

教學單元活動設計			
課次名稱	好玩的墊上遊戲		時間 共 6 節， 240 分鐘
主要設計者	溪埔國小體育雙語教學群		
教學設計理念	「墊上遊戲」對小朋友未來的運動學習、肢體感覺會有相當的幫助。可以促使學生了解、練習身體動作以發展身體、增進健康為目的的身體活動。		
學習目標	<p>一、認知：認識墊上體操運動的知識與安全使用方法。</p> <p>二、情意：(一)和同學一起認真進行各項學習活動。 (二)能主動協助同學，並欣賞同學的優點。</p> <p>三、技能：(一)利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。 (二)能做出墊上滾翻的動作。</p> <p>四、行為：能落實平時自我身體活動。</p>		
學習重點	學習表現	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	
	學習內容	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	
核心素養	<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-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-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。</p>		
融入議題	<p>安 E4 探討生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>		
常用課堂英語單字/句型	<p>★上課英文用語</p> <p>一、說明上課內容及規範</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 仔細聆聽 Listen carefully.</li> <li>• 保持安靜 Be quiet.</li> <li>• 舉手發言 Raise your hand to speak.</li> <li>• 喝水 Drink some water</li> <li>• 停止動作 Stop</li> <li>• 休息 Take a break.</li> <li>• 起立 Stand up.</li> <li>• 坐下 Sit down.</li> <li>• 蹲下 Squat down.</li> <li>• 看老師示範 Look at me. Eyes on me.</li> <li>• 練習 Let's practice.</li> </ul>		

- 加1分 Get 1 point
- 扣1分 Lose 1 point
- 排隊 Line up.

## 二·暖身活動

### 1. 隊伍整隊展開運動隊型：

- 集合 Fall in. Gather round.
- 中央伍為準 Center hands up.
- 散開 Spread out.
- 前後對齊 Eyes front.
- 左右對齊 Eyes left/ Eyes right.

### 2. 進行暖身操：

- 數 1~8
- One, two……eight.
- 更換下一個動作 Change/ Next.

### 3. 收操集合：

- 中央伍為準 Center hands up.
- 集合 Fall in/ Assemble.
- 分成兩隊 Divide into two groups.
- 一隊站左邊 One to your left.
- 一隊站右邊 The other to your right.
- 輪到你們 It' s your turn.
- 聽口令 Listen.
- 然後 Ready. 預備 Set. 開始 Go.
- 從起點跑到終點 From starting line to finish line.
- 然後排好蹲下 Line up and squat down.
- 時間到 Time is up.
- 下課 The class is dismissed.

## 【準備活動】★防疫期間體育課注意事項

- 體育課需戴口罩 (Wear a mask.)
- 喝水或健康之特殊考量，可短暫免戴 (You may take off your mask for drinking water.)
- 保持適當的安全距離 (Keep an open-arm distance.)
- 身體如有不適，即刻報告老師 (When you feel ill, just let me know.)
- 私人物品不可以共同也不可輪流使用 (Keep your own things for yourself.)

1. 老師：上課鐘響即集合、整隊、點名。Time for PE class. Let's do the roll call.

2. 老師：登記缺席同學、詢問同學身心狀況。Is everyone here? What's wrong with ...?

3. 學生先慢跑籃球場 2 圈、再做暖身操，來熱身。Jog/Run 2 laps. Warm up.

4. 老師與學生準備軟墊(mat)、哨子(whistle)，檢視場地。

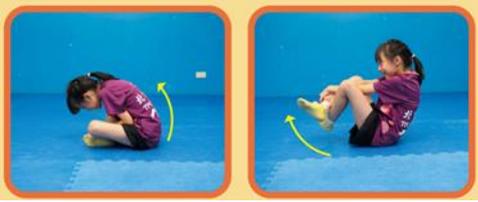
Let's get the gym mat(s) ready. Listen to the whistle.

