

高雄市立光榮國小「躲避球高手」

雙語體育教學案例

教學設計理念

躲避球在國小是個很普遍也受歡迎的運動項目，此運動所需器材簡單且容易學習，對於學童敏捷反應能力與團隊合作培養，都有顯著之學習成效。今日，12年國教強調素養導向教學，在健康與體育領域部分，建立「身心素質與自我精進」、「人際關係與團隊合作」核心素養，可謂體育教學課程設計之重要內涵。另外，在其他領域連結部分，本教學單元融入語文領域之英語文，鼓勵學生應用英語來表達、分享和互動，讓學生認識躲避球的規則及技能的學習外，也能自然而然地學習及運用英語。最後，本單元設計著重提升學生身體活動量與健康行為的實踐，透過樂趣化之遊戲活動，達到具備素養導向教學之學習目標。

教學單元設計：第二單元

領域/科目	健康與體育領域（雙語教學）		設計者	陳佳惠
實施年級	國小四年級		總節數	共6節
單元名稱	第二單元：躲避球高手			
設計依據				
核心素養	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。			
學習重點	學習表現	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。		
	學習內容	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。		
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結	英語領域			
教材來源	南一版健康與體育			
教學設備/資源	躲避球、音樂、音響、哨子			
學習目標				

觀課節次學習目標：

1. 能說出並做到5個擲球要點: Step/ Waist/ Shoulder/Elbow/Wrist.
2. 學生能積極參與課程活動.

單元每節節次之學習重點：

節次	每節重點：
1	球感練習：個人原地拋接球/頂上傳接球/彈地傳接球。
2 (公開授課)	能說出並做到 5 個擲球要點。
3	敏捷性訓練，移動中能做到急停/急閃/急蹲動作。 能做到高飛傳接球技巧。
4	能做到快速移位，隨時保持正面面對球的來向。 直線躲避球比賽中攻守對決內場人員可以做到閃躲技巧。
5	能知道基本的躲避球規則。 方正躲避球賽中能知道不能持球超過 5 秒。
6	進行簡易躲避球比賽，學生能遵守規則學習運動家精神，勝不驕敗不餒。

學科英語詞彙與句型

第一節：

單字：dodgeball, pass, bounce, throw, catch

句型 1： get a feel for the ball

句型 2： throw the ball over your head

第二節：

單字： Step, Waist, Shoulder, Elbow, Wrist

句型 1： pass the ball to your partner.

句型 2： Pass the ball over the shoulders.

第三節：

單字： high, over, low, under, chest

句型 1： do what I say

句型 2： run five steps and jump

第四節：

單字： hit, change, dodge, duck

句型 1： face the ball

句型 2： dodge the ball

第五節：

單字： save, square, won, lost, prince, princess

句型 1： save your friend

句型 2： don't hit your friend's head

第六節：

單字：attack, insider

句型 1：when you (hit someone), then you (switch)

句型 2：Can anyone share how to do that?

教室用語:

Warm up. 熱身

Are you ready? Go! 準備好了嗎? 開始吧!

Good job! 你做得好棒!

Let's review! 我們來複習上次學的內容吧!

Let's have a game. 我們來比賽吧!

Let's start! 開始吧!

Well done! 你做得好棒!

your turn. 輪到你了

We will do a better job next time. 我們下次表現會更好喔!

Be careful! 注意安全! 不要受傷!

Try again! 再試一次!

Keep distance! 保持距離

Good try! 下次表現得會更棒喔!

Pay attention! 不要分心喔!

教案設計:

