

### 課程設計

在課程部份，先以一年級體育領域試行。由本校英語教師與體育教師共備課程內容，一年級體育課程教材單元設計與週次安排如下：

教學週次	一年級上學期單元
第 1 週～第 12 週	玩球趣味多
第 13 週～第 18 週	跑跳動起來
第 19 週～第 20 週	全身動一動
教學週次	一年級下學期單元
第 1 週～第 10 週	玩球樂
第 11 週～第 16 週	伸展跑跳樂
第 17 週～第 20 週	模仿趣味多

### 一年級英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1~12	玩球趣味多	12	健體-E-C2 具備同理他人受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	透過有趣的遊戲與比賽，體驗球類簡易拋接傳擲等動作，建立學生守備和跑分運動項目的基本概念。運用觀察思考與小組合作，探索不同的創意作。練習手眼動作協調、力量控制等多元身體活動，遵守活動規則，友善互動，認真參與，進而體會團體合作的精神。
13~18	跑跳動起來	6	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	建立學生基本的運動安全觀念，學習遵守規則，了解運動安全的重要性。透過伸展運動學習延展肌肉長度，認識自己的身體各部位，發展運動和保健的潛能。運用多種方式結合行走與跑步活動，讓學生願意花時間透過跑步來強健身體適能。低年級學生結合跳繩，作為民俗體育入門，利用繩做伸展，熟悉繩的揮動，並發揮創意與小組合作變化出多樣化的繩遊戲，在與他人互動與公平競爭中，促進身心健康。
19~20	全身動一動	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	讓學生活動全身肌肉與關節，病在活動過程中，認識並學習尊重個別差異。運用平衡、收縮、伸展、動態與靜態關係，讓學生認識大小肌肉與關節部

				位。透過基本武術的動作，帶領學生藉由想像與模仿，學習表現自我，帶動全身運動，增加身體活力。
--	--	--	--	---

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計一年級上學期

主題名稱	玩球趣味多	設計者	雙語團隊
教學對象	一年級學生	教學節次	共 12 節(第 1 週~第 12 週)
設計理念	透過個人與小組合作方式，利用墊子、平衡木、呼拉圈等，體驗並展現肢體動作與造型，進而感受運動樂趣，培養運動習慣。		
領綱核心素養	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>		
學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>		
學習內容	<p>Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		
教學方法	<p>示範:由教師作示範，帶領學生了解如何進行墊上、平衡木與呼拉圈的正確使用方式與動作。</p> <p>實作與練習:指導學生進行實務操作，體驗各器具的正確使用方式與運動樂趣。</p> <p>小組合作:指導學生透過小組合作與互動，共同完成任務。</p> <p>趣味化的評量:設計遊戲化的評量方式，學生在自然遊戲中，評估其各項能力與技巧。</p>		
英語學習	<p>英語單字：</p> <p>1.器具名稱:墊子cushion 呼拉圈hula hoop 平衡木balance beam</p> <p>2.動作:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>3.身體部位:手hands、頭head、腳legs/feet、身體body、手掌palms、臉face</p> <p>4.場地:操場(playground):起點(starting line)，終點(finish line)、跑道(running track)</p> <p>課室用語：</p> <p>試試看 Try it. You can make it.</p>		

	<p>認真聽 Listen carefully.  專心 Pay attention. Be quiet!  小組討論 Discuss in groups of 4(5)  讚美 Good job! Excellent! Awesome!  舉手 Raise your hands if you have problems/ questions.  溝通語句：  你喜歡... Do you like...?  我喜歡... I like .....  我/你/他、她會或不會 I / You / He or She can or can't.....  課室用語：  Let's have roll call.  It's time for class.  Do you get it?  Are you done?  Let's give her/him/them a big hand.</p>	
教學活動	教具	評量
<p>【單元一】傳接跑跑跑（共7節）  〔教學準備〕  操場場地安全規劃、哨子whistle、球ball、呼拉圈hula hoop、三角錐cones  〔引起動機〕  1.教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...  2.教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語，如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。  〔發展活動〕  活動一 繞圈跑步 20'  1.教師請學生觀察場地，並說明看見了什麼?  2.教師介紹操場(playground):起點(starting line)，終點(finish line)、跑道(running track)等。  3.全班排成兩排從起點開始，沿著跑道慢跑1圈、走1圈。(Run one lap and then walk one lap.)  4.教師詢問學生:跑過步後，你感覺到身體? (How do you feel?)  5.教師請學生喝水。(Have some water.)  活動二 球不落地 20'</p>		<p>說出自己看見的場地景象至少一項。</p> <p>能表達自己的身體感受至少一項。</p>

