

110 學年度苗栗縣新開國小一年級雙語體育課程

<課程地圖> Grade 1 PE Themes and Topics

週次 Week	上學期 1 st Semester
Week 1-5	跑跳動起來 Run and Jump 1.安全運動王 Safe 2.伸展好舒適 Stretch 3.健康起步走 Walk 4.和繩做朋友 Rope
Week 6-12	玩球趣味多 Play Ball 1. 傳接跑跑跑 Pass and Catch 2.一線之隔 Separate
Week 13-19	全身動一動 Move 1.拳掌好朋友 Fist and Palm 2.大樹愛遊戲 Tree 3.和風一起走 Wind
Week 20 -21	總複習與學期評量

<課程架構> Grade 1 PE Syllabus

週次 主題 Week Theme	單元 Topic	教學目標 Objective	教學活動 Activity and Task	學習評量 Assessment	語言應用 Language in Use
1	Unit 2	1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合運動的場地。 3.選擇安全的運動方式。	《活動 1》運動安全穿搭 《活動 2》運動場地仔細選 《活動 3》運動安全放大鏡	1. 說出不安全的運動行為,至少一 2. 能遵守運動規則,認	1. Please wear a sports uniform to PE class.

	<p>跑跳動起來 Run and Jump 1.安全運動王 Safe 2.伸展好舒適 Stretch</p>	<p>4.了解運動時應穿著合適的服裝。 5.認識安全且適合運動的場地。 6.選擇安全的運動方式。 7.學會簡易的徒手伸展操動作。 8..體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。 9.學會簡易的徒手伸展操動作。 10.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。</p>	<p>《活動 1》頭頸動一動 《活動 2》手臂拉一拉 《活動 3》腿兒伸一伸 《活動 4》身體向前彎 《活動 5》大小變變變 《活動 6》伸縮自如</p>	<p>真參與遊戲。 3. 能完成指定的運動實踐事宜,並如實記錄。 4. 能正確做出頸部和手臂伸展的動作。 5. 能正確做出各項腿部伸展的動作。 6. 能正確做出各項體前彎伸展的動作。 7. 能正確做出背部伸展的動作。 8. 能說出進行伸縮自如遊戲的心得。 9. 能完成指定的運動實踐事宜,並如實記錄。</p>	<p>2. Choose flexible and comfortable clothes when exercising. 3. Put on sports shoes when exercising. 4. Stretch your arms. 5. Raise your head. 6. Lower your head. 7. Shoulders forward. 8. Shoulders backward.</p>
2	<p>Unit 2 跑跳動起來 Run and Jump 3.健康起步走 Walk</p>	<p>1.認識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3.認識各種走路與跑步姿勢。 4.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 5.結合跑步技能進行活動。 6.了解動作指令,和同伴合作完成活動。</p>	<p>《活動 1》行走大不同 《活動 2》牽手一起走 20' 《活動 3》動腦動腳一起跑 《活動 4》跑步特快車</p>	<p>1. 能連續變換不同方向、速度、水平走路,至少完成三種 2. 能說出和同伴牽手走路的感受。 3. 能以不同的跑步方式移動,至少完成三種。</p>	<p>1. Walk forward. 2. Walk to the left. 3. Squat down together. 4. Hold hands. 5. Raise your laps 6. Run crossly.</p>

				4. 能說出和同伴一起跑步的感覺。	
3		<ol style="list-style-type: none"> 1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。 3.了解動作指令,和同伴合作完成活動。 	《活動 5》跑走愛臺灣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能和同伴合作,完成關卡所指定的動作。 2. 能說出合作闖關遇到的困難和解決方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Now you can go to the next level. 2. From Taipei to Taichung, you have to run this way. 3. You have to be a team player to beat this game.
4		<ol style="list-style-type: none"> 1.結合跑步技能進行活動。 2.遊戲時能表現出安全的行為。 	《活動 6》精靈與魔王 《活動 7》抓尾巴遊戲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在遊戲中遵守遊戲規則並團結合作。 2. 能完成指定的運動實踐事宜,並如實記錄。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Don't let the devil step on your shadow. 2. You can rest in the hula hoop. 3. You have to raise your laps twenty times if your shade is stepped on.
5	Unit 2 跑跳動起來 Run and Jump 4.和繩做朋友 Rope	<ol style="list-style-type: none"> 1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。 3.學會跳繩暖身的動作要領。 4.模仿跳繩暖身的基本動作。 	《活動 1》握繩做操 《活動 2》四肢動一動 《活動 3》前後左右彎	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能配合口令正確做出跳繩體操的動作。 2. 能認真在學習活動中觀摩動作,快樂參與。 3. 能配合口令正確做 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hold your rope. 2. Hold the rope and bend your back. 3. Raise your left leg up. 4. Open your arms, and bend to the right.

