

## 二年級 英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

教學週次	二年級上學期教學單元
第 2 週~第 6 週	全方位動動樂
第 7 週~第 13 週	球類遊戲不思議
第 14 週~第 18 週	跑跳親水樂
第 19 週~第 20 週	全方位動動樂
教學週次	二年級下學期教學單元
第 1 週~第 7 週	球球大作戰
第 8 週~第 14 週	跑跳戲水趣
第 15 週~第 20 週	跳吧！武吧！跳舞吧！

### 二年級上學期教學單元

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1	準備週	1		
2-6	全方位動動樂	5	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生</p>	<p>參考第 4 課舞蹈動作，運用 youtube 童歌帶領學生學習具模仿性質的創造性肢體活動、圓形的移動軌跡，以及簡易有趣的手腳舞蹈動作。</p>

			<p>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>	
7-13	球類遊戲不思議	7	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p>	<p>本單元第 1 課以標的性球類運動為主軸,設計滾、拋、擲球的多元活動,讓學生在活動中探索自己的運動能力,學習團隊合作,有策略的處理遊戲問題。</p> <p>第 2 課以陣地攻守性球類運動為主軸,學習傳球、接球的基本動作,以及用腳控球、踢球、停球的球感活動,培養學生身體協調性與技能操作的穩定性。活動中透過小組討論,合作做出最佳遊戲策略,發展人際關係與團隊合作的核心素養。</p>
14-18	跑跳親水樂	5	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體</p>	<p>跑、跳是兒童身體動作發展最重要的基本能力,攸關日後技能動作的發展,本單元結合學生的生活經驗設計跑、跳活動,引導學生探索自</p>

			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。	
19-20	全方位動動樂	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p>	第 3 課先讓學生探索不同的單腳、雙腳跳躍方式,再應用於跳繩的腳步變化,學習展現自信,做出跳得最好的跳繩動作。

### 英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計 二年級上學期

主題名稱	Unit 6 全方位動動樂	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 7 節 (第 2-6 週、第 19-20 週)
設計理念	本單以跳繩、圓形為主軸。讓學生探索不同的單腳、雙腳跳躍方式,應用於跳繩的腳步變化,學習展現自信,做出跳得最好的跳繩動作。最後帶領學生學習具模仿性質的創造性肢體活動、圓形的移動軌跡,以及簡易有趣的兒童舞。		
領剛核心素養	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		

	<p>個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>
學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>
學習內容	<p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>
學習方法	<p>示範: 教師布置活動場地,規畫適當的運動空間與操作範圍,讓學生有充足的活動空間,既可達到運動效果,又能避免運動傷害發生。</p> <p>實作與練習: 按照老師的指示,進行活動內容。</p> <p>分組活動: 指導學生透過分組合作、互動,共同完成任務。</p> <p>趣味化評量: 設計遊戲畫評量方式,並且計時,觀察學生自然遊戲競賽過程中,評估學生各項能力與技巧。</p>
英語學習	<p>英語單字:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 器具名稱: 跳繩(jump rope), 計時器(timer), 電子白板(digital whiteboard), 網路(internet connection), 遊戲三角錐(sports game cone)</li> <li>2. 動作: 觸碰(touch), 轉身(turn around), 扭動(shake)</li> <li>3. 身體部位: 頭(head), 腰(waist), 臀部(hips), 全身(whole body), 肩膀(shoulders)</li> <li>4. 場地: 操場(playground)、雙語教室(bilingual classroom), starting point (起點)</li> <li>5. 課室用語: 我們來點名(Let' s take attendance) 試試看 (Try it) 你做得到(You can do it.) 認真聽 (Listen carefully) 注意(Attention) 安靜(Be quiet!) 小組討論 (Group discussion) 讚美(Good job! Excellent! Awesome!) 做完了嗎?(Are you done?) 你了解了嗎?(Do you get it?) 課上囉! (Time for class) 拍手(Give him/her/ them a big hand.) 舉手(Raise your hands if you have problems/ questions.)</li> <li>6. 溝通用語: 你可以幫我....? (Can you help me.....?) 你可以把球放回籃子裡? (Can you put the ball in the basket?) 可以幫我拿...? (Can you get... for me?)</li> </ol>
教學活動	<p>教具</p> <p>評量</p>
<p><b>【單元六】全方位動動樂 (共 7 節)</b></p> <p>(暖身操與跑操場是每節課必須操作的暖身運動。共 10 分鐘)</p>	