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	目標詞彙	備註
<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、集合、點名 Greeting</p> <p>T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>二、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。</p> <p>T: Are you ready for class?</p> <p>S: Yes.</p> <p>T: Let's do some warm-up activities.</p> <p>Roll your neck. Roll your shoulders.</p> <p>Roll your hips. Roll your knees.</p> <p>Roll your ankles and wrists. Stretch your legs.</p> <p>Do 20 Jumping jacks.</p> <p>貳、主要活動</p> <p>一、動作說明、示範及練習</p> <p>二、球感練習 get a feel for the ball</p> <p>1. 個人原地拋球</p> <p>雙腳開立，膝蓋微彎，配合手指力量將球向上拋，高度要超過頭部，球要落回原處。</p> <p>T: Now, 5 students in a team. Each team gets a ball. When you get the ball, throw the ball over your head and then catch it, OK?</p> <p>(老師邊說邊做動作，速度慢慢來)</p> <p>2. 頂上傳球 throw and catch (pass the ball)</p> <p>原地做雙手頂上傳接球動作。</p> <p>T: Did you move around? Yes. Don't move.</p> <p>Then, throw the ball over your head.</p> <p>Let's go.</p> <p>3. 雙手彈地球傳接球 bounce pass</p> <p>雙膝為蹲，原地做雙手彈地一次接球</p> <p>T: Now. Follow me. Squat your knees, bounce the</p>	<p>dodgeball,</p> <p>pass,</p> <p>bounce,</p> <p>throw,</p> <p>catch</p> <p>get a feel for the ball</p> <p>throw the ball over your head</p>	<p>做操的方式由體育股長在學生前方，帶領做操的動作，以英文數數的方式由 one 數到 nine 後，接續喊 change 為替代十的數字，改為動作更換的團體口令，則教師在此過程中擔任糾正錯誤動作及正確動作的協助之注意者。</p> <p>球感練習時能夠順暢不掉球。</p> <p>傳接球時眼睛能注視著球、注意球的位置及接住球。</p>

ball with both hands and catch the ball. OK?

Try again. (讓學生練習幾次再開始作。)

4. 單手彈地球傳接球 one hand bounce pass

T: Now. Show me your one hand. Only one hand. Hold the ball, bounce the ball and pass the ball.

(應注意球掉地位置及反彈高度、方向，接球者要事先準備好姿勢，等球進入。)

參、綜合活動

擊地傳接 bounce pass

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。

二、教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。

T: Now, two students in a team. One is A, the other is B.

A throws the ball to the ground and B is going to catch the ball.

肆、結束活動

一、教師集合學生並提問：剛剛的練習表現很棒的人請舉手看看，請大家鼓鼓掌。那請問你們怎麼做到的，請分享你的方式。

T: You are so good today. Can anyone show your classmates how to do that?

二、教師總結

三、教師指導學生進行緩和運動

四、點收器材

T: All right. It's time to take a break.

See you next time.

-----課程結束-----

能夠和同學一起互相合作控制好力道及距離，試著達到老師要求球彈跳次數

口頭發表

請學生分享成功或失敗的方式，並討論如何改進。

第二節

壹、準備活動

一、集合、點名 Greeting

T: Good Morning, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, ___ is not here.

二、靜態暖身 (5 mins)

教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

三、動態暖身 (8 mins)

T: Do you know what day it is next Saturday?

S: X'mas.

T: We will prepare a gift to everyone. Can you help me?

T: 4 people in a team and line up on the line.

T: Throw the ball to the next person, then run to the back of last person.

T: 依序往終點前進，所有人進入終點區後跑回起點才算完成。

T: Please help each other.

活動說明:

4 人一組進行拋球接力/彈地接力的動態暖身，設一起終點，第一位拋球給下一位後跑到最後一位排隊，依序往終點前進，所有人進入終點區後跑回起點才算完成。



Take a rest and drink water.

