

110 學年度體育課程雙語教學教案

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
跳繩妙變化 Jump Rope	<p>健體領域</p> <p>1.透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。</p> <p>2.透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。</p> <p>英語領域：</p> <p>1.瞭解簡易的英語教室用語。</p> <p>2.認真學習簡易英語教室用語。</p> <p>3.能使用簡易英語教室用語。</p>	<p>一、兩跳一迴旋 Double Bounce</p> <p>1. 甩繩入門 Swing the Rope</p> <p>2. 跳繩基礎 Basic Form</p> <p>二、一跳一迴旋 Single Bounce</p> <p>1. 一跳一迴旋 Single Bounce</p> <p>2. 跳繩妙變化 Rope Tricks</p>	<p>handles 把手</p> <p>swing the rope 甩繩</p> <p>turn the rope 搖繩</p> <p>catch the rope 停繩</p> <p>stretch 伸展</p> <p>straddle 跨跳</p> <p>jump / bounce 跳</p>

二、單元設計

(一)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
跳繩妙變化 Jump Rope	一、兩跳一迴旋 Double Bounce	甩繩入門 Swing the Rope
		跳繩基礎 Basic Form
	二、一跳一迴旋 Single Bounce	一跳一迴旋 Single Bounce
		跳繩妙變化 Rope Tricks

(二) (每個單元)教學設計/教案

單元名稱	跳繩妙變化 Jump Rope	教學設計者	陳思潔
學習對象	三年級下學期	學習節次	5 節課(200 分鐘)
學習內容	<p>健體領域：</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> <p>英語領域：</p> <p>B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。</p>		
學習表現	<p>健體領域：</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>		

	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 英語領域： 1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。		
學習目標	健體領域 1.透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。 2.透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。 英語領域： 1.瞭解簡易的英語教室用語。 2.認真學習簡易英語教室用語。 3.能使用簡易英語教室用語。		
教學方法	1.直接教學法(講述) 2.動作示範 3.小組合作 4.學習單(課前印製給學生)		
教學資源	跳繩、電腦、投影機、自製簡報、YouTube 影片		
學科英語詞彙	handles 把手 swing the rope 甩繩 turn the rope 搖繩 catch the rope 停繩 stretch 伸展 straddle 跨跳 jump / bounce 跳		
學科英語句型 (視教材內容)	Language for Learning (Classroom English) run laps 跑操場 line up 排隊 Language through Learning 非在教學者規劃內所出現之不確定內容		
教學主題一：兩跳一迴旋 Double Bounce		教學資源	評量
<p style="text-align: center;">活動一 甩繩入門 Swing the Rope</p> <p>一、引起動機：(5’)</p> <p>Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles. Eyes front. Students: Hands forward. Leader: Hands down. Students: Hands down. Teacher: How many laps do we run? Students: _____. (2, 3, 4.....)</p>			口語評量

<p>跑完操場後，接著進行暖身。</p> <p>Warm up routines 跳繩暖身</p> <p>參考影片：</p> <p>https://youtu.be/AqufusshTDg</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calf Raises & Wrist Circles (Switch Directions) 2. Arm Circles 3. Squats 4. Ankles Rolls & Wrist Stretches 5. Jumping Jacks 6. Calf Stretch 7. Shoulder Rotations with Rope 8. Heel in the Butt <p>二、發展活動：(25')</p> <p>Safety Check / 環境確認</p> <p>確認自己的空間足夠，不會讓繩子甩到或打到旁人</p> <p>Make sure that you have enough space.</p> <p>Sizing the Rope / 測量跳繩尺寸</p> <p>Step in the middle of the rope. 踩住跳繩中間點</p> <p>Pull the handles up to your chest area. 雙手拉住跳繩的把手往上，</p> <p>The handles are right underneath your armpits. 跳繩的手把會在腋下處，就是適合自己的長度</p> <p>學生操作跳繩，看繩子是否為適合自己的長度，若太長或太短，老師協助調整</p> <p>Rope Stretching / 伸展</p> <p>Fold the rope in half. 跳繩對折</p> <p>Hold the two ends of the rope overhead. 雙手握住跳繩兩端，高舉過頭</p> <p>Stretch from side to side. 左右伸展</p> <p>Hold the rope behind your body. 將繩子放在身後</p> <p>Stretch from side to side. 左右伸展</p> <p>Hold the rope in front. 將繩子放在身前</p> <p>Stretch from side to side. 左右伸展</p> <p>In the long-sit position, put the folded rope around your feet. 坐在地上，把對折的跳繩繞過雙腳掌</p> <p>Gently pull the rope towards yourself for ten seconds. 輕輕地把跳繩朝向自己的方向拉，維持10秒</p> <p>Swing / 甩繩</p> <p>看個人習慣，可從左邊甩繩，或右邊甩繩</p>	跳繩	實作 評量
---	----	----------