〔 暖身操: 5 分鐘 〕

1. 暖身操(Warm up): 5 分鐘 (5 minutes)
  - 轉動腳踝 (roll your ankles)
  - 轉動膝蓋 (roll your knees)
  - 轉動腰部 (roll your hips)
  - 轉動肩膀向前或向後 (roll your shoulders forward/back)
  - 伸展頸部彎向右或向左 (stretch your neck to the right/left)
2. 跑操場兩圈 (run two laps)
3. 風雨球場走 2 個半圈 (walk two halves of the court)
4. 教師詢問學生身體感覺如何? 請學生喝水、緩和呼吸，準備進行每節課主要體育活動。

〔 引起動機 〕

教師: 暖身結束後，集合學生並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: attention/line up/sit down/stand up...

### 活動一 參考圍圓來跳舞舞序 (第 2-6 週)

〔 教學準備 〕

配合運動會大會操歌曲選擇，本活動會教導學生跳、唱兩首英語歌曲，這兩首歌曲都是 youtube 兒童舞蹈相關影片。會在雙語教室撥放影片，並利用分解動作教學生隨歌唱、跳舞。

Youtube Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=mHv7NCyVsAU&list=PL0odLn-K9Ea5ONFSfjXviAku3xilVFx0&index=47> (Teddy Bear)

[https://www.youtube.com/watch?v=Sux\\_Ut4nKGw](https://www.youtube.com/watch?v=Sux_Ut4nKGw) (I've got the rhythm)

〔 教師示範 〕

挑選的歌曲為 "Teddy Bear" 和 "I've got the rhythm."

1. 雙手向上向右揮動，雙手向下向右揮動 (both hands wave up to the left, and wave down to the left.)
2. 中間拍，雙手向右再向左擊掌。(Clap, and both hand high-five to the left and then to the right.)
3. 抬腳、舉手跳踏 (lift arms as a waving position and lift

能表達自己的身體感受至少兩項。

觀察學生跳舞動作是否做得夠大，練習時是否專心參與，能否熟計動作內容，邊唱邊跳，藉此來評分。(活動一會進行 5 週，每週一次。)

雙語教室、電子白板、網路連線、youtube 視頻

on left at a time and then swap.)

4. 走一圈(walk a circle)
5. 雙手碰地，身體微蹲 (both hands touch the ground, and the body crouches down)
6. 右腳向右伸直，右腳跟點地，右腳尖朝上，扭動腳踝。(right legs straightens to the right and tap the right heel, moving the right ankle.)
7. 蹲跳(squat down and jump gently.)
8. 雙手合十胸前禱告姿勢(put two palms together in a praying position)
9. 搖頭(shake head)
10. 抖肩膀(shake shoulders)
11. 扭臀部(shake bottom)
12. 抖動雞翅膀(flapping elbows)

#### 〔分組練習〕

全班跟著影片與老師分解動作學習完後，男女生分兩組練習。(The teacher put the students into two groups, boys and girls, after teaching them dance moves.)

**重點歸納：** 熟練舞序跟著歌詞唱誦，並能專心欣賞同學的演出。

### 活動二 踏步前進跳 (第 19-20 週)

#### 〔教學準備〕

教師布置活動場地，安排 2 組活動場地，起點與遊戲三角錐約 5 公尺。

#### 〔教師示範〕

踏步跳前進，看到三角錐繞一圈折返回到起點。(The teacher does jump rope sprint and returns to the starting point after reaching the cone.)

#### 〔規則解說〕

1. 全班分兩組，每一組第一位成員以踏步跳前進直線，到達三角錐後，折返回起點。(The teacher puts all students into 2 groups. The first member in each group does jump rope sprint to reach the cone and come back to the starting point.)
2. 每組第二位成員接續同樣動作，直到最後一位成員返回。

跳繩、記分板、遊戲三角錐、計時器

計時一分鐘，讓學生原地跳繩，能達到 40 下，就得 100 分；達到 30 下者得 90 分；達到 20 下者得 80 分；達到 10 下者得 70 分，進行過程不間斷。

<p>(The second member starts jump rope sprint after the first member comes back. Repeat the same process until the last member comes back to the starting point.)</p> <p>3. 先返回的那組獲勝。(The group that has the last member returning to the starting point first wins the round.)</p> <p>4. 以三戰兩勝方式決定最終獲勝組別。(The group that wins two rounds of the relay race is the ultimate winning group.)</p> <p>〔分組練習〕</p> <p>每位學生都要練習踏步前進跳 (All students need to practice jump rope sprint.)</p> <p><b>重點歸納：</b>認真完成跳繩比賽，並在課後持續練習。</p>		(活動二會進行 2 週，每週一次。)
--	--	--------------------

