

課程設計

在課程部份，先以 1 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，1 年級體育課程教材單元設計與週次安排如下：

教學週次	1 年級第 1 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	1 年級第 2 學期單元
第 1 週～第 12 週	玩球樂
第 13 週～第 18 週	伸展跑跳樂
第 19 週～第 20 週	模仿趣味多

1 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	玩球樂	12	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。	一年級的學生生長發育未臻成熟，身體動作的協調和力量的控制都還有很大的成長空間。因此，本單元設計運球、拋/擲球和滾球的課程，讓學生在活動中與同儕互動，先發展球感，學習動作協調的準確控球，再完成球感綜合活動。在活動中學習欣賞他人的動作表現，處理遊戲中發生的問題。
13~17	伸展跑跳樂	5	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。 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	跳繩不但可以訓練手眼協調力，還可以培養體能。本單元從熟悉跳繩擺動的節奏，練習穿越跳繩與個人跳繩動作，學會跳繩的基本動作。

			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	
18~20	模仿趣味多	3	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。	體操的課程以模仿為主軸，設計支撐、平衡、滾翻課程。透過探索不同動物的行走方式練習支撐，培養肌力、肌耐力；透過模仿球、滾筒、不倒翁的形態練習滾翻；透過走平衡木體驗練習平衡。

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計 1 年級第 2 學期

主題名稱	玩球樂	設計者	雙語團隊
教學對象	1 年級學生	教學節次	共 12 節(第 1 週~第 12 週)
設計理念	本單元設計運球、拋/擲球和滾球的課程，讓學生在活動中與同儕互動，先發展球感，學習動作協調的準確控球，再完成球感綜合活動。在活動中學習欣賞他人的動作表現，處理遊戲中發生的問題。		
領綱核心素養	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。		
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> <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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		
學習內容	<p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易運、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> <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>		
教學方法	<p>示範:由教師作示範，帶領學生了解如何正確使用的方式與動作。</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:躲避球dodge ball、呼拉圈hula hoop、角錐cone、哨子whistle、球ball、紙球paper ball、足球門goal、桶子bucket、橡皮筋繩rubber band rope、粉筆chalk、跳繩jumping rope</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.</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、她會或不會 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>		
<p>教學活動</p>	<p>教具</p>	<p>評量</p>	<p>【第1課】運球動一動 (共4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cone [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1》運球變化多 20' (一)教師說明並示範運球動作要領:運球時眼睛注意球,並且力量控制適當,施力不可以過重或過輕,運用手腕和手指的力量控制球。Use your wrist and fingers to control the ball. (二)教師帶領學生練習多樣化的拍球動作:</p>
	<p>球</p>	<p>操作:做出各種原地運球動作。 評量原則:能做出各種原地運球動作,每種動作至少運十下。</p>	

1. 坐著運球 sit and bounce：坐下練習單手運球。
2. 半蹲運球 squat and bounce：雙腳前後蹲立或平行蹲立，練習單手運球。
3. 站著運球 stand and bounce：站立練習單手運球。
4. 雙手運球 Bounce the ball with both hands：站立練習雙手運球。
5. 左右換手運 Change hands and bounce：站立練習左、右手輪流運球。
6. 低低的運 Low bounce：彎腰練習運球，球彈起的高度控制在低於膝關節位置。
7. 高高的運 High bounce：用力運球，使球彈起的高度高於腰部。

(三)重點歸納：體驗各式原地運球動作。

《活動 2》運跑接力 20' Slap relay

(一)教師說明「運跑接力」活動規則：

1. 4 人一組排成一列，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。
2. 教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內運球 10 次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。
3. 與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。

