

110 學年度臺中市豐原區瑞穗國民小學雙語體育課程教案設計初稿

課程名稱 Course Title	躲避球	教案設計者 Designer	雙語課程教學團隊
實施年級 Grade level	三年級	授課時間 Duration	10 節共 400 分鐘
學科核心素養 對應內容 MOE Core Competencies	總綱 General Guideline	A1 身心素養與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	
	領綱 Subject-specific Guideline	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-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。 英語-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。能運用所學字詞及句型進行日常溝通。	
學科學習重點 Essential Learning Focuses	學習表現 Student performance	1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-11-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-11-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	

		<p>2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-11-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-11-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3b-11-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>
	<p>學習內容</p> <p>Learning content</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球 之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>
<p>學科單元</p> <p>學習目標</p> <p>Subjects Unit Learning Goals</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能完成躲避遊戲的相關動作。 2.能操控身體做出閃躲球的動作。 3.能做出閃躲的動作技能。 4.能快樂參與並遵守團體規範。 5.能做出滾地傳接球動作技能。 6.能做出各種跑步移動的動作。 7.能進行團體滾地躲避球遊戲。 8.能完成教師示範的動作。 9.能藉由活動培養基礎躲避球傳接動作。 10.能配合腳步，熟練躲避球投擲的動作。 11.能和其他人一同進行活動並遵守遊戲規則。 	
<p>語言學習目標</p>	<p>語言學習內容</p>	

<p>Language Learning Goals</p>	<p><u>Language of Learning</u></p> <p>dodge, shuttle run, squat down, swing arms, move one leg forward/ backward, jump, turn around, roll the ball, eyes on the ball, roll and catch, hit, hold the ball, catch the ball</p> <p><u>Language for Learning</u></p> <p>Keep balance, jump higher, clockwise, counterclockwise, touch the line, waiting line, stand in the middle, through the jungle, dodger, thrower, offensive, defensive, bend your elbow, aim to the target, avoid the ball, side to the target</p>
<p>節次配置 Title of Each Period</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.閃躲高手：急蹲、快跳、左右側躲 2.猜拳抓人 3.滾地球傳接動作、穿越叢林 4.滾地躲避球 5.擊地傳接 6.對牆擲準 7.高飛傳接 8.移動閃躲 9.直線閃躲 10.方形閃躲
<p>教學材料 資源及器材 Teaching materials and equipment</p>	<p>教材來源：翰林二上健康與體育課本、南一版健康與體育四上主題參單元十二。</p> <p>教學資源及器材：哨子、平坦安全的場地、躲避球（亦可用軟式排球或小皮球替用）、一面牆、粉筆、三角錐、呼拉圈。</p>
<p>第一節 (40 分鐘)</p>	

<p>學科學習目標</p> <p>Content goals</p>	<p>1.能完成躲避遊戲的相關動作。</p> <p>2.能操控身體做出閃躲球的動作。</p>		
<p>教學流程</p> <p>Procedures</p>	<p>一、暖身活動：</p> <p>1. Greetings and call the roll.</p> <p>2. T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>S:1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap. Go!</p> <p>5.來回折返跑：教師將全班按照體育課上課集合隊形分成 4 列（男生 2 列、女生 2 列），於躲避球場邊線集合整隊，以中央伍為準散開。再以躲避球場兩邊界線為起終點及折返點來進行來回折返跑一次，提醒學童於折返點下蹲觸線時，加強右手擺臂的動作，要有下蹲前的心理準備，身體不要急著伸直。如此一列一列依序進行。</p> <p>Shuttle Run:</p> <p>Divide boys into 2 teams and girls into 2</p>	<p>時間配置</p> <p>Time Allocation</p> <p>10min</p> <p>8min</p>	<p>評量方式</p> <p>Assessment</p> <p>1.能說出動作名稱並完成動作。</p> <p>1.能正確</p>

	<p>teams.</p> <p>Each team stands in front of the starting line.</p> <p>Run to the finish line and squat down to touch it.</p> <p>Remember to swing your right arms before squatting down.</p> <p>Don't rush to stand up.</p> <p>二、發展活動</p> <p>【活動一】閃躲高手 dodge</p> <p>(1) 急蹲 Squat quickly. (Stay low)</p> <p>Eyes on the ball.</p> <p>1.教師示範急蹲的動作後，下口令請學童練習。</p> <p>2.眼睛直視前方，雙腿一前一後蹲下，雙手可觸地來保持身體平衡，待學童熟練動作後，可以嘗試轉身急蹲的動作。</p> <p>3.提醒學童從事活動時亦要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。</p> <p>Teacher demonstrates how to squat quickly.</p> <p>Look forward, and move one leg forward, one leg backward, and squat.</p> <p>Use your hand to touch the ground and keep balance.</p>	<p>8min</p>	<p>地完成急蹲動作。</p> <p>2.能努力練習動作並將練習成果展現出來。</p> <p>1.能正確地完成快跳動作。</p> <p>2.能努力練習動作並將練習成果展現出來。</p>
--	--	-------------	--



(二)快跳 Jump quickly.

Eyes on the ball.