<p>1.兩人一組，近距離進行傳接球，以球不落地為原則。(英語: Throw and catch the ball.)，球不落地(Keep the ball up.)</p> <p>2.教師請學生分想可以用哪些方式進行傳接球，並且請學生試試看。</p> <p>3.教師請學生試試左右傳接球(left and right, throw and catch the ball)、上下傳接球(up and down, throw and catch the ball)、轉圈傳接球(turn around and then throw and catch the ball)…等，並鼓勵學生嘗試做出不同傳接球動作。</p> <p>[ 綜合活動 ]</p> <p>1. 評量方式:兩人一組，合作進行傳接球，評分如下:</p> <table border="1" data-bbox="111 672 954 1064"> <thead> <tr> <th>等級</th> <th>評分標準</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>兩人傳接球 5 次以上，且不落地。 (Throw and catch the ball more than 5 times and keep it up.)</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>兩人傳接球 3~5 次以上，且不落地。 (3 to 5 times and keep the ball up.)</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>兩人傳接球不論次數，且有落地。 (1 to 5 times and the ball landing.)</td> </tr> </tbody> </table>	等級	評分標準	A	兩人傳接球 5 次以上，且不落地。 (Throw and catch the ball more than 5 times and keep it up.)	B	兩人傳接球 3~5 次以上，且不落地。 (3 to 5 times and keep the ball up.)	C	兩人傳接球不論次數，且有落地。 (1 to 5 times and the ball landing.)	球	進行兩人傳接球，嘗試傳接球五次以上並且不落地。
等級	評分標準									
A	兩人傳接球 5 次以上，且不落地。 (Throw and catch the ball more than 5 times and keep it up.)									
B	兩人傳接球 3~5 次以上，且不落地。 (3 to 5 times and keep the ball up.)									
C	兩人傳接球不論次數，且有落地。 (1 to 5 times and the ball landing.)									
<p>[ 發展活動 ]</p> <p>活動三 我會拋接球 20'</p> <p>1.全班分成兩排進行兩種拋接方式:站著傳接，以及一站一蹲傳接。(stand/squat)</p> <p>2.可拉長距離進行拋接球活動。(Be extended to throw and catch the ball.)</p> <p>活動四 球友呼拉圈20'</p> <p>1.教師請學生兩人一組先設計看看如何運用一個呼拉圈和一顆球進行拋接活動。教師請學生示範。(Work in pairs. We use a hula hoop and a ball to play throw and catch.)</p> <p>2.教師指導學生進行兩種拋接活動:</p> <p>(1)將呼拉圈放在地上，球要在呼拉圈內彈跳，另一個人則接住反彈球。(Put the hula hoop on the ground, the ball bounces inside the hula hoop, and the other person catches the rebounding ball.)</p> <p>(2)一人站在呼拉圈內，被限定活動範圍不得超出呼拉圈，考驗兩人的傳接球能力。(One person stands in the hula hoop, and the restricted range of activities shall not exceed the hula hoop to test the passing and catching ability of the two.)</p> <p>[ 綜合活動 ]</p>	球	球、呼拉圈 完成兩種運用呼拉圈的拋接活動至少一次。								

1. 評量方式:兩人一組，結合呼拉圈進行傳接球，評分如下:

等級	評分標準
A	兩人傳接球 5 次以上，且不落地。 (Throw and catch the ball more than 5 times and keep it up.)
B	兩人傳接球 3~5 次以上，且不落地。 (3 to 5 times and keep the ball up.)
C	兩人傳接球不論次數，且有落地。 (1 to 5 times and the ball landing.)

[ 發展活動 ]

活動五 拋擲通關 80'

1.教師將全班分成四組，進行小組闖關活動。(4 groups competition)

2.教師請四組學生依序進行闖關，並以兩組搭配進行闖關和協助人員，例如:當第一組闖關時，第二組同學則擔任工作人員，協助撿球和遞送球給闖關組別。依序輪流任務。

(1)第一關:只要將球投擲超過紅線即過關

Level 1: Throw the ball over the red line to pass the level.

(2)第二關:只要將球投擲進呼拉圈即可過關

Level 2: Throw the ball into the hula hoop to pass the level.

(3)第三關:在地上擺放三個呼拉圈，並且不同距離，越遠的呼拉圈得分數愈高，依據學生投入的呼拉圈計算分數。

Level 3: Place three hula hoops on the ground with different distances. The farther the hula hoop, the higher the score. The score is calculated based on the hula hoop put in by the students.

3.進行過一輪闖關練習後，即進行正式闖關活動，各組計時 15 分鐘，各關得分如下:

關卡	評分標準
一	球能成功投擲超越紅線，得 1 分。 (Throw the ball over the red line to pass the level can get 1 point.)
二	球能成功投擲進入呼拉圈，得 1 分。 (Throw the ball into the hula hoop to pass the level can get 1 point.)
三	依據球投置進入遠近距離不同的呼拉圈，給予 1~3 分。越遠的呼拉圈，分數越高。 (The farther the hula hoop, the higher the

球、呼拉圈

與同學合作完成三關卡的呼拉圈投擲任務。

score. The score is calculated based on the hula hoop put in by the students.)

各組同學闖關後，合計檢視哪組同學的闖關分數最高即為優勝隊伍，該組若在**15分鐘**內闖關成功，再加**1分**。優勝隊伍同學則可擔任闖關設計者，設計新的三個關卡給其他組別同學進行拋擲闖關。

4.活動進行中，教師鼓勵學生一同幫進行的隊伍加油。教師肯定學生發揮的關卡設計創意，並引導同學討論如何做才能投擲得更加精準？

〔綜合活動〕

1.重點歸納:體驗擲球力量及準確度的控制。

〔發展活動〕

活動六 接球回家 40'

1.教師讓學生在跑道兩側站立，並且進行傳接球，學生合作將球從起始同學接力傳回最後一位同學。(next/last/my turn/ your turn)

2.教師將學生分成四組，從**5-6**個人的合作傳接球開始，先引導學生進行傳接球練習。

3.教師說明「分組接球回家」競賽規則，請學生進行小組討論，並且分配各自的任務。

4.教師進行小組競賽活動:在限定時間內，能夠傳送最多球到終點呼拉圈的小組獲勝。(Pass as many balls as possible in your hula hoop in 3 minutes.)

5.教師請學生討論傳接球的策略。

〔綜合活動〕

1.重點歸納:體驗合作遠距傳接球到壘包的概念及技巧。

〔發展活動〕

活動七 三站傳接球 40'

1.教師以**6**個人一組，地上放置**3**個呼拉圈，並擺放為三角形的頂點位置，三位同學站入呼拉圈內，另外三位同學則分別於各頂點間中間距離擔任游擊手。(Six Ss one group, T puts 3 hula hoops on the ground, and they are placed at the top of the triangle. Three Ss stand in the hula hoops, and the other three Ss act as shortstops in the middle distance between the tops.)

