

# 嘉義縣梅山鄉太興國小雙語課程單元教案

Tai-Sing Elementary School in Chiayi County Bilingual Education Unit Lesson Plan

<b>單元主題</b> Topic	第一單元：跑跳遊戲		<b>科目名稱</b> Subject	體適能活動
<b>教材來源</b> Teaching Materials	南一、翰林、康軒、網站、自編		<b>教案設計者</b> (學校名稱) Designer (School)	李嘉翎 (太興國小)
<b>適用年級</b> Grade Level	混齡(三~六年級)		<b>授課時間</b> Time	本單元共 8 節 第一單元共 320 分鐘
<b>教學設計理念</b> Design Concepts	<p>體適能教學最大的目的，就是幫助學童學習維持健康的體適能水準，並讓他們了解體適能之活動，是需要規律的、持續的、且終身的活動。所以建議實施體適能教學之教師們，應讓學童了解體適能應該是終身的習慣，而體適能最終目的就是在學童們運動時，能讓他們享受運動時的舒暢感及領會運動的益處。</p>			
<b>學科核心素養對應內容</b> Core-Competencies	<b>總綱</b>	<p>A1 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斯自我精進，追求至善。</p> <p>C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。</p>		
	<b>領綱</b>	<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> <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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>		
<b>學科學習重點</b> Subject Performance & Content	<b>學習表現</b>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習策略。</p> <p>2c-II-1 養成遵守常規，表現出積極、正向的態度。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3C-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>		
	<b>學習內容</b>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間的遊戲。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳的基本動作。</p>		

	* Classroom language		* Key vocabulary	* Sentence
	For teachers	For students		
<b>英語相關知識</b> <b>English related knowledge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eyes on my.</li> <li>● Eyes center.</li> <li>● All set ?</li> <li>● Attention</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eyes on you.</li> <li>● center.</li> <li>● You bet !</li> <li>● 1、2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● hurdle sprint</li> <li>● side step</li> <li>● forward in and out</li> <li>● backward in and out</li> <li>● forward jump</li> <li>● lateral jump</li> <li>● forward hop</li> <li>● lateral hop</li> <li>● one hand toss and catch.</li> <li>● one hand toss, squat and catch</li> <li>● toss, double taps and catch</li> <li>● toss, jumping Jacks and catch</li> <li>● toss, burpees and catch</li> <li>● cone</li> <li>● run</li> <li>● sit</li> <li>● crawl</li> <li>● knock down</li> <li>● face up</li> <li>● caterpillar</li> <li>walk</li> <li>● guards</li> <li>● throwers</li> <li>● builers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hold hula hoops together.</li> <li>● Hook and leaning aganist on.</li> <li>● Put on the roof.</li> <li>● Do what I say.(我說你做)</li> <li>● Say what you do.(說你做的動作)</li> <li>● Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)</li> <li>● Say the opposite of what I say.(說出跟我說的相反的動作)</li> <li>● I can do .....(我會做)</li> </ul>
	<b>Academic English</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Move your neck front and back</li> <li>◇ Rotate your shoulders</li> <li>◇ Shake your hips left and right.</li> <li>◇ jumping Jacks</li> <li>-run, jump, skip, hop,</li> <li>◇ Gallop</li> <li>◇ Do shuttle runs</li> <li>● Be careful.</li> <li>● Slow down.</li> <li>● Try it.</li> <li>● listen carefully.</li> <li>● Pay attention.</li> <li>Two in a group.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ neck front and back</li> <li>◇ shoulders</li> <li>◇ hips left and right</li> <li>◇ jumping Jacks</li> <li>- run, jump, skip, hop,</li> <li>◇ Gallop</li> <li>◇ shuttle runs</li> </ul>		
<b>本單元節次分配</b> <b>Sequence of Lessons</b>	0903 第一節：彈力精靈 0903 第二節：呼拉圈九宮格 0910 第三節：多功能標示盤挑戰賽 0910 第四節：手眼協調 0917 第五節：呼拉圈保衛戰 part1 0917 第六節：呼拉圈保衛戰 part2 0924 第七節：肌力與爆發力(烏龜翹人體版) 0924 第八節：TABATA			

