

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

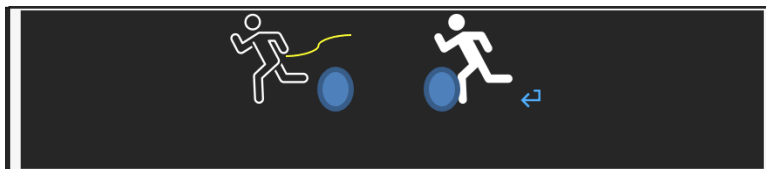
課程名稱 Course Title	運動會你我他	教案設計者 Designer	雙語課程教學團隊
實施年級 Grade level	三年級	授課時間 Duration	8 節共 320 分
學科核心素養 對應內容 MOE Core Competencies	總綱 General Guideline	A1 身心素養與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	
	領綱 Subject-specific Guideline	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，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> <p>英-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。</p>	
學科學習重點 Essential Learning Focuses	學習表現 Student performance	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-11-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-11-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <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>1-11-7 能聽懂課堂中所學的字詞。</p> <p>1-11-8 能聽懂簡易的教室用語。</p> <p>1-11-9 能聽懂簡易的日常生活用語。</p> <p>1-11-10 能聽懂簡易句型的句子。</p> <p>2-11-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>2-11-4 能使用簡易的教室用語。</p>	
	學習內容 Learning content	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會</p>	

		Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。
學科單元 學習目標 Subjects Unit Learning Goals	<ol style="list-style-type: none"> 1.能運用不同的預備姿勢展現速度爆發力。 2.能運用不同的跑姿展現速度爆發力。 3.懂得與同儕合作並完成遊戲。 	
語言學習目標 Language Learning Goals	<p style="text-align: center;">語言學習內容</p> <p><u>Language of Learning</u></p> <p>Bend my knees. Turn back. Sit down. Stand up! tag Catch Toss Crawl and Run</p> <p><u>Language for Learning</u></p> <p>Bend your knees. Turn and run Straight your legs. Face down (forward) lying downward Run to the front. Sit in a line. land, ladder, straddle, opponent, hop hop along spread your legs straddle hop Two feet forward. Side-step to the (right/ left) Move forward. touch the line pick up put in zig-zag side step basic run high knees running straight leg alternate fast feet lift up balls of your feet squat fallen</p>	

	<p>tip over sprint lateral Slide appoint an action shuttle run trip pick up drop in bounce off Kangaroo Hops and Run Stay balancing. Land the balls of your feet. Jump Over Obstacle Warrior</p>
<p>節次配置 Title of Each Period</p>	
<p>教學材料資源 及器材 Teaching materials and equipment</p>	<p>繩梯、角錐、</p>
<p>第一節 (40 分鐘)</p>	
<p>學科學習目標 Content goals</p>	<p>1.能運用不同預備姿勢展現衝刺。 2.能遵守遊戲規則展現反應與速度爆發力。</p>
<p>語言學習目標 Language goals</p>	<p>Bend your knees. Stay balancing. Land the balls of your feet. Turn and run Turn back. Sit down. Straight your legs. Face down (forward) Prone position lying downward</p>

Turn back.
 Sit down.
 Straight your legs together.
 Turn back and run.
(4)五體投地衝刺：聽到預備時，將身體俯臥趴在地
 上，雙手雙腳伸直，聽到哨聲後，迅速起身向前衝
 刺。
 Prone position and straight your body.
 Push the ground by your hands.
(5)超人衝刺：聽到預備時，將身體俯臥趴在地面，
 雙手雙腳同時離地，聽到哨聲後，迅速起身向前衝
 刺。
 Superman Run:
 Face down and lying downward.
 Leave your hands and feet off the ground. (Be a superman.)

2.警察抓小偷：本遊戲是兩人衝刺對決，首先在 20 公
 尺的跑道中間處擺放兩個角錐，兩角錐間距約五公
 尺，兩人背後各夾上一條塑膠袋即面對面預備於角
 錐後（預備的方式可根據上述的模式進行預備），
 遊戲開始時先猜拳，贏的是警察，輸的是小偷，猜
 出後即開始追逐，小偷必須往回跑，而警察必須往
 前追抓小偷背後的塑膠袋，若小偷在被抓到前通過
 終點即獲勝，反之則警察勝。



Catcher:
 Stay at your cone and face to face.
 Tie a rope on their waist.
 Rock, paper, scissors!
 The loser (thief) runs back to his/ her finish line.
 The winner (police) tries to catch the loser's rope.
 If the thief runs back to his/ her finish line before the
 policeman catches him/ her, the thief gets one point.

三、綜合活動

- 1.複習並引導學生說出英文
- 2.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。
- 3.引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。

5min

能完整表達
 自己的想法

第一節 結束

第二節 (40 分鐘)

<p>學科學習目標 Content goals</p>	<p>1.能運用不同預備姿勢展現衝刺。 2.能遵守遊戲規則展現速度爆發力並與同儕合作完成遊戲。</p>		
<p>語言學習目標 Language goals</p>	<p>Stand up! Run to the front. Sit in a line.</p>		
<p>教學流程 Procedures</p>	<p>一、暖身活動：</p> <p>1.T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 3)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.(複習)衝刺練習 review the last lesson：</p> <p>(1)碎步衝刺：聽到預備時，各組第一位即開始原地小碎步（膝蓋微彎，重心微向前，雙腳前腳掌快速碎步），聽到哨聲後即向前衝刺。</p> <p>(2)坐地衝刺：聽到預備時，面向前方坐在地板上雙腳伸直併攏，聽到哨聲後向衝刺。</p> <p>(3)轉身衝刺：聽到預備時，背向前方坐在地板上雙腳伸直併攏，聽到哨聲後，轉向前方向前衝刺。 (本模式之轉向須要求小朋友轉身方向必須一致，避免發生碰撞危險。)</p> <p>(4)五體投地衝刺：聽到預備時，將身體俯臥趴在地上，雙手雙腳伸直，聽到哨聲後，迅速起身向前衝刺。</p> <p>(5)超人衝刺：聽到預備時，將身體俯臥趴在地面，雙手雙腳同時離地，聽到哨聲後，迅速起身向前衝刺。</p> <p>2.人體貪食蛇：將所有小朋友分成兩組（每組約 14 人），所有小朋友皆呈坐姿雙腳伸直併攏連成一直線，每組的最後一位須立刻起身跑到隊伍最前方坐下，使整組的隊形依序往前移動，從起點處最先拿到角錐組則獲勝。</p>	<p>時間配置 Time Allocation</p>	<p>評量方式 Assessment</p>
		<p>8min</p>	<p>能說出出動作名稱並完成動作</p>
		<p>5min</p>	<p>聽口令並完成動作</p>
		<p>10min</p>	<p>能遵守遊戲規則</p>