2.由其中一個人開始傳球，由圈內同學傳給圈外同學，依序傳球到第一位同學。

3.透過調整不同距離進行傳接活動。

4.教師可調整不同人數，讓學生組成四邊形或五邊形，進行合作傳接球。

球、呼拉圈

球、呼拉圈

與同學討論至少一項提升投擲精準度的策略。

在時間限制內與同學完成傳接球活動。

能說出傳接球策略至少一項。

能完成三站傳球任務至少一輪。

<p>[ 綜合活動 ]</p> <p>1.重點歸納:合作進行三站傳球練習，體驗合作傳接球的要領和樂趣。</p> <p>-----</p> <p>[ 發展活動 ]</p> <p>活動八 傳跑大作戰 40'</p> <p>1.教師將學生分組，6人一組，其中4人站在跑道內側，2人站在跑道外側，其中1人則靠近呼拉圈。</p> <p>2.內側的同學傳球給外側同學，在傳給靠進呼拉圈的同學，並把球放在呼拉圈內。球放入呼拉圈後，內側則換下一位同學進行擲球。</p> <p>3.完成一輪後，角色替換。每個同學都能做不同任務。</p> <p>4.跑壘活動:6位同學在內圈，外圈放置一個三角錐，於外側放置一呼拉圈，學生必須從內圈出發並繞三角錐一圈後抵達呼拉圈內，然後下一個學生才能從內圈出發。</p> <p>5.每組6位學生再拆成兩組，3人為跑步組，3人為傳球組，兩組進行比賽，看是球先進入呼拉圈或人先進入呼拉圈的隊伍則得一分。(6 Ss 2 groups, 3 Ss are the running group and 3 Ss are the passing group. The two groups compete.)</p> <p>6.教師將各組安排進行傳跑大作戰比賽。四組隊伍分為兩兩對抗，每組6人，先剪刀石頭布決定跑步組或傳接組。兩組進行競賽，看是球先進入呼拉圈或人先進入呼拉圈的隊伍則得一分。看最後哪一組的得分最高。</p> <p>[ 綜合活動 ]</p> <p>1.重點歸納:體驗擲球的力量控制與持接球的手眼協調能力，練習跑步時身體的靈活度與速度。體驗守備跑分中進攻與防守的概念，享受比賽遊戲的樂趣。</p>	<p>球、呼拉圈、三角錐</p>	<p>能完成跑道內外側的傳接球活動。</p> <p>能完成跑壘活動至少一次。</p>
<p>【單元二】一線之隔(共5節)</p> <p>[ 教學準備 ]</p> <p>場地布置，白線，球，繩子</p> <p>[ 引起動機 ]</p> <p>1.教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊...pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2.教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語，如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists) / 手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down) / 左右側彎(rotate)、前後彎</p>		

(back and front)等。

〔發展活動〕

#### 活動一 擊掌打招呼 20' (Hight Five)

1.教師將學生分成兩組，分別站立在球場的兩邊。教師依據球場的白線，說明行進路線，當兩組同學碰面時，進行單手擊掌打招呼說:Hi/Hello。

2.教師依據單手擊掌的行進路線，改變進行當同學碰面時，須改採雙手擊掌打招呼:Hi/Hello。

3.教師要求學生從走路進入慢跑的方式進行擊掌。

#### 活動二 彗星撞地球 20'

1.教師在地上不同位置擺放呼拉圈。(Teachers place hula hoops in different positions on the ground.)

2.教師將學生分成三組並有相對應數量的球籃，各組排成一列站立於白線後方。當哨音響起時，各組第一位同學將球投擲出，只要能投入一個呼拉圈內即可得分，之後換下一位學生進行投擲，依此類推。(Divide students into three groups, each group stands in a row behind the white line. As long as Ss throw in a hula hoop can score, and then change one to do.)

3.教師計算各組得分，得分最多的該組則獲勝。(The group with the most points wins.)

〔綜合活動〕

重點歸納:以相互擊掌體驗球場活動的互動和空間，練習將球擊中目標，體驗投擲距離的長短量感。

〔發展活動〕

#### 活動三 你拋我接 20'

1.教師將學生分成六組，一隊兩組，分別站立在球場的兩邊。距離約1.5公尺。A組第一位同學將球拋擲給B組第一位同學，B組第一位同學接到後，傳給後方第二位同學。然後第一位同學都繞到對伍最後繼續排隊。(Six groups. Two groups in one team. Throw the ball. Catch the ball. Pass the ball. Run to the back of your team and wait.)

2.教師可視狀況拉開兩組間的距離，拉開拋接球的距離。

3.教師可視學生練習情況進行三隊的拋接遊戲，依上述「你拋我接」的活動規則，但改為每隊僅有一顆球，在球不落地的前提下，比較看誰拋接最多顆。

#### 活動四 擲球過繩 20'

1.教師請四人一隊，其中兩人拉起一條繩子，並且依據放置地上、腰部、耳朵、頭頂等不同高度。另兩位同學則分立於繩子兩側，進行拋接球活動。(There are four Ss in

白線

能完成單手與雙手擊掌各一次。

呼拉圈、球籃

能將球擲準於呼拉圈內至少一次

球

能完成基礎距離的面對面拋接球至少來回一次。

繩子、球

能徒手將球擲過不同高度的繩子。



a group. Two of Ss hold the rope. The other two stand by either side of the rope. Then throw the ball and catch it. Pass the ball over the rope. Put the rope on the ground, around your waist, around your ears or above your head.)

2.教師請學生思考:當繩子的高度愈來愈高時,怎麼做才能把球拋擲過繩?(How can we throw the ball over the rope when the height of the rope gets higher and higher?)