主題名稱	Unit 4 球類遊戲不思議	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 7 節 (第 7-13 週)
設計理念	以標的性球類運動為主軸，設計滾、拋、擲球的多元活動，讓學生在活動中探索自己的運動能力，進一步練習攻守性球類運動為主軸，學習傳球、接球的基本動作，培養學生身體協調性與技能操作的穩定性，透過合作做出最佳遊戲策略，發展人際關係與團隊合作的核心素養。		
領剛核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-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>		
學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>		

學習內容	<p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	
學習方法	<p>示範: 教師布置活動場地,規畫適當的跑動空間與操作範圍,讓學生有充足的活動空間,既可達到運動效果,又能避免運動傷害發生。</p> <p>實作與練習: 按照老師的指示,進行活動內容。</p> <p>分組活動: 指導學生透過分組合作、互動,共同完成任務。</p> <p>趣味化評量: 設計遊戲畫評量方式,並且計時,觀察學生自然遊戲競賽過程中,評估學生各項能力與技巧。</p>	
英語學習	<p>英語單字:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 器具名稱: 呼拉圈(hula hoop), 排球(volleyball)</li> <li>2. 動作: 滾球(roll), 傳(pass), hold(手持), 上面(up), 下面(down), 右邊(right), 左邊(left), 轉身(turn), 計時(time)</li> <li>3. 身體部位: 頭(head), 腰(waist)</li> <li>4. 場地: 操場(playground)、起點(starting line)、終點(finish line)、跑道(running track)</li> <li>5. 課室用語: 大家集合(Everyone, attention!) 試試看(Try it) 你做得得到(You can do it.) 認真聽 (Listen carefully) 安靜(Be quiet!) 讚美(Good job! High-Five) 做完了嗎?(Are you finished?) 一起做操 Let' s warm up ) 班長帶操( Class leader, come to lead) 你了解了嗎?(Do you understand?) 拍手(Give him/her/ them a big hand.) 舉手(Raise your hands if you have problems/ questions.)</li> <li>6. 溝通用語: 你可以把球放回籃子裡? (Can you put the ball back in the basket?) 可以幫我拿...? (Can you take... for me?)</li> </ol>	
教學活動	教具	評量
<p><b>【單元四】球類遊戲不思議 (共 8 節)</b> (暖身操與跑操場是每節課必須操作的暖身運動。共 10 分鐘)</p> <p>2. 暖身操(Warm up): 5 分鐘 (5 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 轉動腳踝 (roll your ankles)</li> <li>- 轉動膝蓋 (roll your knees)</li> <li>- 轉動腰部 (roll your hips)</li> <li>- 轉動肩膀向前或向後 (roll your shoulders forward/back)</li> <li>- 伸展頸部彎向右或向左 (stretch your neck to the</li> </ul>		

<p>right/ left)</p> <p>2. 跑操場兩圈 (run two laps)</p> <p>3. 風雨球場走 2 個半圈 (walk two halves of the court)</p> <p>4. 教師詢問學生身體感覺如何? 請學生喝水、緩和呼吸，準備進行每節課主要體育活動。</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>教師: 暖身結束後，集合學生並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: attention/line up/sit down/stand up...</p>		<p>能表達自己的身體感受至少兩項。</p>
<p><b>活動三 上下左右傳 (第 7-9 週)</b></p> <p>〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、安排 2 組活動空間，每組一顆排球。</p> <p>〔教師示範〕</p> <p>1. 從上面傳：雙手持球高舉，從頭頂向後傳球。 (Pass the basketball overhead to the person behind.)</p> <p>2. 從下面傳：雙手持球，從胯下向後傳球。 (Pass the ball between two legs to the person behind.)</p> <p>3. 從左邊傳：雙手持球，向左後傳球。 (Pass the ball from the left to the person behind.)</p> <p>4. 從右邊傳：雙手持球，向右後傳球。 (Pass the ball from the right to the person behind.)</p> <p>〔規則解說〕</p> <p>1. 全班 2 組，排成一縱隊，前後各有一個手臂的距離，靠近起點的第一人持排球。(The teacher puts the students into 2 groups. Two groups all line up. Everyone is a harm' s length apart.)</p> <p>2. 練習「從上面傳球」給下一人，最後一人將球放到終點球筐中。(The first person will pass the ball overhead to the next one behind until the last person gets the ball.)</p> <p>3. 以此類推，再練習從下面傳球、從左邊傳球、從右邊傳球。(Likewise, these two groups will practice passing the ball from right, left and between two</p>	<p>排球、計時器、記分板</p>	<p>每位學生至少能把一個球從上下左右四個方向傳到下一位同學手中，過程中能保持不掉球。老師觀察學生傳球的身體協調性，用 1-10 分來評分學生。(活動三會進行 4 週，每週一次。)</p>

legs.)