<p>本單元 學科內容 單字片語</p>	<p>第一節-Happy Animals</p> <p>(1) frog 青蛙 (2) elephant 大象 (3) sea lion 海獅 (4) jump 跳 (5) walk 走 (6) crawl 爬 (7) <u>A frog/It</u> can jump. (8) swing 擺盪 (9) support 支撐 (10) balance 平衡</p>	<p>第二節 - Balance Master</p> <p>(1) right 右 (2) left 左 (3) hand 手 (4) foot 腳 (5) yourself 你自己 (6) put in 放入 (7) take out 拿出 (8) turn around 轉一圈</p>	<p>第三節課 - Swing &amp; Balance</p> <p>(1) shake 搖擺 (2) swing 擺盪 (3) head 頭 (4) houlders 肩膀 (5) hips 臀部 (6) knees 膝蓋 (7) legs 腿 (8) hands 手 (9) Stand on one leg. 單腳站立 (10) tumbler 不倒翁 (11) Make a tumbler swing. 像不倒翁一樣搖擺。</p>
	<p>第四節</p> <p>(1) roll 滾動 (2) push 推 (3) relay 接力賽 (4) Do a <u>pencil-rolling</u>. 像鉛筆般滾動。 (4) Lie down on the mat. 躺在墊子上。 (5) Raise up your arms. 舉起你的手臂。 (6) Straght your back and legs. 伸直你的背部和雙腿。 (7) Roll to the left. 向左滾動。 (8) Roll to the right. 向右滾動。</p>	<p>第五節</p> <p>(1) roll 滾動 (2) Do an egg-rolling. 像雞蛋般滾動。 (3) Kneel down. (4) Chin to chest. 下巴緊靠胸口。 (5) Bend knees. 膝蓋彎曲。 (6) Hug your knees. 抱緊膝蓋。 (7) Roll to the left 左 (8) Roll to the right. 右滾。</p>	<p>第六節</p> <p>(1) Squat like a frog. 像青蛙一樣蹲下。 (2) Put your knees between your arms. 將膝蓋放在雙臂之間。 (3) Put your chin to your chest. 將下巴抵在胸前。 (4) Raise your hip. 抬起臀部。 (5) Look down 低頭向下看。 (6) Look at your legs。 看看你的腿。 (7) Bend your arms. 彎曲你的手臂。 (8) With the help of the feet, the body rolls forward. 雙腳一蹬，身體往前翻。 (9) Rest your shoulders on the ground. 肩背著地。 (10) Roll onto your back. 滾到你的背上。</p>