貳、主要活動

我們剛剛準備好了禮物，現在要來送禮物了！這個禮物很特別是用傳送門傳送的。

提醒學生注意彼此的距離，每一組要在自己的直線上進行活動。

<p>1. 傳接球 Pass ball (5 mins)</p> <p>兩人一組，進行傳接球練習。</p> <p>T: Two students in a team. Face to face.</p> <p>Please pass the ball to your partner.</p> <p>T: How to catch the ball?</p> <p>S: 自由發表</p> <p>2. 單手側身擲球 (8 mins)</p> <p>T: How can you throw the ball farther?</p> <p>S: 自由回答</p> <p>T: 我們現在有 5 個通關密語可以幫助你把禮物準確地投入傳送門！</p> <p>The 5 steps for throwing a ball:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Step 2. Waist 3. Shoulder 4. Elbow 5. Wrist <p>技巧說明：</p> <p>Step-非持球腳往前踏一步，呈弓步，身體側身。</p> <p>Waist-用身體的力量扭轉腰部。</p> <p>Shoulder-旋轉身體瞬間肩部往前推。</p> <p>Elbow-以手肘當支點手臂用力將球擲出。</p> <p>Wrist-手腕下扣增加球的推進力，並且控制球的方向。</p> <p>參、綜合活動 (7mins)</p> <p>T: Please put all the balls back into the basket, make a big circle, and sit.</p> <p>所有的聖誕禮物都已經發出去了，今天的小精靈們都表現很棒！誰可以告訴我 5 個傳送門通關密語？</p> <p>緩和運動:</p> <p>配合音樂教師帶領學生伸展肩部/手臂肌群，最後請所有學生安靜閉上眼睛，準備接受禮物。傳送禮物的時候是很安靜的。當你得到禮物請很安靜地站起來，並且將下一個禮物傳給其他同學，傳禮物是沒有聲音的，安靜地走到他的身後，輕輕點他的肩膀，被點到的小孩張開眼睛接收禮</p>	<p>Pass the ball to your partner.</p> <p>Pass the ball over the shoulders.</p> <p>Step</p> <p>Waist</p> <p>Shoulder</p> <p>Elbow</p> <p>Wrist</p>	<p>擲球時除了自身能力，請考慮夥伴的能力，兩人要合作。</p> <p>接球時眼睛注意球的來向，屈膝重心放低（身體能快速反應），雙手屈肘準備接球，接球瞬間將球往身體中心收球，避免掉球。</p> <p>請所有學生先不持球徒手練習擲球的五步驟。</p> <p>學生都熟悉</p> <p>教師營造一個很安靜的情境，讓孩子收心，期待收到禮物，也能有給予別人、分享的感受。</p>
--	---	---

物，傳完禮物的同學回到自己的座位喝水並保持安靜。

T: Be quiet.

T: Don't open your eyes.

T: Move carefully.

-----課程結束-----

第三節

壹、準備活動

一、集合、點名 Greeting

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, ___ is not here.

二、熱身活動 (8mins)

教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

T: Are you ready for class?

S: Yes.

T: Let's do some warm-up activities.

Roll your neck. Roll your shoulders.

Roll your hips. Roll your knees.

Roll your ankles and wrists. Stretch your legs.

Do 20 Jumping jacks.

三、請學生練習上一節的擲球練習當作加強熱身。

貳、主要活動

一、動作說明、示範及練習

二、敏捷性訓練 (15mins)

1. 急停、急跳、急閃、急蹲、急跑、急臥

找一空間廣大地方，學童依老師口令或手勢指示做各動作。

T: Now, listen and do what I say.

2. 急跳、急蹲、急停

向前跑五步跳起一下，再跑五步摸地，起身後跑到終點線停一下後離開。

T: OK. Run five steps and jump. Run five more steps and touch the ground. And then run to the finish line.

做操的方式由體育股長在學生前方，帶領做操的動作，以英文數數的方式由 one 數到 nine 後，接續喊 change 為替代十的數字，改為動作更換的團體口令，則教師在此過程中擔任糾正錯誤動作及正確動作的協助之注意者。

do what I
say.

run five
steps and
jump.

能夠聽依照老師的指令或手勢完成動作。

參、綜合活動

高飛傳接 (15mins)

1. 教師說明傳球動作（可分為肩上方、側面、低手傳球等），並請學童練習，傳球時身體由側轉正，距離約 5 公尺。
2. 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。

T: Now, we are going to pass the ball in three ways.

One. You can throw the ball above your shoulder or from your right/left side.

Two. When you catch the ball, pull the ball to your chest.

Remember, always look at the ball.

high, over,
low, under,
chest

傳接球時能注視著球，接球時動作正確並順利接住球。

肆、結束活動 (2mins)

- 一、教師集合學生並提問：剛剛的練習表現很棒的人請舉手看看，請大家鼓鼓掌。那請問你們怎麼做到的，請分享你的方式。(隨機點學生回答)

T: You are so good today. Can anyone share how to do that?

- 二、教師總結
- 三、教師指導學生進行緩和運動
- 四、點收器材

T: All right. It's time to take a break. See you next time.

口頭發表
請學生分享成功或失敗的方式，並討論如何改進。

-----課程結束-----

第四節

壹、準備活動

- 一、集合、點名 Greeting

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, ___ is not here.

