

臺南市關廟區深坑國小110學年度體育領域雙語教學主題教學單元教案

主題名稱	輕鬆來跳繩	教材來源	康軒版 健康與體育第七冊
教學對象	四年級	教學節次	8節課
學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		
學習內容	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
學習目標	1. 能做出跳繩的一跳一迴旋、跑步跳及開叉跳。 2. 能樂於參與跳繩遊戲。 3. 能從遊戲中增進跳繩的技能。		
設計理念	透過課程設計引導學生奠定跳繩運動基礎，並以樂趣化教學設計各種活動，藉由活動熟練跳繩的一跳一迴旋、跑步跳及開叉跳等技能，並將課室英語、跳繩相關字詞與句型適時融入體育課程中，期望學生能多接觸英語。		
教學方法	講述、示範、練習、提問、樂趣化教學		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	暖身操 Warm-up 1. Turn your head 2. Arm forward / Arm backward 3. Hula hoop hip / The other side 4. Knees / The other side 5. Rotate your wrist and ankle / The other side 6. One step forward / The other side 7. Stretch up 8. Touch your toes 9. Jumping Jacks 課室英語: Line up. Attention. Hands forward.		

Hands down.
 Forward march.
 Make two lines.
 Eyes center.
 Extend.
 Let's do the warm-up.
 Does everyone feel alright?
 Let's run two laps.
 Fall in.
 Squat down.
 Class dismissed.

單字

folded
 stretch
 swing
 wave
 bend
 helicopter
 cross
 heels

句型

Make a circle
 Put the rope under your feet, pull and stretch your leg.
 Swing the rope on the right, left, above the head or under the feet.
 Rope behind you and right at your heels.
 Jump to the other side.
 Keep jumping.
 Take turns.

教 學 活 動	教 具	多 元 評 量
<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>一、準備活動 (10分)</p> <p>1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。</p> <p>T: Does everyone feel alright?</p>		

<p>2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。</p> <p>T: Let's do the warm-up.</p> <p>T: Let's run two laps.</p> <p>二、發展活動 (25分)</p> <p>1. 繩索體操 Warm up with the folded rope.</p> <p>將跳繩對折兩次，雙手握住兩端，做體操。</p> <p>(1) 下肢運動 Lower body movement</p> <p>(2) 上肢運動 Upper body movement</p> <p>(3) 左右側彎 Stretch side to side</p> <p>(4) 前彎後仰 Bend forward and backward</p> <p>(5) 四肢運動 Body movement</p> <p>2. 繩索伸展操 Stretch out with the rope.</p> <p>利用跳繩做伸展操，動作靜止10秒鐘。</p> <p>(1) 前拉腿 Forward</p> <p>(2) 後拉腿 Backward</p> <p>(3) V形坐姿拉繩 V shape</p> <p>(4) 反拱形拉繩 Us shape</p> <p>T: Put the rope under your feet, pull and stretch your leg.</p> <p>3. 繩索繞一繞 Swing the rope like a helicopter</p> <p>(1) 右側螺旋槳</p> <p>(2) 左側螺旋槳</p> <p>(3) 頭頂直升機</p> <p>(4) 水平掃腿螺旋槳</p> <p>T: Swing the rope on the right side/ on the left/ above your head/ under your feet.</p> <p>三、綜合活動 (5分)</p> <p>1. 請同學分享發表動作要領。</p> <p>2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。</p> <p style="text-align: center;">-----第一節結束-----</p>	跳繩	實作評量
		口語評量

第二節

一、準備活動 (10分)

1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。

T: Does everyone feel alright?

2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。

T: Let's do the warm-up.

T: Let's run two laps.

二、發展活動 (25分)

1. 圓形掃腳 Circle jump

(1) 圍成圓圈，1人蹲在中央單手持繩，甩出緊貼地面的圓形路徑。

(2) 其他人為跳繩者，當繩來在腳下時，立即跳起。

(3) 每個人輪流蹲在中央持繩。

T: Make a circle, one student swings the rope and others jump.

2. 衝浪遊戲 Wave game

(1) 兩人持繩兩端分開站立，一起甩繩。

(2) 其他人站在繩外，以各種方式移動到跳繩另一邊。

T: Two students swing the rope together, and others jump to the other side.

3. 跳浪大挑戰 Wave jump challenge

(1) 兩人持繩兩端分開站立，水平擺動跳繩。

(2) 其他人跳入繩中，練習連續跳躍。

T: Two students swing the rope together, and others jump in and keep jumping.