[ 綜合活動 ]

重點歸納:練習在場地範圍內徒手拋接球,體驗各種丟球的方式與其功效。

[ 發展活動 ]

活動五 媒介物傳接球20'

1.教師運用大垃圾袋(四角打結),請兩位學生拿著垃圾袋,並且將球置於中央,兩人一組跑步並於三角錐處折返,能夠愈快完成折返的隊伍獲勝。(Hold the bag. Put a ball in the middle. Two Ss run to the cone then turn back. The fastest team wins the game.)

2.教師帶領學生進行媒介物傳接球練習與競賽。

活動六 傳球接龍20'

1.教師請學生兩人一組,拿著垃圾袋,並且將球放置於垃圾袋中央,進行傳球接龍活動。方式可變化為:直線型組傳接球,三角形組傳接球,圓形組傳接球...等。(Two Ss one group, holding a garbage bag, and placing the ball in the middle of the garbage bag to play.)

2.教師以哨音快慢來變化學生的傳球速度,增加趣味性。

[ 綜合活動 ]

重點歸納:利用媒介物進行球的接力與折返跑遊戲,訓練平衡與默契,體驗不同隊形的傳接球。

[ 發展活動 ]

活動七 捕魚樂 40'

1.教師在場中央拉出一條線並有高度。三人一組,其中一測只有一人持球,另一側則是兩人手拿大垃圾袋(四角打結)。哨音響起後,持球同學須把球拋過中央線,對側同學則只能讓球彈跳一下就合力用大垃圾袋接住球。能順利接住者得一分。三人能夠輪流擔任不同任務。(3 Ss 1 group, 1 S holds the ball in one side, and the other 2 Ss hold the large garbage bag on the other side. After whistling, the student holding the ball had to

能說出如何因應繩子高度的擲球方式至少一種。

垃圾袋、三角錐、球

能與同學合作拿著垃圾袋完成帶球折返跑至少一次。

線、垃圾袋、球

能與同學合作,透過媒介物完成至少直線型組傳接球。

線、垃圾袋、球

同學能運用媒介物接住球。

throw the ball across the center line, while the opposite students could only make the ball bounce one time and catch the ball with the big garbage bag. 3 Ss can take turns for different tasks.)

2.教師可改變中央線高度或拉開兩側對友的距離，提升難度進行訓練。

3.教師將學生分成兩大組，一組為擲球組，另一組則為補球組(拿大垃圾袋)。當哨音響起時，擲球組學生將球擲過中央線高度，然後第一組的補球組同學則需在彈跳一次內將球接住，改由下一組出發，依序輪流進行。教師在將兩組學生交換任務，讓每個學生都有擲球和利用媒介物接球的練習機會。

[ 綜合活動 ]

重點歸納:利用拋接球活動培養與同伴合作的默契與手眼協調的能力，判斷球落下的位置，並且快速接到球。

[ 發展活動 ]

活動八 原地拋接球 10'

1.教師請學生兩人一組，並且雙手手持垃圾袋兩角，讓垃圾袋成容器狀。球放置在垃圾袋平面上，兩位同學需合作平衡進行拋接球活動。

2.兩人進行默契和口令:開open/蹲squat/拋throw/接catch

3.兩人進行媒介物拋接球活動，計算能夠球不落地最多次的組別獲勝。

活動九 大魚入海30'

1.教師將學生分成兩組，分別站立在中央線的兩邊，其中一組兩人手持垃圾袋，球放置於中央，利用所學習的技巧將球拋過中央線，另一側的同學則需在球落地前接球。

(T divides the Ss into 2 groups, standing on both sides of the center line. One group holding garbage bags and placing the ball in the center. Catch the ball before landing)

2.教師將兩組學生互換任務，讓每個學生都能學習媒介物拋接球過繩，以及雙手接球的練習。

3.教師可依據學生狀況調整中央線高度或兩側隊伍的距離。

4.教師視情況將一邊場地布置為九宮格，一邊學生兩人一組手持垃圾袋，將球拋過中央線，依球的落地點計分，看看誰的分數高。

[ 綜合活動 ]

重點歸納:和同伴喊口令，合作完成原地媒介物拋接球活

垃圾袋、球

能與同學有默契的喊口令，完成利用媒介物拋接球至少5次。

中央線、垃圾袋、球

能與同學合作運用媒介物將球拋過不同高度的中央線。

能接住同學拋過中央線的球且不落地至少一次。

動及持袋傳球。		
---------	--	--

主題名稱	安全運動王	設計者	雙語團隊
教學對象	一年級學生	教學節次	共 6 節(第 13 週~第 18 週)
設計理念	<p>本單元引導學生建立基本的運動安全觀念,包含服裝、場地、運動行為等,學習遵守規則,了解運動安全的重要性。</p> <p>行走和跑步是最簡易的運動方式,遊戲中學生能享受跑步的樂趣,將來就會願意花時間以跑步來強健身體適能。</p> <p>跳繩是容易取得的手具,本單元以跳繩作為民俗體育的入門項目,讓學生利用繩做體操,伸展肢體,並熟悉繩的揮動,意識到使用跳繩可變化出許多遊戲,體會跳繩運動的樂趣。</p>		
領綱核心素養	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p>		
學習表現	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		
學習內容	<p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>		
教學方法	<p>示範:由教師作示範,帶領學生了解如何進行墊上、平衡木與呼拉圈的正確使用方式與動作。</p> <p>實作與練習:指導學生進行實務操作,體驗各器具的正確使用方式與運動樂趣。</p> <p>小組合作:指導學生透過小組合作與互動,共同完成任務。</p> <p>趣味化的評量:設計遊戲化的評量方式,學生在自然遊戲中,評估其各項能力與技巧。</p>		

英語學習

英語單字：

1. 器具名稱: 跳繩 jump rope 呼拉圈 hula hoop 飛盤 frisbee
2. 動作: 頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists) / 手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down) / 左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。
3. 身體部位: 手 hands、頭 head、腳 legs/feet、身體 body、手掌 palms、臉 face
4. 場地: 操場(playground): 起點(starting line)、終點(finish line)、跑道(running track)

課室用語

試試看 Try it. You can make it.