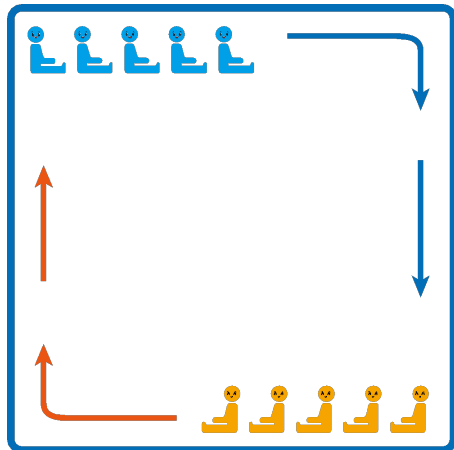
Greedy Snake:

Sit in a line.

The last one stands up and runs to the front.

Repeat until someone touches the cone.

(2)人體貪食蛇進階一：各組之貪食蛇承上述之方式前進。首先讓兩組於四方型場地之對角處預備，兩組皆以順時鐘或逆時鐘的方向延邊線移動，最先碰觸到對方之尾巴則獲勝。



Greedy Snake 2.0:

Sit in a line on the square field.

The last one stands up and runs to the front.

Repeat until someone touches the last person from the other group.

三、綜合活動

1. 複習並引導學生說出英文
2. 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。
3. 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。

13min

能遵守遊戲規則，勝不驕敗不餒

5min

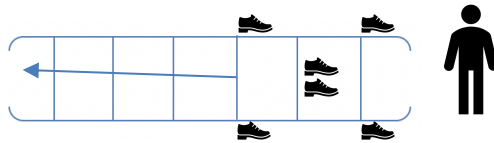
能完整表達自己的想法。

第二節 結束

hop with both feet. The next runner starts to hop when he/she hears the second whistle.

提醒小朋友練習前後併腳跳時，不要踩到線，並且在做動作時複誦動作詞彙。

(2)開合跳: 分組方式如上，前進方式改為開合跳前進。(注意：以不踩到繩梯為原則)



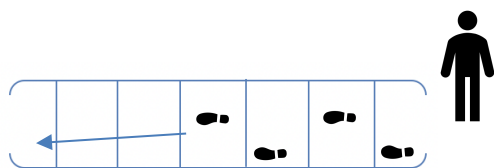
(2)Straddle hop:

T: 請先站在線後並且雙腳合併。(講解示範動作)
Stand behind the line and stand with your feet together.

T: 當聽到第一個哨聲時，請小朋友做出開合跳的動作，第一格繩梯開、下一格合，開合開合以此類推通過繩梯；聽到第二個哨聲時，下一位同學出發。(講解示範動作)
When you hear the first whistle, spread your legs to land straddling the ladder. Hop in the next square with both feet. Continue down the ladder landing in each square. The next runner starts to do the same action, when he/she hears the second whistle.

提醒小朋友練習開合跳時，不要踩到線，並且在做動作時複誦動作詞彙。

(3)快速跑: 分組方式如上，請小朋友以最快速度跑過繩梯並不能踩到繩梯。



6min

聽口令並玩成動作

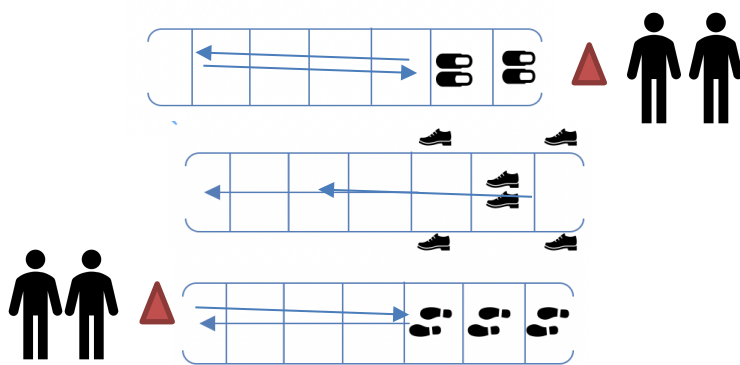
6min

聽口令並完成動作

(3) Two feet forward
Stand behind the line.
Two feet in each square moving nice and quickly
through the ladder.

T:	請先站在線後成跑姿預備。(講解示範動作) Stand behind the line.
T:	當聽到第一個哨聲時，請小朋友以最快速度跑過繩梯；聽到第二個哨聲時下一位出發。(講解示範動作) When you hear the first whistling, please run quickly through the ladder. The next runner starts to run, when he/she hears the second whistle.
提醒小朋友練習快速跑時，不要採到線。	

2. 攻佔城堡：小朋友分為兩組站在兩端起點，須通過繩梯前進，第一條繩梯需做雙腳併跳、第二條繩梯需做開合跳、第三條繩梯即做快速跑，雙方起跑後會在跑道中間遇到對方，遇到時雙方猜拳，猜贏者繼續前進，猜輸則折返換下一位隊友出發，最快抵達對方起點並摸到角錐者得一分（比賽進行至一半時可更換繩梯項目順序）。



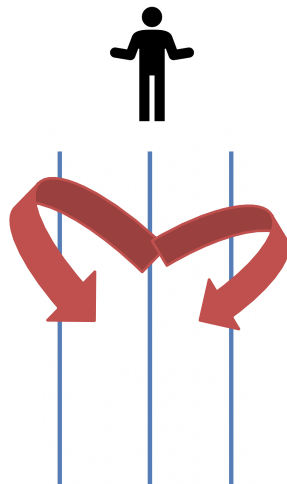
Seize the Castle:

1. Divide students into 2 teams.
2. Students do "Simple hop" with the first ladder, "Straddle Hop" with the second ladder, and "Two Feet Forward" with the last ladder.
3. Each team stands in front of the starting line.
4. When starters of each team hear the whistle, they have to do the movements.
5. When starters meet their opponent, play Rock, Paper, Scissors.