1.教師示範快跳的動作後，下口令請學童練習。

2.眼睛直視前方，雙腿膝蓋用力往上跳，雙腿再空中打開成人字形，雙手平舉保持身體平衡，待學童熟練動作後，可以嘗試轉身快跳的動作。

3.提醒學童從事活動時亦要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。

Look forward.

Bend your knees and jump higher, while you're in the air open your legs wider, and raise your hands.

Try to keep balance.

When students are familiar with “Jump Quickly”, ask them to jump and turn around.

8min

1.能正確地完成左右側躲動作。

2.能努力練習動作並將練習成果展現出來。



6min

(三)左右側躲

- 1.教師示範左右側躲的動作後，下口令請學童練習。
- 2.眼睛直視前方，以一腳當作圓心，另一腳向後轉 90 度（左右轉身圓心腳相反），身體隨著腳步完成轉身動作，雙手隨著身體擺動保持身體平衡。
- 3.提醒學童從事活動時亦要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。
- 4.動作告一段落後，獎勵表現優異的學童，並請學童發表感言。

Turn and Dodge

Look forward.

One leg will be the center leg.

Turn your body clockwise for 90 degrees.

Don't move the center leg.

Try to keep balancing.

- 1.能發表完成動作的感受及大概的動作要點。



Three students in one team.

The red ones toss or roll the ball to your partners.

The yellow one stands in the middle.

You have to dodge.

You can squat, jump or move around.

*Eyes on the ball all the time.

三、綜合活動

1. 學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。
2. 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。

第一節 結束

第二節 (40 分鐘)

<p>學科學習目標</p> <p>Content goals</p>	<p>1.能做出閃躲的動作技能。</p> <p>2.能快樂參與並遵守團體規範。</p>		
<p>教學流程</p> <p>Procedures</p>	<p>一、暖身活動：</p> <p>1. Greetings and call the roll.</p> <p>2. T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>S:1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap. Go!</p> <p>5.</p> <p>二、發展活動</p> <p>【活動一】折返跑 shuttle run</p> <p>Run, touch the line, and run back.</p> <p>教師將全班按照體育課上課集合隊形分成 4 列 (男生 2 列、女生 2 列) , 於躲避球場邊線集合整隊, 以中央伍為準散開。再以躲避球場兩邊界線為起終點及折返點來進行來回折返跑一次, 提醒學童於折返點下蹲觸線時, 加強右手擺臂的動作, 要有下蹲前的</p>	<p>時間配置</p> <p>Time Allocation</p> <p>10min</p> <p>22min</p>	<p>評量方式</p> <p>Assessment</p> <p>1.能說出動作名稱並完成動作。</p> <p>1.能做出閃躲的動作技能。</p> <p>2.能快樂</p>

心理準備，身體不要急著伸直。如此
一列一列依序進行。

Shuttle Run:

Divide boys into 2 teams and girls into 2
teams.

Each team stands in front of the starting
line.

Run to the finish line and squat down to
touch it.

Remember to swing your right arms
before squatting down.

Don't rush to stand up.

【活動二】猜拳抓人

1.教師說明躲避球運動和反應及閃躲動
作有關，下面進行的活動主要就是訓練
反應及閃躲動作。

2.教師說明遊戲規則：兩人一組跑到中
間，聽教師哨音後猜拳，輸的人往回跑
向等待線，贏的人想辦法在猜輸的同學
跑到等待線前碰到他即得分。

3.教師表揚表現好的同學，讓他進行示
範動作給同學參考。

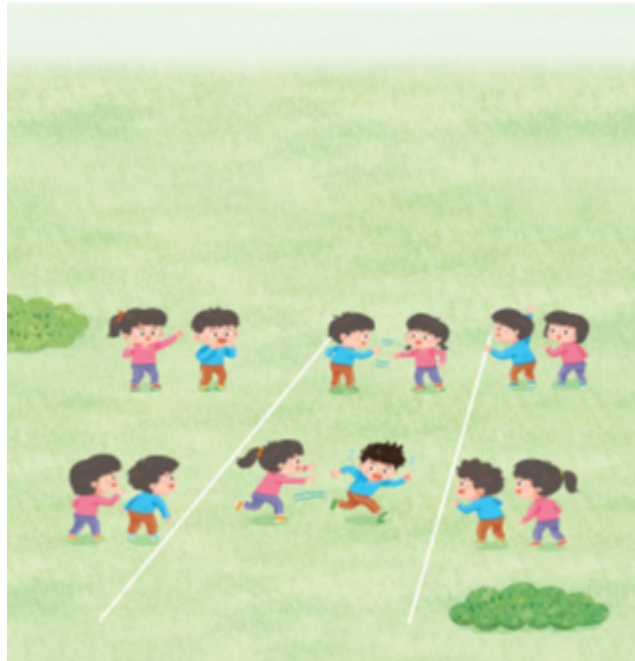
參與並遵
守團體規
範。

Tag and Dodge

One team member runs to the center.

Play rock, paper, scissors.

The loser runs back to the waiting line, and the winner tries to tag the loser before he/ she runs back to the waiting line.



【活動三】 Listen, move and touch

四個顏色的角錐

Stand in the middle.

