間。</li> <li>4. 瞭解運動參與在個人層面的意義。</li> <li>5. 計劃及執行增進個人體適能的活動。</li> <li>6. 欣賞、分析運動美感的能力。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                  |       |                 |
| <b>英語學習<br/>融入相關<br/>單字/句子</b> | <p>單字：relay race/ referee/ timer/run/second/number/start/baton/pass/receiver/baton exchange/starting gun/starting block/steeple chase/ Take-over zone/sprint/run-up/ bend/straight</p> <p>教學用語：Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention. Count 1-7.</p> <p>句子：Let' s start the roll call. Pass the baton.</p>                                                                                    |       |                 |
| <b>所需<br/>教材教具</b>             | 成績紀錄表、筆、哨子、接力棒或自製接力棒、跑道、三角錐數個                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                 |
| <b>其他說明</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                 |

## 一、準備活動 - Warm up

1. 集合整隊，清點人數。Let' s start the roll call.
2. 暖身操。

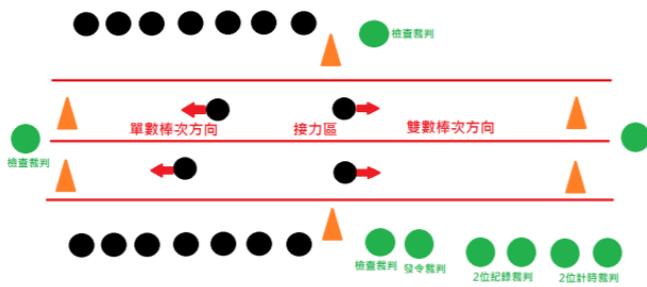
## 二、發展活動(點名表、碼表、紀錄表、筆、三角錐、接力棒/實作評量)

### (一)碼錶 timer 及裁判 referee 教學

- 1、教師將學生隨意分為 4 組，一組 6 到 7 人。(separate into four groups.)
- 2、學習碼表的使用方法，並說明紀錄 record 裁判的工作，以及秒數紀錄的書寫方式。最後說明操作順序。
- 3、每組 6 人分別為編號 1 到 6，先由編號 1 同學先擔任發令 start 裁判，編號 2 同學擔任檢查 check 裁判。編號 3 同學擔任紀錄裁判，編號 4 須同學擔任計時 timer 裁判，當編號 5 (runner)同學聽發令裁判口令起跑 run 並跑完後，必須接手編號 4 同學計時裁判工作，編號 4 接手紀錄裁判，編號 3 接手檢查裁判，編號 2 接手發令裁判，紀錄編號 6 同學跑步之秒數，以此類推。



- 3、教師請每組同學分配接力棒次。
- 4、教師說明接棒的方式(以接力動作擊掌接棒或使用接力棒)，並說明接力練習賽的規則。
- 5、由某一組先擔任裁判工作，並練習裁判執法，另外兩組擔任選手，除了競賽外，需練習接力動作。



## (二)大隊接力規則介紹 relay race rules

1. 認識前伸數

2. 認識搶跑道 runway / lane

## (三)大隊接力器材介紹

1. 接力棒 baton：在接力賽跑時使用的短棒，有木質的但是大多數是用金屬製成。金屬接力棒為空心管狀短棒。

接力棒顏色一般是紅白相間，在正式比賽中也出現過綠、黃、紅、黑等色。在賽場上這幾種顏色比較突出、醒目。之所以用不同的顏色，是因為每個選手握在另一半的時候交到下一個選手的手上，很容易交棒，不會因為顏色一樣而使棒掉落；如果接力棒掉落，則選手犯規。人在跑步衝刺的時候，不一定能看清物品的較淡顏色。

接力棒直徑 3-3.5cm 長 30cm。

接力棒起源於古代奧運會中以長矛在跑步中互相傳遞的運動，是奧運會最古老的項目之一。在比賽中接力棒體現的是一種團隊精神，所以隊員的默契配合十分重要，也體現出了人與人之間要團結合作。

接力棒用於部分跑步運動體育賽事，在團體競賽時，由第一次跑出的選手回到起點時遞交給下一個選手，期中要掌握好技巧，通常為前一個人手握接力棒下方，另一人快速平穩地握住棒的上端，然後前一人立即鬆手，由第二棒跑接力賽跑。