(二)活動結束後，教師帶領學生思考如果再玩一次，怎麼做可以讓活動更快完成。

(三)重點歸納：原地運球結合跑步的練習，讓學生在活動中學習遵守遊戲規則。

《活動 3》運球行走 20' Bounce walking

(一)教師說明並示範運球行走的動作要領：手肘微彎，雙手五指自然張開，前臂與手腕同時向下壓，一邊行走一邊運球。

(二)教師指導學生練習各式行進間運球動作：

1. 運球向前走：利用籃球場的場地線進行拍球前進（走直線和曲線）。
2. 運球橫向走：利用籃球場的場地線進行拍球橫向移動。
3. 變換方向考驗：哨音一聲代表前進，兩聲代表橫向移動，學生練習變換方向行進運球。

(三)重點歸納：練習運球行走動作。

《活動 4》運球闖三關 20' Beat the ball through three

球
呼拉圈
角錐

操作：做出各種行進間運球動作。
評量原則：能流暢的做出各種行進間運球動作。

球

球

<p>levels</p> <p>(一)教師說明「運球闖三關」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.6人一組，分組進行闖關體驗，並以半個籃球場為範圍（Γ字形），設定三個關卡。 (1)第一關：運球橫向走。 (2)第二關：運球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人須擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑自行將球接住。 (3)第三關：運球繞過角錐，以S形前進。 <p>2.教師指導學生運球時不必求快，以確實完成動作為目的。</p> <p>(二)教師帶領學生分享在遊戲中觀察的行進間運球動作，例如：誰的運球動作最流暢？運球越過山洞的訣竅是什麼？如何正確又快速的完成運球繞角錐前進？</p> <p>(三)重點歸納：在活動中體驗不同的運球行走方式。</p> <p>-----</p> <p>《活動5》運球大考驗 40' Bounce ball test</p> <p>(一)教師說明「運球大考驗」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班分成4組，每組前方放置二個呼拉圈（間隔5公尺），10公尺處設置一個三角錐。 2.聽教師哨音開始進行以下動作： <ol style="list-style-type: none"> (1)在第一個呼拉圈內原地雙手運球10下。 (2)左手運球向前走至第二個呼拉圈。 (3)在第二個呼拉圈內原地左手運球10下、右手運球10下。 (4)左手運球前進繞過三角錐。 (5)右手運球回起點。 <p>(二)重點歸納：在活動中練習各種原地、行進間運球動作。</p> <p>-----</p> <p>《活動6》運球奪寶 20' Bouncing ball</p> <p>(一)教師布置「運球奪寶」活動場地，以籃球場半場為範圍，在四個角落擺放呼拉圈，並在呼拉圈中放入1顆籃球與4顆排球（籃球代表2分、排球1分），在呼拉圈旁放置1顆躲避球。</p> <p>(二)教師說明「運球奪寶」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.5人一組，各組第一人聽到教師的哨音後，先原地運躲避球10下，將球給下一位組員。 2.立刻到別組呼拉圈內奪取一顆球，帶回自己的組別放入呼拉圈，下一人才可以繼續。 3.計時3分鐘，時間結束時，呼拉圈內寶物總分最高的組別獲勝。 <p>(三)遊戲結束後，可帶領學生分享在遊戲中觀察到的獲勝策</p>	<p>角錐</p> <p>球 呼拉圈 角錐</p> <p>球 呼拉圈</p>	<p>與同學合作完成三關卡的呼拉圈投擲任務。</p> <p>1.操作：做出原地拍球、行進間拍球動作。 評量原則：能於活動中流暢的做出原地拍球、行進間拍球動作。</p> <p>2.發表：分享在拍球遊戲中觀察到的獲勝策略。 評量原則：能完整表達拍球遊戲的獲勝策略。</p>
---	--	--

