

三年級上學期體育活動雙語教學課程架構

高雄市中芸國民小學

1. 教學單元主題與週次

單元	名稱	教學週數
一	墊上運動	3
二	跑步真有趣	3
三	拋接球	3

2. 教學單元理念與重點

週次	主題	體育領綱	體育課程理念與設計
3-5	墊上運動	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。	讓學生認識墊上體操運動的知識與安全使用方法。並且和同學一起認真進行各項學習活動。在過程中能主動協助同學，並欣賞同學的優點。最後，利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。還能做出墊上滾翻的動作，以能落實平時自我身體活動。並於教學過程中，融入關鍵英語語詞，讓兒童在體育課學習知識、技能之餘，能夠理解相關重要語詞。並隨著課程的教學節數遞增，進而熟悉更多詞彙，以期未來能理解體育學科相關之關鍵用詞（語）。
8-10	跑步真有趣	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。	主要是依據田徑的挑戰特性與遊戲的概念而形成「ENJOY」之教學模組架構，透過趣味的熱身活動(Engagement)、田徑的情境(new Situations)轉換，使兒童能運用技能體驗挑戰活動(just Challenge)，同時在遊戲中學習觀察(Observation)遊戲的過程與結果，進而了解田徑所要發展的概念與成功體驗的反思分享(Yes, we made it!)。並於教學過程中，融入關鍵英語語詞，讓兒童在體育課學習知識、技能之餘，能夠理解相關重要語詞。並隨著課程的教學節數遞增，進而熟悉更多詞彙，以期未來能理解體育學科相關之關鍵用詞（語）。
期中評量週			
15-17	拋接球	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	本課程以建立「人際關係與團隊合作」核心素養，為主要課程設計理念。其次，在健康與體育領域學習內容中之競爭類型運動，包含「網/牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備/跑分性球類運動」等4項目，如何使學生能認識不同運動項目，應可以從運動項目之器材”球”的認識與傳接球的課程設計，提供學生認識與體驗不同運動之基本動作技能。透過沉浸式英語與體育教學的結合，鼓勵學生應用英語來表達、分享和互動亦是本課程設計之另一個教學理念；因此，本課程依據上述教學設計理念，透過一系列融入競爭類型運動之樂趣化之教學活動設計，提供學生不同運動與學習模式之體驗，藉以達到本教學設計之學習目標。

3. 應聽懂及認讀的體育活動英語詞彙與句型

單元一	詞彙 swing support balance turn around
	句型 You put your <u>right hand</u> in You take your <u>right hand</u> out.
單元二	詞彙 volleyball, soft ball, basketball, badminton, bounce the ball, throw the ball, pass the ball, catch the ball, pick up the ball
	句型 Throw and catch the ball by yourself. I do one action and you follow me
單元三	詞彙 swing support balance turn around
	句型 You put your <u>right hand</u> in You take your <u>right hand</u> out.
	詞彙 jog, run, sprint, speed, center of gravity, jump, split jump, jumping jack, hop, hop forward and backward,
	句型 From starting line to finishing line. Ready, set, go Clap your hands

三年級上學期體育活動雙語教學課程架構
高雄市中芸國民小學

教學單元一	跑步真有趣	教學設計者	中芸國小 梁家祥教師		
教學對象	國小三年級	教學節次	共_6_節，_240_分鐘		
能力指標	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。				
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠體會跑步速度的變化。 2. 能夠學會跑步時運用上肢擺動和掌握身體重心。 3. 能夠運用下肢加強跑步的速度。 4. 能夠知道團隊合作的重要性。 5. 能夠說出如何運用策略，提升運動效果。 				
課程安排	<ol style="list-style-type: none"> 1. 快快慢慢紅綠燈。 2. 前後左右老師說。 3. 鬼抓人真有趣。 4. 大家一起來拔菜。 5. 前前後後越跳越有趣。 6. 又跑又跳真刺激。 				
教學活動			時間	教具	評量

第一節：

一・說明上課內容及規範

1. 教師說明上課時要遵守的內容以及注意事項。

仔細聆聽、保持安靜、舉手發言、喝水、停止動作、休息
起立、蹲下、坐下、看老師示範、練習、加(減)分、排隊

✓ Classroom English

- Listen carefully.
- Be quiet.
- Raise your hand to speak.
- Drink some water.
- Stop.
- Take a break.
- Stand up.
- Sit down.
- Squat down.
- Eyes on me.
- Do as I do.
- Let's practice.
- Get/ Lose 1 point.
- Line up.

二・暖身活動

1. 隊伍整隊並展開運動隊型：

集合、中央伍為準、散開、前後對齊、左右對齊

2. 進行暖身操：

數1~8、更換下一個動作

3. 收操集合

中央伍為準、集合

✓ Warm-up

- Assemble.
- Center hands up.
- Spread out.
- Eyes front/ left/ right.
- Count from 1 to 8.
- Change.
- Center hands up.
- Assemble.