Listen, move and touch. (老師或學生口令)

三、綜合活動

1. 學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。

2. 引導學生說出學習的困難點，並給

8min

1. 能發表完成動作的感受及大概的動作要點。

	予回饋。		
	第二節 結束		
	第三節 (40 分鐘)		
學科學習目標 Content goals	<p>1.能做出閃躲的動作技能。</p> <p>2.能做出滾地傳接球動作技能。</p> <p>3.能做出各種跑步移動的動作。</p> <p>4.能快樂參與並遵守團體規範。</p>		
教學流程 Procedures	<p>一、暖身活動：</p> <p>1. Greetings and call the roll.</p> <p>2. T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>S:1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap. Go!</p> <p>5.來回折返跑：教師將全班按照體育課上課集合隊形分成 4 列（男生 2 列、女生 2 列），於躲避球場邊線集合整隊，以中央伍為準散開。再以躲避球場兩邊界線為起終點及折返點來進行來回折返跑一次，提醒學童於折</p>	時間配置 Time Allocation 10min	評量方式 Assessment 1.能說出動作名稱並完成動作。

	<p>返點下蹲觸線時，加強右手擺臂的動作，要有下蹲前的心理準備，身體不要急著伸直。如此一系列依序進行。</p> <p>Shuttle Run:</p> <p>Divide boys into 2 teams and girls into 2 teams.</p> <p>Each team stands in front of the starting line.</p> <p>Run to the finish line and squat down to touch it.</p> <p>Remember to swing your right arms before squatting down.</p> <p>Don't rush to stand up.</p> <p>二、發展活動</p> <p>【活動一】 傳接球</p> <p>教師請同學分組複習滾地球傳接動作。</p> <p>教學器材：躲避球（亦可用軟式排球或小皮球替用）。</p> <p>Roll and Catch</p> <p>Divide students into 2 teams.</p> <p>One team will be the catcher.</p> <p>The other team will be the roller.</p> <p>Practice rolling and catching the ball.</p> <p>【活動二】 穿越叢林 Through the Jungle</p>	<p>22min</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能做出閃躲的動作技能。 2.能做出滾地傳接球動作技能。 3.能做出各種跑步移動的動作。 4.能快樂參與並遵守團體規範。
--	---	--------------	--

	<p>(一) 教師說明穿越叢林的遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班分成兩組，一組面對面排成兩列進攻，一組負責閃躲。 2.遊戲開始，進攻組以滾地球攻擊閃躲組；閃躲組則輪流閃躲穿越，未被球擊中者得一分。 3.待閃躲組全數闖關後攻守交換。 4.計算兩組得分，分數高的組別獲勝。 <p>One, two, seven , on this line. The others, stand up. on this line. Face to face. Roll the ball, and catch it. Team two, run through and dodge the balls. If you are not hit, you get one point.</p> <p>(二) 教師說明穿越叢林的注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.選擇閃躲遊戲場地，應避免過於靠近牆壁，以免球反彈滾回造成危險。 2.從事滾地躲避球閃躲遊戲時，教師宜提醒學生重心落於腳掌前半部，身體面向球，同時移動腳步閃躲，不可以跳躍 	<p>8min</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能發表完成動作的感受及大概的動作要點。
--	---	-------------	---

方式閃躲以避免受傷。

(三) 學生分組進行遊戲。

(四) 教師表揚表現團結合作的組別。

指導學生發表學習心得。



三、綜合活動

1. 要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。
2. 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。

第三節 結束

第四節 (40 分鐘)

學科學習目
標

1. 能進行團體滾地躲避球遊戲。
2. 能快樂參與並遵守團體規範。

Content goals			
<p>教學流程 Procedures</p>	<p>一、暖身活動：</p> <p>1. Greetings and call the roll.</p> <p>2. T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4 Run one lap. Go!</p> <p>5.來回折返跑：教師將全班按照體育課上課集合隊形分成4列（男生2列、女生2列），於躲避球場邊線集合整隊，以中央伍為準散開。再以躲避球場兩邊界線為起終點及折返點來進行來回折返跑一次，提醒學童於折返點下蹲觸線時，加強右手擺臂的動作，要有下蹲前的心理準備，身體不要急著伸直。如此一系列依序進行。</p> <p>Shuttle Run:</p> <p>Divide boys into 2 teams and girls into 2 teams.</p> <p>Each team stands in front of the starting line.</p>	<p>時間配置 Time Allocation</p> <p>10min</p> <p>22min</p>	<p>評量方式 Assessment</p> <p>1.能說出動作名稱並完成動作。</p>

	<p>Run to the finish line and squat down to touch it.</p> <p>Remember to swing your right arms before squatting down.</p> <p>Don't rush to stand up.</p> <p>二、發展活動</p> <p>【活動一】滾地躲避球 Bowling dodgeball (the rules of dodgeball)</p> <p>(一) 教師說明滾地躲避球遊戲規則，並提醒同學在場內閃躲時身體要面向球，才能判斷閃躲的方向。教學器材：躲避球 (亦可用軟式排球或小皮球替用)。</p> <p>1. 全班分成兩組，一組在外場進攻，一組在內場閃躲。進攻組以滾地球攻擊內場球員，內場組只能閃躲，不能碰球。</p> <p>2. 內場球員碰到球，仍可留在場內，但算進攻組得一分，並重新發球。</p> <p>3. 五分鐘後攻守交換，最後計算兩組得分，分數高的組別獲勝。</p> <p>Divide students into two teams.</p> <p>One team will be throwers, the other</p>	<p>1. 能進行團體滾地躲避球遊戲。</p> <p>2. 能快樂參與並遵守團體規範。</p>
--	---	---