				出跳繩體操的動作。 4. 能認真在學習活動中觀摩動作,快樂參與。	
6	Unit 1 玩球趣味多 Play Ball 1. 傳接跑跑 Pass and Catch	1. 認識跑步的場地與標線。 2. 練習跑步和傳球的基本動作。 3. 學會簡易的傳接球動作。 4. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。	《活動 1》繞圈跑步 《活動 2》球不落地	1. 能與同伴合作用手傳接球,至少成功五次。	1. Let's warm up. 2. Don't drop the ball. 3. Pass the ball. 4. Catch the ball.
7		1. 探索拋、傳球的動作要領。 2. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3. 學會簡易拋、擲球的動作。 4. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5. 體驗團隊合作的樂趣,遵守活動規則。	《活動 3》拋拋接接 《活動 4》球友呼拉圈 《活動 5》拋擲通關	1. 能和同伴合作展現創意傳接球方式,至少一種。 2. 評量原則:能說出遊戲中和同伴互動的經過與感想。	1. Throw the ball. 2. Aim the hula hoop. 3. Bounce the ball. 4. Try to squat down.
8		1. 學會簡易拋、接、擲、傳的動作,和同伴合作完成傳接球。 2. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3. 體驗團隊合作的樂趣,遵守活動規則。 4. 學會簡易拋、接、擲、傳的動作,和同伴合作完成傳接球。 5. 體驗團隊合作的樂趣,遵守活動規則。	《活動 6》全班接球回家 《活動 7》分組接球回家 《活動 8》三站傳接球	1. 能說出遊戲時應遵守的規則。 2. 能說出人多接球和人少接球的差異。 3. 能和同學合作,順利完成一圈三站傳接球活動。	1. Pass the ball to me. 2. Put the ball down. 3. Put the ball into the hoop. 4. Stand in the hula hoop. 5. Make a triangle.

		6.覺察棒球守備的基本概念。			
9		<p>1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作,和同伴合作完成傳接球。</p> <p>2.覺察棒球守備的基本概念。</p> <p>3.體驗團隊合作的樂趣,遵守活動規則。</p> <p>4.覺察棒球守備的基本概念。</p> <p>5.體驗團隊合作的樂趣,遵守活動規則。</p> <p>6.對他人的協助抱持感謝的心。</p>	<p>《活動 9》傳啊傳</p> <p>《活動 10》跑啊跑</p> <p>《活動 11》跑傳大作戰</p> <p>《活動 12》跑接對抗賽</p> <p>《活動 13》感恩時間</p>	<p>1. 能與同伴合作,完成跑傳大作戰比賽。</p> <p>2. 評量原則:能說出比賽時應具備的態度,至少三項。</p> <p>3. 評量原則:樂於參與跑接對抗賽,並遵守規範,發揮團隊精神。</p> <p>4. 評量原則:能完成指定的運動實踐事宜,並如實記錄。</p>	<p>1. Run to the pyramid.</p> <p>2. Turn around.</p> <p>3. Keep running.</p> <p>4. Let's take turns.</p> <p>5. Run fast.</p> <p>6. Throw the ball into the basket.</p>
10	<p>Unit 1</p> <p>玩球趣味多</p> <p>Play Ball</p> <p>2.一線之隔</p> <p>Separate</p>	<p>1.探索隔網的感受。</p> <p>2.探索將球擲準的動作技巧。</p> <p>3.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。</p> <p>4.體驗徒手拋球與接球過繩。</p> <p>5.觀察他人的動作技巧,學習他人長處。</p>	<p>《活動 1》擊掌說你好</p> <p>《活動 2》球球撞星球</p> <p>《活動 3》你拋我接</p> <p>《活動 4》拋擲過繩小體驗</p>	<p>1. 能遵守活動規則與同伴順利合作。</p> <p>2. 能投擲球擊中標的物,至少一次。</p> <p>3. 能徒手拋球與接球,至少成功三次。</p> <p>4. 能在活動中觀察他人拋</p>	<p>1. Aim at the shapes at the other side.</p> <p>2. Which shape do you want to aim at?</p> <p>3. High-five with</p>