<p>略，例如：熟練並加快運球動作，爭取奪寶的時間；拿取代表較高分數的籃球。</p> <p>(四)再進行一次遊戲，讓學生嘗試應用討論的技巧。</p> <p>(五)重點歸納：熟練原地拍運球的技巧，應用討論的遊戲策略。</p> <p>-----</p> <p>《活動 7》猜拳貪食蛇 20' Guessing snake</p> <p>(一)教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.以籃球場為活動範圍，每人持一顆排球，找同學猜拳。 2.猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地運球 10 下。 3.拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起運球 5 下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著運球 10 下，再排到贏的人後方。 4.時間結束時，後方隊伍最長的人獲勝。 	<p>球 呼拉圈</p>	
<p>【第2課】拋擲我最行(共4節)</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、哨子 whistle、球 ball、呼拉圈 hula hoop、紙球 paper ball、足球門 goal、桶子 bucket、橡皮筋繩 rubber band rope、粉筆 chalk</p> <p>[引起動機]</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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>[發展活動]</p> <p>《活動 1》我拋我接 20' I throw, I catch</p> <p>(一)教師說明並示範向上拋球的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.上拋接球 Throw up the ball and catch it：雙手持球上拋，球落下約至胸前時以雙手接球。 2.拋球落地再接 Throw the ball to the ground and then catch it：雙手持球上拋，球落地一次彈起後以雙手接球。 	<p>球</p>	<p>操作：做出向上拋球的組合動作。</p> <p>評量原則：能做出向上拋球的組合動作，至少二種。</p>

<p>3.上拋拍手接球 Throw up the ball and clap：向上拋球，接球前先拍手 1 下再接住球。</p> <p>4.上拋拍腿接球 Throw up the ball, slapping and catch it：向上拋球，接球前先拍腿 1 下再接住球。</p> <p>5.拍手拍腿大挑戰 Throw up the ball, slapping, clapping and then catch it：向上拋球，接球前先拍手、拍腿 1 下再接住球。</p> <p>(二)教師提醒學生：拋球時，眼睛看著球，球落下用雙手接住。</p> <p>(三)教師帶領學生思考其他具挑戰性的拋接玩法，並嘗試執行。</p> <p>(四)重點歸納：利用各種組合動作培養學生拋接球的球感。</p>		
<p>-----</p> <p>《活動 2》合作出任務 20' Cooperate on tasks</p> <p>(一)教師說明「合作出任務」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.2 人一組，一人拋球，一人拍手。 2.教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 3 下。 3.一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 4.教師亦可設定其他規則，例如：拍腿 4 下，或拍手 3 下和拍腿 2 下。 <p>(二)遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的合作成功方法，例如：拍手者視拋球的高度，調整拍手的速度。</p> <p>(三)重點歸納：熟練向上拋接的技巧，合作完成遊戲。</p>	球	
<p>-----</p> <p>《活動 3》拋擲繞場走 20' Toss around the field</p> <p>(一)教師請學生利用回收紙或報紙製作紙球，一人至少做 3 顆。</p> <p>(二)學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。</p> <p>(三)重點歸納：利用紙球練習拋、擲的技巧。</p>	紙球	
<p>-----</p> <p>《活動 4》拋擲進網 20' Throw into the net</p> <p>(一)教師布置「拋擲進網」活動場地：距離足球門 3 公尺和 5 公尺處的地面各畫一條線。</p> <p>(一)教師說明「拋擲進網」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準。 2.拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。 3.教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間， 	紙球 足球門 桶子 橡皮筋繩	<p>操作</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)做出拋球、擲球的動作。 (2)做出拋準、擲準的動作。 <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)能做出拋球、擲球的動作，繞行操場一圈。 (2)能做出拋準、擲準的動作，至少擲進三