	<p>teams will be dodgers.</p> <p>The throwers roll the ball to hit the dodgers.</p> <p>The dodgers try to avoid the ball, and don't touch the ball.</p> <p>After dodgers are hit by the ball, stay inside of the court. The thrower team gets one point, and restarts the game.</p> <p>Offensive and defensive exchange every 5 minutes.</p> <p>(二) 教師說明滾地躲避球注意事項：</p> <p>1.選擇閃躲遊戲場地，應避免過於靠近牆壁，以免球反彈滾回造成危險。</p> <p>2.從事滾地躲避球閃躲遊戲時，教師宜提醒學生重心落於腳掌前半部，身體面向球，同時移動腳步閃躲，不可以跳躍方式閃躲以避免受傷。</p> <p>(三) 教師指導學生分組並進行遊戲。</p> <p>(四) 比賽時可於 5 分鐘後進行攻守組別交換，讓學生體驗進攻和閃躲的動作技能。</p> <p>(五) 教師表揚表現團結合作的組別。</p>	8min	<p>1.能發表完成動作的感受及大概的動作要點。</p>
--	---	------	------------------------------

指導學生發表學習心得。



三、綜合活動

- 1.要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。
- 2.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。

第四節 結束

第五節 (40 分鐘)

學科學習目
標
Content
goals

- 1.能完成教師示範動作。
- 2.能藉由活動培養基礎躲避球傳接動作。

	<p>Each team stands in front of the starting line.</p> <p>Run to the finish line and squat down to touch it.</p> <p>Remember to swing your right arms before squatting down.</p> <p>Don't rush to stand up.</p> <p>二、發展活動</p> <p>【活動一】擊地傳接 Bounce and Catch</p> <p>(一) 兩人一組，距離約 5 公尺，兩人控制讓球落地一次後彈跳接起，盡量練習到剛好彈跳後落於接球者的胸前適當距離。教學器材：躲避球（亦可用軟式排球或小皮球替用）。</p> <p>Two students in a team.</p> <p>Try to bounce the ball on the ground once and catch it.</p> <p>The catcher tries to catch the ball in front of their chest.</p> <p>(二) 單手擊地傳球：</p> <p>1.右手屈肘抬高持球於肩後，左手前伸，左腳前跨，重心在右腳，身體面向右方。</p> <p>2.瞄準地面上的目標（與同伴之間距離約三分之二處），同時逆時針扭轉</p>	<p>地傳接動作，並於活動中展現球感。</p> <p>2.能努力練習動作並將練習成果展現出來。</p>
--	---	---

	<p>身體，將球投出擊地，重心移至左腳。</p> <p>3.右腳隨之移至左腳旁，重心回到兩腳上。</p> <p>4. 重點歸納：眼睛要注視目標，配合手臂的力量，才能準確投擲。</p> <p>Overhand Bounce:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bend the right elbow over your shoulder. Stretch left hand forward. Move your left foot forward, and try to balance yourself on your right foot. Keep your body toward the right. 2. Aim to the target, and turn your body counterclockwise at the same time (Side to your target). Throw the ball and hit the ground. Try to keep balance with your left foot (Step). Move your right foot back and balance yourself (twist and throw). <p>(三) 接球時，身體要正面迎球，眼睛要注視著球。球落點在胸部以上，雙手掌心相對，成漏斗狀，眼睛注視來球，接球瞬間，雙肘自然落下，以緩衝球的衝力。球落點在胸部以下，雙手掌心向上，小拇指、無名指相對自然內收，以</p>	8min	<p>1.能發表完成動作的感受及大概的動作要點。</p>
--	--	------	------------------------------

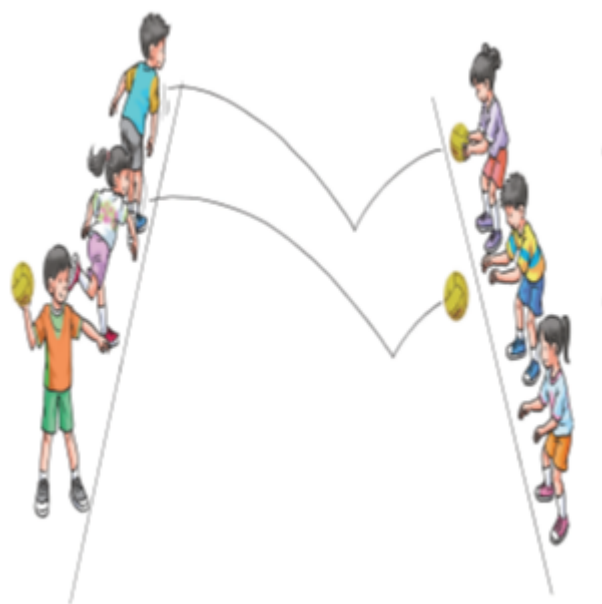
緩衝球的衝力。

Catch the ball:

Move your body forward and eyes on the ball. Hands out toward the ball. Pinkies would be together with fingers or in hands down position.

