

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
民俗體育	<ul style="list-style-type: none"> ● 能操作基本運鈴技巧，並調整其方向。 ● 利用腳內側踢操作踢毬運動。 ● 利用紙飛機操作躑的動作，並運用高爾夫的規則進行遊戲。 ● 利用砌磚練習手眼協調動作。 	一、棍上精靈 1.基礎運鈴 2.花式扯鈴 二、毬子 1.腳內（外）側踢氣球版 2.腳內（外）側踢毬子版 三、紙飛機 1.安全降落 2.紙飛機高爾夫 四、砌磚 1.疊疊樂 2.花式砌磚	diabolo, string, axel, stick, pull, wrap, unwrap shuttlecock kicking, inside kick, toss plane, head, body, wing, throw brick, stack, grab
動靜之間	<ul style="list-style-type: none"> ● 藉模仿各種動物之動作型態，伸展、訓練身體肌群。 ● 藉兩人協力合作完成肢體伸展與肌群訓練。 ● 藉平衡木練習身體平衡與感官的統合。 	一、動物式 1.動物進擊 2.動物創意串 二、雙人瑜珈 1.同心協力 2.不可能的任務 三、平衡木 1.黑羊白羊大對決 2.平衡木創意串 四、瑜珈球 1.坐姿瑜珈球 2.俯臥瑜珈球	Sneak, scratch, lateral, wiggle, walk, jump, crouch, hop, brush, lazy, downward facing dog sitting, standing, squat, stretch (bend) arms, stretch (bend) legs, arch back or bend over balance beam, squat, sideway, scorpion, lift, spot action exercise ball, straight, apart
九宮格大車拼	<ul style="list-style-type: none"> ●能體會並說出擲接球的感受。 ●能體會並說出不同投擲角度與投擲距離的關係。 ●能知道並學會如何肩上投擲。 ●能盡力將球投向目標區。 ●能進行擊地傳 	一、投擲高手 1.擲接球遊戲 2.將球擲遠（肩上投擲、側投、低手投擲） 3.肩上投擲 4.擲遠大賽 二、傳接球 1.擊地傳接球 2.高飛傳接球 三、正中目標 1.對牆擲準 2.讓我投進九宮格吧！	toss, catch, clap, turn, overhand throw, sidearm throw, underhand throw, lift, stride, offense, defense, bounce pass, overhand pass, aim at, target, swing, stretch, follow through (1) Hold the ball with two hands. (2) Throw the ball high.

	<p>接球。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●能進行高飛傳接球。 ●能投擲球擊中目標物。 <p>能遵守比賽規則，並與同學合作完成比賽。</p>		<p>(3) Keep eyes on the ball.</p> <p>(4) Catch the ball with two hands.</p> <p>(5) Aim at the target.</p>
接力賽跑	<ol style="list-style-type: none"> 1.能做出正確的擺臂動作。 2.能學習擺臂動作與腿部跑步動作的配合。 3.能學會傳接棒的動作要領。 4.能和他人合作完成傳接棒練習。 5.能和他人順利合作完成接力練習。 6.能學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 7.能和他人順利合作進行接力。 8.能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 	<p>一、跑步高手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.擺臂練習 2.快跑練習 <p>二、傳接棒練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.原地傳接棒練習 2.快跑傳接棒練習 <p>三、接力練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.接力區接棒體驗 <p>四、彎道跑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.過彎體驗+彎道跑 <p>五、接力遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.繞圓接力 2.繞物接力 	<p>arms swing, bend your elbows, swing your arms,</p> <p>run fast, fast feet in place, run with arms swing, high knee run, baton pass in place, stretch your right hand behind you, palm up, open your thumb and keep your other fingers close, stand sideways and look at the passer. get ready to catch, sprint baton pass, stretch your right hand, palm up, open your thumb, keep your other fingers close, bend your knees, lean forward, look at the passer, catch,</p> <p>relay practice, relay area, 10 meters forward and backward of the relay line, to finish the relay within this area or it's against the rule, the passer should start running before the relay area, and finish relay in the relay area. pass the baton to the catcher, avoid interfering the other groups, slow down, run up, curve practice, sprint for 20 meters straight and 20 meters curve, your body</p>

