

**桃園市 110 學年度桃園區新埔國民小學  
健康與體育領域課程雙語教學教案設計**

**Taoyuan City Taoyuan District Shin Pu Elementary School**

**Design of Bilngual Teaching Plan in the field of HPE**

<p>領域/科目 實施年級</p>	<p>健體領域/體育 六年級</p>	<p>設計者 教材來源</p>	<p>廖柏勳 南一出版社 / 自編</p>
<p>學習表現</p>	<p>健體領域：</p> <p>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。</p> <p>英語領域：</p> <p>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。</p>		
<p>學習重點</p>	<p>健體領域：</p> <p>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。</p> <p>英語領域：</p> <p>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</p>		

<b>核心素養</b>	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。		
<b>健康與體育領域課程雙語教學(課室用語)</b>	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.		
<b>課程進度安排</b>	Week 1: Get ready for the class Week2~7: Preparation for the sports day Week8~12: Soccer Week13~15: Floor exercise Week16~20: Hand Ball		
<b>週次</b>	<b>起迄日期</b>	<b>教學重點</b>	<b>評量方式</b>
一	8/29~ 9/4	◇ 課程名稱: Get ready for the class 1. 本學期課堂簡介/評分內容/上課規定 2. 運動與環境安全解說 3. 暖身操教學與練習 4. 身體狀態評估 (BMI/正常心率/靜息心率/運動心率)	1. 聆聽與反應
		沉浸式英語：rules, warm up, stretch, neck, shoulder, arm, waist, thigh, calf, Heart rate	
二	9/5~ 9/11	◇ 課程名稱: Fitness Game 1. 介紹徒手健身動作與訓練部位 2. 學生練習徒手健身動作 3. 將全班分組進行徒手健身遊戲活動	1. 聆聽與反應 2. 能複誦動作要點
		沉浸式英語：Jumping Jacks, Crunch, Squat, Burpee	
三	9/12~ 9/18	◇ 課程名稱: Low center of gravity 1. 拔河握繩與正確預備姿勢教學 2. 說明拔河時如何穩定重心 3. 透過兩人背對背從地上同時站起來的活動，讓學生學習如何從股四頭肌發力 4. 學生兩人一組，進行拔河模擬訓練(透明墊、抹布)	1. 觀賞並分享 2. 實際操作
		沉浸式英語：push, pull, back to back, center of gravity, perilous, 拔河動作口訣：hand close, lean back, belly up	

四	9/19~ 9/25	◇ 課程名稱: Team is strength 1. 與學生討論 a. 如何發出最大拉力? b. 大家如何整齊發力? c. 拔河時如何有效啟動、攻擊與防守? 2. 學生分組進行拔河防守動作練習 3. 教師將學生分成攻擊與防守兩組，防守組人數少於攻擊組，練習防守	1. 討論及發表 2. 分組演練動作
		沉浸式英語：at the same time, biggest force, defence, lean back, knees bend, hold tight, brake	
五	9/26~ 10/02	◇ 課程名稱: Safety and rules in tug of war competition 1. 說明拔河比賽規則 2. 說明及示範拔河裁判的指令手勢 3. 學生練習裁判之動作 4. 說明拔河比賽中的安全事項 5. 由學生擔任裁判，並分小組進行拔河比賽	1. 聽口令另做出適當的動作 2. 能做出安全的拔河姿勢 3. 能說出拔河中的犯規動作
		沉浸式英語：safety, rules 裁判口令：Teams are you ready, Pick up the rope, Take the strain, Rope to center, Steady, Pull	
六	10/03~ 10/09	◇ 課程名稱：100 meters test 1. 解說 100 公尺測驗注意事項 2. 示範與教學蹲踞式起跑 3. 學生分組練習蹲踞式起跑 4. 學生分組進行 100 公尺測驗(由學生擔任起點裁判) 5. 公布學生測驗結果	1. 聆聽並做出反應 2. 能以蹲踞式起跑
		沉浸式英語：dash, running lane, standing start, crouch start 起跑口令：On your marks, Get set, Go	
七	10/11~ 10/17	◇ 課程名稱：Hand off the baton 1. 解說與示範傳接棒動作 2. 學生練習傳接棒預備動作 3. 學生分成兩列，做原地擺手傳接棒練習 4. 示範與教學助跑接棒 5. 教師將學生分成兩隊，進行接力折返跑，練習助跑	1. 能擺出傳接棒的預備姿勢 2. 能在適當的時機助跑
		沉浸式英語：relay race, baton, blind handoff, approach, jogging 接棒預備動作：arm up, hand open, palm up	
八	10/17~ 10/23	◇ 課程名稱：Soccer passing practice 1. 解說停球的要領(足內側擋球/輕踩停球) 2. 足內側及足外側踢球教學 3. 學生兩人一組傳停球練習(原地/定點/行進間) 4. 傳停球測驗 5. 教師說明 monkey in the middle 傳接球遊戲規則 6. 學生分成數小組進行 monkey in the middle 練習	1. 能口述傳接球的要領 2. 能將傳接球的技巧運用至活動中
		沉浸式英語：stopping, cross pass, spot pass, consecutive passes, leading pass	