10min

能合作盡力
完成遊戲

	<p>6. The winner keeps moving forward. 7. The loser goes back and tags the next one in line. 8. Repeat step 5~step 7.</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習並引導學生說出英文 2. 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。 3. 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。 <p style="text-align: center;">第三節 結束</p>	4min	能完整表達自己的想法
第四節 (40 分鐘)			
學科學習目標 Content goals	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用側並步完成活動練習。 2. 能遵守遊戲規則展現速度爆發力並與同儕合作完成遊戲。 		
語言學習目標 Language goals	Bend your knees. Side-step to the (right/ left) Move forward. touch the line pick up put in zig-zag side step		

	<p>一、暖身活動：</p> <p>1.T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 3)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.側併步（原地側併步、角錐前進側併步）</p> <p>(1)原地側併步：將學生分為兩組在跑道上，每人站在兩條跑道中間，做出側併步的動作摸到跑道線邊緣。（注意：雙腳不能呈現交叉的動作。）</p> <p>Lateral slide: Stand on the middle of the line. Side-step to the right and touch the right line. Side-step to the left and touch the left line.</p>	<p>時間配置 Time Allocation</p>	<p>評量方式 Assessment</p>			
<p>教學流程 Procedures</p>		<p>8min</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p>			
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="414 1377 534 1803"> <p>T:</p> </td> <td data-bbox="534 1377 1101 1803"> <p>請先站在兩跑道中線預備，膝蓋微彎，聽到哨音後統一從右邊移動，以側併步的方式摸到跑到邊緣。（講解示範動作）</p> <p>Stand on the middle of the line. Bend your knees slightly. Listen to the whistle. Side-step to your right and touch the line. Side-step to your left and touch the line. And so on.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="414 1803 534 2029"> <p>T:</p> </td> <td data-bbox="534 1803 1101 2029"> <p>當聽到第一個哨聲時，請小朋友開始動作；聽到下一個哨聲時，請停止動作。（講解示範動作）</p> <p>Start to do the movement when you hear the first whistle.</p> </td> </tr> </table>	<p>T:</p>	<p>請先站在兩跑道中線預備，膝蓋微彎，聽到哨音後統一從右邊移動，以側併步的方式摸到跑到邊緣。（講解示範動作）</p> <p>Stand on the middle of the line. Bend your knees slightly. Listen to the whistle. Side-step to your right and touch the line. Side-step to your left and touch the line. And so on.</p>	<p>T:</p>	<p>當聽到第一個哨聲時，請小朋友開始動作；聽到下一個哨聲時，請停止動作。（講解示範動作）</p> <p>Start to do the movement when you hear the first whistle.</p>	<p>6min</p>
<p>T:</p>	<p>請先站在兩跑道中線預備，膝蓋微彎，聽到哨音後統一從右邊移動，以側併步的方式摸到跑到邊緣。（講解示範動作）</p> <p>Stand on the middle of the line. Bend your knees slightly. Listen to the whistle. Side-step to your right and touch the line. Side-step to your left and touch the line. And so on.</p>					
<p>T:</p>	<p>當聽到第一個哨聲時，請小朋友開始動作；聽到下一個哨聲時，請停止動作。（講解示範動作）</p> <p>Start to do the movement when you hear the first whistle.</p>					

Stop moving when you hear the second whistle.

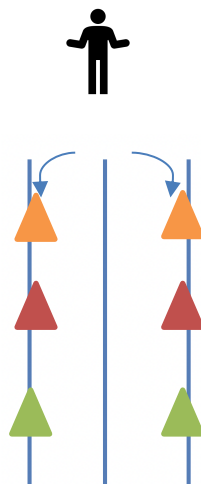
提醒小朋友練習原地側併步時，兩腳不可交叉、手確實摸到跑道邊線，並且在做動作時複誦動作詞彙。

(2)角錐前進側併步：如上分為兩組，各組在起點後排成一排，教師擺放角錐，學生前進時，需以側併步的方式前進並碰觸角錐。

Zig-zag side-step:

Move forward with side-step

Touch each cone until finished with all cones.



T: 請先站在兩跑道中線預備，膝蓋微彎，聽到哨音後統一以側併步的方式向前方移動，並摸到角錐。(講解示範動作)
Stand on the middle line.
Bend your knees slightly.
Listen to the whistling.
Do the side-step to the right and touch the cone.
Do the side-step to the left and touch the cone.
Repeat until finished with all cones.

T: 當聽到第一個哨聲時，請第一位小朋友出發；聽到下一個哨聲時，請下一位小朋友出發。(講解示範動作)
Start to do the movement when you hear the first whistling.
Stop moving when you hear the second whistle.