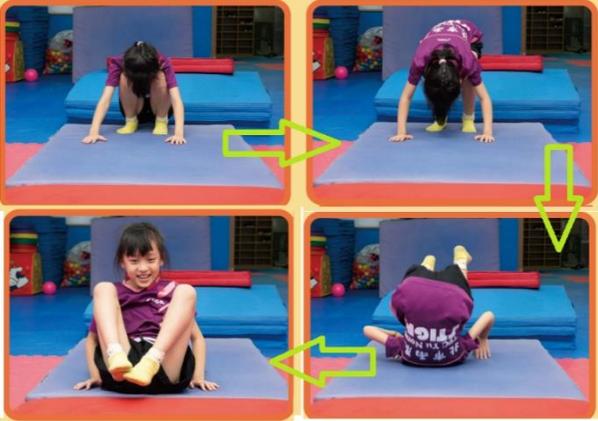
教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註																			
<p><b>第一節課：歡樂動物秀</b></p> <p>1. 準備活動：</p> <p>(1) 老師或小老師示範三種動物(青蛙，大象，海狗)的動作特徵，讓學生猜猜看是甚麼動物。</p> <p>(2) 請學生說說看這三種動物怎麼行動，老師加以說明及補充。</p> <table border="1" data-bbox="220 562 735 869"> <tr> <td>課程主題</td> <td>(11) 青蛙 frog</td> </tr> <tr> <td>單字句型</td> <td>(12) 大象 elephant</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(13) 海獅 sea lion</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(14) 跳 jump</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(15) 走 walk</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(16) 爬 crawl</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(17) A frog/It can jump.</td> </tr> </table> <p>2. 發展活動：</p> <p>☆ 課程主題單字：</p> <table border="1" data-bbox="459 880 719 1014"> <tr> <td>swing 擺盪</td> </tr> <tr> <td>support 支撐</td> </tr> <tr> <td>balance 平衡</td> </tr> </table> <p>開放學生示範或模仿青蛙/大象/海獅在陸地前行的模樣。五人一組，小組討論決定每個組員要模仿的動物，組內不可重複。</p> <p>種類：小青蛙跳/大青蛙跳/大象走路一/大象走路二(加象鼻)/海獅匍匐前進。</p> <p>(1) 大、小青蛙跳：青蛙後腿較長，必須折彎呈現蹲姿，上身與前腿置於後腿中間，在往前方跳躍時，前腳與上身先往前移動，再配合後腿向地面用力伸直一蹬。使用的身體技能是<u>支撐與平衡</u>。</p> <p>(2) 大象走路一、二：大象走路一，當右邊前腳後腳同時前進一步，重心移到身體左邊，然後左邊前腳後腳同時前進一步，重心移到身體右邊。大象走路二，加上鼻子左右擺盪。使用的身體技能是<u>擺盪、支撐與平衡</u>。</p> <p>(3) 海獅匍匐前進：海獅可以將身體從沙灘上抬起來，四肢匍匐前進。使用的身體技能是<u>支撐與平衡</u>。</p> <p>3. 綜合活動：(動物伸展台)</p> <p><u>表演時間</u>到了，請<u>安頓</u>下來。你們準備好了嗎？ (是！或準備好了！)</p> <p>大象一，請到前面來。<u>聽哨子</u>走吧！ 當大象走路時，我們應該<u>仔細觀察</u>。</p> <p>接下來，請大象二/小青蛙/大青蛙/海獅一一到前面表演。-----第一節課結束--</p>	課程主題	(11) 青蛙 frog	單字句型	(12) 大象 elephant		(13) 海獅 sea lion		(14) 跳 jump		(15) 走 walk		(16) 爬 crawl		(17) A frog/It can jump.	swing 擺盪	support 支撐	balance 平衡	<p>熱身 5 分</p> <p>10 分</p> <p>15 分</p> <p>10 分</p>	<p>Class 1 : Happy Animals</p> <table border="1" data-bbox="922 344 1497 539"> <tr> <th>評量方式</th> </tr> <tr> <td>           1. 學生能夠仔細觀察，說出動物特徵。            2. 學生能認真學習並模仿動物的行走姿勢。            3. 學生能理解並實際運用三種身體技能：支撐、平衡、擺盪。         </td> </tr> </table> <p>1. 準備活動(示範對話僅供參考)</p> <p>T: Hello, everyone. Please look at me. What is this? S: It's a <u>frog</u>. T: A frog can... jump or fly? S: It can <u>jump</u>. T: And what is this? S: It's an <u>elephant</u>. T: An elephant can... jump or walk? S: It can <u>walk</u>. T: What's this? S: It's a <u>sea lion</u>. T: A sea lion can ...? S: It can swim. T: Yes, it can swim. It can <u>crawl</u>, too.</p> <p>2. 發展活動：</p> <p>(1) Can you <u>jump</u> like a frog? 你能像青蛙那樣<u>跳</u>嗎? (2) Can you <u>walk</u> like an elephant? 你能像大象那樣<u>走</u>嗎? (3) Can you <u>crawl</u> like a sea lion? 你能像海獅那樣<u>爬</u>嗎? (4) Who's <u>volunteer</u>? (有誰自願?) (5) 5 people make a group. (五人一組)</p> <p>Practice frog-jumping, elephant-walking and seal lion-walking with your partners.</p> <p>★ 身體技能講解：</p> <p>(1) When we jump like frogs, we need to <u>support</u> and keep <u>balance</u> . (2) When we walk like an elephant, we need to <u>support</u>, keep <u>balance</u> and <u>swing</u>. (3) When we crawl like sea lions, we need <u>support</u> and keep <u>balance</u>.</p> <p>3. 綜合活動：(Animal Show Time)</p> <p>T: Now <u>it's show time</u>. Please <u>settle down</u>. Are you ready? (YES!or Ready!) Elephants, please <u>come to the front</u>. <u>Listen to the whistle</u> and go! When elephants walk, we should <u>watch carefully</u>.</p>	評量方式	1. 學生能夠仔細觀察，說出動物特徵。 2. 學生能認真學習並模仿動物的行走姿勢。 3. 學生能理解並實際運用三種身體技能：支撐、平衡、擺盪。
課程主題	(11) 青蛙 frog																				
單字句型	(12) 大象 elephant																				
	(13) 海獅 sea lion																				
	(14) 跳 jump																				
	(15) 走 walk																				
	(16) 爬 crawl																				
	(17) A frog/It can jump.																				
swing 擺盪																					
support 支撐																					
balance 平衡																					
評量方式																					
1. 學生能夠仔細觀察，說出動物特徵。 2. 學生能認真學習並模仿動物的行走姿勢。 3. 學生能理解並實際運用三種身體技能：支撐、平衡、擺盪。																					

