

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	體適能level up	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	<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>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>		
學習內容	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>		
學習目標	<p>1. 能做出體適能的相關動作。</p> <p>2. 能針對柔軟度、肌力、肌耐力，進行相關的訓練動作。</p> <p>3. 能評估自己的體適能狀況。</p>		
設計理念	<p>透過課程設計，引導學生瞭解體適能項目，以樂趣化教學設計各種活動，訓練學生的柔軟度、肌力、和肌耐力等，提升學生的體能。並將課室英語、體適能相關字詞和句型適時融入體育課程中，期望學生能多接觸英語。</p>		
教學方法	<p>講述、示範、練習、提問、樂趣化教學</p>		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	<p>暖身操 Warm-up</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turn your head</li> <li>2. Arm forward / Arm backward</li> <li>3. Hula hoop hip / The other side</li> <li>4. Knees / The other side</li> <li>5. Rotate your wrist and ankle / The other side</li> <li>6. One step forward / The other side</li> <li>7. Stretch up</li> <li>8. Touch your toes</li> <li>9. Jumping Jacks</li> </ol> <p>課室英語:</p> <p>Line up.</p> <p>Attention.</p>		

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

Stretch

Bend

Forward

Calf

Hamstring

Sit-ups

句型

Do side to side stretch

Do arm stretch

Bend forward.

Do calf stretch.

Do hamstring stretch.

Stretch your hamstrings.

Lie down.

Bend knees.

Put your feet on the ground.

<p>Sit up.</p> <p>Have your elbows touch your knees.</p> <p>Cross your arms.</p> <p>Put feet together.</p> <p>Jump into the hula-hoops.</p> <p>Push your hips back.</p>
---

教 學 活 動	教 具	多 元 評 量
<p style="text-align: center;"><b>第一節</b></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>Everyone feels alright?</p> <p>2. 暖身操後，請學生跑操場3圈（前2.5圈慢跑，最後0.5圈快跑）。</p> <p>Let's do the warm-up.</p> <p>Let's run three laps.</p> <p>3. 拿出墊子與毛巾準備進行活動。</p> <p>二、發展活動 (25分)</p> <p>1. 柔軟度活動：老師示範動作，學生先跟著做動作1次，接著二人一組完成動作。以下每次動作都停留20秒，並反覆2-3次。</p> <p>(1)體側伸展：Side to side stretch</p> <p>雙腳打開站立與肩同寬、單手叉腰支撐身體，右手先舉高，並盡量靠近耳朵，臉部朝前，逐漸伸展體側至微微緊繃，接著再換左手重覆動作。</p> <p>(2)手臂伸展：Arm stretch</p> <p>雙腳打開站立與肩同寬，右手先橫跨胸前，左手適度扶在右手肘關節上方，使橫跨胸前之右手靠近胸部，接著再換左手重覆動作。</p> <p>(3)直立體前彎：Bend forward</p> <p>雙腿合併，膝蓋微微彎曲，上半身緩慢下彎至手能握住踝關節為止。</p>	<p>墊子</p> <p>計時器</p>	<p>實作評量</p>

(4)股四頭肌群伸展：Calf stretch

先右手扶住牆壁或支撐物體，左手扶住踝關節，使腳跟盡量靠近臀部，再左右交替動作。

(5)腿後肌伸展：Hamstring stretch

學生（個人）先坐在墊子上雙腳分腿，身體逐漸前彎，伸展至腿後肌肉微微緊繃。接著再二位學生（A與B）面對面拉著手，A先拉B往後傾，讓B伸展至腿後肌肉微微緊繃10秒後交替。

2. 請你跟我這樣做：Follow the leader

(1)輪流請學生上臺示範1項柔軟度活動，其他學生跟著做。

(2)老師巡視並協助完成動作。

(3)動作正確的學生加1分。

3. 人體ABC-初級 Let's make ABC shapes.

(1)請學生運用身體擺出英文字母。

(2)由老師說出一個字母，並指定完成人數（個人或多人）。

(3)哨音響起，計時1分鐘內完成。

(4)時間內完成者，可加1分。

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。

-----第一節結束-----

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。

Everyone feels alright?