<p>縮小目標區增加挑戰的難度。</p> <p>(三)遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的拋、擲準技巧，並於下次練習改善動作。</p> <p>(四)重點歸納：利用紙球練習拋準、擲準的技巧。</p>		<p>顆。</p>
<p>-----</p> <p>《活動 5》正中目標 20' Hit the target</p> <p>(一)教師說明並示範拋球、擲球的動作要領。</p> <p>(二)教師用粉筆在牆上繪製各種幾何圖形（例如：圓形、正方形、三角形），或利用圖畫紙剪出不同形狀的幾何圖形貼在牆上。</p> <p>(三)教師說明「正中目標」活動規則：</p> <p>1.5 人一組，距離牆面 3 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。</p> <p>2.將球對準牆上目標拋擲。</p> <p>(四)重點歸納：練習拋、擲準牆上目標物。</p>	<p>粉筆 紙球 桶子</p>	
<p>-----</p> <p>《活動 6》王牌拋擲手 20' Ace thrower</p> <p>(一)教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上一些幾何圖形（例如：圓形、正方形、長方形、三角形）組合成一幅畫。</p> <p>(二)教師說明「王牌拋擲手」活動規則：</p> <p>1.5 人一組，距離牆面 5 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。</p> <p>2.聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。</p> <p>(三)重點歸納：結合各種平面圖形的認識，練習拋球或擲球的準確度。</p>	<p>粉筆 紙球 桶子</p>	<p>操作：持紙球做出拋準、擲準的動作。 評量原則：能於活動中用紙球正確命中目標。</p>
<p>-----</p> <p>《活動 7》走轉拋擲 20' Toss</p> <p>(一)教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式：</p> <p>1.將大桶子放置地面。</p> <p>2.學生面對桶子距離約 3 公尺站立，每人可拋擲 3 顆紙球。</p> <p>3.學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。</p> <p>4.聽教師口令向外走，例如：向外走 3 步，接著轉身拋擲球進桶。</p> <p>(二)重點歸納：練習將紙球拋擲入桶。</p>	<p>大桶子 紙球</p>	<p>1.操作：持紙球拋擲命中目標。 評量原則：能於活動中以紙球命中目標，至少投進三球。</p>
<p>-----</p> <p>《活動 8》呼拉圈遠近挑戰 20' Hula Hoop Challenge</p> <p>(一)教師布置「呼拉圈遠近挑戰」活動場地：安排 5~6 組活動空間，一組擺放 2 個呼拉圈，呼拉圈分別距離起點線 3 公尺和 5 公尺。</p> <p>(二)教師說明「呼拉圈遠近挑戰」活動規則：</p>	<p>呼拉圈</p>	<p>2.觀察：與同伴溝通合作，決定負責的目標。 評量原則：能積極與同伴討論，決定負責的呼拉圈並完</p>

<p>1.4 人一組投擲，2 人負責近的呼拉圈，2 人負責遠的呼拉圈。</p> <p>2.投擲進一個呼拉圈得 1 分，得分最高的組別獲勝。</p> <p>(三)遊戲進行前，教師請各組討論如何分配各自負責的呼拉圈。遊戲結束後，請學生再次討論如何分配呼拉圈，可以得到更多分。</p> <p>(四)重點歸納：透過團體討論分配任務，合作完成擲準活動。</p>		<p>成比賽。</p> <p>3.運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
<p>【第3課】滾動新樂園(共4節) 〔教學準備〕</p> <p>操場場地安全規劃、哨子 whistle、球 ball、角錐 cone、跳繩 jumping rope、粉筆 chalk 〔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》滾吧！球球 10' Bowling</p> <p>(一)教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式：</p> <p>1.兩人屈膝側坐，一人單手將球推滾出去，另一人接球。</p> <p>2.兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。</p> <p>(二)重點歸納：練習單手、雙手推滾球。</p> <hr/> <p>《活動 2》滾球輪盤 10' Bowling roulette</p> <p>(一)教師說明並示範「滾球輪盤」活動進行方式：</p> <p>1.一組 5 人併腿直膝坐，圍成圓並面向圓心，每人持 1 顆球。</p> <p>2.聽教師哨音滾球，一聲哨音向右滾球，兩聲哨音向左滾球。</p> <p>(二)重點歸納：合作完成推滾球活動。</p> <hr/> <p>《活動 3》滾球過山洞 20' Roll the ball over the cave</p>	<p>球</p> <p>球</p> <p>哨子</p> <p>角錐</p>	<p>操作：做出推滾球動作。</p> <p>評量原則：能於活動中流暢的做出推滾球動作。</p>