			<p>should lean inside to keep balance, outside arm and leg should swing larger, and inside arm and leg should swing smaller. When passing the curve, should lean inside the lane.</p> <p>circle relay, split into 3 groups and do relay in order, pick it up and keep running or relaying.</p> <p>around cones relay, split into 2 groups, start running in relay area, pass around the cone and come back. After passing the ready area, pass the baton to the next one. After finishing relay, you should go back to the line.</p>
--	--	--	--

二、單元設計

(一)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
九宮格大車拼	一、投擲高手	一、擲接球遊戲
		二、將球擲遠（肩上投擲、側投、低手投擲）
		三、肩上投擲
		四、擲遠大賽
	二、傳接球	一、擊地傳接球
		二、高飛傳接球
	三、正中目標	一、對牆擲準
		2、讓我投進九宮格吧！

(二) (每個單元)教學設計/教案

單元名稱	九宮格大車拼	教學設計者	雙語課程教學團隊
學習對象	三年級第二學期	學習節次	8 節課(320 分鐘)
學習內容	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ga- III -1 跑、跳與投擲的基本動作。		

	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。		
學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		
學習目標	1.能體會並說出擲接球的感受。 2.能體會並說出不同投擲角度與投擲距離的關係。 3.能知道並學會如何肩上投擲。 4.能盡力將球投向目標區。 5.能進行擊地傳接球。 6.能進行高飛傳接球。 7.能投擲球擊中目標物。 8.能遵守比賽規則，並與同學合作完成比賽。		
教學方法	三段式教學法、直接教學法（講述）、動作示範、小組合作		
教學資源	小皮球（或樂樂棒球）、安全平坦的場地、標示盤、一面牆、粉筆、九宮格架（含數字板）、體操墊（或軟墊）。		
學科英語詞彙	toss, catch, clap, turn, overhand throw, sidearm throw, underhand throw, lift, stride, offense, defense, bounce pass, overhand pass, aim at, target, swing, stretch, follow through		
學科英語句型(視教材內容)	(1) Hold the ball with two hands. (2) Throw the ball high. (3) Keep eyes on the ball. (4) Catch the ball with two hands. (5) Aim at the target.		
教學主題一：投擲高手		教學資源	評量
活動一 擲接球遊戲 Toss and Catch Game 一、暖身活動：(10') (一) Greetings and call the roll. (二) T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention!			

Ss:1, 2.

(三) Let' s warm up! (如附件 1)

(四) Run one lap and walk one lap . Go!

二、發展活動：(22')