6min

聽口令並完成動作

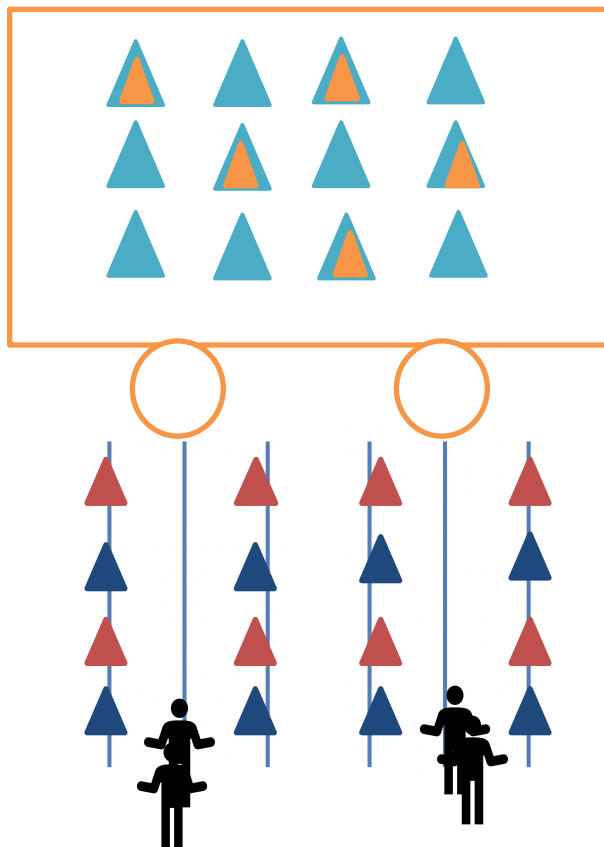
提醒小朋友練習時，兩腳不可交叉、手確實摸到摸到兩側角錐才能移動至下一個角錐，並且在做動作時複誦動作詞彙。

2. 記憶得分：教師須先佈置好場地，擺放許多角錐在前方，大角裡還需要有小角錐。

將全班分成兩組，各組在起點後排成一排，一次一名學生進行活動，以側併步的方式前進碰觸角錐，到達最前面時學生可隨機選擇角錐，翻開若有小角錐則把小角錐放完該組圓圈內，學生回去時可直接跑步回去，跟隊友擊掌後隊友方能出發，在時間內得到最多小角錐的組別獲勝。

Memory:

- ✧ Divide students into two teams.
- ✧ Each team does a “Zig-zag side-step” to the front.
- ✧ Walk inside the big square.
- ✧ Choose a big cone to see if there is a small cone inside.
- ✧ If there isn’t any cone in the big cone, run back and tag the first teammate in the line.
- ✧ If there is a small cone in the big cone, pick the small cone up and put it in the hula-hoop. Run back to your team and tag the first teammate in the line.
- ✧ If your team gets the most cones, you win the game.



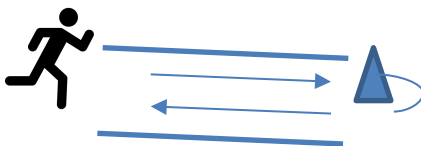
15min

能合作完成
遊戲

	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center; vertical-align: top;">T:</td> <td> <p>請各組先站在起點線預備，膝蓋微彎，聽到哨音後統一以側併步的方式摸到兩側角錐並向前方移動，至最前面時每個人可隨機選擇一個角錐，若角錐裡面有擺放小角錐，請將小角錐放回各組圓圈內，時間一到小角錐越多的組別獲勝。(講解示範動作)</p> <p>Each team stands in front of the starting line.</p> <p>Bend the knees slightly.</p> <p>Do “Zig-zag side-step” to the front.</p> <p>Choose a big cone to see if there is a small cone inside.</p> <p>Put the small cone in the hula-hoop.</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">T:</td> <td> <p>當聽到哨聲時，活動即開始；聽到下一個哨聲時，時間到比賽結束。</p> <p>Start the game when you hear the first whistle.</p> <p>Stop moving when you hear the next whistle.</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <p>提醒小朋友進行活動時，兩腳不可交叉、手確實摸到兩側角錐才能移動至下一個角錐，一人只能翻一次角錐，回來時用跑步即可不用再側併步，在做動作時請複誦動作詞彙。</p> </td> </tr> </table> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習並引導學生說出英文 2. 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。 3. 引導學生說出學習的困難點，並給予回饋。 <p style="text-align: center;">第四節 結束</p>	T:	<p>請各組先站在起點線預備，膝蓋微彎，聽到哨音後統一以側併步的方式摸到兩側角錐並向前方移動，至最前面時每個人可隨機選擇一個角錐，若角錐裡面有擺放小角錐，請將小角錐放回各組圓圈內，時間一到小角錐越多的組別獲勝。(講解示範動作)</p> <p>Each team stands in front of the starting line.</p> <p>Bend the knees slightly.</p> <p>Do “Zig-zag side-step” to the front.</p> <p>Choose a big cone to see if there is a small cone inside.</p> <p>Put the small cone in the hula-hoop.</p>	T:	<p>當聽到哨聲時，活動即開始；聽到下一個哨聲時，時間到比賽結束。</p> <p>Start the game when you hear the first whistle.</p> <p>Stop moving when you hear the next whistle.</p>	<p>提醒小朋友進行活動時，兩腳不可交叉、手確實摸到兩側角錐才能移動至下一個角錐，一人只能翻一次角錐，回來時用跑步即可不用再側併步，在做動作時請複誦動作詞彙。</p>		5min	能完整表達自己的想法。
T:	<p>請各組先站在起點線預備，膝蓋微彎，聽到哨音後統一以側併步的方式摸到兩側角錐並向前方移動，至最前面時每個人可隨機選擇一個角錐，若角錐裡面有擺放小角錐，請將小角錐放回各組圓圈內，時間一到小角錐越多的組別獲勝。(講解示範動作)</p> <p>Each team stands in front of the starting line.</p> <p>Bend the knees slightly.</p> <p>Do “Zig-zag side-step” to the front.</p> <p>Choose a big cone to see if there is a small cone inside.</p> <p>Put the small cone in the hula-hoop.</p>								
T:	<p>當聽到哨聲時，活動即開始；聽到下一個哨聲時，時間到比賽結束。</p> <p>Start the game when you hear the first whistle.</p> <p>Stop moving when you hear the next whistle.</p>								
<p>提醒小朋友進行活動時，兩腳不可交叉、手確實摸到兩側角錐才能移動至下一個角錐，一人只能翻一次角錐，回來時用跑步即可不用再側併步，在做動作時請複誦動作詞彙。</p>									

