

桃園市 109 學年度桃園區新埔國民小學

健體領域沉浸式英語教學教案設計

Taoyuan City Taoyuan District Shin Pu Elementary School

Design of Immersive English Teaching Plan in the field of PE

領域/科目	健體領域/體育	設計者	廖柏勳
實施年級	五年級	教材來源	南一出版社 / 自編
學習表現	<p>健體領域：</p> <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>		
學習重點			
學習內容	<p>健體領域：</p> <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>		

核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的		
沉浸式英語 (課室用語)	Raise your hand if you have any questions. Speak up. Look at the front Listen carefully. Arms up. / Arms down. / Spread out. Please be quiet. Let's do the warm up. Let's share your thoughts with classmates. Class dismissed.		
週次	起迄日期	教學重點	評量方式
一	8/30~ 9/5	◇ 課程名稱: Get ready for the class 1. 解釋上課注意事項 2. 運動與環境安全解說 3. 暖身操教學與練習	1. 聆聽與反應
		沉浸式英語：rules, warm up, stretch, neck, shoulder, arm, waist, thigh, calf	
二	9/6~ 9/12	◇ 課程名稱: Low center of gravity (拔河技巧一) 1. 教師示範拔河時如何穩定重心 2. 教師說明與示範拔河時腳的出力的重要性 3. 透過兩人背對背從地上同時站起來的活動，讓學生學習腳該如何出力 4. 教師將學生分成四人一組，進行拔河模擬訓練	1. 觀賞並分享 2. 實際操作
		沉浸式英語：push, lean, back to back, center of gravity, hand close, belly up, protect, pull	
三	9/13~ 9/19	◇ 課程名稱: Team is strength 1. 教師帶領學生討論要如何使大家一起發力 2. 教師說明在比賽中若被對手拉走該如何發動防守	1. 討論及發表

		<ol style="list-style-type: none"> 學生分組進行拔河防守動作練習 教師將學生分成攻擊與防守兩組，防守組人數少於攻擊組，練習使用"brake"防守 	<ol style="list-style-type: none"> 分組演練動作
		<p>沉浸式英語：order, at the same time, strength, lean back, bend your knees, hold tight, brake</p>	
四	9/20~9/26	<p>◇ 課程名稱: Safety and rules in tug of war competition</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師與學生說明及示範拔河裁判的指令手勢 教師帶領學生練習裁判之動作 教師與學生說明拔河比賽中的規則 教師示範各項犯規動作 教師與學生說明拔河比賽中的安全事項 由學生擔任裁判分小組進行拔河比賽 	<ol style="list-style-type: none"> 聽口令另做出適當的動作 能做出安全的拔河姿勢 能說出拔河中的犯規動作
		<p>沉浸式英語：sit, lean, prop, position, climb the rope, safety, rules, Team are you ready, Pick up the rope, Take the strain, Rope to center, Steady, Pull, Indicate winner, Change ends, Caution</p>	
五	9/27~10/3	<p>◇ 課程名稱: 100 meters test</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師解說 100 公尺測驗的注意事項 教師示範蹲踞式起跑 學生分組練習蹲踞式起跑 學生分組進行 100 公尺測驗 公布學生測驗結果 	<ol style="list-style-type: none"> 聆聽並做出反應 能以蹲踞式起跑
		<p>沉浸式英語：dash, running lane, crouch start, on your marks, get set, result</p>	
六	10/4~10/10	<p>◇ 課程名稱: handoff the baton</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師解說與示範傳接棒預備動作 學生練習傳接棒預備動作 	<ol style="list-style-type: none"> 能擺出傳接棒的預備姿勢

		<ol style="list-style-type: none"> 3. 教師將學生分成兩列，做原地擺手傳接棒練習 4. 教師示範助跑接棒 5. 教師將學生分成兩隊，進行接力折返跑，練習助跑 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 能在適當的時機助跑
		<p>沉浸式英語：baton, handoff, palm, approach, relay race, arrange the leg</p>	
七	10/11~10/17	<p>◇ 課程名稱: Basketball passing practice</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師解說接球的要領 2. 教師說明與示範胸前、地板與過頂傳球的方式 3. 教師說明 monkey in the middle 遊戲規則 4. 將學生分成數小組進行 monkey in the middle，練習傳球 5. 教師說明與示範跑動傳接球的要領 6. 學生以側併步方式練習跑動胸前傳接球 7. 學生以三人一組進行 passing the ball to the other side 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能口述傳接球的要領 2. 能將傳接球的技巧運用至活動中
		<p>沉浸式英語：chest pass, bounce pass, overhead pass, leading pass, hands ready, shuffle steps</p>	
八	10/18~10/24	<p>◇ 課程名稱: Basketball dribbling practice</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明與示範運球的技巧 2. 學生練習原地單、雙手運球 3. 教師說明與示範行進間運球的技巧 4. 學生練習行進間過角錐運球 5. 全班進行 the last one standing 活動，熟悉運球技巧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能將控制各種運球 2. 能帶球過角錐 3. 能將運球的技巧運用至活動中
		<p>沉浸式英語：dribble, crossover, pound dribble, dribble figure eight, front V-dribble, freestyle</p>	
九	10/25~10/31	<p>◇ 課程名稱: Basketball shooting practice</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明與示範投籃技巧 2. 學生進行投籃練習 3. 教師說明與示範三步上籃技巧 4. 學生進行三步上籃練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說明投籃動作的注意事項 2. 學生能做出三步