<p>You can start on your left-hand side or right-hand side. 從左邊甩到右邊，或從右邊甩到左邊 在自己面前畫8， The rope goes in a figure-eight position. 手軸彎曲放在腰部，手腕相對握住手把 Bent your elbows. Have them around your hip area. Swing the rope. (甩繩時，Students: Down and up. Right and left.) Double Sided Swing 雙邊甩繩 Swing the rope from right to the left, or left to right. 從左邊甩到右邊或右邊甩至左邊 Catch the rope with your feet. 開繩後，用雙腳把繩子停在腳下 (甩繩時，Students: Right to left. Left to right. Open and catch.) Single Sided Swing 單邊甩繩 從自己熟悉的方向開始甩繩 Start with left or right side that you like. Swing and open. 甩繩，開繩 Catch the rope with your feet. 開繩後，用雙腳把繩子停在腳下 如果從左邊甩繩，則左手保持在該位置，甩繩一次後，右手打開至右邊， 手軸保持在靠近身體位置 三、綜合活動：(5') [總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂和說出甩繩、手把與停繩英文單字， 且能依據指導，做出相對應動作。 [對應學習目標]： 1.瞭解簡易的英語教室用語。 2.認真學習簡易英語教室用語。 3.能使用簡易英語教室用語。 ～～第1節結束～～</p>		
<p style="text-align: center;">活動二 跳繩基礎 Basic Form</p> <p>一、引起動機：(5'') Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles. Eyes front. Students: Hands forward. Leader: Hands down. Students: Hands down.</p>		

<p>Teacher: How many laps do we run?</p> <p>Students: _____. (2, 3, 4.....)</p> <p>跑完操場後，接著進行暖身。</p> <p>Warm up routines 跳繩暖身</p> <p>參考影片：</p> <p>https://youtu.be/AqufusshTDg</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calf Raises & Wrist Circles (Switch Directions) 2. Arm Circles 3. Squats 4. Ankles Rolls & Wrist Stretches 5. Jumping Jacks 6. Calf Stretch 7. Shoulder Rotations with Rope 8. Heel in the Butt <p>二、發展活動：(25')</p> <p>凌波跳繩 / Limbo the Rope</p> <p>三人一組，兩人先把挑繩放在腰部高度抓緊，一人臉部朝上方式，從跳繩底下過去，輪流抓跳繩。</p> <p>Form groups of three. While two hold the rope at waist level taut between you, the third player tries to move under the rope with your body facing upward. Take turns.</p> <p>停繩高手 / Toe Touch and Heel Catch</p> <p>Toe Catch 向前繞繩後停繩</p> <p>Start with rope behind you. Swing it overhead and forward and catch it under your toes.</p> <p>跳繩先放到身後，由後向前甩繩，繞至腳底時，再用腳掌停繩。</p> <p>(甩繩時，Students: Toe catch.)</p> <p>Heel Catch 向後繞繩後停繩</p> <p>Start with rope in front of you. Swing it overhead and backward, catching it under your heels.</p> <p>跳繩先放到身前，由前向後甩繩，繞至腳底時，再用腳後跟停繩。</p> <p>(甩繩時，Students: Heel catch.)</p> <p>Double Bounce / 兩跳一迴旋</p> <p>繞繩一次(由後向前甩繩)，</p> <p>Turn the rope once.</p> <p>當繩過頭，到腳前時跳起，跳過繩後，在原地再輕跳一下</p> <p>Jump slightly when the rope is overhead.</p> <p>Jump again when the rope passes underneath.</p>	跳繩	實作 評量 口語 評量
---	----	----------------------