**〔分組練習: 3 分鐘〕**

分 2 組，每組 4 顆球，排成 2 縱隊，靠近起點的第一人持球，每組都練習從上、下、左、右四個方向快速傳球。最後一位同學需要拿著球到第一位同學前面，做 4 方傳球給第一位同學。(The teacher puts the students into 2 groups. Each group has 4 volleyballs. The first person in the group will pass the balls from 4 different directions to the next one behind him until the last person gets the ball. The last person needs to walk to the first person and pass the ball to the first person from 4 different directions.)

**重點歸納：練習向各方向的傳球。**

**活動四 挑戰紅心 (第 10-13 週)**

**〔教學準備〕** 操場場地安全規劃、安排 2 組活動空間，每組 3 顆球。

**〔教師示範〕**

老師示範如何控制力度與技巧使球能順利同心圓裡，並且聽留在圈裡。3 個同心圓分別為最內圈 3 分，中間圈 2 分，最外圈 1 分。

**〔規則解說〕**

1. 全班分成 2 組面對面，每組各持 3 顆球，全組員站在圓外約一公尺的距離。(The teacher put all students into 2 groups facing each other. Each group is given 3 volleyballs about 1 meter away from the biggest centric circle.)
2. 教師下口令，每組成員站在原地，輪流把球滾入 3 個同心圓裡。(When the teacher says "Go" , every group member takes turn to roll the ball into one of the centric circles.)
3. 一顆球留在最內圈即得 3 分，中間圈得 2 分，最外圈得 1 分。(The smallest centric circle is worth 3 points; the second largest centric circle is worth 2 points; the largest centric circle is worth 1 points.)
4. 每組每人只有 1 次機會，累積得分最高的組別獲勝。

排球、  
記分板

每位學生至少能滾入一顆球在任何一個同心圓裡。教師觀察學生身體協調與控制球的力度與技巧，並給每位學生 3 顆球的機會，滾入最內圈的同心圓，能得 100 分；中間的同心圓得 90 分；最外圈同心圓得 80 分，若都沒滾進去，仍有 70 分的努力參與分數。(活動四會進行 4 週，每週一次。)

<p>(Everyone only has 1 chance to roll the ball into the circles. The group which accumulates the most points will be the winning group.)</p> <p><b>〔分組練習: 3 分鐘〕</b> 每組只有 3 分鐘練習與討論時間，組員們可自由決定滾球的先後順序。</p> <p>(Every group only has 3 minutes to practice and discuss the prescribed order of the relay.)</p> <p><b>〔分組比賽〕</b> 教師計時並記錄得分組別。</p> <p><b>重點歸納：練習控制滾球的方向和力量。</b></p>		
--	--	--

主題名稱	Unit 5 跑跳親水樂	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 5 節 (第 14-18 週)
設計理念	<p>本單元帶領學生認識學校的運動空間，了解在各場地適合進行的運動，建立使用安全運動場地的觀念，鼓勵學生善用學校運動場地，養成良好的運動習慣。跑、跳是兒童身體動作發展最重要的基本能力，攸關日後技能動作的發展，結合學生的生活經驗設計跑、跳活動，引導學生探索自己的運動能力。</p>		
領剛核心素養	<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-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		
學習內容	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>		
學習方法	<p>示範: 教師布置活動場地,規畫適當的跑動空間與操作範圍,讓學生有充足的活動空間,既可達到運動效果,又能避免運動傷害發生。</p> <p>實作與練習: 按照老師的指示,進行活動內容。</p> <p>分組活動: 指導學生透過分組合作、互動,共同完成任務。</p> <p>趣味化評量: 設計遊戲畫評量方式,並且計時,觀察學生自然遊戲競賽過程中,評估學生各項能力與技巧。</p>		