		腳的部位：inside foot, outside foot, foot sole	
九	10/24~ 10/30	◇ 課程名稱：Soccer dribbling practice 1. 說明與示範盤球的注意事項 2. 學生練習盤球(原地/行進/突破障礙) 3. 說明與示範護球的注意事項 4. 學生分組練習 the last one standing 搶球遊戲	1. 能將以雙腳盤球 2. 能帶球過角錐 3. 能將盤球的技巧運用至活動中
		沉浸式英語：foot-eye coordination, cone drill, control, rhythm, touch, in and out	
十	10/31~ 11/06	◇ 課程名稱：Soccer shooting and goal keeping practice 1. 說明足球射門注意事項 2. 學生分組射門練習(無防守員) 3. 射門測驗 4. 說明守門員防守注意事項 5. 學生分組射門練習(輪流擔任防守員及守門員)	1. 能說出足球射門注意事項 2. 能在5公尺內將球成功射入球門
		沉浸式英語：hand-eye coordination, angle, aim	
十一	11/07~ 11/13	◇ 課程名稱：Soccer basic rules and competition-1 1. 說明足球基本規則 2. 說明與示範犯規動作 3. 學生分組進行五人制足球比賽	1. 能說出足球基本規則 2. 能運用傳球與盤球技巧到比賽上
		沉浸式英語：foul, corner, caution, kick-out, goalkeeper, score, referee	
十二	11/14~ 11/20	◇ 課程名稱：Soccer basic rules and competition-2 1. 複習足球基本規則 2. 討論上次比賽的優缺點 3. 學生自行安排練習 4. 學生分組進行五人制足球比賽	1. 能說出足球基本規則 2. 能運用傳球與盤球技巧到比賽上 3. 能針對比賽內容進行討論與計畫
		沉浸式英語：team work, discussion, game plan	
十三	11/21~ 11/27	◇ 課程名稱：Floor Exercise- Arm and core muscle training 1. 說明墊上運動注意事項 2. 手臂與肩膀肌力訓練 3. 身體核心平衡訓練	1. 能說出墊上運動的注意事項 2. 能按指令做動作
		沉浸式英語：forearm, biceps, triceps, shoulder, balance, core muscles	
十四	11/28~ 12/04	◇ 課程名稱：Floor Exercise- Handstand and roll forward 1. 說明倒立運動注意事項 2. 示範各種倒立(蛙式倒立/母雞倒立/屈膝頭倒立) 3. 學生練習與挑戰各種倒立(一人練習/一人在旁輔助) 4. 示範各種前滾翻(前滾翻/兔跳接前滾翻/小魚躍滾翻) 5. 學生練習與挑戰各種前滾翻	1. 能說出墊上運動的注意事項 2. 能按指令做動作
		沉浸式英語：handstand, assist, support, roll forward, layout dive roll, chin tuck	
十五	12/05~ 12/11	◇ 課程名稱：Floor Exercise- Cartwheel and roll backward 1. 說明側手翻運動注意事項 2. 示範側手翻 3. 學生練習與挑戰側滾翻(一人練習/一人在旁輔助) 4. 示範後滾翻 5. 學生練習後滾翻	1. 能說出墊上運動的注意事項 2. 能按指令做動作
		沉浸式英語：cartwheel, roll backward, chin tuck	

十六	12/12~ 12/18	◇ 課程名稱: Handball-passing and catching 1. 說明與示範手球傳接球要點 2. 學生兩人一組練習傳接球(原地/定點/跑動) 3. 傳接球測驗 4. 傳接球達陣遊戲	1. 能口述傳接球的要領 2. 能將傳接球的技巧運用至活動中
		沉浸式英語: handball, touchdown, pass, catch, extend, cushion	
十七	12/19~ 12/25	◇ 課程名稱: Handball-dribbling and shooting 1. 說明與示範手球運球(原地/行進/三步運球傳接) 2. 全班分兩組跑動運球傳接 3. 說明與示範手球射門 4. 手球射門練習活動 5. 射門測驗	1. 能口述運球的要領 2. 能將傳接球、運球及射門的技巧運用至活動中
		沉浸式英語: dirbble, step, aim, angle, shoot	
十八	12/26~ 1/01	◇ 課程名稱: Handball-offense and defense 1. 說明與示範跑步傳球快攻 2. 全班分組練習跑步傳球快攻 3. 說明與示範手球防守 4. 全班分組練習手球攻防	1. 能口述進攻與防守的要領 2. 能將進攻與防守的技巧運用至活動中
		沉浸式英語: offense, defense, ready position	
十九	1/02~ 1/08	◇ 課程名稱: Handball basic rules and competition-1 1. 說明手球基本規則 2. 說明與示範犯規動作 3. 學生分組進行簡易版手球比賽	1. 能說出手球基本規則 2. 能運用攻擊與防守技巧到比賽上
		沉浸式英語: rule, referee, goal	
二十	1/09~ 1/15	◇ 課程名稱: Handball basic rules and competition-2 1. 複習手球基本規則 2. 討論上次比賽的優缺點 3. 學生自行安排練習 4. 學生分組進行簡易版手球比賽	1. 能說出手球基本規則 2. 能運用攻擊與防守技巧到比賽上 3. 能針對比賽內容進行討論與計畫
		沉浸式英語: team work, disscusion, game plan	