第五節 (40 分鐘)

<p>學科學習目標</p> <p>Content goals</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用不同跑展現速度爆發力。 2. 能遵守遊戲規則展現速度爆發力並與同儕合作完成遊戲。
<p>語言學習目標</p> <p>Language goals</p>	<p>tag</p> <p>basic run</p> <p>high knees running</p> <p>straight leg</p> <p>alternate</p> <p>fast feet</p>

	lift up balls of your feet squat fallen tip over					
教學流程 Procedures	<p>一、暖身活動：</p> <p>1.T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 3)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.跑步樣樣行（正常跑、直臂跑、直膝跑、抬腿跑、小碎步跑）</p> <p>(1)正常跑：小朋友分為兩組，一組排成一排，用正常跑步的姿勢跑到前方教師設置的角錐，並跑回來跟下一位同學擊掌後下一位同學出發。</p>  <p>(1) Run: Divide students into 2 teams. Run around the cone. Tag your teammate in the line. The next teammate runs. Repeat until finished.</p>	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment			
	<table border="1" data-bbox="422 1400 1109 2004"> <tr> <td>T:</td> <td>請先站在跑道中起點線預備，聽到哨音後呈現跑姿預備，以正常跑步的動作跑過前面繞過角錐再跑回來和下一位同學擊掌，下一位同學方能出發。 (講解示範動作) Stand in the lane in front of the starting line. Start to run "Basic Run" when you hear the first whistle. Run with high knees around the cone and back. Tag your teammate, and the next one starts.</td> </tr> <tr> <td>T:</td> <td>當聽到哨聲時，請小朋友開始動作；</td> </tr> </table>	T:	請先站在跑道中起點線預備，聽到哨音後呈現跑姿預備，以正常跑步的動作跑過前面繞過角錐再跑回來和下一位同學擊掌，下一位同學方能出發。 (講解示範動作) Stand in the lane in front of the starting line. Start to run "Basic Run" when you hear the first whistle. Run with high knees around the cone and back. Tag your teammate, and the next one starts.	T:	當聽到哨聲時，請小朋友開始動作；	8min 27min
T:	請先站在跑道中起點線預備，聽到哨音後呈現跑姿預備，以正常跑步的動作跑過前面繞過角錐再跑回來和下一位同學擊掌，下一位同學方能出發。 (講解示範動作) Stand in the lane in front of the starting line. Start to run "Basic Run" when you hear the first whistle. Run with high knees around the cone and back. Tag your teammate, and the next one starts.					
T:	當聽到哨聲時，請小朋友開始動作；					

各組每人輪過一次後，請停止動作。
 (講解示範動作) **Start the game when you hear the first whistle.**
Stop the game when you hear the next whistle.

提醒小朋友跑步時，要跑到角錐並繞過角錐才能回來，並且在做動作時複誦動作詞彙。

(2) 直膝跑：分組如上，跑步時雙腳膝蓋伸直，呈現直膝的方式進行跑步，用直膝跑步的姿勢跑到前方教師設置的角錐，並跑回來跟下一位同學擊掌後下一位同學出發。

Straight Leg:

Extend your left leg forward, and then extend your right leg forward.

Continue alternating sides and moving forward.

Come back and tag the next one.

T: 請先站在跑道中起點線預備，聽到哨音後呈現跑姿預備，以直膝跑步的動作跑過前面繞過角錐再跑回來和下一位同學擊掌，下一位同學方能出發。
 (講解示範動作)
Stand in the lane in front of the starting line.
Start to run "Straight leg bounds" when you hear the first whistling.
Run with high knees around the cone and back.
Tag your teammate, and the next one starts.

T: 當聽到哨聲時，請小朋友開始動作；各組每人輪過一次後，請停止動作。
 (講解示範動作)
Start the game when you hear the first whistle.
Stop the game when you hear the next whistle.

提醒小朋友跑步時，膝蓋要確實伸直，跑到角錐並繞過角錐才能回來，並且在做動作時複誦動作詞彙。

(3) 抬腿跑：分組如上，跑步時上半身抬頭挺胸，大腿抬高進行跑步，用抬腿跑的姿勢跑到前方教師設置的角錐，並跑回來跟下一位同學擊掌後下一位同學出發。

High knees running:

Look straight ahead, and keep your upper body straight.

Raise your one leg to hip-height.

Continue alternating and moving forward and around the cone.

Come back and tag the next one.

T:	<p>請先站在跑道中起點線預備，聽到哨音後呈現跑姿預備，以抬腿跑步的動作跑過前面繞過角錐再跑回來和下一位同學擊掌，下一位同學方能出發。 (講解示範動作)</p> <p>Stand in the lane in front of the starting line. Start to run “High knees” when you hear the first whistle. Run with high knees and around the cone and back. Tag your teammate, and the next one starts.</p>
T:	<p>當聽到哨聲時，請小朋友開始動作；各組每人輪過一次後，請停止動作。 (講解示範動作)</p> <p>Start the game when you hear the first whistle. Stop the game when you hear the next whistle.</p>
<p>提醒小朋友跑步時，腳不可後勾，上半身需抬頭挺胸，跑到角錐並繞過角錐才能回來，並且在做動作時複誦動作詞彙。</p>	

(4) 小碎步跑：分組如上，跑步時身體放鬆，膝蓋微彎、雙腳快速踏步方式進行跑步，用小碎步的姿勢跑到前方教師設置的角錐，並跑回來跟下一位同學擊掌後下一位同學出發。

Fast feet:

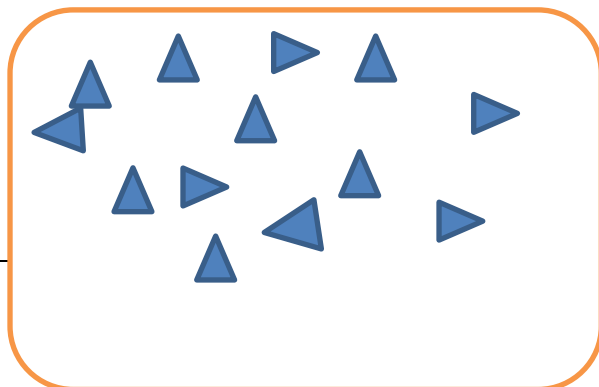
1. Lower your body down into a half squat position.
2. Lift up your heels so you are on the balls of your feet.
3. Start running around the cone as fast as you can.
4. Tag next teammate in line.