		Next, Elephant 2, <u>it's your turn</u> . Please <u>come here</u> . -----Class 1 is dismissed.-----
<b>教學活動內容及實施方式</b>	<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
<p>第二節課：我是平衡高手</p> <p>1. 準備活動：Hocky Pocky (帶動跳) (伸出你的右手/左手/右腳/左腳/身體， 收起你的右手/左手/右腳/左腳/身體， 伸出你的右手/左手/右腳/左腳/身體， 到處搖一搖。 來做這些動作，自己來回轉一轉， 就做這些動作。)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆ 課程相關單字：</p> <p>(1) right 右、left 左 (2) Hand 手、foot 腳 (3) yourself 你自己 (4) put in 放入、take out 拿出 (5) turn around 轉一圈</p> </div> <p>2. 發展活動：平衡大挑戰 老師或小老師示範用身體不同部位練習平衡，請學生注意觀察，再自行練習。 (1) 雙手扶地板，雙膝觸地為支點， 雙腳往後翹。 (2) 站姿體前彎，雙手扶地板。 (3) 超人飛行。 (4) 雙手扶地板，單腳站立，另一隻腳朝 身體後上方伸直。 (5) 香蕉式平衡 (用臀部為支撐點，手腳頭不著地)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆ 課程主題單字：</p> <p>(1) Hand 手 (2) Knee 膝蓋 (3) Feet 雙腳、foot 單腳 (4) Balance 平衡</p> </div> <p>3. 綜合活動：平衡不平衡? 使用五個軟墊當成五個練習站， 學生按照平衡任務的順序在不同軟墊上一一完 成五種身體平衡的練習。</p> <p>-----第二節課結束-----</p>	<p>熱身 5分</p> <p>10分</p> <p>15分</p> <p>10分</p>	<p>Class 2：Balance Master</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>評量方式</b></p> <p>1. 學生能夠認真參與帶動跳。 2. 學生能認真學習並模仿五種平衡技巧。 3. 學生能理解並實際完成五種平衡技巧。</p> </div> <p>1. 準備活動 Hocky Pocky You put your <u>right hand</u> in. You take your <u>right hand</u> out. You put your <u>right hand</u> in. And you shake it all about. You do the Hokey Pokey and you turn yourself around. That's what it's all about! (<u>left hand/right foot/left foot/your whole self</u>)</p> <p>2. 發展活動：Balance Challenges T: Please eyes on me! Today we are going to make "balance". Please watch me carefully. Then practice yourself.</p> <p>(1) Challenge 1, keep balance by <u>hands and knees</u>. <u>Put your hand and knees on the mat/ground as support points. Put your feet up and back.</u></p> <p>(2) Challenge 2, keep balance by <u>hands and feet</u>.</p> <p>(3) Challenge 3, keep balance by <u>Superman pose</u>.</p> <p>(4) Challenge 4, keep balance by <u>2 hands and 1 foot</u>.</p> <p>(5) Challenge 5, keep balance by <u>Banana pose</u>.</p> <p>3. 綜合活動 Are You Balanced? T: 5 people make a group. Here are five challenges for you. Please take the challenges one by one</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="font-size: 4em; margin-right: 10px;">{</div> <div style="text-align: center;"> <p>Hands and Knees</p> <p>Hands and Feet</p> <p>Superman pose</p> <p>2 hands, 1 foot</p> <p>Banana pose</p> </div> <div style="font-size: 4em; margin-left: 10px;">}</div> </div> <p>----- Class 2 is dismissed.-----</p>