(一)教師布置「滾球過山洞」活動場地：每組擺放 2 個三角錐，距離約 10 公尺。

(二)教師說明「滾球過山洞」活動規則：

- 1.6 人一組，一組 1 顆球，各組在起點排成一縱隊，雙手伸直搭前方組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。
- 2.第一人彎腰從胯下將球向後滾，讓球滾過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。
- 3.接到後，將球滾回前方，讓球滾過其他組員的胯下傳給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點的組別獲勝。

(三)重點歸納：練習向前推滾球、向後推滾球的技巧，與同學合作完成遊戲。

《活動 4》沿線滾球 20' Roll the ball along the line

(一)教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：

- 1.單人滾球繞球場線：滾球沿著籃球場的場地線前進。
- 2.兩人合作滾球：2 人一組，合作沿著籃球場的場地線滾球前進。
- 3.兩人共持跳繩滾球：2 人一組，將跳繩對折後，兩人各持跳繩一端，沿著籃球場的場地線滾球前進。

(二)教師鼓勵學生思考其他滾球前進方式並嘗試操作，例如：變換滾球姿勢、人數或器材。

(三)遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的滾球動作，以及自己最擅長的滾球方式。

(四)重點歸納：體驗各種滾球前進的方式。

《活動 5》滾球前進 20' Roll forward

(一)教師布置「滾球前進」活動場地：以籃球場為範圍，在四個角落和中線兩端擺放三角錐。

(二)教師說明「滾球前進」活動規則：

- 1.6 人一組，活動範圍為一半的籃球場，可兩組同時進行。
- 2.聽教師哨音，每組第一人出發依指定方式滾球，先用右手滾球，再用左手滾球，最後將球推滾出去再跑到球的前方接球。
- 3.當第一人滾球至第二個三角錐時，第二人即可出發，最快全組完成的組別獲勝。

(三)教師提醒學生：滾球時，眼睛要注意看球。

(四)重點歸納：透過遊戲練習滾球前進的方式，並學習遵守遊戲規範。

球

球
跳繩

角錐
哨子
球

操作：以各種方式滾球前進。

評量原則：能以不同方式滾球前進，至少三種。

<p>《活動 6》滾球跑 10' Bowling</p> <p>(一)教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雙手滾動抗力球直線前進並折返。 2.雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 <p>(二)重點歸納：練習滾動抗力球。</p>	球	
<p>《活動 7》和球比一比 10' Compare with the ball</p> <p>(一)教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.4 人一組，每組 1 顆抗力球。 2.一組 2 人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再進行一次，再換另外 2 人進行。 <p>(二)重點歸納：練習將抗力球推滾出去。</p>	球	
<p>《活動 8》跑滾樂 20' Run and roll</p> <p>(一)教師布置「跑滾樂」活動場地：利用三角錐圍成邊長 10 公尺的三角形場地，三角形的其中一邊再放置 2 個三角錐。</p> <p>(二)教師說明「跑滾樂」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.滾動抗力球直線前進。 2.滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 3.將球滾向起點，並跑到球的前方接球。 4.最快完成的組別獲勝。 <p>(三)第一人將球滾至第二個三角錐時，下一人即可出發。若球的數量不夠，可改以一人完成全部關卡後再將球交給下一人。</p> <p>(四)重點歸納：透過活動練習滾動抗力球、將抗力球推滾出去的技巧。</p>	角錐 球	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作：做出滾動抗力球、將抗力球推滾出去的動作。 評量原則：能於活動中流暢的做出滾動抗力球、將抗力球推滾出去的動作。 2.觀察：認真參與活動，遵守活動規則。 評量原則：能與同伴合作認真完成活動，並能遵守活動規則。
<p>《活動 9》滾球高手 40' Bowler</p> <p>(一)教師布置「滾球高手」活動場地：用粉筆在地上畫出九宮格，在距離九宮格 3 公尺處畫一條線，一次安排 2 組場地。</p> <p>(二)教師說明「滾球高手」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.5 人一組，發給每組 5 個角錐。 2.在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。 3.推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。 4.球碰到 1 分區的角錐（擺放於九宮格第一排）得 1 分；球碰到 2 分區的角錐（擺放於九宮格第二排）得 2 分；球碰到 3 分區的角錐（擺放於九宮格第三排） 	球 粉筆 角錐	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作：運用討論的策略，完成滾球趣味活動。 評量原則 (1)活動前能與同伴討論遊戲策略，並嘗試運用在遊戲中。 (2)活動後能根據操作的結果和觀察到的獲勝策略進行調整。 2.運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。