(一) 個人擲接球 Toss and Catch in the Same Place

1.教師示範向上擲球及接球。

2.教師採用複誦學習策略，學生跟隨體育老師複誦的擲接球動作要領：

(1) Hold the ball with two hands.用雙手持球。

(2) Toss the ball high.將球往上丟高。

(3) Keep eyes on the ball.眼睛要看著球。

(4) Catch the ball with two hands.用雙手接球。



3.學生一人一球練習向上擲球及接球，讓球直上直下，知悉球落下來時接球時機。

4.每人練習直上直下 20 次不漏接。

5.教學建議：

自拋自接為球類遊戲的基本活動，主要讓學生能夠感受不同球體的大小、重量、材質等，學生依照自我感受，操作教師所指導的各項動作，兼具球感練習活動。

6.教學變化，搭配練習：

(1)單手向上拋球。

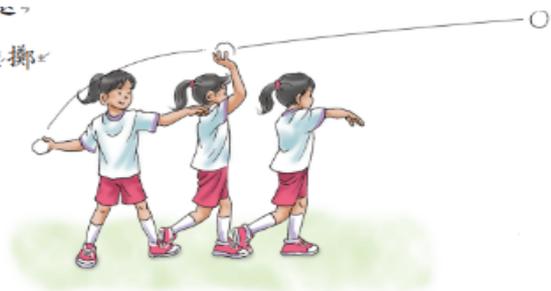
(2)雙手向上拋球。

小皮球

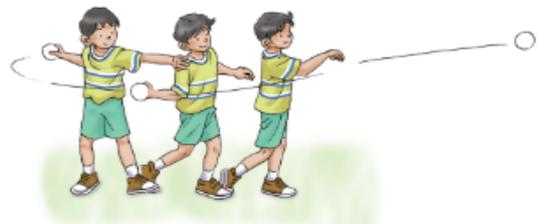
實作
評量

<p>(3)右手拋左手接。</p> <p>(4)拋球後拍手接球。</p> <p>(5)拋球後轉身接球。</p> <table border="1" data-bbox="86 241 1220 562"> <tr> <td>T</td> <td>Everyone has one ball to practice toss and catch for 20 times.</td> </tr> <tr> <td>T</td> <td>You can practice the followings: (1) Toss and catch with one hand. (2) Toss and catch with two hands. (3) Toss with right hand and catch with left hand. (4) Toss, clap, and catch. (5) Toss, turn, and catch.</td> </tr> </table> <p>三、綜合活動：(8') [總結性-口語評量]： (一) 總結本次上課主要內容。 (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job! (三) 收器材結束，下課。See you next time! [對應學習目標]： 1.能體會並說出擲接球的感受。 ～～第1節結束～～</p>	T	Everyone has one ball to practice toss and catch for 20 times.	T	You can practice the followings: (1) Toss and catch with one hand. (2) Toss and catch with two hands. (3) Toss with right hand and catch with left hand. (4) Toss, clap, and catch. (5) Toss, turn, and catch.		口語 評量
T	Everyone has one ball to practice toss and catch for 20 times.					
T	You can practice the followings: (1) Toss and catch with one hand. (2) Toss and catch with two hands. (3) Toss with right hand and catch with left hand. (4) Toss, clap, and catch. (5) Toss, turn, and catch.					
<p>活動二 將球擲遠 Throw for Distance (肩上投擲、側投、低手投擲)</p> <p>一、暖身活動：(10') (一) Greetings and call the roll. (二) T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss:1, 2. (三) Let' s warm up! (如附件 1) (四) Run one lap and walk one lap . Go!</p> <p>二、發展活動：(22') (一) 小皮球擲遠：試試看，哪一種投擲方式擲出的距離最遠？ 1.原地以慣用手投擲小皮球，分別做出肩上投擲（overhand throw）、低肩側投（sidearm throw）、低手投擲（underhand throw）等投擲動作，如圖所示：</p>	小皮球	實作 評量				

1. 肩上投擲



2. 側投



3. 低手投擲



2. 體驗不同的投擲方式與飛行距離的差異：

- (1) 肩上投擲：手臂舉起，手肘抬高，手掌持球後擺配合腳步向前丟出，擲球點高於肩部，如圖所示。
- (2) 側投：手臂持球配合腳步側揮手臂，擲球點約位於肩膀與腰部之間，如圖所示。
- (3) 低手投擲：手臂放下，手掌持球後擺配合腳步向前丟出，擲球點低於腰部，如圖所示。

T	Try these three ways to throw the ball as far as you can.
---	---

三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]：

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!
- (三) 收器材結束，下課。See you next time!

[對應學習目標]：

2. 能體會並說出不同投擲角度與投擲距離的關係。

～～第2節結束～～

活動三 肩上投擲 Overhand Throw

一、暖身活動：(10')

口語
評量

- (一) Greetings and call the roll.
- (二) T: Center, hands up.
Ss: Hands up.
T: Hands out.
T: Attention!
Ss:1, 2.
- (三) Let' s warm up! (如附件 1)
- (四) Run one lap and walk one lap . Go!

二、發展活動：(22')

- (一) 肩上投擲：肩上投擲是最常見的投擲方式，我們一起來練習，把球投得高又遠。
 - 1.引導學童認識肩上投擲，並講解肩上投擲的分解動作要領，如圖所示。
 - (1) 抬腿：以肩為軸手臂直接向後上方提起，重心放在後腳並同時抬起前腳。
 - (2) 跨步：前腳向投擲方向跨步，並將重心由後腳轉至前腳。
 - (3) 旋轉：腰部向右方（右手）扭轉，身體同時轉向正前方。
 - (4) 揮臂投出：配合腰的扭轉力量，手臂加速揮臂由後往前投將球投出，揮臂過程中手肘保持在肩部以上。
 - 2.投擲力量的傳送，由腳→腰→肩→手肘→手指延伸至球體。

小皮球

實作
評量

T	Let' s do overhand throw step by step. (1) Lift leg (2) Stride (3) Turn (4) Throw and follow through.
---	---



抬腿

跨步



旋轉



揮臂投出

三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]：

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job !
- (三) 收器材結束，下課。See you next time !

[對應學習目標]：

3.能知道並學會如何肩上投擲。

~~第3節結束~~

口語
評量

活動四 擲遠大賽 Throw for Distance Game

一、暖身活動：(10')

- (一) Greetings and call the roll.
- (二) T: Center, hands up.
Ss: Hands up.
T: Hands out.
T: Attention!
Ss:1, 2.
- (三) Let' s warm up! (如附件 1)
- (四) Run one lap and walk one lap . Go!