		6.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。		接球技巧,並修正個人動作。	your friends and say hi. 4. Go to the end of the line. 5. Hold up the rope.
11		1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 3.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 4.探索拋球過繩的動作要領。 5.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。	《活動5》傳接好夥伴 《活動6》傳球接龍 《活動7》袋接反彈球 《活動8》捕魚大豐收	1. 評量原則:能和同伴合作進行傳接好夥伴,至少成功三次。 2. 能和同伴合作完成捕魚大豐收,至少成功接住三次。	1. Hold the plastic bag together. 2. Tie the corner of the plastic bag. 3. Watch out for your steps. 4. Throw the ball over the rope. 5. Use the bag to catch it.
12		1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.探索拋球過繩的動作要領。 3.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。	《活動9》原地拋接球 《活動10》魚兒回小河	1. 能完成原地拋接球,至少五次。 2. 能完成魚兒回小河,至少傳球過繩三次。 3. 能完成指定的運動實踐事宜,並如實記錄。	1. Remember to help each other. 2. Did you successfully catch the ball? 3. Let's adjust the height of the rope.
13	Unit 3 全身動一動 Move 1.拳掌好朋友 Fist and Palm	1.認識基本的拳、掌概念,做出武術的拳掌動作。 2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3.認識並模仿武術的敬禮動作。 4.認識並模仿武術的騎馬式動作。 5.在遊戲中與同學快樂互動、認真	《活動1》掌碰掌 《活動2》拳碰掌 《活動3》拳掌合一 《活動4》騎馬原地跳 《活動5》流星趕月拳	1. 能做出拳、掌互碰的基本動作。 2. 能依照口訣做出弓步的基本動作。 3. 能說出「拳掌合一」的動作要領。 4. 能做出「騎馬原地跳」的動作,至少連續三下。	1. Touch your friend's fist. 2. Touch your friend's palm. 3. This is the way we bow when we play kung-fu. 4. Set your lower

		<p>學習。</p> <p>6. 認識並模仿弓步出拳和馬步出拳。</p> <p>7. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>8. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>		<p>5. 能與同學合作,排列至少二種隊形練習。</p> <p>6. 能做出馬步連續出拳動作,至少連續做十次</p> <p>7. 能做出弓步連續出拳動作,至少連續做十次。</p> <p>8. 能完成指定的運動實踐事宜,並如實記錄。</p>	body, and punch!
14	<p>Unit 3 全身動一動 Move 2.大樹愛遊戲 Tree</p>	<p>1. 在地面做出靜態平衡動作。</p> <p>2. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。</p> <p>3. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>4. 在地面做出靜態平衡動作。</p> <p>5. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。</p> <p>6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p>	<p>《活動 1》 看見一棵樹</p> <p>《活動 2》 大樹變變變</p> <p>《活動 3》 大樹合體</p>	<p>1. 能模仿大樹,做出支撐及平衡的創意造型,至少二種。</p> <p>2. 能認真、積極的和同伴討論創意大樹造型。</p> <p>3. 。</p>	<p>1. Let's imitate the way trees look.</p> <p>2. Which trees do you want to imitate?</p> <p>3. Please try to imitate the trees with your friends.</p>
15		<p>1. 在地面做出動態平衡動作。</p> <p>2. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。</p> <p>3. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p>	<p>《活動 3》 大樹合體</p> <p>《活動 4》 風雨過後</p>	<p>1. 能結合大樹的情境,合作做出支撐及平衡的創意表演,至少二種。</p> <p>2. 能清楚說明自己組別的表演動作設計。</p> <p>3. 能和同伴合作模仿大樹,做出支撐及平衡的創意造型,至少二種</p>	<p>1. Which tree are you imitating?</p> <p>2. Do you like trees?</p> <p>3. How do you feel about imitating trees with friends?</p>
16		<p>1. 探索平衡木的高度。</p> <p>2. 嘗試在平衡木上行走。</p> <p>3. 在遊戲中與同學快樂互動、認真</p>	<p>《活動 5》 探索平衡木高度</p> <p>《活動 6》 快樂木上行</p>	<p>1. 能說出低平衡木比階梯高,比椅子矮。</p> <p>2. 能與同學合作在低平衡</p>	<p>1. Let's try to walk on the trunk.</p> <p>2. You have to try to</p>