認真聽 Listen carefully.

專心 Pay attention. Be quiet!

小組討論 Discuss in groups of 4(5)

讚美 Good job! Excellent! Awesome!

舉手 Raise your hands if you have problems/ questions.

溝通語句：

你喜歡... Do you like...?

我喜歡... I like .....

我/你/他或她會不會 I / You/ He or she can or can't .....

課室用語：

Let's have roll call.

It's time for class.

Do you get it?

Are you done?

Let's give her/him/them a big hand.

教學活動

教具

評量

【單元三】安全運動王（共1節）

〔教學準備〕

場地安全規劃

〔引起動機〕

1.教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊...pay

attention/sit down/stand up...

2.教師帶領學生排隊並整齊散開,留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作,搭配英語,如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch your arms)、腿部伸展(stretch your legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。

〔發展活動〕

《活動1》運動安全穿搭 10'

(一)學生觀察課本第96頁圖片中的人物穿著,教師提問:運動時,怎麼穿才能動得安全呢?你穿對了嗎?(How do you wear when exercising? Do you wear it right?)

(二)學生進行發表,例如:要穿舒適透氣的上衣、合身又有彈性的運動褲、運動襪,並選擇適合腳大小的運動鞋等。(Wear comfortable and suitable sports tops, sports pants, sports socks, and sports shoes.)

(三)全班到操場集合,分組討論並互相檢查服裝穿著。

(四)教師請學生思考平時運動穿著的服裝適當嗎?有哪些要改進的地方?

(五)教師總結運動時穿著的注意事項,對於穿著正確的學生給予肯定,提醒穿著不適當的學生改進。

(六)重點歸納:認識適合運動的衣著,了解穿著不適當的衣物會影響運動時的安全。

《活動2》運動場地仔細選 10'

(一)教師請學生打開課本第97頁,觀察圖片裡有哪些運動項目與場地?教師引導學生覺察運動項目不同,適合的場地也不同。

1.學生說出對圖片的觀察,包含有哪些運動項目?在什麼場地進行?適合嗎?

(What are the sports about? Are they appropriate?)

2.分組討論平常最喜歡做哪些運動?在哪裡的場地運動呢?(What kind of sports do you like the most? Where do you exercise on the field?)

3.上臺分享哪些場地適合運動?哪些不適合?並說明原因。

<p>(二)教師總結選擇正確運動安全場地的判斷方法,以維護運動時的安全。</p> <p>(三)重點歸納:認識安全的運動場地,並選擇正確的場地運動。</p> <p>《活動3》運動安全放大鏡 20'</p> <p>(一)學生觀察課本第98~99頁,找出正確的安全運動情境。</p> <p>(二)分析圖片中人物在選擇運動場地、穿著、使用器材時,有哪些不安全的原因及可能造成的後果。</p> <p>1.運動場地不當:</p> <p>(1)在跑道旁搖呼拉圈、玩飛盤,可能因為空間不夠發生爭執或撞到其他入。</p> <p>(2)在別人傳接球時穿越傳球路徑,可能會讓自己或別人受傷。</p> <p>2.穿著不當:穿裙子跑步、穿涼鞋跑步,可能會跌倒受傷。</p> <p>3.器材使用不當:在操場拿呼啦圈當飛盤丟。</p> <p>(三)教師總結運動時選擇正確穿著及安全場地的方法,提醒學生疏忽時可能會造成的危險。</p> <p>(四)重點歸納:選擇正確的運動場地與穿著正確的運動服裝,才能安全舒適的進行各項運動,維護運動時的安全。</p> <p><b>(Choosing the right sports places and wearing the right sports clothing.)</b></p>		<p>評量原則:說出不安全的運動行為,至少一項。</p>
<p><b>【單元四】健康齊步走 (共3節)</b></p> <p>[教學準備]</p> <p>1.教師準備哨子。</p> <p>2.準備寬廣的活動空間,例如:室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>[引起動機]</p> <p>1.教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊...pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2.教師帶領學生排隊並整齊散開,留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作,搭配英語,如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>[發展活動]</p> <p>《活動1》行走大不同 20'</p> <p>(一)教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作,並引導學生模仿,例如:</p>		<p>能連續變換不同方向、速度、水</p>

- 1.變換方向走:向前走、向後走、向右走、向左走。(go forward, go backward, go right, go left)
- 2.變換速度走:快走、慢走。(go faster, go slower)
- 3.變換水平走:踮腳走(高水平)、蹲著走(低水平)。(walking on tiptoes, squatting)

(二)重點歸納:練習各種不同的走路方式,感受方向、速度、水平不同時的差異。

#### 《活動2》牽手一起走 20'

(一)2人一組,牽手進行各種走路動作。

(二)教師吹哨喊出指令,學生遵守指令行動,例如:向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。(go forward, go backward, go right, go left)

(三)教師詢問學生:一起牽手走路進行得順利嗎?如果不順利,可以怎麼改進呢?引導學生溝通互動,加強合作的默契。

(四)還可將學生分成6人一組,排成一排牽手走路,考驗學生間的溝通與合作默契。

(五)活動結束後,教師引導學生思考:一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時,有什麼不同呢?除了剛剛練習的走路方式之外,還有其他的方式嗎?請學生討論後發表,展現各組的創意走法。(What's the difference when walking alone, two people walking together, and a row of people walking together?)