<p>重複練習</p> <p>Practice.</p> <p>連續做 5 次，都能成功</p> <p>Try Double-bounce 5 times in a row.</p> <p>最後，看看每一人 30 秒(45 秒或 1 分鐘)內能做幾次</p> <p>How many times can you double-jump in 30 seconds? in 45 seconds? in one minute?</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂和說出停繩與跳繩的英文單字，並做出相關動作。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。 2.瞭解簡易的英語教室用語。 3.認真學習簡易英語教室用語。 4.能使用簡易英語教室用語。 <p style="text-align: center;">~~第 2 節結束~~</p>		
<p>教學主題二：一跳一迴旋 Single Bounce</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p style="text-align: center;">活動一 一跳一迴旋 Single Bounce</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles.</p> <p>Eyes front.</p> <p>Students: Hands forward.</p> <p>Leader: Hands down.</p> <p>Students: Hands down.</p> <p>Teacher: How many laps do we run?</p> <p>Students: _____. (2, 3, 4.....)</p> <p>跑完操場後，接著進行暖身。</p> <p>Warm up routines 跳繩暖身</p> <p>參考影片：</p> <p>https://youtu.be/AqufusshTDg</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calf Raises & Wrist Circles (Switch Directions) 2. Arm Circles 3. Squats 4. Ankles Rolls & Wrist Stretches 5. Jumping Jacks 		

<p>6. Calf Stretch</p> <p>7. Shoulder Rotations with Rope</p> <p>8. Heel in the Butt</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>一跳一迴旋 / Single Bounce</p> <p>Keep feet together. 雙腳併合</p> <p>Relax, bend your knees slightly and land on the balls of your feet. 放輕鬆，膝蓋微彎著地時，腳掌接觸地面</p> <p>Turn the rope once. 由後向前甩繩一次</p> <p>Jump once. 當繩過頭到腳前時跳起</p> <p>連續做 5 次，都能成功</p> <p>Try Double-bounce 5 times in a row.</p> <p>最後，看看每一人30秒(45秒或1分鐘)內能做幾次</p> <p>How many times can you single-jump in 30 seconds? in 45 seconds? in one minute?</p> <p>一分鐘挑戰賽 / Challenge</p> <p>一分鐘一跳一迴旋計次比賽</p> <p>在一分鐘內，看誰跳得次數最多，停繩再跳仍可繼續累積。</p> <p>T: How many times can you single-jump in one minute?</p> <p>T: If you stop, try again! Keep jumping and counting.</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂一跳一迴旋的英文單字，並做出相關動作。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。 2.瞭解簡易的英語教室用語。 3.認真學習簡易英語教室用語。 4.能使用簡易英語教室用語。 <p style="text-align: center;">~~第3節結束~~</p>	跳繩	口語 與實 作評 量
<p style="text-align: center;">活動二 跳繩妙變化 Rope Tricks</p> <p>一、引起動機：(5")</p> <p>Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles.</p> <p>Eyes front.</p> <p>Students: Hands forward.</p> <p>Leader: Hands down.</p> <p>Students: Hands down.</p>		