- 二、熱身活動(8mins)

教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為

做操的方式由體育股長在

<p>後續活動做準備。</p> <p>T: Are you ready for class?</p> <p>S: Yes.</p> <p>三、請學生練習傳接球當作加強熱身。</p> <p>貳、主要活動</p> <p>一、動作說明、示範及練習</p> <p>二、跟著球兒轉：(15mins)</p> <p>活動進行的目的是要練習快速移位，隨時正面面對球。</p> <p>T: We are going to practice how to move fast.</p> <p>教師講解並示範轉身移位，以及外圈傳球路徑要領。(請學生分組進行練習。)</p> <p>T: Remember always face the ball. When you are inside the circle, you can't pass the ball to your partners inside. When you are outside the circle, you can't pass the ball to your partners outside.</p> <p>參、綜合活動</p> <p>直線閃躲(15mins)</p> <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。</p> <p>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。</p> <p>T: This time, if you are inside the circle you need to dodge the ball you can't catch the ball.</p> <p>3. 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.....</p> <p>肆、結束活動 (2mins)</p> <p>一、讓學生討論如何能夠讓動作做的更好，能將球丟得</p>	<p>face the ball.</p> <p>hit, change, dodge, duck</p> <p>dodge the ball</p>	<p>學生前方，帶領做操的動作，以英文數數的方式由 one 數到 nine 後，接續喊 change 為替代十的數字，改為動作更換的團體口令，則教師在此過程中擔任糾正錯誤動作及正確動作的協助之注意者。</p> <p>學生在外圈能知道同隊外場球員禁止互相傳球。</p> <p>學生能了解直線躲避比賽規則。</p>
--	---	---

更快、更準確，以及如何閃躲。講出今天學到什麼以及動作要點。

T: You are so good today. Can anyone share how to do that?

二、教師總結

三、教師指導學生進行緩和運動

四、點收器材

T: All right. It's time to take a break. See you next time.

-----課程結束-----

第五節

壹、準備活動

一、集合、點名

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, ___ is not here.

二、熱身活動 (8mins)

教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

T: Are you ready for class?

S: Yes.

T: Let's do some warm-up activities.

Roll your neck. Roll your shoulders.

Roll your hips. Roll your knees.

Roll your ankles and wrists. Stretch your legs.

Do 20 Jumping jacks.

三、請學生練習傳接球當作加強熱身。

貳、主要活動 (以下幾個活動可以用英文說說看嗎?)

一、搶救雷恩大兵-規則說明：(15mins)

1. 於 10*10 正方形場地，在三角錐內的為內場，外面為外場，跑道區為人質區。

2. 在外場同學，可任意移動位置對內場進行攻擊或與隊友傳球，但持球不可超過 5 秒。外場同學攻擊時，不可瞄準頭部，球未落地前內場同學如被打到者出場，進到人質區；但如果內場同學將球接住，則可以依序解救場外的人質。

每隊有 3 分鐘攻擊時間，最後計算場內人數多者獲

口頭發表

請學生分享成功或失敗的方式，並討論如何改進。

做操的方式由體育股長在學生前方，帶領做操的動作，以英文數數的方式由 one 數到 nine 後，接續喊 change 為替代十的數字，改為動作更換的團體口令，則教師在此過程中擔任糾正錯誤動作及正確動作的協助之注意者。