二、發展活動：(22')

- (一) 將場地劃分兩邊，並各設立得分區，如圖所示。將球擲越對方的防守，

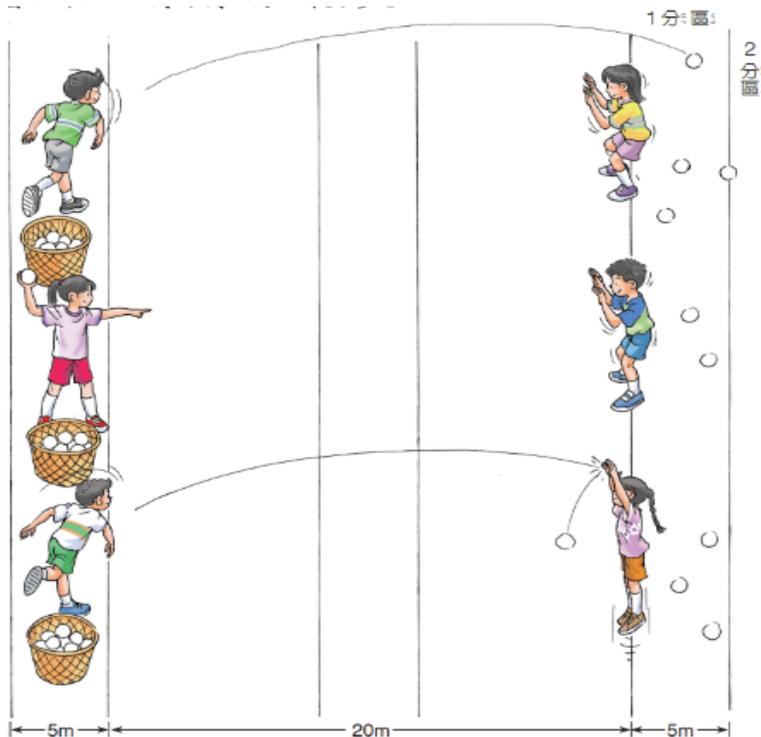
小皮

實作

落在 1 分區得 1 分，越過 1 分區可得 2 分，看哪一隊得分最多。

球、
標示盤

評量



(二) 將學童分成甲、乙兩隊，分至兩邊場地，並將事先準備好的球平分至兩隊。

(三) 比賽規則：

1. 進攻時，一方先攻，以球擲越對方防守，落在 1 分區得 1 分，越過 1 分區可得 2 分，計時 3~5 分鐘，獲得較多分的一方獲勝。
2. 防守時，可以攔截對方的球，使其無法落在得分區，但不能在得分區中攔截球。

T	Let's split into two teams. One team will be offense team, and the other will be defense team. Offense team throws the balls, and defense team tries to block the balls. If the ball falls in one-point area, you'll get one point. If the ball falls beyond one-point area, you'll get two points. The game will last for 3-5 minutes. The team with higher points is the winner.
---	--

三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]：

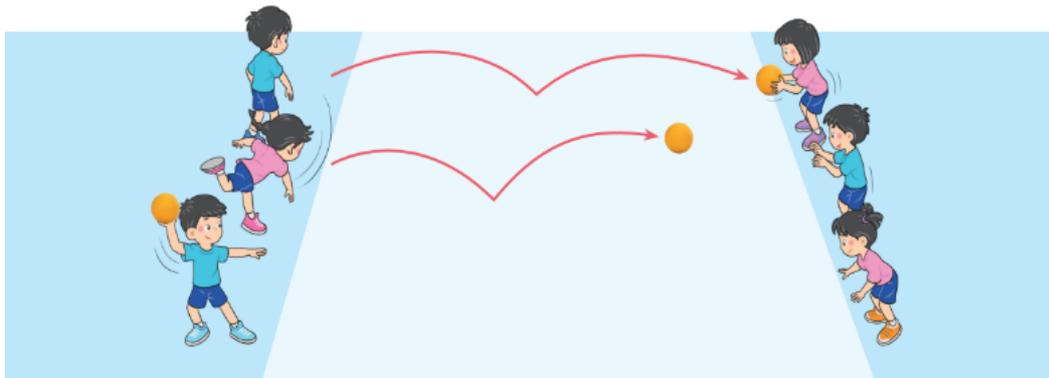
- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job!
- (三) 收器材結束，下課。See you next time!