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註				
<p>第三節課： 擺盪與平衡</p> <p>(跑步與暖身運動後，進入今日主題教學。)</p> <p>1. 準備活動：</p> <p>(1) 身體律動：頭、肩膀、臀部、膝蓋、腿、手由左右擺盪。</p>  <p>(2) 鏡子遊戲： 兩人一組，相互模仿動作五連拍。</p>  <p>2. 發展活動：</p> <p>(1) 在軟墊上單腳站立，手臂左右擺動。</p> <p>(2) 在軟墊上單腳站立，雙手可平舉或插腰，另一隻腳前後擺盪。</p>  <p>(3) 坐在軟墊上，練習不倒翁前後擺盪、左右擺盪。</p> <p>(4) 與組員一起練習</p> <p>3. 綜合活動：</p> <p>(1) 4~5 人一組。</p> <p>(2) 每人做一個平衡的動作，與組員一起保持平衡。</p> <p>(3) 保持平衡並數到 10。</p> <p>(4) 老師幫每組拍下創意團體照。</p> <p>-----第三節課結束-----</p>	<p>熱身 5 分</p> <p>10 分</p> <p>15 分</p> <p>10 分</p>	<p>Class 3 : Swing &amp; Balance</p> <table border="1" data-bbox="863 353 1465 618"> <thead> <tr> <th>評量方式</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 學生能聽懂身體部位的英語單字及英文指令，做出正確動作。</td> </tr> <tr> <td>2. 學生能夠單腳站立，做出手臂左右擺盪和腿部前後擺盪的動作。</td> </tr> <tr> <td>3. 學生能以坐姿做出不倒翁的前後擺盪與左右擺盪。</td> </tr> </tbody> </table> <p>1. 準備活動 Shake it</p> <p>(1) Shake your _____ left to right. (head, shoulders, hips, knees, legs, hands)</p> <p>(2) Imitate partner's actions.</p> <p>2. 發展活動：Swing &amp; Balance</p> <p>(1) Stand on one leg. Swing your hands left to right.</p> <p>(2) Stand on one leg. Swing another leg back to forth.</p> <p>(3) Sit down. Move like a tumbler.</p> <p>(4) Discuss and practice with your partners.</p> <p>3. 綜合活動：Spot Balance</p> <p>(1) Four or five students make a group.</p> <p>(2) Strike a pose with your group members.</p> <p>(3) Hold on and count to 10.</p> <p>(4) Smile and take a picture.</p> <p>-----Class 3 is dismissed.-----</p>	評量方式	1. 學生能聽懂身體部位的英語單字及英文指令，做出正確動作。	2. 學生能夠單腳站立，做出手臂左右擺盪和腿部前後擺盪的動作。	3. 學生能以坐姿做出不倒翁的前後擺盪與左右擺盪。
評量方式						
1. 學生能聽懂身體部位的英語單字及英文指令，做出正確動作。						
2. 學生能夠單腳站立，做出手臂左右擺盪和腿部前後擺盪的動作。						
3. 學生能以坐姿做出不倒翁的前後擺盪與左右擺盪。						

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註				
<p>第四節課：滾翻活動-1(鉛筆滾)</p> <p>1. 準備活動：</p> <p>請學生說說日常生活中什麼東西可以滾動，例如：鉛筆、雞蛋、球、熱狗、。</p> <p>☆單字：pencil, egg, ball, hot dog, roll</p> <p>2. 發展活動：</p> <p>老師示範動作，請學生注意觀察與模仿。</p> <p>(1) 不倒翁 A</p> <p>Thumbler</p>  <p>(2) 鉛筆滾 Pencil Rolling</p>  <p>3. 綜合活動：</p> <p>學生分成兩隊，排隊等待進行滾翻接力比賽。兩人為小組，一人負責做鉛筆滾，另一人負責推動鉛筆，看看哪一隊比較快完成接力賽。</p> <p>☆英語單字句字：</p> <p>(1) Pencil-rolling 滾鉛筆</p> <p>(2) Relay 接力賽</p> <p>(3) Roll the pencil. 滾動鉛筆。</p> <p>-----第四節課結束-----</p>	<p>熱身 5分</p> <p>5分</p> <p>15分</p> <p>15分</p>	<p>Class 4 : Roll Activity -1</p> <table border="1" data-bbox="887 304 1465 465"> <thead> <tr> <th>評量方式</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 學生能認真練習，能和同學互助合作。</td> </tr> <tr> <td>2. 學生能正確做出不倒翁的動作。</td> </tr> <tr> <td>3. 學生能正確做出鉛筆滾的動作。</td> </tr> </tbody> </table> <p>1. 準備活動：</p> <p>Today we will roll on the mat. What can you roll? Can you roll a pencil/an egg/a ball/ a hot dog?</p> <p>2. 發展活動</p> <p>(1) Now everyone <u>take off shoes</u>(脫鞋). <u>Sit down</u> on the mat. (坐在軟墊上). Pretend you're a <u>tumbler</u>. (不倒翁). Make a tumbler swing. (像不倒翁一樣搖擺。) Do it with me. (跟我一起這樣做。) Please do it yourself. (自己練習。)</p> <p>(2) Now pretend you are a pencil. 假裝你是一支鉛筆。 <u>Lie down</u> on the mat. 躺在墊子上。 <u>Raise up</u> your <u>arms</u>. 舉起你的手臂。 <u>Straight</u> your <u>back</u> and <u>legs</u>. 伸直你的背部和雙腿。 Set, ready, roll! 預備，準備好，滾動！ Try to do a <u>pencil-rolling</u>. 嘗試使鉛筆滾動。 <u>Roll</u> to the <u>left</u>. 向左滾動。 Roll to the <u>right</u>. 向右滾動。</p> <p>3. 綜合活動：滾鉛筆接力賽 (參考英語如下：)</p> <p>(1) Let's play a pencil-rolling relay game. 我們來玩滾鉛筆接力遊戲。</p> <p>(2) The class is divided into two teams. 全班分成兩隊。</p> <p>(3) Wait in line. 排隊。</p> <p>(4) Each of you get a partner. 每人找一個夥伴。</p> <p>(5) One plays the role of a pencil, and the other rolls the pencil to the finish line. 一個人當鉛筆，另一人推動鉛筆直到終點線。</p> <p>(6) Let's see which team is faster? 看看哪隊比較快。</p> <p>----- Class 4 is dismissed.-----</p>	評量方式	1. 學生能認真練習，能和同學互助合作。	2. 學生能正確做出不倒翁的動作。	3. 學生能正確做出鉛筆滾的動作。
評量方式						
1. 學生能認真練習，能和同學互助合作。						
2. 學生能正確做出不倒翁的動作。						
3. 學生能正確做出鉛筆滾的動作。						

