

桃園市109學年度下學期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	健體領域： 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		
學習重點	英語領域： 1-III-6 能聽懂課堂中所學的字詞。 2-III-3 能說出課堂中所學的字詞。 3-III-1 能辨識課堂中所學的字詞。 6-III-5 樂於接觸課外英語學習素材。		

學習內容	健體領域： Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 英語領域： Ac-III-2簡易的教室用語 Ac-III-3簡易的生活用語 B-III-2國小階段所學字詞及句型的生活溝通
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，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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。

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	2/21~ 2/27	◇ 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. 暖身操教學與複習	1. 聆聽與反應
沉浸式英語: rules, warm up, stretch, neck, shoulder, arm, waist, thigh, calf			
一	2/28~ 3/6	1. 課程名稱: Physical fitness test- the sit and reach test, 1 minute sit-ups 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	1. 能做出正確的坐姿體前彎 2. 能做出正確的仰臥起坐

		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	
		沉浸式英語: endurance, flexibility, stretch, forward, reach	
三	3/7~ 3/13	2. 課程名稱: Physical fitness test- Standing long jump, 800 meters 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	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, explosive force	
四	3/14~ 3/20	1. 課程名稱: Volleyball passing practice-dig pass 2. 教師說明與示範低手提球的要領 (預備姿勢→蹲站姿勢→擊球點→使用時機) 3. 學生個人拋打練習 (要求將球控制在頭上方→設定擊球次數) 4. 學生雙人拋打練習 (練習眼睛跟球→預判球的落點→將球控制在頭上方) 5. 學生雙人來回低手提球練習(挑戰次數)	1. 能口述低手提球的要領 2. 能將低手提球的技巧運用至練習中
		沉浸式英語: dig, spot, squat, toss, predict	
五	3/21~ 3/27	1. 課程名稱: Volleyball passing practice-overhead pass 2. 教師說明與示範高手托球的要領 (預備位置→手指觸球→使用時機) 3. 學生對牆練習高手托球(要求托球高度) 4. 教師說明與示範高手托球的腳步(移動到落點位置) 5. 學生倆倆一組練習高手傳接球 6. 教師說明Keep Ball Off The Ground遊戲規則 7. 將學生分成數小組進行Keep Ball Off The Ground	1. 能口述高手托球的要領 2. 能將高手托球的技巧運用至活動中
		沉浸式英語: tip, triangle, follow up, shuffle step, crossover step, toss, receive	
六	3/28~ 4/3	1. 課程名稱: Volleyball attack practice-set & spike 1. 教師帶領學生複習高手托球動作 2. 學生個人對空高手托球練習 3. 教師解說與示範扣球的要領 (預備動作→攻擊時間→手掌與手指觸球) 4. 個人對牆扣球練習 5. 雙人拋球、托球與扣球綜合練習	1. 能口述扣球的要領 2. 能將扣球的技巧運用至活動中
		沉浸式英語: attack, set, spike, timing	
七	4/4~ 4/10	◇ 課程名稱: Volleyball serve practice- underarm and sidearm serve 1. 教師解說與示範發球動作要領 (預備動作→拋球方式→擊球點) 2. 個人發球練習 3. 個人發球測驗(一人10顆)	1. 能口述發球的要領 2. 能將發球的技巧運用至測驗中
		沉浸式英語: serve, referee, rules, rotation	
八	4/11~ 4/17	◇ 課程名稱: Volleyball basic rules and competition 1. 教師說明排球基本規則及裁判手勢(得分、犯規、輪轉) 2. 教師示範犯規動作	1. 能了解排球基本規則 2. 能看懂裁判手勢 3. 能將傳球與扣球