<p>本單元 學習目標 Learning Objectives</p>	<p><b>1. 學科學習目標：</b></p> <p>(第一節)彈力精靈</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能利用後勾跑、向後跑、抬腿跑、碎步跑、跨步跑、折返跑，反應訓練，提升敏捷能反應。</li> </ul> <p>(第二節)呼拉圈九宮格</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能透過呼拉圈九宮格活動學生經過戰術討論運用策略如何快速使用教具接力連線。</li> </ul> <p>(第三節)多功能標示盤挑戰賽</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能透過分組合作和跑步動作協調能力在指定時間內執行動作完成該組任務。</li> </ul> <p>(第四節)手眼協調</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能依照老師口令完成左、右手眼協調的球類拋接動作。</li> </ul> <p>(第五節)呼拉圈保衛戰 part1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能聽從老師指令完成搭建呼拉圈之堡壘，透過團隊討論達到合作目的。</li> </ul> <p>(第六節)呼拉圈保衛戰 part2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生分成兩組為搭建組以及進攻組再輪替組別，透過合作一同完成任務。</li> </ul> <p>(第七節)肌力與爆發力(烏龜翹人體版)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能完成折返、改變身體方向的動作，訓練核心能力及身體協調動作。</li> </ul> <p>(第八節)TABATA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能完成折返、改變方向跑的動作及跳、跨、扭、合之動作要領。</li> </ul>
<p>議題融入 (無則免填) Curriculum Integration</p>	<p><input type="checkbox"/>性別平等教育   <input type="checkbox"/>人權教育   <input type="checkbox"/>環境教育   <input type="checkbox"/>海洋教育   <input checked="" type="checkbox"/>品德教育</p> <p><input type="checkbox"/>生命教育   <input type="checkbox"/>法治教育   <input type="checkbox"/>科技教育   <input type="checkbox"/>資訊教育   <input type="checkbox"/>能源教育</p> <p><input type="checkbox"/>安全教育   <input type="checkbox"/>防災教育   <input type="checkbox"/>家庭教育   <input type="checkbox"/>生涯規劃教育   <input type="checkbox"/>多元文化教育</p> <p><input type="checkbox"/>閱讀素養   <input type="checkbox"/>戶外教育   <input type="checkbox"/>國際教育   <input type="checkbox"/>原住民族教育</p>
<p>教學資源 Teaching Resources</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qBEiwUIIKJo">https://www.youtube.com/watch?v=qBEiwUIIKJo</a></p>
<p>學習目標 Learning Objectives</p>	<p><b>1. 學科學習目標：</b></p> <p>(1)能學會基本運動步伐：後勾跑、向後跑、抬腿跑、碎步跑、跨步跑、折返跑、交換步、跑跳步、單腳跳。</p> <p>(2)能完成折返、改變方向跑的動作。</p> <p>(3)能完成跳跨扭合動作。</p> <p>(4)能在移動過程中作出方向的改變，以及單雙腳跳得連續運動。</p> <p>(5)了解各種步伐的動作變化，建立跑跳的敏捷反應。</p> <p>(6)從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。</p> <p><b>2. 英語學習目標：</b></p> <p>(1)學生能具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。</p> <p>(2)在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>

## Warm up

- **Stretch your neck** (Making with your head, make it as big as possible)

*right*

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

*left*

3-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Roll my shoulders** (Making circle with your shoulders)

*forward*

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

*backward*

3-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Arm Circles** (Making circle with your arms)

*forward*

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

*backward*

3-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Hip Circles** (Making circle with your hip)

*right*

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

*left*

3-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Stretch up**

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Bend down**

3-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Stretch your legs**

*right*

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

*left*

3-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Jump**

*right*

Jump Jump Jump a round

*left*

Jump Jump Jump a round

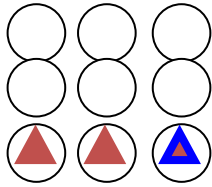
- **Jumping Jacks**

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

第一單元：跑跳遊戲(體適能)

學習活動	教學資源	評量方式	時間	英語學習與融入
<p>(一) 引起動機： 我們需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。 1. 全年級學生圍圈做操。 2. 體適能遊戲。</p> <p>(二) 發展活動 《彈力精靈》 後勾跑、向後跑、抬腿跑、碎步跑、跨步跑、折返跑。 活動分不同動作進行： ● 學生標準跑步動作(run) ● 學生坐著後站起跑(sit) ● 學生趴著後站起跑(crawl) ● 學生蹲著後站起跑(squat) ● 學生躺著後站起跑(Lying down) 《三角錐活動》 ● 將學生分為兩組，一組負責將三角錐立起，一組負責將三角錐推倒(knock down)。最後計算三角錐數量，多的獲勝。 ● 學生分組進行，老師在旁協助並計時。</p> <p>(三)綜合活動 1. 任務挑戰:請各組討論可以使用哪些策略或方法? 2. 學生整隊並收操。</p>	三角錐	<p>課堂參與</p> <p>口說分享 小組討論</p>	<p>8分</p> <p>25分</p> <p>7分</p>	<p>All set? You bet!</p> <p>Run Sit Crawl Squat Lying down</p> <p>Knock down</p>
<p>～第 1 節結束～</p>				

第一單元：跑跳遊戲(體適能)