2. 起跑架 starting block

(1)發令起跑三步驟

各就位 set: 雙手雙腳不得觸及起跑線，雙手和後腳膝關節必須與地面接觸且雙腳腳掌必

須接觸起跑架。

預備 ready:立即抬高重心做出預備起跑姿勢，雙手仍須與地面接觸，不得離開地面。

鳴槍 starting gun:偷跑者必須重來。

### (2) 起跑動作要領講解

各就位動作要領:四指併攏和拇指呈八字形支撐，兩臂與肩同寬，雙眼目視起跑線，後腳膝關節著地，兩腳掌緊貼起跑架。

預報動作要領:兩肩前傾略超過兩手，雙眼目視起跑線約 30 公分處，臀部抬起高於肩，前腳膝關節約呈 90 度角，後腳膝關節約呈 110 度角。

起跑動作:前腳用力往後推蹬，後腳用力向前提拉，手臂前後擺動。

### (3) 起跑架操作練習

起跑架兩個踏板可依身高及能力做前後的移動與角度的調整，應注意起跑架是否緊貼地面，以免造成打滑危險

## (四) 直線跑和彎道跑 straightaway / bend

### 直線進入彎道跑法

- 由跑道外緣向跑道內緣切入。
- 以臀部左轉來帶動身體容易左彎。



### 彎道跑法

- 身體微向跑道內緣傾斜。
- 右臂:擺動加大, 高擺。
- 左臂:擺動減小, 低擺。
- 步伐儘量放大。



## 彎道進入直線跑法

- 運用臀部帶動身體向內轉正，讓身體擺正，以利進入直道。
- 進入直道後，進行加速全力衝刺。

(五)原地擺臂練習 one , two, one , two

### 原地擺臂練習動作步驟

- 同學分為6組，每組5個人
- 每人相距約兩臂長距離，單數棒靠左；雙數棒靠右，以跑步姿排列。



### 原地擺臂練習動作步驟-2

- 由第一棒右手拿棒，五人同時一前一後原地擺臂，一起喊“1.2.1.2”，保持節奏相同。
- 第一棒同學見第二棒同學左手前擺時喊“接”，待第二棒左手伸出時將接力棒傳出。
- 第二、三、四棒以此方式練習傳接棒，當第五棒接到棒子後，向後轉，重複相同動作將棒子傳回第一棒，不斷反覆練習。

### 原地擺臂練習動作要領-3

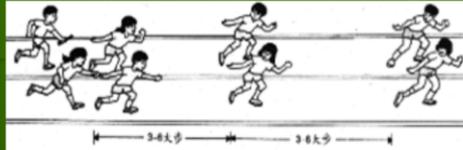
- 接棒者完成動作:迅速換手，右手上提;左手握住接力棒下方。



## (六)慢跑擺臂接棒練習 swing arm / jogging

### 慢跑擺臂傳接棒練習

■5人排列位置與剛剛相同，在跑道上以慢跑型態練習，以提升彼此傳接棒的默契，應注意交接棒的高度與時機，接棒前略助跑在做接棒動作。



## (七)助跑技巧

告知同學一般助跑範圍為 20 公尺，必須在助跑區 relay passing zone 內完成接力動作，不得超出助跑區或提前接棒，但依我校實際情況進行練習。

接棒者往後看到交棒者靠近，聽到交棒者喊”跑” run 時，可開始往前助跑，再聽到交棒者

喊”接” receive 時，右手隨即伸出至肩膀高度，接到棒子 baton 後全力衝刺。

交棒者 giver 必須配合自己的能力來控制接棒者 receiver 助跑的距離。

## (八)碎步跑

### 碎步跑

■雙腳打開與肩同寬，聽哨聲後身體前傾雙手自然下垂，向前方碎步跑前進，聽第二聲哨聲後，向前輕鬆跑10公尺後停下。

### 碎步跑動作要領

■身體重心降低向前傾，膝關節微彎，雙手放鬆，步頻須快，第二哨聲後，向前跑時身體慢慢抬起，同時膝關節往前方抬高步幅慢慢加大。

(九)抬腿跑 leg lift

## 抬腿跑

- 前進時膝關節往上抬高，使大腿抬起高於水平以上，下巴下壓，雙手自然擺臂，身體不可往後傾。

(十)複習大隊接力接棒要領

(十一)手眼協調練習 hand-eye coordination

1. 心電感應 mental telepathy
2. 警察捉小偷 tag ( police catch thief)
3. 查戶口 conduct census
4. 吸引力 attractive

(十二)抓握練習 grip

1. 接拋籃球 basketball、足球 soccer、棒球 baseball
2. 單槓練習-正手 forehand
3. 單槓練習-反手 backhand

(十三)跑跳練習

1. 跑酷 parkour
2. 折返跑 shuttle run / turning back run
3. 鬼抓人 play tag
4. 傳統跳高-橡皮筋 rubber band

(十四)跑停練習 run and stop

1. 十步即停 10 steps -1, 2 , ~ 10 , stop.
2. 二十步即停 20 steps- 1, 2, 3, ~20, stop.
3. 四十步 40 steps 1, 2, 3~ 40, stop.

(十五)障礙賽練習 obstacle

1. 跨越障礙物-小型三角錐 cone
2. 跨越障礙物-球類 ball

(十六)短距離快跑-線梯移動跑練習 line ladder

1. 後勾前滿向前跑
2. 向前跨步跑 forward
3. 提膝碰手向前跑

**三、綜合活動**

(一)線梯追逐遊戲 line ladder / chase

(二)100 公尺短跑比賽 one hundred meters

(三)大隊接力比賽 Hold a relay race