<p>得 3 分。</p> <p>5. 累計得分最高的組別獲勝。</p> <p>(三) 遊戲前可先有一段討論時間，請學生討論並安排角錐位置，以及分配每個人的滾球任務。</p> <p>(四) 遊戲進行一次後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的滾球技巧，以及角錐擺放位置，再應用討論的結果，進行一次活動。</p> <p>(五) 重點歸納：與同伴討論角錐擺放的位置，合作完成滾球比賽。</p>		<p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
--	--	---------------------------------

主題名稱	伸展跑跳樂	設計者	雙語團隊
教學對象	一年級學生	教學節次	共 5 節(第 13 週~第 17 週)
設計理念	<p>跳繩不但可以訓練手眼協調力，還可以培養體能。本單元從熟悉跳繩擺動的節奏，練習穿越跳繩與個人跳繩動作，學會跳繩的基本動作。</p> <p>進行紙棒投擲之前，鼓勵學生主動探索各種投擲方式，及其達成的投擲效果，最後，自行發現在進行投擲遊戲時，最有利的投擲方式，發揮「自發」的課程精神。</p>		
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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>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>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>		
學習內容	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
教學方法	<p>示範:由教師作示範，帶領學生了解如何正確使用的方式與動作。</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:跳繩jump rope、哨子whistle</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. 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</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： 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>【第3課】 一起來跳繩 (共6節) 〔教學準備〕 場地安全規劃、哨子whistle、跳繩jumping rope 〔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》左右跳過繩 10' Skip rope left and right (一)教師指導學生 2 人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 (二)左右來回 10 次後，兩人角色互換。 (三)重點歸納：熟悉跳躍過靜止繩的動作。</p> <p>----- 《活動2》甩繩掃腳跳 10' Jump rope (一)2 人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右</p>	<p>跳繩</p> <p>跳繩</p>	<p>1.問答：說出跳繩擺盪的特性及跳躍過繩要領。 評量原則：能說出跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.操作：跳躍過繩。 評量原則：能做出跳躍過繩的動作。</p>

<p>來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。</p> <p>(二)來回 10 次後兩人角色互換。</p> <p>(三)重點歸納：學習跳過移動中的繩。</p>		
<p>-----</p> <p>《活動 3》念謠擺繩樂 10' Chanting</p> <p>(一)教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。</p> <p>(二)學生念謠並左右輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。</p> <p>(三)重點歸納：配合念謠節奏擺繩。</p>	跳繩	
<p>-----</p> <p>《活動 4》擺繩原地跳 10' Swing on the rope</p> <p>(一)3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。</p> <p>(二)熟練後可連續左右緩慢盪繩，增加反覆跳躍的次數，直到絆繩停止。</p> <p>(三)重點歸納：熟悉跳繩擺盪的節奏，原地跳過繩。</p>	跳繩	
<p>-----</p> <p>《活動 5》穿過繩浪 40' Through the rope waves</p> <p>(一)4~6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以以下兩種方式過繩。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.穿越繩浪：組員「順著」盪繩的方向，當繩從上方落地往前甩去時，順勢跑到對面即算成功。 2.跳過繩浪：組員「逆著」盪繩的方向，當繩從前下方而來時，跳跨過繩到對面即算成功。 <p>(二)學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。</p> <p>(三)重點歸納：抓準盪繩的節奏，跑過或跳過擺盪中的跳繩。</p>	跳繩	<p>1.操作：做出「穿越繩浪」與「跳過繩浪」的動作。</p> <p>評量原則：能成功「穿越繩浪」與「跳過繩浪」動作，至少各一次。</p> <p>2.觀察：快樂參與學習活動。</p> <p>評量原則：能認真參與各項學習活動，並與組員互相合作。</p>
<p>-----</p> <p>《活動 6》大迴旋跳 40' Round jump</p> <p>(一)3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次則換人跳繩。</p> <p>(二)熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。</p>	跳繩	