(六)重點歸納:與同伴培養默契,練習不同的走路方式。

#### 《活動3》動腦動腳一起跑 40'

(一)教師引導學生複習前一節課所學的走路方式,用不同的走路方式暖身。

(二)教師引導學生改用跑步的速度,練習這些走路動作。

(三)3人一組,教師請各組思考:除了之前練習過的之外,還有哪些跑步方式?請各組進行創意跑步發表。

(四)教師補充其他的跑步方式,例如:

1.側併跑。(Shuffle Steps)

2.前交叉步跑。(Crossover Steps)

3.抬腿跑。(High Knees Lift)

(五)教師在60公尺的直線跑道上放置四個三角錐,形成三段等距的區間。

(六)各組討論後決定三種不同跑步的方式,在教師布置的場地中練習,例如:先快跑,再前交叉步跑,接著向後跑。

(七)重點歸納:跑步可以增進體能,不同的跑步方式可以訓練身體靈活度和反應能力。

#### 《活動4》跑步特快車 40'

(一)教師布置場地,設計長度120公尺的S型跑道,在起點

(A)30公尺處(B)60公尺處(C)90公尺(D)三個位置各放置一

平走路,至少完成三種。

能說出和同伴牽手走路  
的感受。

能以不同的跑步方式  
移動,至少完成三種。

個籤筒(詳見課本第109頁)。

(二)3人一組,可延續《活動3》的組別,各組推派一個人當排頭抽籤,由第一組依序開始跑,活動進行方式如下:

1.第一組排頭在A點籤筒抽籤,抽完後將紙卡放回籤筒,告知同伴紙卡上的指令,全組依照指令前進到B點。

2.全組到達B點後,排頭從B點的籤筒抽紙卡,全組依照紙卡上指令前進到C點。

3.全組到C點後,排頭從C點的籤筒抽紙卡,全組依照紙卡上指令前進到D點。

4.全組到D點後,排頭從D點的籤筒抽紙卡,全組依照紙卡的指令前進到終點。

(三)當第一組前進到B點時,第二組即可在A點抽籤,以此類推直到各組都完成。

(四)因各組每次抽籤結果不同,前進方式也不同,可多次進行遊戲,讓學生體驗各種不同的行走或跑步方式。

(五)教師請各組分享跑步的感覺,例如:很喘、心跳加速、喜歡快跑衝刺等,教師引導學生覺察走路和跑步的差異。

(六)重點歸納:透過各種不同走或跑的方式,體驗身體的變化。(How's your feeling?)

能以不同的跑步方式移動,至少完成三種。  
能說出和同伴一起跑步的感覺。



<p>【單元五】和繩做朋友（共2節）</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>1.教師準備每人一條跳繩,或請學生自行攜帶跳繩。</p> <p>2.室內或室外的平坦地面。</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>1.教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊…pay attention/sit down/stand up…</p> <p>2.教師帶領學生排隊並整齊散開,留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作,搭配英語,如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>《活動1》握繩做操 8'</p> <p>(一)教師指導全班分成數排站在場上,學生間距約2公尺,以策安全。(Ss stand on the field in several rows with a distance of about 2 meters.)</p> <p>(二)教師講解每組動作,同時請一位學生進行演練示範,並適時提醒動作要領。示範完成後,教師吹哨喊口令,帶領全班學生練習。</p> <p>1. 握繩左右擺..(jump left and right)雙腳開立與肩膀同寬,雙手握繩自然下垂於身體前方,口令1、2時,雙臂繞向左斜方上舉,口令3、4時,雙臂先向下再向右斜方上舉,反覆換邊做2個八拍後結束。</p> <p>2. 握繩上下擺..(jump up and down)雙腳開立與肩膀同寬,雙手握繩自然下垂於身體前方,口令1、2時,雙腿屈膝雙手平舉,口令3、4時,雙腿伸直雙手放下,反覆做2個八拍後結束。</p> <p>3. 握繩左右側彎..(jump rotate)雙腳開立與肩膀同寬,雙臂上舉預備,口令1、2時,身體向右側彎,口令3、4時還原,口令5、6時,身體向左側彎,口令7、8時還原,反覆換邊做2個八拍後結束。</p> <p>4. 握繩前彎後仰..(jump back and front)雙腳開立與肩膀同寬,雙臂上舉預備,口令1、2時,雙手後擺身體向後仰,口令3、4時,站直雙臂平舉於胸口,口令5、6時,身體向下彎,口令7、8時,站直雙臂平舉於胸口,反覆做2個八拍後結束。</p> <p>(三)重點歸納:練習跟著口令與節拍做運動,熟悉簡單的跳繩暖身操。</p> <p>《活動2》四肢動一動 6'</p>	<p>跳繩</p> <p>跳繩</p> <p>跳繩</p>	<p>能配合口令正確做出跳繩體操的動作。</p> <p>能配合口令正確做出跳繩體操的動作。</p> <p>能配合口令正確做出</p>
---	-------------------------------	--