		<p>學習。</p> <p>4. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>		<p>木上行走。</p> <p>3. 能自己在低平衡木上行走。</p> <p>4. :能完成指定的運動實踐事宜,並如實記錄。</p>	<p>balance yourself.</p> <p>3. Walk forward slowly.</p> <p>4. You can hold your friend's hand and walk together.</p>
17	<p>Unit 3</p> <p>全身動一動</p> <p>Move</p> <p>3.和風一起走 Wind</p>	<p>1. 做出跑步與停止的動作。</p> <p>2. 模仿氣球,以肢體做出收縮與伸展的動作。</p> <p>3. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>4. 模仿氣球,以肢體做出收縮與伸展的動作。</p> <p>5. 模仿氣球,以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。</p> <p>6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p>	<p>《活動 1》 抓一把風來玩</p> <p>《活動 2》 兔子氣球圓滾滾</p> <p>《活動 3》 氣球飄起來</p>	<p>1. 能用肢體的收縮與伸展表現氣球的外形。</p> <p>2. 能用肢體的收縮與伸展表現氣球的外形。</p> <p>3. 能用語言描述和肢體動作表現氣球輕飄的情境。</p>	<p>1. Put the wind into the bag.</p> <p>2. Run, and catch the wind.</p> <p>3. Let's imitate the balloon.</p> <p>4. Are you a heart-shaped balloon?</p>
18		<p>1. 認識風車的玩法。</p> <p>2. 模仿風車,做出身體各部位的繞轉。</p> <p>3. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>4. 模仿風車,做出轉動和低、中、高水平的動作。</p> <p>5. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p>	<p>《活動 4》 風車繞圈轉</p> <p>《活動 5》 學學風車轉</p> <p>《活動 6》 人體風車</p> <p>《活動 7》 風車繞轉</p> <p>《活動 8》 雙人風車秀</p>	<p>1. 能說出快跑或深吸氣、慢慢吹能使風車轉得久。</p> <p>2. :能用頸部繞轉、手肘或手臂繞轉、上半身大繞轉等方式模仿風車轉動。</p> <p>3. 能模仿低、中、高水平,不同轉速的風車。</p> <p>4. :能認真、積極的和同學討論創意的雙人風車表演。</p>	<p>1. Can you turn your body like a pinwheel?</p> <p>2. Which part of your body can turn?</p> <p>3. You look just like a pinwheel.</p> <p>4. Let's do it with friends.</p>

19		<ol style="list-style-type: none"> 1. 做出跑步與停止的動作。 2. 認識身體擺動的要領。 3. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 5. 配合音樂做出連續的身體律動。 6. 願意在課後從事身體活動。 7. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 	<p>《活動 9》風來了 《活動 10》我是小小草 《活動 11》鳳尾草之舞 《活動 12》表演與欣賞</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能配合節奏以直線和曲線前進,模仿風吹動。 2. 能配合節奏,模仿小草隨風擺動。 3. 能流暢的完成鳳尾草之舞。 4. 能完成指定的運動實踐事宜,並如實記錄。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Try to imitate the grass. 2. Try to imitate the wind. 3. We can dance like grass. 4. Open your arms.
20	總複習				
21	學期評量				