2. 暖身操後，請學生跑操場3圈（前2.5圈慢跑，最後0.5圈快跑）。

Let's do the warm-up.

Let's run three laps.

二、發展活動 (25分)

<p>1. 請你跟我這樣做：Follow the leader</p> <p>進行「柔軟度活動」-①體側伸展、②手臂伸展、③直立體前彎、④股四頭肌群伸展與⑤腿後肌伸展等5項活動。</p> <p>①Side to side stretch ②Arm stretch ③Bend forward ④Calf stretch</p> <p>⑤ Hamstring stretch</p> <p>(1)二人一組，聽老師的哨音進行動作：一人先做動作①，另一人再跟著做①，依此類推把5項動作完成。</p> <p>(2)老師巡視並協助完成動作。</p> <p>(3)動作正確的學生加1分。</p> <p>2. 人體ABC-進階 Let's make ABC shapes even harder!</p> <p>(1)學生抽出英語字母卡，找其他同學一起運用身體擺出英文字母，讓其他同學猜。</p> <p>(2)哨音響起，計時1分鐘內完成。</p> <p>(3)時間內完成者與猜對者，皆可加1分。</p> <p>3. 坐姿體前彎測驗：The sit and reach test</p> <p>老師說明規則後，請學生依座號進行坐姿體前彎測驗，並紀錄下來。</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;">-----第二節結束-----</p>	<p>墊子</p> <p>計時器</p> <p>哨子</p>	
<p style="text-align: center;"><b>第三節</b></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>Everyone feels alright?</p> <p>2. 暖身操後，請學生跑操場3圈（前2.5圈慢跑，最後0.5圈快跑）。</p> <p>Let's do the warm-up.</p> <p>Let's run three laps.</p> <p>二、發展活動 (25分)</p>	<p>計時器</p> <p>墊子</p> <p>賽程表</p>	<p>實作評量</p>

1. 柔軟度活動：Stretch

由體育長喊口令（全部學生數秒），二人一組完成動作。每次動作都停留20秒，並反覆2次。

2. 屈膝仰臥起坐活動：Sit-ups

老師示範動作，學生先跟著做動作1次，接著二人一組完成動作。

(1) 仰臥起坐手觸膝：仰臥平躺，雙膝屈曲約成90度，足底平貼地面，雙手伸直碰觸膝蓋，一人先做動作5次，另一人壓住腳背，之後再交替完成動作。

T: Lie down. Bend your knees. Sit up and have hands touch your knees.

(2) 仰臥起坐肘觸膝：仰臥平躺，雙膝屈曲約成90度，足底平貼地面，雙手胸前交叉，手掌輕放在肩上，手肘得離開胸部，雙肘觸碰到膝蓋，一人先做動作3次，另一人壓住腳背，之後再交替完成動作。

T: Lie down. Bend your knees. Cross your arms.

Put hands on the shoulders.

Sit up and make your elbows touch your knees.

3. 仰臥起坐黑白猜 Do sit-ups and do rock-scissors-paper

(1) 老師畫出賽程表。

(2) 二人一組進行黑白猜活動，輸的人要做1次仰臥起坐肘觸膝，而贏的人幫忙壓住腳背。

(3) 每組猜贏的人跟另一組贏家比賽，直至冠軍出現。

(4) 挑戰賽：分成二大組，老師給予指定的仰臥起坐次數，請各組學生依序累積次數（每人都要做到動作）。例如老師指定30下，每組有5個學生，第1位學生做10下，第2位學生3下...第5位學生1下，累積30下，以最少秒數完成的組別獲勝。每人可加1分。

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。

-----第三節結束-----

口語評量

第四節

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。

Everyone feels alright?

2. 暖身操後，請學生跑操場4圈（前3.5圈慢跑，最後0.5圈快跑）。

Let's do the warm-up. Let's run three laps.