(四) 師視學童動作練習情形，當學童熟悉動作後，可另學童將距離拉遠或限定彈跳次數，以增加活動樂趣。

(五) 提醒學童從事活動時亦要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。



三、綜合活動

- 1.要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。
- 2.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。

	第五節 結束		
第六節 (40 分鐘)			
學科學習目標 Content goals	<p>1.能完成教師示範的動作。</p> <p>2.能配合腳步，熟練躲避球投擲的動作。</p>		
教學流程 Procedures	<p>一、暖身活動：</p> <p>1. Greetings and call the roll.</p> <p>2. T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>S:1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap. Go!</p> <p>5.來回折返跑：教師將全班按照體育課上課集合隊形分成 4 列（男生 2 列、女生 2 列），於躲避球場邊線集合整隊，以中央伍為準散開。再以躲避球場兩邊界線為起終點及折返點來</p>	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment
		10min	<p>1.能說出動作名稱並完成動作。</p>

	<p>進行來回折返跑一次，提醒學童於折返點下蹲觸線時，加強右手擺臂的動作，要有下蹲前的心理準備，身體不要急著伸直。如此一系列依序進行。</p> <p>Shuttle Run:</p> <p>Divide boys into 2 teams and girls into 2 teams.</p> <p>Each team stands in front of the starting line.</p> <p>Run to the finish line and squat down to touch it.</p> <p>Remember to swing your right arms before squatting down.</p> <p>Don't rush to stand up.</p> <p>二、發展活動</p> <p>【活動一】對牆擲準 Throw the ball to the wall (hard).</p> <p>(一) 教師將學童分成 4 組 (男生 2 組、女生 2 組) ，對著牆壁擲球，配合腳步，將球擲向牆壁目標。教學器材：躲避球 (亦可用軟式排球或小皮球替用) 。</p> <p>(二) 配合腳步：投擲球時，右手投擲</p>	<p>22min</p>	<p>1.能正確地完成對牆擲準動作，並於活動中展現球感。</p> <p>2.能努力練習動作並將練習成果展現出來。</p>
--	--	--------------	--