口語
評量

[對應學習目標]: 4.能盡力將球投向目標區。 ～～第4節結束～～			
教學主題二：傳接球		教學資源	評量
活動一 擊地傳接球 Bounce Pass 一、暖身活動：(10’) (一) Greetings and call the roll. (二) T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss:1, 2. (三) Let’ s warm up! (如附件 1) (四) Run one lap and walk one lap . Go! 二、發展活動：(22’) (一) 擊地傳接球：在一定的距離內，兩兩一組練習將球擊地彈起後傳給對方。 1.兩人一組，距離約4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。 2.單手擊地傳球： (1) 右手屈肘抬高持球於肩後，左手前伸，左腳前跨，重心在右腳，身體面向右方。 (2) 瞄準地面上的目標（與同伴之間距離約三分之二處），同時逆時針扭轉身體，將球投出擊地，重心移至左腳。 (3) 右腳隨之移至左腳旁，重心回到兩腳上。 (4) 重點歸納：眼睛要注視目標，配合手臂的力量，才能準確投擲。 3.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。 4.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，練習傳球及接球的準確度。 5.提醒學童從事活動時亦要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。		小皮球	實作評量
T	Two people, as one team, keep 4 meters away. One person throws the ball to do bounce pass (as high as catcher’ s chest), and the other catches the ball with two hands.		

擊地傳球

將球擊地彈起後傳給對方。



三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]：

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job !
- (三) 收器材結束，下課。See you next time !

[對應學習目標]：

5.能進行擊地傳接球。

～～第5節結束～～

口語
評量

活動二 高飛傳接球 Overhand Pass

一、暖身活動：(10')

- (一) Greetings and call the roll.
- (二) T: Center, hands up.
Ss: Hands up.
T: Hands out.
T: Attention!
Ss:1, 2.
- (三) Let' s warm up! (如附件 1)
- (四) Run one lap and walk one lap . Go!

二、發展活動：(22')

- (一) 高飛傳接球：在一定的距離內，兩兩一組練習高飛球傳接。
 - 1.兩人一組，距離約4公尺，教師說明單手肩上傳球動作，並請學童練習，傳球時身體由側轉正，距離約4公尺。
 - 2.單手肩上傳球：
 - (1) 右手屈肘抬高持球於肩後，左手前伸，左腳前跨，重心在右腳，身體面向右方。

小皮球
實作
評量

(2) 瞄準同伴的位置，同時逆時針扭轉身體，將球往前方投出，重心移至左腳。

(3) 右腳隨之移至左腳旁，重心回到兩腳上。

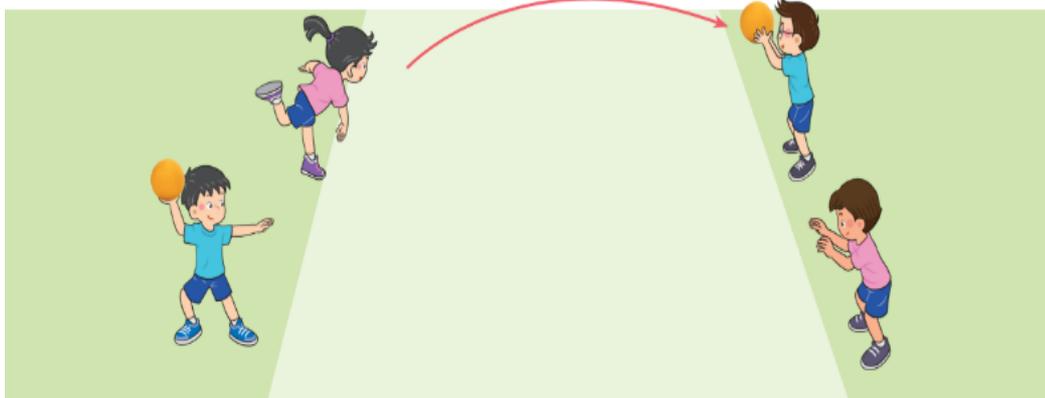
(4) 重點歸納：眼睛要注視目標，配合手臂的力量，才能準確投擲。

3.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。

4.提醒學童從事活動時亦要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。

T Two people, as one team, keep 4 meters away. One person throws the ball to do overhand pass, and the other catches the ball with two hands.