## 二、發展活動 (25分)

1. 柔軟度活動：Stretch

由體育長喊口令（全部學生數秒），二人一組完成動作。每次動作都停留10秒，並反覆2次。

2. 屈膝仰臥起坐活動：Sit-ups

二人一組完成動作-①仰臥起坐手觸膝與②仰臥起坐肘觸膝，每組動作以30秒計。

3. 仰臥傳球接力賽 Do sit-ups and pass the ball

(1)學生分為二組，排成一列，間隔適當。



(2)各組有3顆樂樂棒球，由排頭依序以仰臥起坐的方式坐起後將球給予下一位，傳到最後一位學生時再往前回傳，以最快將3顆球接傳至第一位學生，並放入籃子裡的一組為獲勝，每人可加1分。

(3)重新調整組員後，每組有4顆球，再進行一次比賽。

T: Make two lines.

Do sit-ups.

Pass the ball at the same time.

Put the ball in the basket.

Who finishes first wins.

4. 仰臥起坐測驗：Sit-up test

老師說明規則後，二人一組進行一分鐘仰臥起坐測驗，並紀錄下來。

## 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。

-----第四節結束-----

計時器

軟球

## 第五節

### 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。

Everyone feels alright?

2. 暖身操後，請學生跑操場4圈（前3.5圈慢跑，最後0.5圈快跑）。

Let's do the warm-up. Let's run three laps.

### 二、發展活動 (25分)

1. 柔軟度活動：Stretch

由體育長喊口令（全部學生數秒），二人一組完成動作。每次動作都停留10秒，並反覆2次。

2. 躍躍欲試-初階：Kangaroo jumps

- (1) 學生分成2組，老師先在地上擺4個呼拉圈，請學生雙腳同時往前連續跳動（都要跳進呼啦圈內）。



- (2) 學生分成2組，老師先在地上擺4個呼拉圈，請學生雙腳同時往前連續跳動（都要在呼啦圈內）到最後一個呼啦圈再往回跳至起點與下一位學生擊掌後，下一位學生出發。最先完成的組別，每人加1分。



T: Put feet together and jump. Jump into the hula-hoops.

3. 立定跳遠活動：Standing long jump

老師示範動作，學生先跟著做動作2次。

- (1) 雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。
- (2) 每人練習3次，老師協助完成。

T: Keep your feet about shoulder-width apart.

Bend your knees and push your hips back.

Bring your hands up and keep your chest up.

Jump yourself forward. Swing your arms back.

Land in a squat position.

墊子

呼啦圈

實作評量

口語評量



Bend your knees and push your hips back.

### 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。

-----第五節結束-----

## 第六節

### 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。

Everyone feels alright?

2. 暖身操後，請學生跑操場4圈（前3.5圈慢跑，最後0.5圈快跑）。

Let's do the warm-up. Let's run three laps.

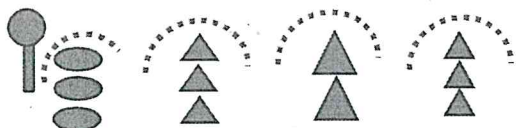
### 二、發展活動 (25分)

1. 柔軟度活動：Stretch

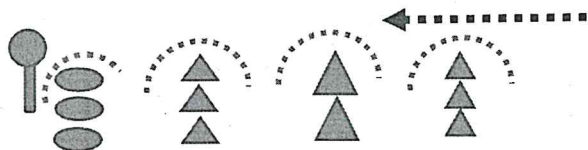
由體育長喊口令（全部學生數秒），二人一組完成動作。每次動作都停留20秒，並反覆2次。

2. 躍躍欲試-進階：Advanced kangaroo jumps

- (1) 學生分成2組，老師先在地上擺共4組不同高度的三角錐、飛碟盤，請學生雙腳同時往前跳過這些障礙物。



- (2) 學生分成2組，老師先在地上擺共4組不同高度的三角錐、飛碟盤，請學生雙腳同時往前跳過這些障礙物，最後再跳繩10下後再往回跳至起點與下一位學生擊掌後，下一位學生出發。最先完成的組別，每人加1分。



T: Feet together and jump. Jump over objects.

T: Feet together and jump. Jump over objects and jump ropes ten times and back.