		3. 教師將學生分組進行比賽	技巧運用到比賽上
		沉浸式英語: rules, competition, foul, gesture	
九	4/18~ 4/24	◇ 課程名稱: Jump over vaulting box - hand push & legs follow 1. 教師說明與示範身體重心的轉移 2. 學生個別練習重心的轉移 3. 教師說明與示範兔跳(Jumping like a rabbit) 4. 學生個別練習兔跳 5. 教師說明與示範雙手撐箱蹲騰跳 6. 學生兩人一組練習雙手撐箱蹲騰跳	1. 學生能做出推撐動作 2. 學生能做出跨跳動作 3. 學生能做 雙手撐箱蹲騰跳
		沉浸式英語: push up, center of gravity, pad, together, separate	
十	4/25~ 5/1	◇ 課程名稱: Jump over vaulting box - get on and off the vaulting box 1. 教師說明與示範助跑跳撐上跳箱 2. 學生個人練習助跑跳撐上跳箱(可視情況增加高度) 3. 教師說明與示範馬背上向前滑移 4. 學生個人練習馬背上向前滑移 5. 教師說明與示範落地姿勢 6. 學生個人練習落地姿勢	1. 學生能做出助跑跳撐上跳箱 2. 學生能做出馬背上向前滑移 3. 學生能做出落地姿勢
		沉浸式英語: run up, springboard, bend, arch, forward, land	
十一	5/2~ 5/8	◇ 課程名稱: Jump over vaulting box - test 1. 教師複習與提醒跳箱動作注意事項 2. (助跑→踩踏板起跳→手撐→分腿騰躍→落地) 3. 學生兩人一組, 一人當馬背, 一人跳過馬背 4. 學生個別進行跳箱測驗	1. 學生能做出跳箱連續動作
		沉浸式英語: run up, hand push up, legs apart, knees bend	
十二	5/9~ 5/15	◇ 課程名稱: Badminton - Footwork training & Serve 1. 教師解說與示範羽球基本步伐(米字步伐) 2. 學生練習羽球基本步伐 3. 教師說明與示範正、反手發球方式 4. 學生兩人一組練習正、反手發球 5. 正反手發球測驗	1. 能口述羽球發球的要領 2. 能在10球內用正或反手發球過網至少6顆
		沉浸式英語: footwork, front and back, side to side, diagonal, forehand grip, backhand grip	
十三	5/16~ 5/22	◇ 課程名稱: Badminton-Hand-eye coordination & the clear 1. 教師解說與示範手眼協調練習 2. 學生個人練習手眼協調 3. 教師解說與示範高遠球 4. 學生兩人一組練習高遠球 5. 高遠球測驗	1. 能口述羽球高遠球的要領 2. 能在10球內用正手打出至少6顆高遠球
		沉浸式英語: coordination, clear, overhead stroke	
十四	5/23~ 5/29	◇ 課程名稱: Badminton- lift 1. 教師解說與示範網前正反手吊球 2. 學生兩人一組練習網前正反手吊球 3. 網前正反手吊球測驗	1. 能口述羽球網前 正反手吊球 的要領 2. 能在10球內用正與反手打出至少6顆網前吊球

		沉浸式英語: lift, forehand grip, backhand grip	
十五	5/30~ 6/5	◇ 課程名稱: Badminton basic rules and competition 1. 教師說明羽球基本規則及裁判手勢(得分、犯規、輪轉) 2. 教師示範犯規動作 3. 教師將學生分組進行比賽	1. 能了解羽球基本規則 2. 能看懂裁判手勢 3. 能將短球與高遠球的技巧運用到比賽上
		沉浸式英語: service court, base line, net, game, match	
十六	6/6~ 6/12	◇ 課程名稱: Baseball- Throw and catch 1. 教師說明與示範棒球傳接球的技巧 2. 學生兩人一組練習傳接球 3. 教師解說Who is faster 活動 4. 學生分組進行Who is faster 活動	1. 能說出棒球傳球要領 2. 能說出棒球接球要領 3. 能將傳接球技巧運用到活動中
		沉浸式英語: throw, catch, ground ball, bound ball, high fly ball, base	
十七	6/13~ 6/19	◇ 課程名稱: Baseball- Hitting 1. 教師說明與示範棒球打擊技巧 2. 學生分組練習打擊 3. 學生分組進行Who is faster 活動	1. 能說出棒球打擊要領 2. 能將打擊技巧運用到活動中
		沉浸式英語: bat, swing, safe, out	
十八	6/20~ 6/26	◇ 課程名稱: Baseball basic rules and competition 1. 教師說明棒球基本規則(得分、出局、攻守交換、計分板) 2. 教師將學生分組進行比賽	1. 能了解棒球基本規則 2. 能看懂裁判手勢 3. 能將傳接球與打擊的技巧運用到比賽上
		沉浸式英語: inning, run, hit, error	
十九	6/27~ 7/3	◇ 課程名稱: Capture the ball 1. 教師解釋Capture the ball 遊戲規則 2. 教師將學生分組進行活動	1. 能說出遊戲規則 2. 能按照規則進行活動
		沉浸式英語: capture, jail, bank, million, guard, boundary	