<p>(三)重點歸納：熟悉跳繩環繞甩盪的節奏，練習面對不同方向跳過繩。</p> <p>-----</p> <p>《活動 7》前迴旋跳 40' Forward round jump</p> <p>(一)動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。</p> <p>(二)原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踏起跳過跳繩。</p> <p>(三)一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。</p> <p>(四)重點歸納：學習跳繩基本前迴旋技巧、掌握跳繩的節奏，增進個人跳繩技巧。</p> <p>-----</p>	跳繩	<p>操作：做出跳繩基本動作。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)做出原地迴旋跨繩動作，至少連續五次。</p> <p>(2)做出一跳一迴旋動作，至少連續五次。</p>
<p>《活動 8》踏步跳 40' Step jump</p> <p>(一)原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。</p> <p>(二)向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。</p> <p>(三)重點歸納：踏步跳的動作須變化腳步，並注意甩繩的節奏。</p>	跳繩	<p>1.操作：做出跳繩基本動作。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)做出原地踏步跳動作，至少連續五次。</p> <p>(2)做出向前踏步跳動作，至少連續五次。</p> <p>2.運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>

主題名稱	模仿趣味多	設計者	雙語團隊
教學對象	一年級學生	教學節次	共 3 節(第 18 週~第 20 週)
設計理念	體操的課程以模仿為主軸，設計支撐、平衡、滾翻課程。透過探索不同動物的行走方式練習支撐，培養肌力、肌耐力；透過模仿球、滾筒、不倒翁的形態練習滾翻；透過走平衡木體驗練習平衡。		
領綱核心素養	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。		
學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。		

	<p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>		
學習內容	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡遊戲。		
教學方法	<p>示範:由教師作示範，帶領學生以模仿為主軸，設計支撐、平衡、滾翻課程。</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mat、哨子whistle</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.</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	教具	評量

【第2課】模仿滾翻秀（共3節）

〔教學準備〕

場地安全規劃、哨子whistle、墊子mat、平衡木balance beam

〔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》觀察與模仿 10' Observation and imitation

- (一)教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環 Upper limb loop、下肢繞環 Lower limb loop、左右彎體 Left and right bent body、前後彎體 Forward and backward，以及增加頸、膝、腕、肘等關節活動。
- (二)教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？例如：馬奔跑、羊吃草、兔子跳、狗經常吠叫、蛇蠕動身體前進等。
- (三)請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。
- (四)重點歸納：認識動物的動作特徵並模仿。

《活動2》動物向前進 30' Animals move forward

- (一)教師舉例示範模仿動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止3秒再走下一步。
- 1.猴子前進：兩手、一腳著地，另一腳向後抬起（模擬猴子的尾巴）前進。此動作能增強手部支撐力、腿部肌力和身體的平衡能力。
 - 2.海狗前進：身體俯臥，兩腿伸直貼著軟墊，利用雙力量帶動全身前進。此動作能增強手臂支撐力和肌力。
 - 3.大象前進：四肢著地，手肘關節和膝關節不能彎曲，用同手同腳的方式前進。此動作能增強四肢的肌耐力。
 - 4.兔跳前進：兩手同時向前著地，兩腳同時向前跳併。