實作評量

4組不同高度的三角錐、飛碟盤  
計時器

口語評量

<p>3. 立定跳遠活動：Standing long jump</p> <p>老師示範動作，學生先跟著做動作2次。</p> <p>(1) 雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。</p> <p>(2) 每人練習3次，老師協助完成。</p> <p>4. 立定跳遠測驗：老師說明規則後，學生依序進行立定跳遠測驗，並紀錄下來。</p> <p>T: Keep your feet about shoulder-width apart.</p> <p>Bend the knees slightly. Push the hips back.</p> <p>Bring the hands up. Keep the chest up.</p> <p>Jump forward. Swing your arms back.</p> <p>Land in a squat position.</p> <p>Bend your knees and push your hips 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;">-----第六節結束-----</p>		
<p style="text-align: center;"><b>第七節</b></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>Everyone feels alright?</p> <p>2. 暖身操後，請學生跑操場4圈（前3.5圈慢跑，最後0.5圈快跑）。</p> <p>Let's do the warm-up. Let's run three laps.</p> <p>二、發展活動 (25分)</p> <p>1. 柔軟度活動：Stretch</p> <p>由體育長喊口令（全部學生數秒），二人一組完成動作。每次動作都停留20秒，並反覆2次。</p> <p>①Side to side stretch ②Arm stretch ③Bend forward ④Calf stretch</p>	<p>計時器</p> <p>跳繩</p> <p>瓶裝水</p> <p>籃子</p>	<p>實作評量</p>

<p>⑤ Hamstring stretch</p> <p>2. 輪流當領跑者 Be a pacer①：全班分成三組，各有3-4位學生。</p> <p>(1) 第1次：聽老師的哨音，最後一位學生要往前跑到第一位，輪流當領跑者，練習一圈。</p> <p>(2) 第2次：學生擺動跳繩前進，聽老師的哨音，最後一位學生要往前跑到第一位，輪流當領跑者，練習一圈。能完成者，每人加1分。</p> <p>T: Listen to the whistle. The last one runs to the front and be a pacer.</p> <p>Listen to the whistle. The last one jumps rope to the front and be a pacer.</p> <p>3. 搶/還水大戰 Who has more water?</p> <p>(1) 全班分成三組（分成三種不同顏色），分據三個點，每個點之間的距離等長，每組有6瓶水（以不同顏色標示），老師哨音吹起，每組學生輪流到其他組拿回一瓶水，拿回來的水必須放在籃子內，下一個人才能再出去搶水，計時5分鐘，搶到最多瓶水的組別獲勝。</p> <p>(2) 接著要把搶來的水還回去原來的組別，老師哨音吹起，每組學生輪流把一瓶水還回去，還回去的水必須放在籃子內，下一個人才能再出去還水，計時5分鐘，籃子裡沒有其他組別的水的組獲勝。</p> <p>T: Run and try to get as many water bottles as you can.</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;"><b>第八節</b></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>Everyone feels alright?</p> <p>2. 暖身操後，請學生跑操場4圈（前3.5圈慢跑，最後0.5圈快跑）。</p> <p>Let's do the warm-up. Let's run three laps.</p> <p>二、發展活動 (25分)</p> <p>1. 柔軟度活動：Stretch</p>	計時器 三角錐	實作評量

由體育長喊口令（全部學生數秒），二人一組完成動作。每次動作都停留10秒，並反覆2次。

①Side to side stretch ②Arm stretch ③Bend forward ④Calf stretch

⑤ Hamstring stretch

2. 輪流當領跑者Be a pacer②：全班分成三組，各有3-4位學生。

由領跑的學生喊「換」，最後一位學生要往前跑到第一位，依此類推輪流當領跑者，練習1圈。完成時間最少的組別，每人加1分。

T: The pacer shouts “Change,” and the last one needs to be the first one as a pace.

3. 800公尺測驗：800 meter race

(1) 老師說明依學校操場長度，約跑5.5圈，會在起點與終點以三角錐標示。

(2) 全班學生分成二組進行，一組先跑，另一組協助紀錄時間與圈數。

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。

-----第八節結束-----

口語評量