學生能遵守活動規則並注意安全。

<p>勝。</p> <p>T: If you are out of the square, you can throw the ball. But first, you can't hold the ball over 5 seconds. Second, don't hit your friends' head. If you are inside the square, you catch the ball and you can save your friend from outside.</p> <p>二、學生比賽：學生分成兩組，進行第一場比賽。</p> <p>三、學生戰術討論 與每一場交換時，給於 2 分鐘討論時間，進行小組討論。</p> <p>T: Before we switch, you have 2 minutes to talk about why you won/lost the game.</p> <p>四、學生比賽：學生在討論後，進行攻守交換，並進行第二場比賽。</p> <p>參、綜合活動 保護王子大作戰 (15mins)</p> <p>一、規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 每一組選出一位王子，王子請戴上帽子。 T: Please choose a prince or princess and wear the hat. 內場同學除王子外，都是士兵，當士兵被打到一樣進入人質區，場內士兵如接到球一樣可以解救外場人質。 當該內場王子被打到身亡時，外場攻擊隊伍就獲勝，如時間終了王子尚未被打到，兩對最後則比賽在內場的人數，但如兩隊王子均陣亡，則比賽以時間計算成績。 <p>T: You have 5 minutes to play the game. In 5 minutes, if you hit the prince or princess, you win. But if you didn't hit the prince or princess in 5 minutes, then we count the number of the students inside the court.</p> <p>二、學生比賽：學生分成兩個場地進行第一場次比賽。</p> <p>三、學生戰術討論：於攻守交換與比賽前各隊有 1 分鐘討論策略。</p> <p>四、學生比賽：學生分成兩個場地，攻守交換後，進行第二場比賽。</p>	<p>don't hit your friend's head</p> <p>save your friend</p> <p>save, square, won, lost, prince, princess</p>	<p>口頭討論 利用 2 分鐘討論時間分析成功或失敗因素並做出適當調整。</p> <p>學生能聽懂遊戲規則、遵守規則並注意安全。</p> <p>口頭討論 利用 1 分鐘討論時間並做出適當調整。</p>
--	--	--

肆、結束活動

一、讓學生討論遊戲裡跟躲避球的基本動作有什麼關係呢?這些動作在下節正式比賽時我們可以怎樣運用呢?

T: You are so good today. Do you know why we played these games today?

二、教師總結 (2mins)

三、教師指導學生進行緩和運動

四、點收器材

T: All right. It's time to take a break. See you next time.

-----課程結束-----

第六節

壹、準備活動

一、集合、點名 Greeting

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, ___ is not here.

二、熱身活動

教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

T: Are you ready for class?

S: Yes.

T: Let's do some warm-up activities.

Roll your neck. Roll your shoulders.

Roll your hips. Roll your knees.

Roll your ankles and wrists. Stretch your legs.

Do 20 Jumping jacks.

三、請學生練習傳接球當作加強熱身。

貳、主要活動

一、簡易躲避球：教師講解活動方式。4-6 人一組，各組分別進行練習。兩人於端線兩側擔任攻擊者，其餘組員於場內來回閃躲。攻擊者擊中組員時，兩人角色互換。請學生分組進行練習。

二、攻防練習：教師講解傳接球與閃躲要領。請學生4-6人一組，輪流在內、外場，進行攻擊、閃躲練習。

口頭發表

請學生分享遊戲策略如何運用在正式比賽中。

做操的方式由體育股長在學生前方，帶領做操的動作，以英文數數的方式由 one 數到 nine 後，接續喊 change 為替代十的數字，改為動作更換的團體口令，則教師在此過程中擔任糾正錯誤動作及正確動作的協助之注意者。

attack,
insider

學生能聽懂遊戲規則、遵守規則並注意安全
此部分可帶入躲避飛盤體驗、讓每位學生都能體驗軟式飛盤

<p>T: Four to six students in a team. Two students are out, and you are going to attack the insider. When you hit someone, then you can switch.</p> <p>參、綜合活動</p> <p>方陣躲避球遊戲：教師講解活動規則。 比賽分成獵人、花豹兩隊。獵人隊在方形場地外擔任攻擊者；花豹隊分散內場擔任閃躲者。獵人隊可傳接球或直接攻擊，花豹隊接球或身體碰觸即算出局，由獵人隊得一分。出局者仍可在內場繼續參與遊戲，5分鐘後角色互換。 計算雙方得分，分數高的隊伍獲勝。請學生分組進行遊戲。</p> <p>肆、結束活動</p> <p>一、讓學生討論如何能夠讓動作做的更好，能將球丟得更快、更準確，以及如何閃躲。講出今天學到什麼以及動作要點。</p> <p>T: You are so good today. Can anyone share how to do that?</p> <p>二、教師總結</p> <p>三、教師指導學生進行緩和運動</p> <p>四、點收器材</p> <p>T: All right. It's time to take a break. See you next time.</p> <p>-----本單元結束-----</p>	<p>when you (hit someone), then you (switch)</p> <p>Can anyone share how to do that?</p>	<p>躲避飛盤傳遞必須飛越比賽場地上的任二條線之規定</p> <p>學生能遵守躲避球規則並注意安全 此部分可帶入躲避飛盤體驗</p> <p>口頭發表 試請學生發表躲避球與躲避飛盤的體驗差異</p>
---	--	--