T:	<p>請先站在跑道中起點線預備，聽到哨音後呈現跑姿預備，以小碎步的動作跑過前面繞過角錐再跑回來和下一位同學擊掌，下一位同學方能出發。（講解示範動作）</p> <p>Stand in the lane and in front of the starting line. Start to run “Fast feet” when you hear the first whistle. Run with high knees around the cone and back. Tag your teammate, and the next one starts.</p>
T:	<p>當聽到哨聲時，請小朋友開始動作；各組每人輪過一次後，請停止動作。（講解示範動作）</p> <p>Start the game when you hear the first whistle. Stop the game when you hear the next whistle.</p>
<p>提醒小朋友小碎步跑時，膝蓋微彎，跑到角錐並繞過角錐才能回來，並且在做動作時複誦動作詞彙。</p>	

2.倒立攻堅：教師在地上擺放多個角錐，一半為立起一半倒下，一組目標是將角錐立著，一組則是將角錐倒著，時間內目標完成較多的組別獲勝，前進方式為正常跑、直膝跑、抬腿跑及小碎步跑五種，需聽教師指令更換動作。

Fall or Stand:

- Put several cones on the ground.
- Half of the cones are standing up, the other half are fallen.
- Follow the teacher's instructions to change the movement. (Run, Straight Leg, High knees Running and Fast Feet)
- One team has to put the cones standing up. The other team has to tip the cones over.





T:	<p>待會第一組目標是將前方倒掉的角錐立起，第二組則要把立起的角錐擺倒，時間內立著的角錐多第一組獲勝，反之倒著的角錐多第二組獲勝。 (講解示範動作)</p> <p>Team 1 has to tip the cones over. Team 2 has to stand the cones upright. The team that makes the most cones stand/falls wins the game.</p>
T:	<p>一開始大家的動作皆為正常跑，活動進行中請聽老師的指示更換動作，當聽到哨聲時，活動即開始；聽到下一個哨聲時，時間到比賽結束。</p> <p>Start the game with “Basic run”. Listen to the teacher's instructions to change action. When you hear the first whistle, start the game. When you hear the next whistle, stop the game.</p>
<p>提醒小朋友進行活動時，要注意安全避免碰撞，並仔細聽老師的指令將動作做確實，在做動作時請複誦動作詞彙。</p>	

三、綜合活動

1. 複習並引導學生說出英文
2. 詢問學生五種跑姿何種最為困難。
3. 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。

第三節 結束

5min

能完整表達自己的想法。

第六節 (40 分鐘)

學科學習目標
Content goals

1. 運用不同跑展現速度爆發力。
2. 能遵守遊戲規則展現速度爆發力並與同儕合作完成遊戲。

下靜止)：教師設定 50 公尺的距離，將小朋友分為四組，在起點先做教師指定動作，聽哨聲衝刺過 50 公尺終點線。

Sprint(high knees, fast feet, jumping jacks and lay down):

- Divide students into 4 teams.
- Teacher appoints an action.
- Listen to the whistle and run to the 50 meters finish line.

T:	請先站在跑道中起點線預備，聽第一聲哨音即做教師指定動作（抬腿跑、小碎步跑、開合跳、躺下靜止），第二聲哨音衝刺過 50 公尺終點線。（講解示範動作） Stand in front of the starting line. Do the assigned movement at the first whistle. Listen to the second whistle and run to the 50 meters finish line.
T:	當聽到哨聲時，請小朋友開始動作；各組每人輪過一次後，請停止動作。（講解示範動作）
提醒小朋友仔細聽老師的指令以及哨音，衝過 50 公尺終點線後請從旁邊跑道走回來，避免影響正在跑步的同學，並且在做動作時複誦動作詞彙。	

- (5) 原地側併步：將學生分為四組在跑道上，每人站在兩條跑道中間，做出側併步的動作摸到跑道線邊緣，做完四下後（摸一邊算一下）短距離衝刺 8 公尺。（注意：雙腳不能呈現交叉的動作。）

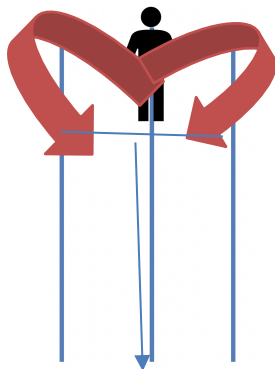
Lateral Slide:

Stand on the middle of the line.

Side-step to your right and touch the line.

Side-step to your left and touch the line.

Touch the line 4 times and sprint for 8 meters.



T:	<p>請先站在兩跑道中線預備，膝蓋微彎，聽到哨音後統一從右邊移動，以側併步的方式摸到跑到邊線。(講解示範動作)</p> <p>Stand on the middle of the line. Bend your knees slightly. Listen to the whistle. Side-step to your right and touch the line. Side-step to your left and touch the line.</p>
T:	<p>當聽到第一個哨聲時，請小朋友開始動作，做完四下後（摸一邊算一下）短距離衝刺 8 公尺。(講解示範動作)</p> <p>Listen to the whistle. Touch the line 4 times and sprint for 8 meters.</p>

提醒小朋友做側併步時，兩腳不可交叉、手確實摸到跑道邊線，跑完請從旁邊回來，避免影響其他同學，並且在做動作時複誦動作詞彙。

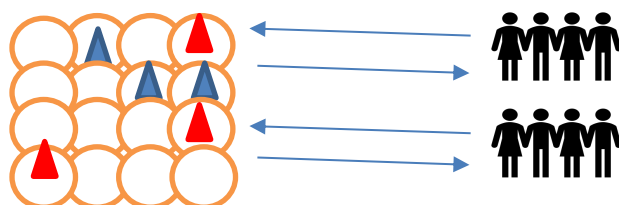
(6) 折返跑訓練：分組如上，以 8 公尺距離進行折返跑練習，折返時需摸到線才可以折返，每人分別折返六、四、二趟，總共三次。



Shuttle Run:
Divide students into teams.
Set cones about 8 meters apart.
Sprint from the starting line to the cone and back. Do it for 2 trips.
First time, do the shuttle run for 6 trips..
Second time, do the shuttle run for 4 trips.
Third time, do the shuttle run for 2 trips.

