

臺南市關廟區深坑國小110學年度體育領域雙語教學主題教學單元教案

主題名稱	跑步我最行	教材來源	康軒版 健康與體育第七冊
教學對象	四年級	教學節次	8節課
學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		
學習內容	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
學習目標	1. 能以正確的姿勢進行各種跑步方式。 2. 能瞭解如何傳接棒，並樂於練習。 3. 能遵守接力賽的規則，團隊合作進行接力賽。		
設計理念	透過課程設計練習的各種跑步方式及正確的姿勢，提升個人體能，並以樂趣化教學設計各種活動，藉由活動認識接力賽的規則及練習傳接棒的技巧，並將課室英語、跳繩相關字詞與句型適時融入體育課程中，期望學生能多接觸英語。		
教學方法	講述、示範、練習、提問、樂趣化教學		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	暖身操 Warm-up 1. Turn your head 2. Arm forward / Arm backward 3. Hula hoop hips / The other side 4. Knees / The other side 5. Rotate your wrist and ankle / The other side 6. One step forward / The other side 7. Stretch up 8. Touch your toes 9. Jumping Jacks 課室英語: Line up. 排隊 Attention. 立正 Hands forward. 向前看齊 Hands down. 手放下		

Forward march. 齊步走

Make two lines. 排成兩排

Eyes center. 中央伍為準

Spread out. 散開

Let's do the warm-up. 一起做暖身操

Does everyone feel alright? 大家身體都沒問題?

Run two laps around the track. 跑操場兩圈

Fall in. 集合

Squat down. 蹲下

Class dismissed. 下課

單字

Run 跑

Sprint 快跑

Arm 手臂

Swing 擺動

Lift 舉高

Pass 傳

Catch 接

Baton 接力棒

Relay race 接力賽

Shuttle run 折返跑.

句型

Any volunteers? 有自願者嗎?

When you hear the whistle 聽到哨音

Turn around and run back. 轉身跑回

Make two lines. 排兩排

Switch the baton to the other hand. 接力棒換手

第一節

一、準備活動 (10分)

1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。

T: Does everyone feel alright?

2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。

T: Let's do the warm-up.

T: Let's run two laps.

二、發展活動 (25分)

1. 擺臂動作 Swing arms.

(1) 手握拳，手肘彎曲呈90度。

(2) 前後擺動，向前擺拳至下巴，向後擺拳至腰際。

(3) 全班分成兩列，面對面站立，原地連續擺臂練習。

T: Look at me. Swing your arms like this.

Any volunteers?

Make two lines. Face to face. Swing your arms.

2. 擺臂抬腿 Leg lifts.

(1) 擺臂向前走動，大腿抬起，大腿與小腿呈90度。

(2) 分組練習擺臂抬腿折返走。

(3) 分組練習擺臂抬腿折返跑。

T: Look at me. Lift your legs like this.

Any volunteers?

Five people in a group. Lift your legs to walk forward and return.

Lift your legs to run forward and return.

三、綜合活動 (5分)

1. 請同學分享發表動作要領。
2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。

-----第一節結束-----

實作評量

口語評量

第二節

一、準備活動 (10分)

1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。

T: Does everyone feel alright?

2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。

T: Let's do the warm-up.

T: Let's run two laps.

二、發展活動 (25分)

1. 跑跑跑 Go for a run

(1) 大步跑 Stride

(2) 緩步跑 Slow down

(3) 衝刺跑 Sprint

T: Let's run in different ways. Stride. Slow down. Sprint.

Any volunteers?

Pair work. One student says and the other one does.

2. 追逐你我他 Chasing fun

(1) 全班分成兩組，A組站在起跑線，B組站在A組後方3公尺處，A組起跑線前方20公尺為安全區。

(2) 哨音響起，兩組開始起跑，B組追逐A組。

(3) B組組員拍到A組組員得1分，A組沒有被B組追到，跑到安全區者得1分。

(4) 兩組交換，進行追逐。

(5) 得分較多的組別獲勝。

T: Team A stands at the start line.

Team B stands behind Team A 3 meters apart.

When you hear the whistle, start to run.