高飛傳接 練習躲避球高飛傳接。



三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]：

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job !
- (三) 收器材結束，下課。See you next time !

[對應學習目標]：

6.能進行高飛傳接球。

～～第6節結束～～

口語
評量

教學主題三：正中目標

教學
資源

評量

活動一 對牆擲準 Throw Practice

一、暖身活動：(10')

- (一) Greetings and call the roll.
- (二) T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

T: Hands out.

T: Attention!

Ss:1, 2.

(三) Let's warm up! (如附件 1)

(四) Run one lap and walk one lap . Go!

二、發展活動：(22')

(一) 擲準方式練習 1：半臂投擲 Half arm throw

1.投擲前先試瞄目標物：身體正面朝向目標物（區），眼睛專心注視目標物，持球手亦對準目標物，以前揮臂動作試揮數次（不投出）。

2.試揮數次後，將手臂上舉過肩，上提至耳際旁，再往前揮臂朝目標物投擲出。

3.投擲後，手臂延伸軌跡朝向目標物。

T	Let's practice half arm throw as below. 1. Aim at the target: Swing your arm many times without throwing. 2. Throw at the target. 3. Follow through.
---	---

半臂投擲



投擲前，先試瞄。



手臂上舉過肩，以前揮臂方式將球朝目標投出。



投擲後，手臂延伸軌跡對準目標。

(二) 擲準方式練習 2：全臂投擲 Whole arm throw

1.投擲前依試瞄目標物要領瞄向目標物，並持球以全揮臂動作試揮數次。

2.試揮數次後，將手臂拉舉至身體後方，以全揮臂方式（如圖所示）朝目標物投擲出。

3.投擲後，手臂延伸軌跡朝向目標物。

4.教師叮嚀：眼睛注視目標物，調整揮臂投擲的力量與方向，將球投向目標物。投擲時先求準確命中目標，再慢慢增加投擲力量。

小皮球
實作
評量

全臂之投擲



試瞄後，手臂之拉舉至身體後方。



以全揮臂方式將球投出。



投擲後，手臂之延伸軌跡對準目標。

T	Let's practice whole arm throw as below. 1. Aim at the target: Swing your arm many times without throwing. 2. Throw at the target: Stretch your arm towards your back. 3. Follow through.
---	---

(三) 對牆擲準：利用學過的擲準方式，試試看你能命中幾球？

1. 教師將學童分成 4 組（男生 2 組、女生 2 組），對著牆壁，配合腳步，將球擲向牆壁目標。

2. 合腳步：投擲球時，右手投擲球者，左腳往前跨出投擲球；左手投擲球者，右腳往前跨出投擲球。

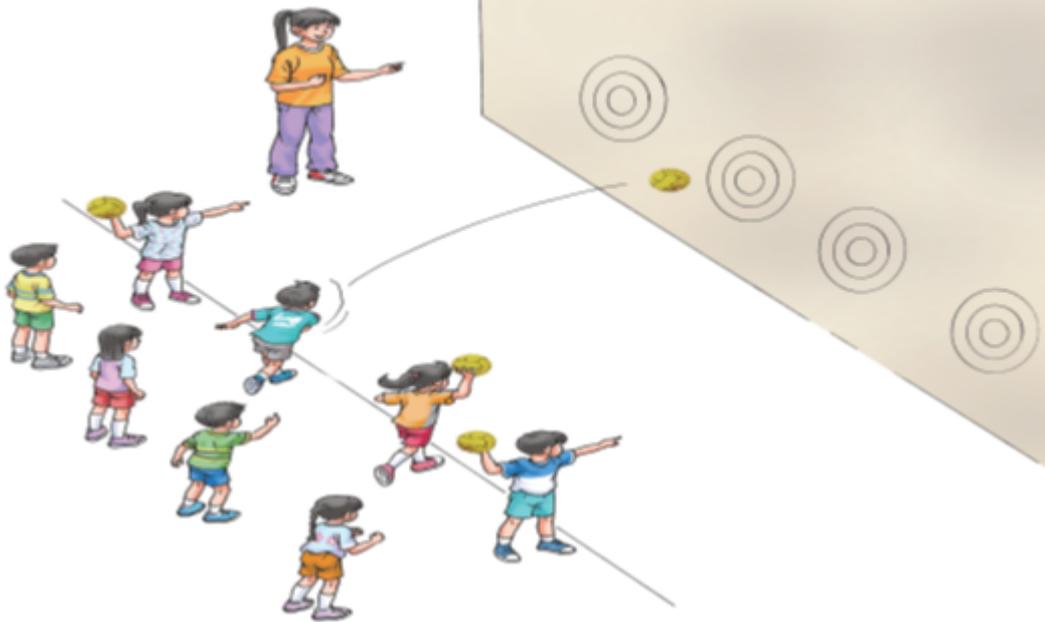
3. 於牆壁下方（約一個人蹲下後的肩膀下高度），畫上圓形紅色空心記號。重點歸納：眼睛要注視目標，配合手臂的力量，才能準確投擲。