- 1.認知：了解動物前進特徵。
評量原則：能說出動物前進的肢體表現，至少三種。
- 2.操作：模仿動物前進。
評量原則：能運用支撐技巧模仿動物前進，至少三種。
- 3.養成：願意分享學習的成果。
評量原則：樂於創作發想其他動物前進的模仿動作，並能讚賞鼓勵別人。

此動作能增強手部支撐力、肌力，以及身體的協調能力。

5. 螃蟹移動：仰躺在軟墊上，四肢著地（肘關節、膝關節可以彎曲），保持腹部朝上與地面平行的姿勢橫向前進。此動作能增強腹背部的肌力。

(二) 教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。

(三) 表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。

(四) 重點歸納：運用支撐的技巧模仿動物行走。

《活動 3》滾球和滾筒 20' Bowling and roller

(一) 教師請學生發表觀察圓球或圓筒的樣態，並示範蜷曲與伸展，並指導學生模仿動作進行練習。

1. 蜷曲 **twist**：呈跪姿，上半身趴下、低頭，雙手張開掌心貼地，盡量讓身體成為一顆圓球。

2. 伸展 **stretch**：躺下，雙腿伸直併攏，雙手向上高舉交握，手臂貼近耳朵，讓身體成為「長形的滾筒」。

(二) 利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。

1. 學球滾一滾：在墊上蜷曲側身滾動。

2. 像滾筒滾一圈：在墊上伸展側身滾動。

(三) 重點歸納：觀察並模仿動作，以蜷曲與伸展的姿勢練習滾動。

《活動 4》猜拳不倒翁 20' Guess the tumbler

(一) 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。

1. 呈坐姿，左、右腳底相對貼合，雙手握住腳背處，接著搖動身體。

2. 向後傾倒，隨即向左側滾，順勢向右回到原坐姿；也可以體驗多元性身體活動，做反向不倒翁（向後，右側滾，向左回原坐姿）。

(二) 學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為 2 人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。

1. 2 人相對坐下，猜拳。

2. 猜輸者做出不倒翁動作。

(三) 教師引導學生思考：進行猜拳不倒翁遊戲時，有哪些安全注意事項？例如：應選擇乾淨又柔軟的草地或軟墊作為活動場地，才能玩得安全。

(四) 重點歸納：在遊戲中挑戰翻滾技巧，進而熟練不倒翁原地滾翻的動作。

《活動 5》猴子過橋 20' Monkey crossing the bridge

墊子

1. 操作：模仿各種滾翻動作。

評量原則：能模仿球、滾筒、不倒翁進行滾翻動作。

2. 養成：遊戲時注意安全。

評量原則：進行猜拳不倒翁遊戲時，知道應選擇安全的場地。

3. 發表：分享課後從事身體活動的場地。

評量原則：能辨別適合在課後從事滾翻活動的場地。

墊子

墊子
平衡木

1. 操作：在低平衡木上模仿猴子行走。
評量原則：能在低

<p>(一)教師於課前布置猴子過橋活動場地，在低平衡木下方和前後行經的路線鋪放安全軟墊。</p> <p>(二)教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。</p> <p>(三)教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。</p> <p>(四)重點歸納：在低平衡木上練習，模仿猴子行走。</p> <p>-----</p> <p>《活動 6》猴子下山 20' Monkey goes down the mountain</p> <p>(一)延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。</p> <p>(二)教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。</p> <p>(三)教師補充說明：多練習滾翻動作，可以在跌倒時保護自己呵！</p> <p>(四)重點歸納：在遊戲中運用滾翻技巧保護身體。</p>	<p>墊子</p> <p>平衡木</p>	<p>平衡木上保持平衡，模仿猴子行走。</p> <p>2.養成：與同伴分享學習心得。 評量原則：願意發表在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。</p> <p>3.運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
---	----------------------	--