T:	請先站在跑道中起點線預備，聽到哨音請用最快速度跑到前方終點線並摸到後折返回來摸起點線，來回算兩趟，第一次六趟、第二次四趟、第三次兩趟，一人共三次。(講解示範動作)
T:	當聽到哨聲時，請小朋友全力衝刺完成折返跑。(講解示範動作)
提醒小朋友仔細聽老師的指令以及哨音，折返時要確實摸到線才能折返，並且在做動作時複誦動作詞彙。	

2.折返圈圈叉叉：將小朋友分成兩組，各組前方放 16 個呼拉圈，每組一次只能有一位學生出發，一人一次只能放一個角錐，最快完成連線的組別得一分，在時間內獲得最多分的組別獲勝。



Tic-Tac-Toe

Divide students into 2 teams. (Blue team and Red team)

Set 4X4 hula-hoop, 4 blue cones and 4 red cones in front of each team.

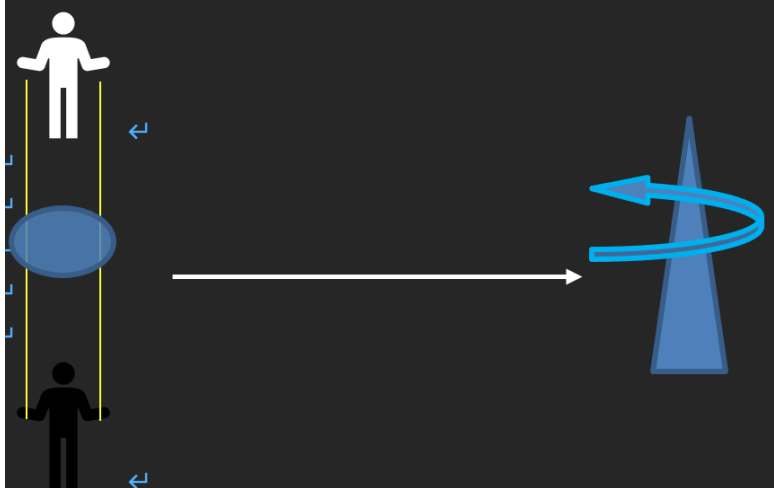
One person from each team will run to pick their cone up and drop it in the hula hoops.

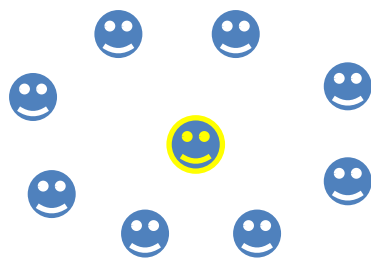
When the teammate reaches their teams, they'll tag the second teammate.

The game ends when one of the teams has their cones in a row.

T:	各組前方會放置角錐，一次一人出發，完成連線的組別獲勝。(講解示範動作) Set 4X4 hula-hoop, 4 blue cones and 4 red cones in front of each team. The game ends when one of the teams has their cones in a row.
T:	聽到哨音比賽開始，只要完成一連線

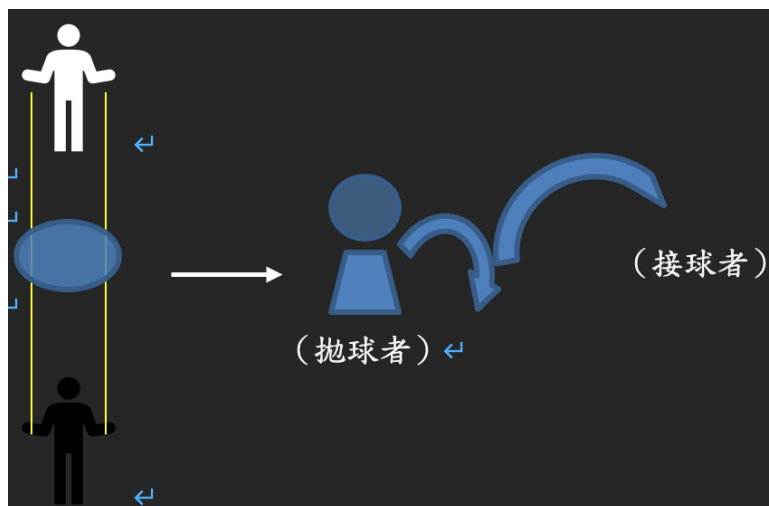
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="padding: 5px;"> 就將角錐清空重新比賽，下一個哨聲結束獲得最多分的組別獲勝。 Start the game when you hear the first whistle. Stop the game when you hear the next whistle. </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 5px;"> 提醒小朋友進行活動時，要注意安全避免碰撞，確實將角錐放置在呼拉圈裡（角錐需直立擺放，橫倒不算），在做動作時請複誦動作詞彙。 </td> </tr> </table> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習並引導學生說出英文 2. 請學生說出學習困難點，並給予回饋。 <p style="text-align: center;">第六節 結束</p>		就將角錐清空重新比賽，下一個哨聲結束獲得最多分的組別獲勝。 Start the game when you hear the first whistle. Stop the game when you hear the next whistle.	提醒小朋友進行活動時，要注意安全避免碰撞，確實將角錐放置在呼拉圈裡（角錐需直立擺放，橫倒不算），在做動作時請複誦動作詞彙。		8min	能完整表達自己的想法
	就將角錐清空重新比賽，下一個哨聲結束獲得最多分的組別獲勝。 Start the game when you hear the first whistle. Stop the game when you hear the next whistle.						
提醒小朋友進行活動時，要注意安全避免碰撞，確實將角錐放置在呼拉圈裡（角錐需直立擺放，橫倒不算），在做動作時請複誦動作詞彙。							
第七節 (40 分鐘)							
學科學習目標 Content goals	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能遵守遊戲規則進行競賽遊戲。 2. 能從遊戲中了解團結之重要性並與同儕合作完成競賽。 						
語言學習目標 Language goals	Catch Toss bounce off						
教學流程 Procedures	一、暖身活動： 1.T: Center, hands up. Ss: Hands up.	時間配置 Time Allocation	評量方式 Assessment				