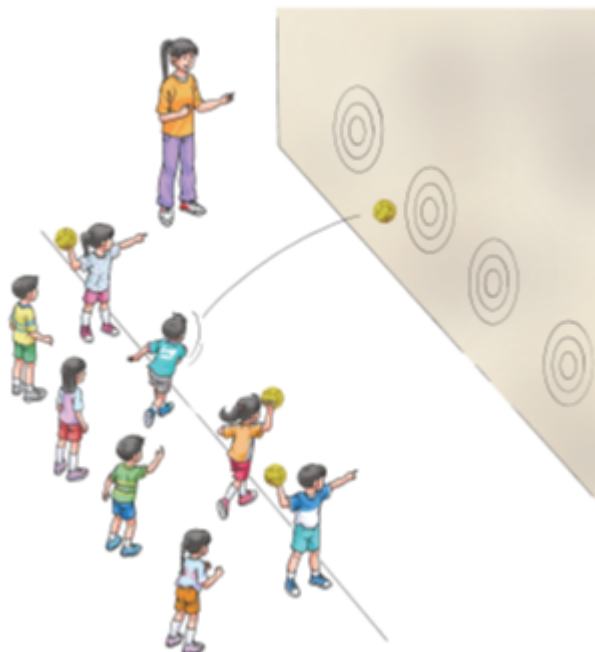
球者，左腳往前跨出投擲球；左手投擲球者，右腳往前跨出投擲球。

(三) 於牆壁下方 (約一個人蹲下後的肩膀下高度) ，畫上圓形紅色空心記號。重點歸納：眼睛要注視目標，配合手臂的力量，才能準確投擲。

(四) 距離約 5 公尺，對著牆壁紅心擲準，試試看丟 10 次，可以命中幾球？丟完後，換下一位學童進行練習。

(五) 教師視學童丟擲情形，可是情況增減丟擲距離，以利活動進行。

(六) 提醒學童從事活動時亦要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。



8min

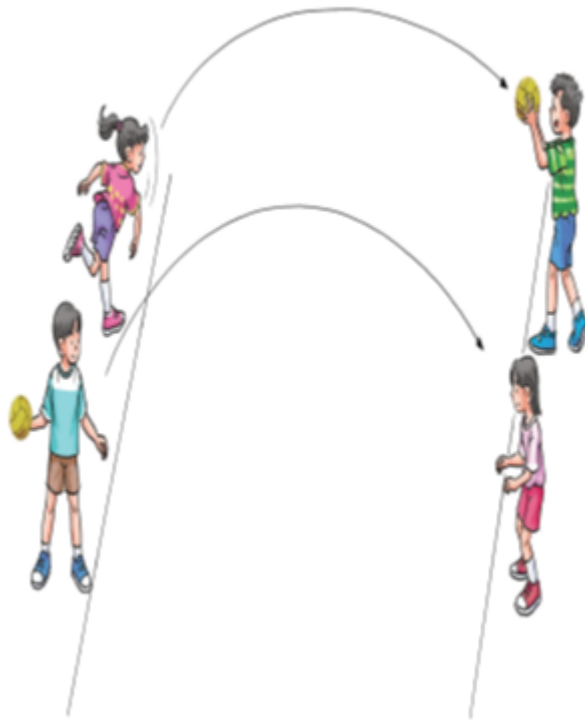
1.能發表完成動作的感受及大概的動作要點。

	<p>Throw the ball to the wall (hard).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Divide boys into two teams, and girls into two teams. Face to the wall and throw the ball. 2. Hold the ball with one hand, over the shoulder. Sideways, aim and throw. <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。 2.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。 <p style="text-align: center;">第六節 結束</p>		
<p>第七節 (40 分鐘)</p>			
<p>學科學習目標</p> <p>Content goals</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能完成教師示範動作。 2.能藉由活動培養基礎躲避球傳接動作。 		
<p>教學流程</p> <p>Procedures</p>	<p>一、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greetings and call the roll. 2. T: Center, hands up. <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p>	<p>時間配置</p> <p>Time Allocation</p> <p style="text-align: center;">10min</p>	<p>評量方式</p> <p>Assessment</p> <p>1.能說出動作名稱</p>

	<p>S:1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap. Go!</p> <p>5.來回折返跑：教師將全班按照體育課上課集合隊形分成 4 列（男生 2 列、女生 2 列），於躲避球場邊線集合整隊，以中央伍為準散開。再以躲避球場兩邊界線為起終點及折返點來進行來回折返跑一次，提醒學童於折返點下蹲觸線時，加強右手擺臂的動作，要有下蹲前的心理準備，身體不要急著伸直。如此一列一列依序進行。</p> <p>Shuttle Run:</p> <p>Divide boys into 2 teams and girls into 2 teams.</p> <p>Each team stands in front of the starting line.</p> <p>Run to the finish line and squat down to touch it.</p> <p>Remember to swing your right arms before squatting down.</p> <p>Don't rush to stand up.</p> <p>二、發展活動</p> <p>【活動一】高飛傳接 high pass</p>	<p>22min</p>	<p>並完成動作。</p> <p>1.能正確地完成高飛傳接動作，並於活動中展現球感。</p> <p>2.能努力練習動作並將練習成果展現</p>
--	---	--------------	---

	<p>and catch</p> <p>(一) 兩人一組，距離約 5 公尺，教師說明單手肩上傳球動作，並請學童練習，傳球時身體由側轉正，距離約 5 公尺。教學器材：躲避球（亦可用軟式排球或小皮球替用）。</p> <p>(二) 單手肩上傳球 (The overhand throw)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.右手屈肘抬高持球於肩後，左手前伸，左腳前跨，重心在右腳，身體面向右方。 2.瞄準同伴的位置，同時逆時針扭轉身體，將球往前方投出，重心移至左腳。 3.右腳隨之移至左腳旁，重心回到兩腳上。 4.重點歸納：眼睛要注視目標，配合手臂的力量，才能準確投擲。 <p>(三) 接球時，身體要正面迎球，眼睛要注視著球。球落點在胸部以上，雙手掌心相對，成漏斗狀，眼睛注視來球，接球瞬間，雙肘自然落下，以緩衝球的衝力。球落點在胸部以下，雙手掌心向上，小拇指、無名指相對自然內收，以緩衝球的衝力。</p> <p>(四) 提醒學童從事活動時亦要注意活</p>	<p>8min</p>	<p>出來。</p>
--	---	-------------	------------

動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。



Throw and Catch

1. Two students in a team. Keep your distance about 5 meter.
2. Bend the right elbow over your shoulder. Stretch left hand forward. Move your left foot forward, and try to balance yourself on your right foot. Keep your body toward the right.
3. Aim to the target, and turn your body counterclockwise at the same time (Side to your target). Throw the ball and hit the ground. Try to keep balance with your left foot (Step). Move your right foot back and balance yourself (twist and

1.能發表
完成動作
的感受及
大概的動
作要點。

	<p>throw).</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。</p> <p>2.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。</p> <p>第七節 結束</p>		
第八節 (40 分鐘)			
<p>學科學習目標</p> <p>Content goals</p>	<p>1.能完成躲避遊戲的相關動作。</p> <p>2.能操控身體做出閃躲球的動作。</p>		
<p>教學流程</p> <p>Procedures</p>	<p>一、暖身活動：</p> <p>1. Greetings and call the roll.</p> <p>2. T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>S:1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap. Go!</p> <p>5.來回折返跑：教師將全班按照體育</p>	<p>時間配置</p> <p>Time Allocation</p> <p>10min</p>	<p>評量方式</p> <p>Assessment</p> <p>1.能說出動作名稱並完成動作。</p>

課上課集合隊形分成 4 列（男生 2 列、女生 2 列），於躲避球場邊線集合整隊，以中央伍為準散開。再以躲避球場兩邊界線為起終點及折返點來進行來回折返跑一次，提醒學童於折返點下蹲觸線時，加強右手擺臂的動作，要有下蹲前的心理準備，身體不要急著伸直。如此一系列依序進行。

Shuttle Run:

Divide boys into 2 teams and girls into 2 teams.

Each team stands in front of the starting line.

Run to the finish line and squat down to touch it.

Remember to swing your right arms before squatting down.

Don't rush to stand up.

