

臺南市關廟區深坑國小 110 學年度第二學期體育領域雙語教學教案

一、課程架構

單元名稱	學習目標	學習內容 (含教學單元和教學主題)	學科英語單字
接棒飛毛腿	<ol style="list-style-type: none"> 能以正確的姿勢進行各種跑步方式。 能瞭解如何傳接棒，並樂於練習。 能遵守接力賽的規則，團隊合作進行接力賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 站姿轉身跑 蹲姿起身跑 園地碎地跑 園地抬腿跑 繞物接力 穿梭接力 原地傳接棒 行進間傳接棒 助跑傳接棒 接力大賽 	run / lift / pass / catch / baton / squat / relay / shuttle run / run around

二、單元設計

(一)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
跑步	接棒飛毛腿	<ol style="list-style-type: none"> 站姿轉身跑 蹲姿起身跑 園地碎地跑 園地抬腿跑 繞物接力 穿梭接力 原地傳接棒 行進間傳接棒 助跑傳接棒 接力大賽

(二) (每個單元)教學設計/教案

單元名稱	接棒飛毛腿	教學設計者	深坑雙語教學團隊
學習對象	四年級下學期	學習節次	6 節課 (240 分鐘)
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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
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。
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 能以正確的姿勢進行各種跑步方式。 能瞭解如何傳接棒，並樂於練習。 能遵守接力賽的規則，團隊合作進行接力賽。
教學方法	講述、示範、練習、提問、樂趣化教學
教學資源	三角錐、接力棒
學科英語 詞彙	<p>run, arm, lift, pass, catch, baton, cone</p> <p>squat, relay race, shuttle run, run around</p>
學科英語 句型 (視 教材內容)	<p>本單元句型</p> <p>Turn around and run back.</p> <p>Make two lines.</p> <p>Place your left leg forward, then your right leg backward.</p> <p>Stretch your right hand out with your palm facing up.</p> <p>Switch the baton to the left hand.</p> <p>Pass it to the next student and shout “catch.”</p> <p>暖身操 Warm-up</p> <ol style="list-style-type: none"> turn your head arm forward / arm backward hula hoop hip / the other side knees / the other side rotate your wrist and ankle / the other side one step forward / the other side stretch up touch your toes jumping jacks <p>課室英語</p> <p>Line up. / Attention. / Put your hands forward. / Put down your hands. / Make two lines.</p> <p>Eyes center. / Spread out. / Get back to the center. / Squat down. / Take turns.</p> <p>Let's do the warm-up. / Does everyone feel alright? / Let's run two laps.</p> <p>Walk in place. / Take 5 sips. / Class dismissed.</p>

教學主題二：接棒飛毛腿

教學
資源

評量

第 1 節

一、準備活動 (10')

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，請學生跑走操場3圈後，第4圈運球跑或運球走。

T: Let's do the warm-up.

T: Let's run or walk three laps, and then dribble the fourth lap.

二、發展活動 (25')

1. 站姿轉身跑 Turn and run.

(1) 全班排成兩列，背向終點線。



(2) 聽到哨音，轉身迅速往前跑。

2. 蹲姿起身跑 Squat and run.

(1) 全班排成兩列，蹲著預備。



(2) 聽到哨音，迅速起身往前跑。

3. 原地碎步跑 Run in place.

(1) 上身前傾，手臂放鬆下垂。



(2) 以腳尖迅速的原地踏步。

4. 原地抬腿跑 Lift legs and run.

(1) 上身正直，兩臂自然擺動。



(2) 大腿抬高，膝蓋與腰切齊。

(3) 以前腳掌著地，迅速的原地踏步。

三、綜合活動 (5')

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 1 節結束~~

實作
評量

第 2 節

一、準備活動 (10')

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，請學生跑走操場3圈後，第4圈運球跑或運球走。

T: Let's do the warm-up.

T: Let's run or walk three laps, and then dribble the fourth lap.

二、發展活動 (25')

1. 複習-原地碎步跑 Run in place

(1) 上身前傾，手臂放鬆下垂。

(2) 以腳尖迅速的原地踏步。



2. 複習-原地抬腿跑 Lift legs and run

(1) 上身正直，兩臂自然擺動。

(2) 大腿抬高，膝蓋與腰切齊。

(3) 以前腳掌著地，迅速的原地踏步。



3. 繞物接力 Shuttle run

(1) 全班排成兩列，起跑線前方 20 公尺放置三角錐。

(2) 哨音響起，各排頭手持接力棒起跑，

繞過三角錐後折返。

(3) 將接力棒傳給下一位

(4) 先完成所有棒次的組別獲勝



4. 穿梭接力 Run around the cone relay

(1) 全班排成兩列，各排前放數個三角錐。

(2) 哨音響起，各排頭手持接力棒起跑，

以 8 字形繞過每個三角錐。

(3) 折返後將接力棒傳給下一位，

先完成所有棒次的組別獲勝



三角錐、
接力棒

實作
評量

三、綜合活動 (5')

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3節

一、準備活動 (10')

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，請學生跑走操場3圈後，第4圈運球跑或運球走。

T: Let's do the warm-up.

T: Let's run or walk three laps, and then dribble the fourth lap.