<p>(一)教師講解每組動作,同時請一位學生演練示範,並適時提醒動作要領。示範完成後,教師吹哨喊口令,帶領全班練習。</p> <p>(二)雙腳開立,雙手握繩兩臂屈肘預備。</p> <p>1. 口令1、2時,雙臂向上舉,同時左腳向前舉,做完動作還原。 (Raise your arms up and raise your left foot forward.)</p> <p>2. 口令3、4時,雙臂向上舉,同時右腳向前舉,做完動作還原。 (Raise your arms up and raise your right foot forward.)</p> <p>3. 口令5、6時,雙臂向上舉,同時右腳向右側舉,做完動作還原。 (Raise your arms up and raise your right foot to the right.)</p> <p>4. 口令7、8時,雙臂向上舉,同時左腳向左側舉,做完動作還原,反覆做2個八拍口令後結束。 (Raise your arms up and raise your left foot to the left.)</p> <p>(三)重點歸納:練習跟著口令與節拍做運動,熟悉跳繩暖身操。</p> <p>《活動3》前後左右彎 6'(bend back and forth, left and right)</p> <p>(一)雙手平舉向前彎:雙手握住跳繩繩把兩端,雙腳踩住跳繩,讓兩邊握繩高度同高,之後雙手拉緊跳繩,身體慢慢向前伸展,至定點後靜止10秒鐘(口令1~10)再還原。</p> <p>(二)雙手平舉向後彎:要領同上,雙腳踩繩雙手拉緊,身體慢慢向後仰,至定點平衡後靜止10秒鐘(口令1~10)還原。</p> <p>(三)雙手張開向右(左)彎:要領同上,雙腳踩繩雙手拉緊,身體慢慢向右側伸展,至定點平衡後靜止10秒鐘(口令1~10)還原,換邊再做。</p> <p>(四)重點歸納:利用跳繩伸展四肢,熟悉跳繩體操的動作要領。</p> <p>《活動4》腿部伸展 10'</p> <p>(一)教師講解每組動作,同時請一位學生演練示範,並適時提醒動作要領。示範完成後,教師吹哨喊口令,帶領全班練習。</p> <p>1. 前拉腿:雙手握住跳繩兩端繩把,單腳腳底踩踏跳繩的中間位置,之後雙手慢慢上舉,單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作,也跟著向前向上慢慢上舉,至定點平衡後靜止10秒鐘(口令1~10)再還原,並換另一腳進行。</p> <p>2. 後拉腿:要領同上,改為單腳在後,用腳底撐住跳繩的中間位置,之後雙手慢慢上舉,單腳維持撐住跳繩的動作,也跟著向後向上慢慢上舉,至定點平衡後靜止10秒鐘(口令1~10)再還原,並換另一腳進行。</p> <p>3. 弓步伸展:雙手握住跳繩兩端繩把,單腳腳底踩踏跳繩的中間位置,另一腳向後踏成弓箭步,雙手同時慢慢開張,至定點平衡後靜止10秒鐘(口令1~10)再還原,並換另一腳進行。</p> <p>(二)重點歸納:利用跳繩伸展四肢,熟悉跳繩體操的動作要</p>	<p>跳繩</p>	<p>跳繩體操的動作。</p> <p>能利用跳繩做出「繩索體操」的平衡與伸展動作。</p>
--	-----------	---

領。(Use jumping rope to stretch your limbs.)

《活動5》繩索體操展演 10'

(一)三人一組,討論還有哪些繩和腳的創意動作,教師指導學生可以從學過的動作加以變化,例如:單腳踩繩,平衡身體,做出高低不同的動作。

(二)各組決定演出動作後,小組組員互相加油打氣再上臺表演,教師提醒臺下學生專心欣賞。

(三)表演後,小組組員在組內分享表演的感覺,並互相對同伴表達鼓勵或安慰。

(四)重點歸納:和同伴合作發想創意動作,對同伴的表現互相給予鼓勵。(Cooperate with classmates to think about creative actions.)

《活動6》單手甩繩 10'(Swing the rope back and forward)

(一)教師指導學生將跳繩對折,用單手握住握把,練習空迴旋動作,教師提醒學生甩繩時要和其他人保持安全距離。

(二)2人一組,教師吹哨喊口令,指導學生進行空迴旋練習,進行方式如下:

1.全臂甩繩:將跳繩對折後右手拿握把,向前平舉作預備動作,由後往前轉動手臂甩繩,用肩膀轉動,每當繩碰地面發出聲音時喊出口令1、2、3、4、5、6、7、8,到第8下結束,換邊進行練習。熟練後改由前往後甩繩,兩人輪流練習。

2.前臂甩繩:要領同上,右手握繩屈肘作預備動作,由後往前轉動前臂甩繩,用手肘轉動,每當繩碰地面發出聲音時喊出口令1、2、3、4、5、6、7、8,到第8下結束,換邊進行練習。熟練後改由前往後甩繩,兩人輪流練習。

(三)重點歸納:甩繩時由大手臂繞環漸進小手臂繞環,熟悉跳繩的甩繩動作。

《活動7》雙手甩繩 10'

(一)學生雙手拿跳繩握把,用腳踩住繩將繩撐開後,讓腳在繩前,動作說明如下:

1.往前甩繩(Swing the rope forward):雙手由後往前將繩甩過頭頂,於前方地面落下。

2.往後甩繩(Swing the rope back):雙手由前往後將繩甩過頭頂,於後方地面落下。

(二)熟練後,教師吹哨喊口令,指導學生邊喊口令邊輕輕甩繩,往前甩繩並喊口令1,往後甩繩並喊口令2,以此類推,反覆前後甩繩喊口令1~8結束,可進行2個八拍。

(三)重點歸納:用不同方向前後甩繩,熟悉跳繩的甩繩動作。

《活動8》甩繩展演 20'

(一)4人一組,討論還能有哪些有趣的甩繩動作,教師可提示討論有困難的小組,可以運用之前練習的身體伸展動作,加上各

跳繩

能合作表演創意甩繩動作。

種不同甩繩的方向,就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。

(二)各組決定好創意甩繩動作後依序表演,注意人與人間的距離要適當,避免揮打到他人,教師提醒臺下學生專心欣賞。

(三)表演結束後,教師提問:你喜歡哪個創意動作呢?把你的欣賞之意告訴他們。

(四)重點歸納:發揮創意發想不同的甩繩動作,並與同伴建立溝通的默契,合作完成表演。(Cooperate with classmates to think about creative actions.)