二、發展活動

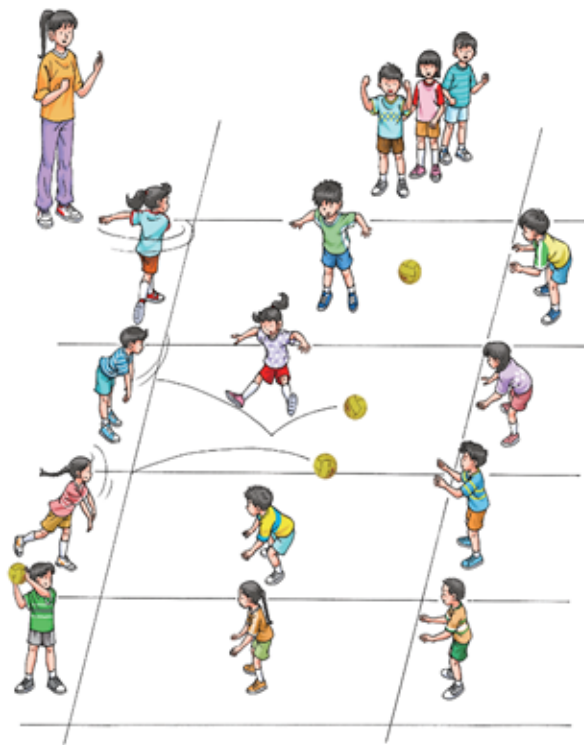
【活動一】移動閃躲

1.取出適當距離，分成外場傳接人員與內場闖關人員兩組，外場傳接人員一律以雙手傳接球，不可以用單手丟擲，以減少擲球時的力道。教學器材：躲避球

22min

1.能正確地完成移動閃躲動作。
2.能努力練習動作並將練習成果展現出來。

- (亦可用軟式排球或小皮球替用)。
- 2.外場擲球者不可以故意瞄準內場闖關同學的頭部及鼠蹊部位。
 - 3.闖關者避免被球碰到身體，能躲過對方的傳接球為闖關成功；成功通過後移至下一關，如果球碰觸身體落在場地內時，則交由外場同學再次進行闖關。
 - 4.提醒學童從事活動時亦要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。
 - 5.動作告一段落後，獎勵表現優異的學童，並請學童發表感言。



Moving dodge

1. Students outside of the lines (throwers) vs. Students inside of the line (dodgers)
2. Throwers have to use two hands to

8min

- 1.能發表完成動作的感受及大概的動作要點。

	<p>throw the ball. Don't use overhand throws.</p> <p>3. Throwers have to avoid hitting in dodgers' heads or around their hips.</p> <p>4. After dodgers are hit by the ball, the thrower changes their position to inside of the line.</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。</p> <p>2.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。</p> <p style="text-align: center;">第八節 結束</p>		
<p>第九節 (40 分鐘)</p>			
<p>學科學習目標</p> <p>Content goals</p>	<p>1.能完成躲避遊戲的相關動作。</p> <p>2.能和其他人一同進行活動並遵守遊戲規則。</p>		
<p>教學流程</p> <p>Procedures</p>	<p>一、暖身活動：</p> <p>1. Greetings and call the roll.</p> <p>2. T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p>	<p>時間配置</p> <p>Time Allocation</p> <p style="text-align: center;">10min</p>	<p>評量方式</p> <p>Assessment</p> <p>1.能說出動作名稱</p>

	<p>S:1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap. Go!</p> <p>5.來回折返跑：教師將全班按照體育課上課集合隊形分成 4 列（男生 2 列、女生 2 列），於躲避球場邊線集合整隊，以中央伍為準散開。再以躲避球場兩邊界線為起終點及折返點來進行來回折返跑一次，提醒學童於折返點下蹲觸線時，加強右手擺臂的動作，要有下蹲前的心理準備，身體不要急著伸直。如此一系列依序進行。</p> <p>Shuttle Run:</p> <p>Divide boys into 2 teams and girls into 2 teams.</p> <p>Each team stands in front of the starting line.</p> <p>Run to the finish line and squat down to touch it.</p> <p>Remember to swing your right arms before squatting down.</p> <p>Don't rush to stand up.</p> <p>二、發展活動</p> <p>【活動一】直線閃躲</p>	<p>22min</p>	<p>並完成動作。</p> <p>1.能正確能完成躲避遊戲的相關動作。</p> <p>2.能努力的和他人一同進行活動。</p>
--	--	--------------	---

1.教師說明進行直線躲避比賽要遵守的規則後將學童分組進行遊戲活動。教學器材：躲避球（亦可用軟式排球或小皮球替用）。

2.外場球員持球進攻，內場球員於活動場地內進行閃躲，內場球員只能閃躲不能接球，球停於場地內，將球交給教師，由教師引導繼續活動；內場球員若被擊中，則和外場擊中之該球員互相交換位置，一段時間後統計被人擊中的次數，被擊中越少次越好。

Straight line dodge

1. Students outside of the line throw the ball. Students inside of the line dodge the ball, and don't catch the ball.
2. Throwers have to avoid hitting in dodgers' heads or around their hips.
3. After dodgers are hit by the ball, the thrower changes their position to the inside of the line.