二、發展活動 (25')

1. 複習-穿梭接力 Run around the cone relay

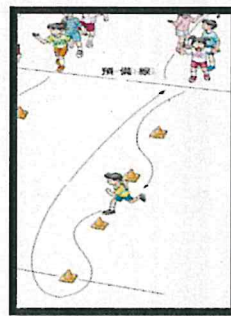
(1) 全班排成兩列，各排前放數個三角錐。

(2) 哨音響起，各排頭手持接力棒起跑，

以8字形繞過每個三角錐。

(3) 折返後將接力棒傳給下一位，

先完成所有棒次的組別獲勝。



2. 原地傳接棒 Pass a baton-A

(1) 全班排成一列，相距一步。

(2) 雙腳打開，右腳在後，左腳在前，呈弓箭步。

(3) 以右手接棒，右手向後伸直放在腰部上方，手心朝上。

(4) 右手接到棒後，立即換棒至左手，左手握住接力棒下方。

(5) 接棒後，原地前後擺臂三次，然後以左手傳棒給下一位，

(6) 當傳棒者即將把接力棒傳給接棒者時，傳棒者喊一聲「catch」

(7) 接力棒傳至最後一位後，全班向後轉，再次練習。

T: -Make one line.

-Place your left leg forward, then your right leg backward.

-Stretch your right hand out with your palm facing up.

-Switch the baton to the left hand.

-Pass it to the next student and shout "catch."



三角錐、
接力棒

實作
評量

三、綜合活動 (5')

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3節結束~~

第4節

一、準備活動 (10')

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，請學生跑走操場3圈後，第4圈運球跑或運球走。

T: Let's do the warm-up.

T: Let's run or walk three laps, and then dribble the fourth lap.

二、發展活動 (25 分)

1. 複習-原地傳接棒 Pass a baton-A

- (1) 全班排成一列，相距一步。
- (2) 雙腳打開，右腳在後，左腳在前，呈弓箭步。
- (3) 以右手接棒，右手向後伸直放在腰部上方，手心朝上。
- (4) 右手接到棒後，立即換棒至左手，左手握住接力棒下方。
- (5) 接棒後，原地前後擺臂三次，然後以左手傳棒給下一位，
- (6) 當傳棒者即將把接力棒傳給接棒者時，傳棒者喊一聲「catch」
- (7) 接力棒傳至最後一位後，全班向後轉，再次練習。

2. 行進間傳接棒 Pass a baton-B

- (1) 全班排成一列，相距3至6步。
- (2) 以右手接棒，接棒後，立即換棒至左手，左手握住接力棒下方。
- (3) 向前跑3至5步後，傳棒給下一位，並喊一聲「catch」
- (4) 接力棒傳至最後一位後，全班向後轉，再次練習。

接力
棒

實作
評量

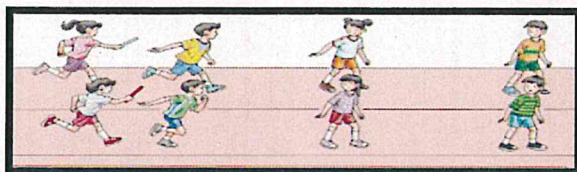
T: -Make one line.

-Place your left leg forward, then your right leg backward.

-Stretch your right hand out with your palm facing up.

-Switch the baton to the left hand.

-Run and pass it to the next student and shout "catch."



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4節結束~~

第5節

一、準備活動 (10')

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，請學生跑走操場3圈後，第4圈運球跑或運球走。

T: Let's do the warm-up.

T: Let's run or walk three laps, and then dribble the fourth lap.

二、發展活動 (25 分)

1. 複習-行進間傳接棒 Pass a baton-B

- (1) 全班排成一列，相距3至6步。
- (2) 以右手接棒，接棒後，立即換棒至左手，左手握住接力棒下方。
- (3) 向前跑3至5步後，傳棒給下一位，並喊一聲「catch」
- (4) 接力棒傳至最後一位後，全班向後轉，再次練習。

2. 助跑傳接棒 Pass a baton-C

- (1) 接棒者看到傳棒者相距5至6步的距離時，
開始緩慢向前助跑，右手向後伸直。



接力
棒

實作
評量

(2) 接棒者盡量靠跑道的左半側，傳棒者則盡量

跑在跑道的右半側，可避免交棒時發生衝撞。

(3) 在接力區範圍內(接力線前後 10 公尺)完成傳接棒。

(4) 兩人一組開始練習。

T: -Run slowly in the passing zone.

-When you see the passer coming, stretch your right hand out with your palm facing up.

-Switch the baton to the left hand.

-Run slowly.

-Pass it to the next student and shout "catch."

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 5 節結束~~

第 6 節

一、準備活動 (10')

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，請學生跑走操場3圈後，第4圈運球跑或運球走。

T: Let's do the warm-up.

T: Let's run or walk three laps, and then dribble the fourth lap.

二、發展活動 (25 分)

1. 複習-助跑傳接棒 Pass a baton-C

(1) 接棒者看到傳棒者相距 5 至 6 步的距離時，

開始緩慢向前助跑，右手向後伸直。

(2) 接棒者盡量靠跑道的左半側，傳棒者則盡量

跑在跑道的右半側，可避免交棒時發生衝撞。



(3) 在接力區範圍內(接力線前後 10 公尺)完成傳接棒。

接力
棒

實作
評量

(4) 兩人一組開始練習。

2. 接力大賽 Relay race

(1) 全班分成兩組，並分配好每組的棒次。

(2) 每一棒跑操場半圈後，以左手交棒給下一位，並喊「catch」。

(3) 接棒者伸出右手，接棒前先助跑，接到棒換至左手後開始衝刺。

T: -Make two teams. Set up the orders.

-Whoever gets to the finish line first wins.

-Place your left leg forward, then your right leg backward.

-Stretch your right hand out with your palm facing up.

-Switch the baton to the left hand.

-Run.

-Pass it to the next student and shout “catch.”

(4) 最後一棒最快抵達終點線的組別獲勝。

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6節結束~~