When Team B tags Team A, Team B gets one point.

When Team A runs to the safe zone, Team A gets one point.

Winner who has more points.

實作評量

口語評量

<p>三、綜合活動 (5分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請同學分享發表動作要領。 2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。 <p style="text-align: center;">-----第二節結束-----</p>		
<p style="text-align: center;">第三節</p> <p>一、準備活動 (10分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。 T: Does everyone feel alright? 2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。 T: Let's do the warm-up. T: Let's run two laps. <p>二、發展活動 (25分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 彎道跑 Run the curve <ol style="list-style-type: none"> (1) 外側手臂的擺動幅度加大並高擺，內側手臂的擺動幅度縮小並低擺。 (2) 身體向內傾斜。 (3) 分組練習彎道跑步。 T: Look at me. Swing your right arm high and widely. Swing your left arm low and narrowly. Lean your body slightly to the centre. Listen to the instructions and do the actions first. 2. 緩慢跑和快速跑 Slow and fast <ol style="list-style-type: none"> (1) 直線跑道上，起跑線前方20公尺為緩慢區，接下來的40公尺為快速區。 (2) 分組練習，先緩慢跑20公尺，再快速跑40公尺。 (3) 再一次分組練習，先緩慢跑10公尺，再快速跑50公尺。 T: Run twenty meters slowly, and then run fast. 		<p style="text-align: center;">實作評量</p> <p style="text-align: center;">口語評量</p>

<p>(3) 教師計時，並告知秒數。</p> <p>T: Get to the sprinter position.</p> <p>Hear the whistle.</p> <p>Run as fast as you can.</p> <p>三、綜合活動 (5分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請同學分享發表動作要領。 2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。 <p style="text-align: center;">-----第四節結束-----</p>		
<p style="text-align: center;">第五節</p> <p>一、準備活動 (10分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。 <p>T: Does everyone feel alright?</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。 <p>T: Let's do the warm-up.</p> <p>T: Let's run two laps.</p> <p>二、發展活動 (25分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 傳接棒 Pass a baton <ol style="list-style-type: none"> (1) 全班排成一列，相距一步。 (2) 雙腳打開，右腳在後，左腳在前，呈弓箭步。 (3) 以右手接棒，右手向後伸直放在腰部上方，手心朝上。 (4) 右手接到棒後，立即換棒至左手，左手握住接力棒下方。 (5) 然後以左手傳棒給下一位，將接力棒的上方部分放在接棒者右手的手心上。 (6) 接力棒傳至最後一位後，全班向後轉，再次練習。 <p>T: Make one line.</p> <p>Left leg front, right leg back.</p>	接力棒	實作評量

<p>Right hand out and palm faces up.</p> <p>Hear: Catch.</p> <p>Switch the baton to the left hand.</p> <p>Pass it to the next student and shout “catch.”</p> <p>2. 慢跑傳接棒 Pass a baton- slow</p> <p>(1) 全班排成兩列，相距3至6步。</p> <p>(2) 練習移動中傳接棒。</p> <p>(3) 接力棒傳至最後一位後，向後轉，再次練習。</p> <p>T: Make two lines. Spread out.</p> <p>Left leg front, right leg back.</p> <p>Right hand out and palm faces up.</p> <p>Hear: Catch.</p> <p>Switch the baton to the left hand.</p> <p>Run 2 meters.</p> <p>Pass it to the next student and shout “catch.”</p> <p>三、綜合活動 (5分)</p> <p>1. 請同學分享發表動作要領。</p> <p>2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。</p> <p style="text-align: center;">-----第五節結束-----</p>		口語評量
<p style="text-align: center;">第六節</p> <p>一、準備活動 (10分)</p> <p>1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。</p> <p>T: Does everyone feel alright?</p> <p>2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。</p> <p>T: Let's do the warm-up.</p> <p>T: Let's run two laps.</p>		