學習活動	教學資源	評量方式	時間	英語學習與融入
<p>(一) 引起動機: 我們需要四個法寶:團結、合作、目標、任務。 1. 全年級學生圍圈做操。 2. 體適能遊戲。</p> <p>(二) 發展活動 《呼拉圈九宮格》 一、教學準備：呼拉圈，三角錐 二、發展活動： 老師講解活動內容：將學生分為兩組，每組有不同顏色的三角錐三個。前方放置九個呼拉圈，學生必須從起點衝刺，將三角錐放置到呼拉圈內，最快將自己那組顏色的三角錐連成線的，並說出bingo的隊伍，即可獲勝。</p>  <p>學生分組進行活動，老師在旁協助並指導。</p> <p>(三) 統整活動 學生整隊並收操。</p>	三角錐 呼拉圈	課堂參與         口說講解 競賽規則	8分         25分         7分	All set? You bet!

~第2節結束~

第一單元：跑跳遊戲(體適能)

學習活動	教學資源	評量方式	時間	英語學習與融入
<p>一、 準備活動(Warm-up) (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 S: Attention Ss:1 2! S:Ready Ss:go! 到達上課地點，請學生散開準備做操。 T:Place away your water.please hand to hand. The others please line up! 今天誰不能跑步嗎?請舉手。 T:Who can' t run today? Raise your hand. T:Please go to the rest area. 學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 T:One-minute break. Take some water. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。 T: Listen and look!</p>	多功能 標示盤	課堂參與   口說分享 課堂參與	8分	All set? You bet!

<p><b>《多功能標示盤挑戰賽》</b></p> <p>一、教學準備：多功能標示盤24個</p> <p>二、引起動機：觀賞敏捷度訓練的影片並講解說明 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6aARQMe5Euk">https://www.youtube.com/watch?v=6aARQMe5Euk</a></p> <p>三、發展活動：</p> <p>1. 老師解說動作要領並帶入英文單字。 side step (側步) Jump in and out (向前開合跳) Backward in and out (向後開合跳) Scissor Hop (剪刀腳跳躍) Single Hop (left &amp; right單腳跳) Lunge Hop (弓步跳躍)</p> <p>2. 進行實作練習。</p> <p>四、統整活動：</p> <p>1. 學生回憶並分享學得的動作( I can do……)</p>		<p>Mosston 練習式學 習單</p>	<p>30分</p> <p>2分</p>	<p>side step Jump in and out Backward in and out Scissor Hop Single Hop Lunge Hop</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

~第 3 節結束~

第一單元：跑跳遊戲(體適能)

<p>一、準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>S:Ready Ss:go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T:Place away your water.please hand to hand. The others please line up!</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手.</p> <p>T:Who can' t run today? Raise your hand.</p> <p>T:Please go to the rest area.</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T:One-minute break. Take some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen and look!</p> <p><b>《手眼協調》</b></p> <p>一、教學準備：網球數個</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1. 老師利用低欄架的相關動作，完成暖身。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1. 老師講解用如何使用網球做出手眼協調的動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hand Toss,Track and Catch(left and right)</li> <li>● Front claps</li> <li>● Back claps</li> <li>● Toss, shoulder tap and catch(left and right)</li> <li>● Toss, Heel Tap and Catch(left and right)</li> </ul> <p>2. 進行活動</p>			<p>10分</p> <p>25分</p>	<p>Hand Toss,Track and Catch(left and right) Front claps Back claps Toss, shoulder tap and catch(left and right) Toss, Heel Tap and Catch(left and right)</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

三、統整活動：學生整隊並收操。			5分	right)
～第 4 節結束～				
第一單元：跑跳遊戲(體適能)				
學習活動	教學資源	評量方式	時間	英語學習與融入
<p>一、準備活動(Warm-up)</p> <p>(一)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>S:Ready Ss:go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T:Place away your water.please hand to hand.</p> <p>The others please line up!</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手.</p> <p>T:Who can' t run today? Raise your hand.</p> <p>T:Please go to the rest area.</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T:One-minute break. Take some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen and look!</p> <p>《呼拉圈保衛戰part1》</p> <p>一、教學準備：呼拉圈</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1. 老師佈置關卡，學生依照關卡進行活動，完成暖身。</p> <p>● 高抬腿跨越多功能標示盤(10個)，跑上司令台旁樓梯繞後方司令台從無障礙坡道往下跑至操場，定點開合跳10下，回到上課位置。(2趟)</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1. 老師講解如何用呼拉圈搭建一個hula hut。</p> <p>Hold two hula hoops together.</p> <p>Hook and leaning aganist on.</p> <p>Put on the roof. Rest on top.</p> <p>2. 分組進行實作練習。</p> <p>3. 老師進行指導。</p> <p>四、統整活動：</p> <p>1. 學生回憶並分享學得的動作</p> <p>( I know how to build the hula hut.)</p>		<p>口說分享</p> <p>課堂參與</p>	<p>10分</p> <p>25分</p> <p>5分</p>	<p>All set? You bet !</p>
～第 5 節結束～				