		5. 學生進行 60 秒投籃測驗	上籃 3. 能將投籃技巧運用至活動中
		沉浸式英語：degree, shooting form, spring, layup, backboard, aim	
十	11/1~ 11/7	<p>◇ 課程名稱:Physical fitness test- the sit and reach test, 1 minute sit-ups</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生做身體柔軟度訓練 2. 教師說明坐姿體前彎的注意事項 3. 學生分組測驗坐姿體前彎 4. 教師帶領學生做核心肌群訓練 5. 教師說明仰臥起坐的注意事項 6. 分組測驗一分鐘仰臥起坐 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出正確的坐姿體前彎 2. 能做出正確的仰臥起坐
		沉浸式英語：muscular endurance, flexibility, stretch, forward, reach,	
十一	11/8~ 11/14	<p>◇ 課程名稱: Physical fitness test- Standing long jump, 800 meters</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生做腿部爆發力訓練 2. 教師說明立定跳遠的注意事項 3. 學生分組測驗立定跳遠 4. 教師帶領學生登階有氧訓練 5. 教師說明 800 公尺跑走的注意事項 6. 全班測驗 800 公尺跑走 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出正確的立定跳遠 2. 能分辨有氧和無氧運動
		沉浸式英語：aerobic exercise, muscular strength, power,	
十二	11/15~ 11/21	<p>◇ 課程名稱: Soccer passing practice</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師解說停球的要領 2. 教師說明與示範踢球的方式 3. 教師說明 monkey in the middle 遊戲規則 4. 將學生分成數小組進行 monkey in the middle , 練習傳球 5. 教師說明與示範跑動傳接球的要領 6. 學生兩人一組練習跑動傳接球 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能口述傳接球的要領 2. 能將傳接球的技巧運用至活動中
		沉浸式英語：stopping, short pass, long pass, cross pass, spot pass, consecutive passes,	

		take a pass	
十三	11/22~ 11/28	◇ 課程名稱: Soccer dribbling practice 1. 教師說明與示範盤球的技巧 2. 學生練習原地盤球 3. 教師說明與示範行進間盤球的技巧 4. 學生練習行進間過角錐盤球 5. 全班進行 the last one standing 活動, 熟悉盤球技巧	1. 能將以雙腳盤球 2. 能帶球過角錐 3. 能將盤球的技巧 運用至活動中
		沉浸式英語: trap, cone drill, control, rhythm, touch, in and out	
十四	11/29~ 12/5	◇ 課程名稱: Soccer basic rules and competition 1. 教師說明足球規則 2. 教師說明與示範場上犯規動作 3. 教師將學生分組進行五人制足球比賽	1. 能說出足球基本 規則 2. 能將傳球與盤球 技巧運用到比賽 上
		沉浸式英語: foul, yellow card, red card, caution, corner, kick-out, goalkeeper, score	
十五	12/6~ 12/12	◇ 課程名稱: Leg muscle training 1. 教師介紹腿部肌群 2. 教師說明腿部肌群訓練方式: 深蹲、靠牆深蹲、弓箭步、弓箭步深蹲、橋式 3. 學生練習各項訓練動作 4. 以 Tabata 方式進行練習	1. 能說出腿部肌群 2. 實際練習
		沉浸式英語: Glute Bridge, Wall Squat Hold, Lunge, Squat, thigh, hip, calf, glute	
十六	12/13~ 12/19	◇ 課程名稱: Individual jump rope 1. 教師解說與示範跳繩要領 2. 學生練習基本跳繩動作 3. 教師示範花式跳繩動作(空迴旋、跑步跳、開叉跳) 4. 學生練習花式跳繩動作 5. 學生搭配音樂作跳繩操	1. 實際操作
		沉浸式英語: jump rope, swing, skier, Straddle, Scissors	

十七	12/20~ 12/26	◇ 課程名稱: Group jump rope 1. 教師解說團體跳繩要領 2. 學生以小組練習團體跳繩 3. 全班一起進行團體跳繩挑戰	1. 實際操作
沉浸式英語：cooperate, group, order, take turn, enter, exit			
十八	12/27~ 1/2	◇ 課程名稱: Frisbee- accuracy 1. 教師說明與示範飛盤正手的握盤及擲盤 2. 學生兩人一組練習正手的握盤及擲盤 3. 教師說明與示範飛盤反手的握盤及擲盤 4. 學生兩人一組練習反手的握盤及擲盤 5. 以呼拉圈為目標進行飛盤的擲準練習 6. 以角錐為目標進行飛盤的擲準挑戰	1. 能說出正手與反手握盤的方式 2. 能以正手與反手朝目標擲盤
沉浸式英語：Frisbee, throw, accuracy, thumb, balance			
十九	1/3~ 1/9	◇ 課程名稱: Frisbee- distance 1. 教師說明與示範如何將飛盤擲遠 2. 學生分組練習擲遠 3. 教師解釋飛盤高爾夫活動規則 4. 學生分組進行飛盤高爾夫活動	1. 能將飛盤擲過指定的距離 2. 能將飛盤擲向指定的目標物
沉浸式英語：distance, angle, golf, curve			
二十	1/10~ 1/16	◇ 課程名稱: Frisbee- ultimate 1. 教師說明與示範如何傳接飛盤 2. 學生兩人一組練習傳接飛盤 3. 教師說明與示範如何預判隊友行徑方向，再傳出飛盤	1. 能做出預判傳飛盤 2. 能將盤球的技巧運用至活動中

		<ol style="list-style-type: none">4. 學生兩人一組練習預判傳飛盤5. 教師解釋飛盤爭奪賽活動規則6. 學生分組進行飛盤爭奪賽	
沉浸式英語：ultimate, leading pass, observe, predict			