健體領域課室用語

A課程開始前

1. Time for class. 上課囉。

2. Line up. 請排隊。
3. Stand up. / Squat. / Sit down. 起立 / 蹲下 / 坐下
4. Spread out. 散開。
5. Come close. 集合。
6. Please make __ lines. 請排成__排。
7. Who don't feel well today? 誰今天身體不適的?
8. Today we are going to learn _____. 今天我們要學的是_____。
9. Let's do the warm up. 我們開始熱身。
10. Let's run _____ laps. 我們跑操場__圈。
11. Listen to the whistle. 請聽哨聲。

B課程中

1. Are you ready? 準備好了嗎?
2. Listen up. 注意聽。
3. Look at me. 請看我。
4. Eyes to the front. 眼睛看前面。
5. Let me show you first. 讓我示範一次。
6. Do as I do. 跟我一起做。
7. Any volunteers? 有自願者嗎?
8. Who wants to try? 誰想試看看?
9. Come to the front? 請到前面來。
10. Try again. 在試一次。
11. It's your turn. 輪到你了。
12. Give him / her a big hand. 請掌聲鼓勵鼓勵
13. Any differences? 有什麼不一樣的地方嗎?
14. Do you understand? 懂了嗎?
15. Any questions? 有問題嗎?
16. Let's try it together. 大家一起試試看。
17. Try to do it by yourself. 試著自己練習看看。
18. Louder, please. 請大聲一點。
19. Lower your voice. 降低你的音量。
20. You did well. 你做得很好。
21. Good job. 做得好。

22. You can do better than this. 你可以做得更好。

C綜合活動

1. Let's pair up. 兩人一組。
2. Everyone takes turns. 大家輪流。
3. ___ people in a group. ___ 人一組。
4. I will divide you into ___ teams. 我把你們分成___隊。
5. Rule number 1. 規則一
6. Follow the rules. 請遵守規則。
7. Time out. 暫停。
8. Lower your voice. 降低你的音量。
9. The winner goes to _____. 獲勝的是_____。
10. The score is ___ to _____. 分數是_____比_____。

D課程總結

1. What did we learn today? 我們今天學到什麼?
2. Is everyone okay? 大家都還好嗎?
3. Does any one hurt? 有人受傷嗎?
4. Next time, we are going to learn _____. 下次我們要學_____。
5. Class dismissed. 下課。
6. See you next time. 下次見。
7. Let's call it a day. 今天就上到這。

健體領域專業用語

1. aerobic exercise 有氧運動
2. muscular strength 肌耐力
3. explosive force 爆發力
4. underhand pass 低手提球
5. overhand pass 高手托球
6. spike 殺球

20. bound ball 彈地球
21. high fly ball 高飛球
22. hit 打擊
23. swing 揮擊
24. pitch 投球
25. base 壘包

7. serve 發球	26. inning 局
8. rotation 輪轉	27. error 失誤
9. shuffle step 碎步	28. boundary 邊界
10. crossover step 交叉步	29. home run 全壘打
11. vaulting box 跳箱	
12. center of gravity 重心	
13. run up 助跑	
14. springboard 跳板	
15. land 落地	
16. forehand grip / backhand grip 正/反手拍	
17. overhead stroke 高遠擊球	
18. lift 吊球	
19. ground ball 滾地球	