三、綜合活動 (5分)

1. 請同學分享發表動作要領。

2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。

-----第二節結束-----

跳繩

實作評量

口語評量

第三節

<p>一、準備活動 (10分)</p> <p>1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。</p> <p>T: Does everyone feel alright?</p> <p>2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。</p> <p>T: Let's do the warm-up.</p> <p>T: Let's run two laps.</p> <p>二、發展活動 (25分)</p> <p>1. 複習-跳浪 Wave jump challenge</p> <p>(1) 兩人持繩兩端分開站立，水平擺動跳繩。</p> <p>(2) 其他人跳入繩中，練習連續跳躍。</p> <p>2. 一跳一迴旋 Basic jump</p> <p>(1) 併足站立，繩置於足後。</p> <p>(2) 繩由足後繞過頭頂向前，再往下繞過雙腳，以雙腳腳尖同時跳躍。</p> <p>T: Place feet together, rope behind you and right at your heels.</p> <p>As the rope swings up overhead, bend your knees.</p> <p>三、綜合活動 (5分)</p> <p>1. 請同學分享發表動作要領。</p> <p>2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	跳繩	實作評量
<p style="text-align: center;">第三節</p> <p>一、準備活動 (10分)</p> <p>1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。</p> <p>T: Does everyone feel alright?</p> <p>2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。</p> <p>T: Let's do the warm-up.</p> <p>T: Let's run two laps.</p> <p>二、發展活動 (25分)</p> <p>1. 複習一跳一迴旋 Basic jump</p>	跳繩	實作評量

<p>(1) 併足站立，繩置於足後。</p> <p>(2) 繩由足後繞過頭頂向前，再往下繞過雙腳，以雙腳腳尖同時跳躍。</p> <p>T: Place feet together, rope behind you and right at your heels.</p> <p>As the rope swings up overhead, bend your knees slightly.</p> <p>2. 原地跑步跳 Run and jump in place</p> <p>(1) 併足站立，繩置於足後。</p> <p>(2) 以一腳先跳，再換另一腳。</p> <p>(3) 以單腳腳尖著地跳躍，兩腳交互彈跳，呈跑步狀。</p> <p>T: Place feet together, rope behind you and right at your heels.</p> <p>As the rope swings up overhead, bend your knees slightly.</p> <p>Have one foot up, and the other foot down, like running and jumping at the same time.</p> <p>三、綜合活動 (5分)</p> <p>1. 請同學分享發表動作要領。</p> <p>2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。</p> <p style="text-align: center;">-----第三節結束-----</p>		口語評量
<p style="text-align: center;">第四節</p> <p>一、準備活動 (10分)</p> <p>1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。</p> <p>T: Does everyone feel alright?</p> <p>2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。</p> <p>T: Let's do the warm-up.</p> <p>T: Let's run two laps.</p> <p>二、發展活動 (25分)</p> <p>1. 複習-原地跑步跳 Run and jump in place</p> <p>(1) 併足站立，繩置於足後。</p> <p>(2) 以一腳先跳，再換另一腳。</p>	跳繩、三角錐	實作評量

<p>(3) 以單腳腳尖著地跳躍，兩腳交互彈跳，呈跑步狀。</p> <p>T: Place feet together, rope behind you and right at your heels.</p> <p>As the rope swings up overhead, bend your knees slightly.</p> <p>Have one foot up, and the other foot down, like running and jumping at the same time.</p> <p>2. 跳繩跑步接力 Relay race</p> <p>(1) 5人一組，每組前方20公尺處放置三角錐。</p> <p>(2) 哨音響起，各組第一位甩繩往前跑，繞過三角錐後折返。</p> <p>(3) 回來隊伍後，下一位接著出發。</p> <p>(4) 最快完成的組別獲勝。</p> <p>T: Jump rope relay race. Jump rope to the cone and jump back.</p> <p>三、綜合活動 (5分)</p> <p>1. 請同學分享發表動作要領。</p> <p>2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。</p> <p style="text-align: center;">-----第四節結束-----</p>		口語評量
<p style="text-align: center;">第五節</p> <p>一、準備活動 (10分)</p> <p>1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。</p> <p>T: Does everyone feel alright?</p> <p>2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。</p> <p>T: Let's do the warm-up.</p> <p>T: Let's run two laps.</p> <p>二、發展活動 (25分)</p> <p>1. 開叉跳 Cross jump</p> <p>(1) 併足站立，繩置於足後。</p> <p>(2) 繩由足後繞過頭頂向前時，雙手順勢交叉，往下繞過雙腳跳躍。</p> <p>(3) 雙手打開，做出一迴旋的動作。</p>	跳繩	實作評量