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>第五節課：滾翻活動-2(雞蛋滾)</p> <p>1. 準備活動：</p> <p>(1) 動態熱身：複習上一節鉛筆滾，依序輪流操作，教師行間巡視並協助糾正動作。</p> <p>(2) 教師引導學生實踐兩項學習承諾</p> <p>a. 努力與合作，提醒學生要努力參與並遵守規則，達到自己想學會的目標。</p> <p>b. 尊重他人的感受及權利</p> <p>2. 發展活動：</p> <p>(1) 雞蛋左右翻滾：</p> <p>雞蛋滾的先備動作，跪地、下巴緊靠胸口、膝蓋彎曲、抱緊膝蓋，向側面左右滾翻。</p> <p>(2) 雞蛋滾：</p> <p>延伸雞蛋左右滾翻動作，進行連續雞蛋側滾，首先 2 人一組，一人操作一人推滾雞蛋，接下來一人獨自雞蛋滾，注意身體須全程捲屈縮成一團。</p> <p>3. 綜合活動：雞蛋搬家大賽</p> <p>全班分成 5 組 (5 人 / 組) 進行計時賽，各組將 2 個軟墊拼接成一個輸送帶，以雞蛋滾方式依序於舊巢滾至新巢，前一位至新巢下一位才能出發，其間若有同學雞蛋滾需要協助，可以使用支援卡，但需另加 5 秒。</p> <p>-----第五節課結束-----</p>	<p>熱身 5 分</p> <p>10 分</p> <p>15 分</p> <p>10 分</p>	<p>Class 5 : Roll Activity -2</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>評量方式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能努力參與，和夥伴相互合作。</li> <li>2. 學生能尊重他人的感受與權利。</li> <li>3. 學生能正確做出雞蛋滾翻的動作。</li> </ol> </div> <p>1. 準備活動：</p> <p>(1) T: Hello, everyone!</p> <p style="padding-left: 20px;">Let's do a pencil-rolling as a review.</p> <p>Step 1. Lie down on the mat.</p> <p>Step 2. Raise up your arms.</p> <p>Step 3. Straight your back and legs.</p> <p>Step 4. Set, ready, go!</p> <p>Step 4. Roll to the left/right.</p> <p>(2) a. Follow the rules &amp; Help each other.</p> <p style="padding-left: 20px;">b. Respect others &amp; No impolite touch.</p> <p>2. 發展活動：How to do an egg-rolling?</p> <p>(1) 跪地。 Kneel down.</p> <p style="padding-left: 20px;">下巴緊靠胸口。 Chin to chest.</p> <p style="padding-left: 20px;">膝蓋彎曲。 Bend knees.</p> <p style="padding-left: 20px;">抱緊膝蓋。 Hug your knees.</p> <p style="padding-left: 20px;">左滾/右滾。 Roll to the left/right.</p> <p>(2) 兩人一組。 Two make a group.</p> <p style="padding-left: 20px;">一人當雞蛋， One (person) plays the egg.</p> <p style="padding-left: 20px;">另一人推滾雞蛋。 The other rolls the egg .</p> <p style="padding-left: 20px;">一人獨自雞蛋滾。 Do an egg-rolling yourself.</p> <p>3. 綜合活動：Egg Moving Game</p> <p>(1) Five (students) make a group.</p> <p>(2) Make 2 mats together as the moving track.</p> <p>(3) When you use the support card, the time record will add five seconds.</p> <p>(4) Be careful.</p> <p>(5) Have fun!</p> <p>----- Class 5 is dismissed.-----</p>