3.安全宣導：

(1) 場外球員不可用球瞄準場內球員頭部或重要部位。

(2) 場內球員移動時注意身體平衡，切勿拉人或蹲著不動。

(3) 聽從老師的指導進行活動，並注

意比賽安全。

(4) 場內的人只能躲，不能碰球或接球。

(5) 場外的人擊中場內的人後，兩人交換位置。

4.活動過程中教師可視情況加減規則，以讓遊戲更活潑有趣，如：用雙手進行攻擊……。

5.活動告一段落後，獎勵表現優異的學童，並請學童發表感言。



8min

1.能發表完成動作的感受及大概的動作要點。

	<p>三、綜合活動</p> <p>1.要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。</p> <p>2.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。</p> <p style="text-align: center;">第九節 結束</p>		
<p>第十節 (40 分鐘)</p>			
<p>學科學習目標</p> <p>Content goals</p>	<p>1.能完成躲避遊戲的相關動作。</p> <p>2.能和他人一同進行活動並遵守遊戲規則。</p>		
<p>教學流程</p> <p>Procedures</p>	<p>一、暖身活動：</p> <p>1. Greetings and call the roll.</p> <p>2. T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>S:1, 2.</p> <p>3. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>4. Run one lap. Go!</p> <p>5.來回折返跑：教師將全班按照體育課上課集合隊形分成 4 列 (男生 2 列、女生 2 列)，於躲避球場邊線集</p>	<p>時間配置</p> <p>Time Allocation</p> <p style="text-align: center;">10min</p>	<p>評量方式</p> <p>Assessment</p> <p>1.能說出動作名稱並完成動作。</p>

	<p>合整隊，以中央伍為準散開。再以躲避球場兩邊界線為起終點及折返點來進行來回折返跑一次，提醒學童於折返點下蹲觸線時，加強右手擺臂的動作，要有下蹲前的心理準備，身體不要急著伸直。如此一系列依序進行。</p> <p>Shuttle Run:</p> <p>Divide boys into 2 teams and girls into 2 teams.</p> <p>Each team stands in front of the starting line.</p> <p>Run to the finishing line and squat down to touch it.</p> <p>Remember to swing your right arms before squatting down.</p> <p>Don't rush to stand up.</p> <p>二、發展活動</p> <p>【活動一】 方形閃躲</p> <p>1.教師說明進行方形閃避球要遵守的規則後將學童分組進行遊戲活動。教學器材：躲避球（亦可用軟式排球或小皮球替用）。</p> <p>2.外場球員必須傳球三次以上，才能進行一次攻擊；內場球員於活動場地進行</p>	<p>22min</p>	<p>1.能正確完成躲避遊戲的相關動作。</p> <p>2.能努力的和他人一同進行活動。</p>
--	---	--------------	--

閃躲，內場球員只能閃躲不能接球，球停於場地內，將球外場其中一名球員，由教師引導繼續活動一段時間後統計被人擊中的次數，被擊中越少次越好。

3.安全宣導：

(1) 場外球員必須傳球三次以上，才能進行一次攻擊。

(2) 場內球員不能碰球、接球或攔球。

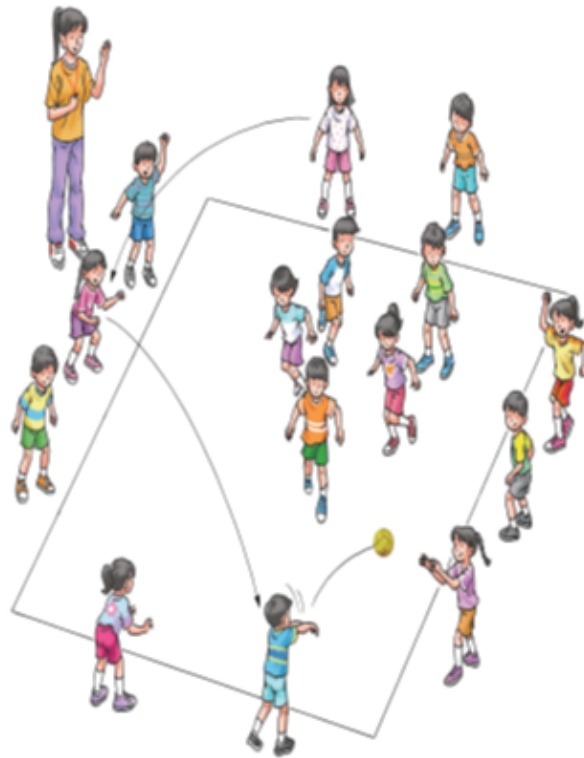
(3) 若球停在場內，則由場內球員把球丟給場外任一個學童，再繼續活動。

4.活動過程中教師可視情況加減規則，以讓遊戲更活潑有趣，如：內外場須傳球四次後才能進攻……。

5.活動告一段落後，獎勵表現優異的學童，並請學童發表感言。

8min

1.能發表



Square Dodge

Throwers pass the ball three times, and then try to hit the dodgers. The dodgers can't catch, block or touch the ball. If the ball falls on the ground, a dodgers has to pick up the ball for the teacher. Restart the game.

三、綜合活動

- 1.要學生說說今天自己的表現，並也說出同學表現很好的部分。
- 2.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。

第十節 結束

完成動作
的感受及
大概的動
作要點。