主題名稱	全身動一動	設計者	雙語團隊
教學對象	一年級學生	教學節次	共 2 節(第 19 週~第 20 週)
設計理念	帶領學生想像及模仿,讓學生向大自然學習並表現自我,帶動全身運動、增加身體活力。		

領綱核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。		
學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		
學習內容	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
教學方法	示範:由教師作示範,帶領學生做出跑步與停止的動作,模仿氣球,以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 實作與練習:指導學生進行實務操作,體驗各器具的正確使用方式與運動樂趣。 小組合作:指導學生透過小組合作與互動,共同完成任務。 趣味化的評量:設計遊戲化的評量方式,學生在自然遊戲中,評估其各項能力與技巧。		
英語學習	<p>英語單字:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>器具名稱:塑膠袋 plastic bag、氣球 balloon</li> <li>動作:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch my arms)、腿部伸展(stretch my legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down) /左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。</li> <li>身體部位:手hands、頭head、腳legs/feet、身體body、手掌palms、臉face</li> <li>場地:操場(playground):起點(starting line),終點(finish line)、跑道(running track)</li> </ol> <p>課室用語</p> <p>試試看 Try it. You can make it.</p> <p>認真聽 Listen carefully.</p> <p>專心 Pay attention. Be quiet!</p> <p>小組討論 Discuss in groups of 4(5)</p> <p>讚美 Good job! Excellent! Awesome!</p> <p>舉手 Raise your hands if you have problems/ questions.</p> <p>溝通語句:</p> <p>你喜歡...Do you like...?</p> <p>我喜歡... I like .....</p> <p>我/你/他或她會不會 I / You / He or she can or can't.....</p> <p>課室用語:</p> <p>Let's have roll call.</p> <p>It's time for class.</p> <p>Do you get it?</p> <p>Are you done?</p> <p>Let's give her/him/them a big hand.</p>		
教學活動	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">教具</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">評量</td> </tr> </table>	教具	評量
教具	評量		

【單元六】和風一起玩（共3節）

〔教學準備〕

教師課前準備每人一個塑膠袋和幾個不同造型的氣球。

〔引起動機〕

1.教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:注意/坐下/起立/排整齊...pay attention/sit down/stand up...

2.教師帶領學生排隊並整齊散開,留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作,搭配英語,如:頭部繞圈(roll my neck)、手臂繞圈(roll my shoulders)、腰部繞圈(roll my hips)、膝蓋繞圈(roll my knees)、手腕腳踝繞圈(roll my ankles and wrists)/手部伸展(stretch your arms)、腿部伸展(stretch your legs)、向上伸展(stretch up)、向下伸展(bend down)/左右側彎(rotate)、前後彎(back and front)等。

〔發展活動〕

《活動1》抓一把風來玩 15'

(一)引導學生思考:說說看,哪裡可以感覺到風的存在?

(二)教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂,並告訴學生,今天要抓一把風來玩。發給每人一個塑膠袋,引導學生探索讓袋子充滿空氣的方法,例如:撐開袋口,上下或左右揮動等。接著,指導學生持塑膠袋口迎著風跑,使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓脹。(Lead Ss to run against the wind holding the plastic bag mouth.)

(三)教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時,應由慢速跑再變化為快速跑,以達到充分暖身的效果,並可體驗不同速度帶來的效果。

(四)請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別,並請學生發表其特徵,例如:沒有空氣時顯得又皺又軟;充滿空氣時變得又圓又鼓等。

(五)教師亦可引導學生想像自己是風,一邊奔跑,一邊讓塑膠袋停在胸腹前而不掉落(不可用手輔助)。

(六)重點歸納:沒有裝進空氣的塑膠袋又皺又軟,充滿空氣的塑膠袋則會鼓鼓的。

《活動2》兔子氣球圓滾滾 25'

(一)教師引導學生想像並用身體模仿還沒吹氣的氣球,氣球造型可自由發揮,例如:兔子氣球。當教師作勢吹氣時,學生用身體模仿氣球逐漸充滿氣體時的飽滿狀態。(Ss use their bodies to imitate the fullness of the balloon when it is gradually filled with gas.)

(二)引導學生想像自己的身體是氣球,吸氣時,空氣進入身體,就像氣球被充氣,身體伸展得大又圓;吐氣時,空氣排出體

塑膠袋、氣球

氣球

能用肢體的收縮與伸展表現氣球的外形。

外,就像氣球洩了氣,身體跟著縮小。(The air is expelled from the body, like a balloon deflated, and the body shrinks.)

(三)請學生深呼吸,想像氣球充入過多空氣時爆炸的瞬間,身體要一瞬間張到最大,而後放鬆。

(四)教學後,請學生分組表演,互相觀摩,並檢視學生是否能配合呼吸,運用肢體做出收縮與伸展的姿態,對表現優良的學生給予鼓勵。

(五)重點歸納:充氣時,身體會伸展得大又圓;吐氣時,空氣排出體外,身體跟著縮小;爆炸時,身體會瞬間伸展與收縮。

### 《活動3》氣球飄起來 40'

(一)教師引導學生思考:想想看,要讓飽滿的氣球飄起來有哪些方法?

(二)請學生模仿已被吹脹的各式氣球,例如:圓形、愛心形狀或長形等,由教師吹動這些人體氣球,引導學生想像和感受體內充滿氣體時,身體像氣球在空中輕飄的感覺。

(三)教師引導學生思考:充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方?

(四)學生回答並經過師生的討論、歸納後,教師請學生模仿被吹脹的氣球,用肢體模擬情境:風輕輕吹過來了,氣球快地飄到草原上,又慢慢地飄過山洞,接著風變小了,氣球飄到水面上。

(五)教師請學生發表:模擬氣球飄到草原上、山洞中以及水面時,身體的高度會改變嗎?

教師最後歸納:隨著情境的不同,會有低、中、高水平的高度變化。

(六)重點歸納:模仿氣球被風吹拂時的飄動情境,熟悉身體收放的控制力。

氣球

- 1.能用肢體的收縮與伸展表現氣球的外形。
- 2.能用語言描述和肢體動作表現氣球輕飄的情境。