<p>(4) 雙手輪流做出交叉、打開的動作，進行雙腳跳躍。</p> <p>T: Place feet together, rope behind you and right at your heels.</p> <p>As the rope swings up overhead, cross your arms, and do the basic jumps.</p> <p>2. 跳繩跑步接力一圈 Relay race</p> <p>(1) 5人一組，哨音響起，各組第一位甩繩往前跑，跑操場一圈。</p> <p>(2) 回來隊伍後，下一位接著出發。</p> <p>(3) 最快完成的組別獲勝。</p> <p>T: Cross jump relay race.</p> <p>三、綜合活動 (5分)</p> <p>1. 請同學分享發表動作要領。</p> <p>2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。</p> <p style="text-align: center;">-----第五節結束-----</p>		<p style="text-align: center;">口語評量</p>
<p style="text-align: center;">第六節</p> <p>一、準備活動 (10分)</p> <p>1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。</p> <p>T: Does everyone feel alright?</p> <p>2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。</p> <p>T: Let's do the warm-up.</p> <p>T: Let's run two laps.</p> <p>二、發展活動 (25分)</p> <p>1. 複習-開叉跳 Cross jump</p> <p>(1) 併足站立，繩置於足後。</p> <p>(2) 繩由足後繞過頭頂向前時，雙手順勢交叉，往下繞過雙腳跳躍。</p> <p>(3) 雙手打開，做出一迴旋的動作。</p> <p>(4) 雙手輪流做出交叉、打開的動作，進行雙腳跳躍。</p>	<p style="text-align: center;">跳繩</p>	<p style="text-align: center;">實作評量</p>

<p>T: Place feet together, rope behind you and right at your heels.</p> <p>As the rope swings up overhead, cross your arms, and do the basic jumps.</p> <p>2. 8字形衝浪 Figure 8 surfing</p> <p>(1) 兩人持繩兩端分開站立，一起甩繩。</p> <p>(2) 其他人分別站在兩位持繩者的同一側，排成兩列。</p> <p>(3) 每列的排頭輪流穿越繩子到對側，然後排在對側的隊伍最後面。</p> <p>T: Two students swing the rope together.</p> <p>Make two lines.</p> <p>Jump to the other side and line up again.</p> <p>三、綜合活動 (5分)</p> <p>1. 請同學分享發表動作要領。</p> <p>2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。</p> <p style="text-align: center;">-----第六節結束-----</p>		口語評量
<p style="text-align: center;">第七節</p> <p>一、準備活動 (10分)</p> <p>1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。</p> <p>T: Does everyone feel alright?</p> <p>2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。</p> <p>T: Let's do the warm-up.</p> <p>T: Let's run two laps.</p> <p>二、發展活動 (25分)</p> <p>1. 複習-8字形衝浪 Figure 8 surfing</p> <p>(1) 兩人持繩兩端分開站立，一起甩繩。</p> <p>(2) 其他人分別站在兩位持繩者的同一側，排成兩列。</p>	跳繩	實作評量

<p>(3) 每列的排頭輪流穿越繩子到對側，然後排在對側的隊伍最後面。</p> <p>T: Two students swing the rope together.</p> <p>Others make two lines.</p> <p>Jump to the other side and line up again.</p> <p>2. 貓捉老鼠 Cross and catch</p> <p>(1) 以8字形衝浪為原則。</p> <p>(2) 穿越者通過繩子到對側時，要捉住對側隊伍的排頭。</p> <p>(3) 對側隊伍的排頭為避免被捉到，要盡快的穿越繩子。</p> <p>(4) 每位已穿越者都是貓，正要穿越者為老鼠，為了不被捉到，所有人要不停的輪流穿越繩子。</p> <p>(5) 被捉到者則換人持繩。</p> <p>T: Two students swing the rope together.</p> <p>Others make two lines.</p> <p>Jump to the other side and try to catch your partner/friend.</p> <p>Keep taking turns. Jump, catch, jump, catch...</p> <p>三、綜合活動 (5分)</p> <p>1. 請同學分享發表動作要領。</p> <p>2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。</p> <p style="text-align: center;">-----第七節結束-----</p>		口語評量
<p style="text-align: center;">第八節</p> <p>一、準備活動 (10分)</p> <p>1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。</p> <p>T: Does everyone feel alright?</p> <p>2. 暖身操後，請學生跑操場2圈。</p>		

T: Let's do the warm-up.

T: Let's run two laps.

二、發展活動 (25分)

1. 複習-貓捉老鼠 Cross and catch

- (1) 以8字形衝浪為原則。
- (2) 穿越者通過繩子到對側時，要捉住對側隊伍的排頭。
- (3) 對側隊伍的排頭為避免被捉到，要盡快的穿越繩子。
- (4) 每位已穿越者都是貓，正要穿越者為老鼠，為了不被捉到，所有人要不停的輪流穿越繩子。
- (5) 被捉到者則換人持繩。

T: Two students swing the rope together.

Others make two lines.

Jump to the other side and try to catch one friend.

Keep taking turns. Jump, catch, jump, catch...

2. 搭火車 Take the train

- (1) 規則和「貓捉老鼠」相同，持繩者往穿越者的那側甩繩。
- (2) 穿越者在穿越繩子時，須留在繩內跳一下後，再穿越到對側。
- (3) 被捉到或未完成跳躍者，則換人持繩。

T: Two students swing the rope together.

Others make two lines.

Do the basic jump first, then jump to the other side and try to catch

One friend.

Keep taking turns. Jump, catch, jump, catch...

三、綜合活動 (5分)

- 1. 請同學分享發表動作要領。

跳繩

實作評量

口語評量

2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。

-----第八節結束-----