4. 距離約 2 公尺，對著牆壁紅心擲準，試試看丟 10 次，可以命中幾球？丟完後，換下一位學童進行練習。

5. 練習數次後，增加距離，以提升挑戰樂趣。

6. 提醒學童從事活動時亦要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。

T	Let's split into 4 teams (2 boy teams and 2 girl teams). Everyone throws the ball to the target for 10 times.
---	---



三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]：

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job !
- (三) 收器材結束，下課。See you next time !

[對應學習目標]：

7.能投擲球擊中目標物。

~~ 第 7 節結束 ~~

口語
評量

活動二 讓我投進九宮格吧！ Nine-number Pitching Game

一、暖身活動：(10')

- (一) Greetings and call the roll.
- (二) T: Center, hands up.
Ss: Hands up.
T: Hands out.
T: Attention!
Ss:1, 2.
- (三) Let' s warm up! (如附件 1)
- (四) Run one lap and walk one lap . Go!

二、發展活動：(22')

- (一) 讓我投進九宮格吧！

1.教師佈置九宮格架（放上九宮格板）在體育館內，投擲起點線與九宮格架距離 4 公尺。

小皮球

實作
評量

2.全班學童男女分組依序使用小皮球進行九宮格投擲練習，投擲小皮球將數字板擊落。

3.經過一輪練習後，請學生發表如何能準確投擲進九宮格，將數字板擊落，再由教師作總整理與動作分析。

4.教師說明分組比賽方式：

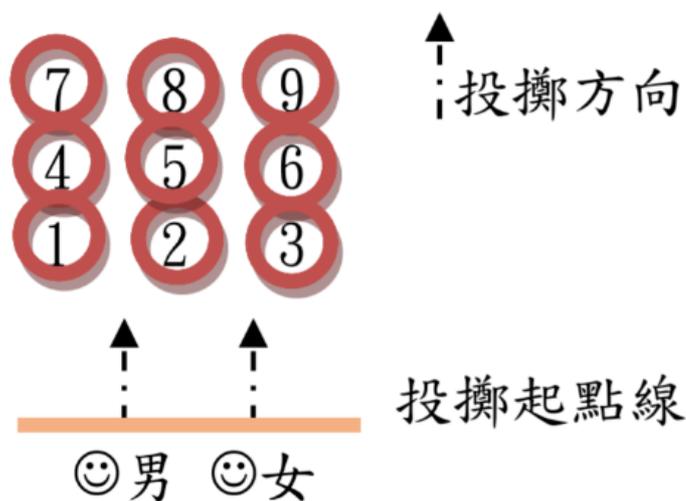
(1)全班學童男女分組依序使用小皮球進行九宮格投擲，投擲起點線與九宮格架距離4公尺，投擲小皮球將數字板擊落，9個數字板都擊落後，重新排好九宮格，再依序進行比賽。

(2)擊落1格得1分、1次擊落2格則得2分；男女分組各15人輪流各投擲2次。

(3)最後以分組得分高者獲勝。

5.分組比賽開始。

T	Let's split into 2 teams (1 boy team and 1 girl team). Everyone takes turn to throw the ball for 2 times. If you hit one number once, you'll get one point. If you hit two numbers once, you'll get two points. The team with higher points is the winner.
---	--





三、綜合活動：(8')

[總結性-口語評量]：

- (一) 總結本次上課主要內容。
- (二) 肯定與獎勵表現優秀學生。Good job !
- (三) 收器材結束，下課。See you next time !

[對應學習目標]：

- 7.能投擲球擊中目標物。
- 8.能遵守比賽規則，並與同學合作完成比賽。

~~第8節結束~~

口語
評量