<p>Teacher: How many laps do we run?</p> <p>Students: _____. (2, 3, 4.....)</p> <p>跑完操場後，接著進行暖身。</p> <p>Warm up routines 跳繩暖身</p> <p>參考影片：</p> <p>https://youtu.be/AqufusshTDg</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calf Raises & Wrist Circles (Switch Directions) 2. Arm Circles 3. Squats 4. Ankles Rolls & Wrist Stretches 5. Jumping Jacks 6. Calf Stretch 7. Shoulder Rotations with Rope 8. Heel in the Butt <p>二、發展活動：(25')</p> <p>單腳跳一跳 / Single Leg Bounce</p> <p>一腳伸直向前跳</p> <p>Place one foot ahead of the other. 一腳在前</p> <p>Bring up the front foot. 前腳抬起</p> <p>Single-bounce 5 times in a row. 一跳一迴旋連續5次</p> <p>一腳提膝單腳跳</p> <p>Lift one knee towards the chest. 一腳屈膝上提，</p> <p>Single-bounce with the other leg 5 times in a row. 另一腳一跳一迴旋連續5下。</p> <p>一腳後勾單腳跳</p> <p>Curl back one of the legs. 一腳向後勾起，</p> <p>Single-bounce with the other leg 5 times in a row. 另一腳一跳一迴旋連續5下。</p> <p>Switch the legs. 換腳跳跳看</p> <p>單腳左右5+5 / Single Leg Bounce Tricks</p> <p>右腳選定一種單腳跳繩方式跳5次，再換左腳選定另一種單腳跳繩方式跳5次，兩邊都跳看看。</p> <p>Choose one of the jumping patterns above.</p> <p>Try one on the right foot five times, and another on the left foot five times.</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂單腳跳相關英文單字，並做出相關動</p>	跳繩	口語 與實 作評 量
---	----	---------------------

<p>作。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。 2.瞭解簡易的英語教室用語。 3.認真學習簡易英語教室用語。 4.能使用簡易英語教室用語。 <p style="text-align: center;">~~第4節結束~~</p>		
<p>一、引起動機：(5')</p> <p>Teacher or P.E. Class Leader: Put away your water bottles. Eyes front. Students: Hands forward. Leader: Hands down. Students: Hands down. Teacher: How many laps do we run? Students: _____. (2, 3, 4.....) 跑完操場後，接著進行暖身。 Warm up routines 跳繩暖身 參考影片： https://youtu.be/AqufusshTDg</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calf Raises & Wrist Circles (Switch Directions) 2. Arm Circles 3. Squats 4. Ankles Rolls & Wrist Stretches 5. Jumping Jacks 6. Calf Stretch 7. Shoulder Rotations with Rope 8. Heel in the Butt <p>二、發展活動：(25')</p> <p>側面跨跳式 / Side Straddle Start with feet together. 開始要跳時，雙腳先合併 On the first turn of the rope, jump your feet shoulder-width apart. 第一次跳時，雙腳與肩同寬 On the second turn of the rope, jump your feet together again. 第二次跳時，雙腳合併 Ss: Apart, together. 學生跳躍時，說口訣</p> <p>前跨跳式 / Forward Straddle</p>	跳繩	實作 與口 語評 量

Start with feet together. 開始要跳時，雙腳先合併

第一跳，右腳在前，左腳在後 On the first turn of the rope, jump your feet apart so that your right foot is in front of your left.

第二跳時，左腳在前，右腳在後，以此類推，每一次跳時，雙腳交換 On the second turn of the rope, jump your left foot in front of the right. Continue to switch feet on each turn of the rope.

交叉式 / The "X"

第一跳，雙腳打開側跨出 On the first turn of the rope, jump your feet apart in the side straddle position.

第二跳時，雙腳交叉 On the second turn of the rope, jump and cross your feet.

交錯式 / Criss-Cross

Start with feet together. The rope is at the back of the heels. 開始要跳時，雙腳先合併，跳繩在身後

Turn the rope slowly overhead and cross your arms at the elbows. 繩子繞過頭之後，雙手交叉

Single-bounce through the loop and open arms. 跳過繩後，再將雙手打開

三、綜合活動：(5')

[總結性-口語評量]：檢視學生是否能聽懂跨跳 straddle 相關英文單字，並做出相關動作。

[對應學習目標]：

1. 認識並運用防守時的攔網動作進行活動。
2. 了解排球運動的基本攻防概念。
3. 瞭解簡易的英語教室用語。
4. 認真學習簡易英語教室用語。
5. 能使用簡易英語教室用語。

～～第5節結束～～