	<p>T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 3) 3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.同心協力：兩個人為一組，各持兩隻長竿的尾端，並將網球維持在兩竿之間不能掉落，於起點處出發至折返點後再回來交給下一位。</p>  <p>Team work: Students in pairs. Put the ball in the middle of the sticks. Carry the ball around the cone with the sticks. After pairs finish the work, give sticks to the next pair.</p> <p>2.你拋我接：將小朋友分成兩大組並圍成一大圈，每個人手上都會拿一個角錐，以輪流的方式到中間先將網球往上拋，下一位接球的人必須讓球彈地一次後才可接球，接球時必須用角錐來接。看看哪一組可以最先無失誤完成。</p> <p>Toss and Catch: Divide students into 2 teams, and make a big circle. Each student holds a cone upside down in their hand. One teammate (tossers) stands in the middle and tosses the ball. The next catcher has to wait for the ball to bounce off the ground, and then the catcher catches the ball. The catcher who catches the ball will be the tosser in the next turn.</p>	<p>8min</p> <p>8min</p> <p>8min</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令完成動作</p> <p>聽口令完成動作</p>
--	---	-------------------------------------	---



(注意！拋完球的人必須補回缺位，拋球時必須空置方向及力道。)

3. 宅配快遞：將上述的兩種活動串連節結合比賽。小朋友先兩人合作一起用竹竿將球運送至角錐上，接著另一人繼續往前跑拿水桶，另一位則負責將球向前拋出至少彈第一次讓隊友以水桶接住，完成後接球者將球拿回起點，拋球者將竿子送回起點換下兩位出發。



Delivery:

A pair of teammates carries the ball and puts it on the cone. One person is a thrower, the other one is a catcher.

The thrower tosses the ball. The catcher waits for the ball to bounce off the ground, and then uses the bucket to catch it.

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。

10min

能合作完成
競賽遊戲。

6min

能完整表達
自己的想法

第七節 結束

第八節 (40 分鐘)

<p>學科學習目標 Content goals</p>	<p>1.能遵守遊戲規則進行競賽遊戲。 2.能從遊戲中了解團結之重要性並與同儕合作完成競賽。</p>		
<p>語言學習目標 Language goals</p>	<p>Kangaroo Hops and Run Crawl and Run Jump Over Obstacle Warrior</p>		
<p>教學流程 Procedures</p>	<p>一、暖身活動：</p> <p>1.T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2.</p> <p>2. Let's warm up! (如附件 3)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.雙腳夾球跳躍：小朋友利用雙腳夾球跳躍前進 5 公尺，接著將球置於角錐上向前跑跑至折點回來置球區，最後再將球夾於雙腳間跳躍回起點交給下一位出發。</p> <p>Kangaroo Hops and Run:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Students put a ball between their legs and hop forward for 5 meters. • Put the ball on the cone, and then run around the cone. • Lastly, students put the ball between their legs, and hop to the starting line. • Give the ball to the next person in line. <div data-bbox="331 1366 1109 1590" style="text-align: center;"> </div> <p>2.越野爬行：小朋友跑至前方地墊後便開始匍匐前進爬行五公尺，而後起身向前跑至折返點回來再次爬行五公尺後起身回起點換下一位。</p> <p>Crawl and Run: Run to the mat and crawl forward for 5 meters. Get up and run around the cone. Crawl back to the starting line. Then the next one can go.</p>	<p>時間配置 Time Allocation</p>	<p>評量方式 Assessment</p>
		<p>5min</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p>
		<p>5min</p>	<p>聽口令並完成活動</p>
		<p>5min</p>	<p>聽口令並完成活動</p>



3.跳躍過竿：小朋友跑步前進制小欄架進行跳躍，跳躍後向前跑至折返點回小欄架再跳躍一次回起點交換。

Jump Over Obstacle:

- Run forward and jump over the obstacle.
- Run around the cone, and then jump over the obstacle.
- Run back to the starting line.

5min

聽口令並完成活動



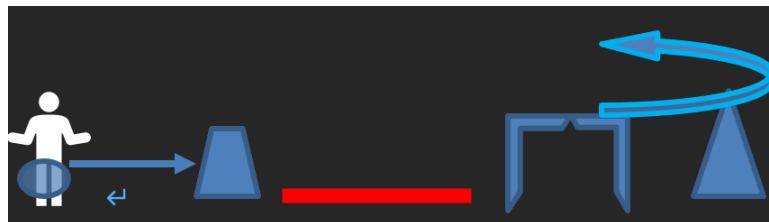
4.海陸戰士：將上述之三種肢體技能跑、跳、爬活動串聯成一系列挑戰路徑。折返後之欄架跳躍、地墊爬行及夾球跳躍都必須再做一次。

Warrior:

- Run forward and jump over the obstacle.
- Crawl forward and then jump over the obstacle.
- Run around the cone.
- Jump over the obstacle and then crawl forward.
- Run back to the starting line.

15min

聽口令並完成活動



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。

5min

能完整表達自己的想法。

第八節 結束