

高雄市鹽埕區光榮國小 110 學年度上學期部分領域雙語教學計畫課程架構

●領域/課程：健體領域/體育課程

●實施年級：四年級

●課程架構

主題	課程單元 內容	單元目標	相關英文詞彙	英語句型
體 適 能 (10 節)	1. 體適能 面面觀	1. 能知道健康體適能要素和檢測方法。 2. 願意參與促進體適能的活動。	body, muscle, flexible, fitness	1.Stretch your arms. 2.Let's do _____. 3.I can do the <u>warm up</u> . 4.Groups of <u>four</u> . 5.Make a line from your shoulder to the ankle . 6.How many times/seconds should we do? 7. What did we do today?
	2. 心肺適能 Run Run Run	1. 認識心肺適能的意義。 2. 能測量到自己或別人在心肺適能訓練前後，脈搏心率的變化。 3. 能完成教師指定的的心肺耐力訓練。	cardio, heart, rate ,Running	
	3. 肌肉適能	1. 能說出六個肌肉適能訓練的名稱及一個動作要領。 2. 能完成老師指定的動作反覆次數。 3. 能夠積極參與肌肉適能體適能的活動。 4. 能夠盡自己最大努力做到動作的標準性及指定的動作反覆次數。	squat,push-up, cycling,lunge, Plank	
	4. 柔軟度	1. 認識柔軟度的意義。 2. 能夠盡自己最大努力參與促進柔軟度的伸展運動。 3. 能夠積極參與柔軟度體適能的活動。 4. 能夠盡自己最大努力做到動作的標準性及停留時間。	forward,stretch,twist,reach	
	5. 體適能 大富翁	1. 能執行指定的身體活動技巧之動作並說出名稱及規定的次數。 2. 小組間能進行良好的互動、互相幫助及團體合作。	throw, task,angel, bomb, question	
	6. 體適能 檢測	1. 完成坐姿體前彎測量並記錄。	sit and reach, standing long jump, sit up, 800m run	

		<ol style="list-style-type: none"> 完成立定跳遠測量並記錄。 完成一分鐘仰臥起坐測量並記錄。 完成 800m 跑走測量並記錄。 		
躲避球 (12 節)	1. 敏捷訓練	<ol style="list-style-type: none"> 能順暢做出球感運動。 能做出正確的傳接球與躲避飛盤動作。 能展現互助與團隊合作 	dodge ball、jump、bounce the ball、throw the ball、pass the ball、catch the ball、pick up the ball、attack	<ol style="list-style-type: none"> Are you ready for the class? Face to face. Please pass the ball to your partner. Please pass the ball above your shoulder. Can anyone share how to do that?
	2. 傳接球			
	3. 擲準			
	4. 方陣躲避球			
	5. 搶救雷恩大兵			
接力 (12 節)	1. 間歇跑	<ol style="list-style-type: none"> 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 能體會並說出用不同的擺臂動作和跑步速度的感受。 能做出正確的擺臂動作。 能學習擺臂動作與腿部走跑動作的配合。 能學習抗離心力彎道跑擺臂動作。 	straight arms, small swing, run, bent elbows, handoff in place, baton, passer 傳棒者, receiver 接棒者, run in place, On your marks, Set, take-over, drop the baton, break line, the <u>second</u> leg runner, bend	<ol style="list-style-type: none"> Which one is faster? Please practice yourself. Turn around and practice again. When you hear the whistle, run.
	2. 馬克操			
	3. 傳接棒練習			
	4. 助跑			
	5. 大隊接力			
籃球 (12 節)	1. 球感	<ol style="list-style-type: none"> 學會並流暢做出球感運動的動作，盡量不掉球。 能做出正確的傳接球動作。 能根據不同距離準確傳球給對方，並接住其他人傳的球。 能做出正確的運球動作。 能夠做出閃躲防守的運球。 	circles, push, control, basketball, pass, push, fingertip, catch,	<ol style="list-style-type: none"> Please pass the basketball. What do you learn today? Can anyone share how to do that?
	2. 低手傳球			
	3. 胸前傳球			
	4. 投籃練習			
	5. 籃球大挑戰			