<p>二、發展活動 (25分)</p> <p>1. 慢跑傳接棒 Pass a baton- slow</p> <p>(1) 全班排成兩列，相距3至6步。</p> <p>(2) 練習移動中傳接棒。</p> <p>(3) 接力棒傳至最後一位後，向後轉，再次練習。</p> <p>T: Make two lines. Spread out.</p> <p>Left leg front, right leg back.</p> <p>Right hand out and palm faces up.</p> <p>Hear: Catch.</p> <p>Switch the baton to the left hand.</p> <p>Run 2 meters.</p> <p>Pass it to the next student and shout “catch”</p> <p>One line does the instruction and the other line watches and says.</p> <p>3. 快跑傳接棒 Pass a baton- fast</p> <p>(1) 全班排成兩列，相距15公尺。</p> <p>(2) 練習快速跑傳接棒。</p> <p>(3) 當傳棒者即將把接力棒傳給接棒者時，傳棒者可喊一聲「catch」，提醒接棒者。</p> <p>T: Make two lines. Spread out.</p> <p>Left leg front, right leg back.</p> <p>Right hand out and palm faces up.</p> <p>Hear: Catch.</p> <p>Switch the baton to the left hand.</p> <p>Run 15 meters.</p> <p>Pass it to the next student and shout “catch.”</p> <p>三、綜合活動 (5分)</p> <p>1. 請同學分享發表動作要領。</p> <p>2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。</p>	<p>接力棒</p>	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p>
---	------------	-------------------------

-----第六節結束-----

第七節

一、準備活動 (10分)

1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。

T: Does everyone feel alright?

2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。

T: Let's do the warm-up.

T: Let's run two laps.

二、發展活動 (25分)

1. 複習-傳接棒 Pass a baton

(1) 全班排成兩列，相距15公尺。

(2) 練習快速跑傳接棒。

(3) 當傳棒者即將把接力棒傳給接棒者時，傳棒者可喊一聲

「catch」，提醒接棒者。

T: Make two lines. Spread out.

Left leg front, right leg back.

Right hand out and palm faces up.

Hear: Catch.

Switch the baton to the left hand.

Run 15 meters.

Pass it to the next student and shout "catch."

One line does the instruction and the other line watches and says.

2. 接力區接棒 The passing zone

(1) 接力區的範圍為接力線前方和後方各10公尺。

(2) 在接力區的範圍 (20公尺) 完成傳接棒。

接力棒

實作評量

口語評量

<p>(3) 接棒者看到傳棒者相距5至6步的距離時，開始緩慢向前助跑，右手向後伸直。</p> <p>(4) 試著在接力區內完成接棒。</p> <p>T: Run slowly in the passing zone.</p> <p>When you see the passer coming, right hand out and palm faces up.</p> <p>Hear: Catch.</p> <p>Switch the baton to the left hand.</p> <p>Run slowly.</p> <p>Pass it to the next student and shout “catch.”</p> <p>三、綜合活動 (5分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請同學分享發表動作要領。 2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。 <p style="text-align: center;">-----第七節結束-----</p>		
<p style="text-align: center;">第八節</p> <p>一、準備活動 (10分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。 <p>T: Does everyone feel alright?</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。 <p>T: Let's do the warm-up.</p> <p>T: Let's run two laps.</p> <p>二、發展活動 (25分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習-接力區接棒 The passing zone <ol style="list-style-type: none"> (1) 接力區的範圍為接力線前方和後方各10公尺。 (2) 在接力區的範圍 (20公尺) 完成傳接棒。 (3) 接棒者看到傳棒者相距5至6步的距離時，開始緩慢向前助跑，右手向後伸直。 	接力棒	實作評量

(4) 試著在接力區內完成接棒。

T: Run slowly in the passing zone.

When you see the passer coming, right hand out and palm faces up.

Hear: Catch.

Switch the baton to the left hand.

Run slowly.

Pass it to the next student and shout "catch."

2. 接力賽 Relay race

(1) 全班分成兩組，並分配好棒次。

(2) 每一棒跑操場半圈。

(3) 最後一棒最快抵達終點線的組別獲勝。

Time for the relay race.

Make two teams and set up the orders.

Whoever gets to the finishing line first, the team wins.

三、綜合活動 (5分)

1. 請同學分享發表動作要領。

2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。

-----第八節結束-----

口語評量