<p>英語學習</p>	<p>英語單字:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 器具名稱: 呼拉圈(hula loop)、繩梯(ropeladder)</li> <li>2. 動作: 雙腳前跳(forward jump)、彎曲(bent)</li> <li>3. 身體部位: 膝蓋(knees)、雙腿(legs)</li> <li>4. 場地: 籃球場(basketball court), 學校體育館(school gym)</li> <li>5 各類運動: 排球(volleyball)、籃球(basketball)</li> <li>6. 課室用語: 大家集合(Everyone, attention!) 試試看(Try it) 你做得到(You can do it.) 認真聽 (Listen carefully) 安靜(Be quiet!) 讚美(Good job! High-Five) 做完了嗎?(Are you finished?) 一起做操 Let' s warm up ) 班長帶操( Class leader, come to lead) 你了解了嗎?(Do you understand?) 拍手(Give him/her/ them a big hand.) 舉手(Raise your hands if you have problems/ questions.)</li> <li>7. 溝通用語: 你可以幫我...? (Can you help me.....?) 你可以把...放回籃子裡? (Can you put...in the basket?) 可以幫我拿...? (Can you get... for me?)</li> </ol>	
<p>教學活動</p>	<p>教具</p>	<p>評量</p>
<p><b>【單元五】 跑跳親水樂 (共 5 節)</b> (暖身操與跑操場是每節課必須操作的暖身運動。共 10 分鐘) 〔 暖身操: 5 分鐘 〕</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 暖身操(Warm up): 5 分鐘 (5 minutes) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 轉動腳踝 (roll your ankles)</li> <li>- 轉動膝蓋 (roll your knees)</li> <li>- 轉動腰部 (roll your hips)</li> <li>- 轉動肩膀向前或向後 (roll your shoulders forward/back)</li> <li>- 伸展頸部彎向右或向左 (stretch your neck to the right/ left)</li> </ul> </li> <li>2. 跑操場兩圈 (run two laps)</li> <li>3. 風雨球場走 2 個半圈 (walk two halves of the court)</li> <li>4. 教師詢問學生身體感覺如何? 請學生喝水、緩和呼吸, 準備進行每節課主要體育活動。</li> </ol> <p>〔 引起動機 〕 教師: 暖身結束後, 集合學生並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: attention/line up/sit down/stand up...</p>	<p>18 個呼拉圈 + 一組繩梯</p>	<p>能表達自己的身體感受至少兩項。</p>

## 活動五 改編互助踩石過溪 (第 14-18 週)

### 〔教學準備〕

教師準備 18 個呼拉圈 + 一組繩梯，確認球場有充足安全空間。

### 〔教師示範〕

屈膝雙腳向前跳入呼拉圈，不能單腳跳，也不能用走的。(The teacher demonstrates forward jumps with both legs. No single foot jump or walking)

### 〔規則解說〕

1. 地上共有 18 個呼拉圈及一組繩梯連接起來成一直線，繩梯接在第 9 與第 10 個呼拉圈中間。(There are total 18 hula hoops linked to be a straight line. The rope ladder connects the 9<sup>th</sup> hula hoop and the 10<sup>th</sup> one.)
2. 第一組的第一位要從第一個呼拉圈開始往後跳，第二組的第一位要從第 18 個呼拉圈開始往前跳。(The first person from group 1 starts to jump forward from the 1<sup>st</sup> hoop. The first person of group 2 starts to jump forward from the 18<sup>th</sup> hula hoop.)
3. 當兩組的第一位同學跳到同一個呼拉圈時，彼此猜拳，輸的離開呼拉圈，輸的那一組的第二位同學要立刻補上，快點跳入呼拉圈去跟猜贏的那個人相會猜拳。(When they meet each other in the same hula hoop, they play " Rock, Paper, Scissors." The person who wins can continue to jump forward. The one who loses needs to leave the hoop, letting the 2<sup>nd</sup> group member to join the game and meet the other group member.)
4. 重複跳圈與猜拳的動作，直到有一組先攻佔到對方的基地，那一組就贏了。(Repeat the same process until one group reaches the other group' s base. The group which reaches the other group' s base wins the game.)
5. 三戰兩勝的組別為最後贏家。The group which wins two out of three times is the ultimate winning group.

〔分組練習: 5 分鐘〕

18 個呼拉圈 + 一組繩梯

觀察學生參與練習狀態，藉由遊戲過程評量學生們雙腳前跳的身體協調與運動能力。(活動五進行 5 週，每週一次。)

每位同學練習不間斷長距離雙腳向前跳，組員們可自由決定跳圈的先後順序。(Every students practices forward jumps without stopping. Group members can decide the prescribed order of their jump relay.)

**〔分組比賽〕**

教師計時並記錄得分組別。

**重點歸納：** 訓練長距離雙腳跳與耐力。