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>第六節課：滾翻活動-3(前滾翻)</p> <p>1. 準備活動：</p> <p>(1) 動態熱身： 複習上一節雞蛋滾，依序輪流操作，教師行間巡視並協助糾正動作。</p> <p>(2) 教師引導學生實踐兩項學習承諾</p> <p>a. 努力與合作，提醒學生要努力參與並遵守規則，達到自己想學會的目標。</p> <p>b. 尊重他人的感受及權利</p> <p>2. 發展活動：前滾翻</p> <p>(1) 像青蛙一樣蹲下。</p> <p>(2) 將膝蓋放在雙臂之間。</p> <p>(3) 將下巴抵在胸前。</p> <p>(4) 抬起你的臀部。</p> <p>(5) 低頭看看你的腿。</p> <p>(6) 彎曲你的手臂。</p> <p>(7) 雙腳蹬一下，身體往前翻。</p> <p>(8) 肩背著地</p> <p>(9) 滾到你的背上。</p>  <p>3. 綜合活動：小組討論</p> <p>(1) 討論前滾翻身體著地部位順序。</p> <p>(2) 指出可能的錯誤危險動作有哪些？如何改進？</p> <p>(3) 表揚並肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處</p> <p>-----第六節課結束-----</p>	<p>熱身 5 分</p> <p>10 分</p> <p>15 分</p> <p>10 分</p>	<p>Class 6 : Roll Activity -3</p> <div data-bbox="863 331 1458 573" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>評量方式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能努力參與，和夥伴相互合作。</li> <li>2. 學生能尊重他人的感受與權利。</li> <li>3. 學生能正確作出前滾翻的動作。</li> </ol> </div> <p>1. 準備活動：</p> <p>(1) T: Hello, everyone!</p> <p style="padding-left: 40px;">Let's do an egg-rolling as a review.</p> <p>Step 1. 跪地。 Kneel down.</p> <p>Step 2. 下巴緊靠胸口。 Chin to chest.</p> <p>Step 3. 膝蓋彎曲。 Bend knees.</p> <p>Step 4. 抱緊膝蓋。 Hug your knees.</p> <p>Step 5. 左滾/右滾。 Roll to the left/right.</p> <p>(2) a. Follow the rules &amp; Help each other.</p> <p style="padding-left: 40px;">b. Respect others &amp; No impolite touch.</p> <p>2. 發展活動：How to do rolling forward?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Squat like a frog.</li> <li>(2) Put your knees between your arms.</li> <li>(3) Put your chin to your chest.</li> <li>(4) Raise your hip.</li> <li>(5) Look down and look at your legs.</li> <li>(6) Bend your arms.</li> <li>(7) With the help of the feet, the body rolls forward.</li> <li>(8) Rest your shoulders on the ground.</li> <li>(9) Roll onto your back.</li> </ol> <p>3. 綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) <u>What's the order of</u> rolling forward body landing parts?</li> <li>(2) What <u>action</u> might <u>hurt</u> you? How to improve it?</li> <li>(3) You practice it very hard.</li> </ol> <p style="padding-left: 40px;">That's very cool.</p> <p style="padding-left: 40px;">Don't forget <u>Safety first</u>.</p> <p style="text-align: center;">----- Class 6 is dismissed.-----</p>