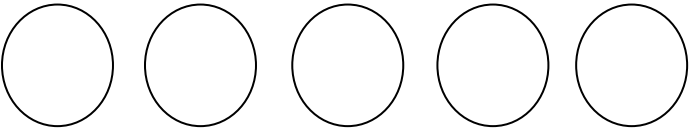


第一單元：跑跳遊戲(體適能)

學習活動	教學資源	評量方式	時間	英語學習與融入
<p>一、準備活動(Warm-up)</p> <p>(一)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>S:Ready Ss:go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T:Place away your water.please hand to hand.</p> <p>The others please line up!</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手.</p> <p>T:Who can' t run today? Raise your hand.</p> <p>T:Please go to the rest area.</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T:One-minute break. Take some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen and look!</p>		口說分享 課堂參與	10分	All set? You bet!
<p>二、發展活動</p> <p>《呼拉圈保衛戰part2》</p> <p>一、教學準備：呼拉圈、躲避球</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1. 延續上一堂課程繼續。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1. 將學生分成三組，第一組為防守組(guards)，第二組為攻擊組(throwers)，第三組為重建組(builders)。</p> <p>2. 老師講解遊戲規則：</p> <p>每三分鐘為一輪，時間到統計hula hut倒的次數。</p> <p>攻擊組要等重建組蓋好房子，才能繼續攻擊。</p> <p>每一輪不同組別的學生要做替換。</p> <p>3. 分組進行活動。</p> <p>4. 老師進行指導。</p>	呼拉圈6個	口說分享 課堂參與	25分	
<p>三、統整活動：集合學生並收操</p>			5分	

~第6節結束~

第一單元：跑跳遊戲(體適能)

學習活動	教學資源	評量方式	時間	英語學習與融入
<p>一、準備活動(Warm-up)</p> <p>(一)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>S:Ready Ss:go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T:Place away your water.please hand to hand.</p> <p>The others please line up!</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手.</p> <p>T:Who can' t run today? Raise your hand.</p> <p>T:Please go to the rest area.</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T:One-minute break. Take some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen and look!</p> <p>二、發展活動</p> <p>(二)《肌力與爆發力(烏龜翹人體版)》</p> <p>一、教學準備：呼拉圈6個</p> <p>二、引起動機：延續課程繼續。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1. 老師說明遊戲規則：每個人要將手腳接觸地面，身體是離地的。老師用英文數到三時，將身體四肢的其中一個部分抬起，跟對方抬起一樣部位時，即為落敗的一方，勝方可前進一個呼拉圈。總共五個呼拉圈，最快到達終點為獲勝者。參賽學生在做動作的同時，必須說出自己抬起部位的英文，例如:right hand, left hand, right foot, left foot.</p> <p style="text-align: center;">進行方向 →</p> <p>學生A</p>  <p>學生B</p> <p>2. 將學生分組練習。</p> <p>3. 實際進行比賽</p> <p>三、統整活動：集合學生並收操。</p>	<p>呼拉圈6個</p>		<p>8分</p> <p>25分</p> <p>7分</p>	<p>All set ? You bet !</p> <p>Hola</p> <p>right hand</p> <p>left hand</p> <p>right foot</p> <p>left foot.</p>

第一單元：跑跳遊戲(體適能)

學習活動	教學資源	評量方式	時間	英語學習與融入
<p>一、準備活動(Warm-up)</p> <p>(一)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 S: Attention Ss:1 2 ! S:Ready Ss:go! 到達上課地點，請學生散開準備做操。 T:Place away your water.please hand to hand. The others please line up! 今天誰不能跑步嗎?請舉手. T:Who can' t run today? Raise your hand. T:Please go to the rest area. 學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 T:One-minute break. Take some water. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看， 耳朵專心聽。 T: Listen and look!</p>		<p>課堂參與</p>	<p>8分</p>	
<p>二、發展活動</p> <p>(二)《TABATA》</p> <p>1. 老師說明動作注意要領，跟隨老師口令動作並說出該動作名稱，完成後填寫學習單。</p> <p>2.</p> <p>來回穿梭跑 青蛙跳 單腳來回跳 弓箭步 平板支撐 仰臥直抬腿</p>		<p>實際動作 操作</p> <p>學習單</p>	<p>25分</p>	<p>Shuttle Run Frog Jump Single Leg Jump Lunges Plank Leg Raise</p>
<p>四、統整活動：集合學生並收操，完成學習單。</p>			<p>7分</p>	

～第八節，本單元結束～