三・引起動機(快慢速度的轉換)

1. 教師說明規則

師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。

師：看老師示範：跑、快跑、慢慢跑。

師：輪到你們，聽口令，然後開始。

從起點跑到終點。

然後排好蹲下。

(學生開始練習)

T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right.

T: Do as I do. run/ sprint/ jog.

T: Now it's your turn. Line up and squat down.

Run from starting line to finishing line.

Ready, set, go.

3

5

5

<p>2. 教師提問與學生觀察並分享 師：你喜歡跑、快跑、慢慢跑？ 師：哪一種比較快呢？ T : Do you like to run / sprint/ jog? Why? T : Which way can help you move faster?</p>	2	口頭 發表
<p>3. 教師改變規則 師：從起點跑到終點時，會聽到跑、快跑、慢慢跑。 師：依口令的內容改變跑步的速度 T : Please run from starting line to finishing line. You will hear run / sprint/ jog. Change your speed by the directions</p> <p><u>(一開始，教師可以先挑選兩種口令實施，待學生都已經就悉時，再加入第三種口令。)</u> 師：聽口令。Listen! <u>(以下為舉例示範，教師可以學生實際學習狀況調整)</u> 師：跑～快跑。Run and sprint. 師：慢慢跑～快跑。Jog and sprint. 師：跑～快跑～慢慢跑。Run, sprint and jog. 師：快跑～慢慢跑～快跑。Run, jog and sprint. <u>(以上口令的變換時間，依教師實際教學為主。)</u> <u>(學生開始練習)</u></p>	10	
<p>四·發展活動 (遊戲:紅綠燈)</p> <p>1. 熱身活動(Engagement) 教師提問 師：你們知道馬路上的「紅綠燈」有什麼功用嗎？它的顏色代表什麼意思呢？ T : What's the function of traffic lights? What colors do you see? What's the meaning of the three colors?</p> <p>教師說明規則 師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。 師：「紅燈」，停下腳止，靜止不動。 師：「黃燈」，慢慢跑。 師：「綠燈」，快跑。 T : Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. When you listen “it’s red”, you need to stop. When you listen “it’s yellow”, you need to jog. When you listen “it’s green”, you need to sprint.</p> <p><u>(教師也可以準備符合該燈號顏色的三角錐或多功能標示圓盤，來替代口令)</u> <u>(學生開始練習)</u></p> <p>2. 挑戰活動(Just challenge) 教師說明規則 師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。 師：最先抵達終點的隊伍，加「1」分。 師：有遵守「紅綠燈」指示的，加「1」分。 師：沒有遵守「紅綠燈」指示的，扣「1」分。</p>	12	具體 操作

(在遊戲過程中，教師可以請學生協助判斷。)

(學生開始挑戰)

T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. The group who arrive at finishing line first can get 1 point.

If you are right, you can get 1 point.

If you are wrong, you will lose 1 point.

五·綜合活動(觀察與分享)(Observation)(Yes, we made it!)

1. 教師提問

師：如果你和同學都是同一種跑法，為什麼不會同時抵達終點呢？

師：你認為怎麼做可以幫助自己跑得更快呢？

T: Can all of you arrive at the finishing line at the same time? Why?

In your opinion, how do you increase your speed?

2. 學生觀察並分享

(將學生分享的結果記錄下來，並作為下一節課引起動機的課程內容)

3

口頭
發表

<p>第二節：</p> <p>一・說明上課內容及規範</p> <p>1. 教師說明上課時要遵守的內容以及注意事項。 仔細聆聽、保持安靜、舉手發言、喝水、停止動作、休息 起立、蹲下、坐下、看老師示範、練習、加(減)分、排隊 ✓ Classroom English</p>	3		
<p>二・暖身活動</p> <p>1. 隊伍整隊並展開運動隊型： 集合、中央伍為準、散開、前後對齊、左右對齊</p> <p>2. 進行暖身操： 數1~8、更換下一個動作</p> <p>3. 收操集合 中央伍為準、集合 ✓ Warm-up</p>	5		
<p>三・引起動機</p> <p>1. 請學生示範上一節課分享的結果。 T: Please share what your found in the previous lesson and show us.</p>	2		<u>具體 操作</u>
<p>2. 教師說明規則 師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。 師：看老師示範：上肢擺動。 師：輪到你們，聽口令，然後開始。 <u>(學生開始練習)</u> T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. T: Do as I do. Swing your arms forward. T: Now it's your turn. Listen and do it. Swing your arms.</p>	3		
<p>3. 教師增加規則 師：看老師示範：上肢向前(向後、向左、向右)擺動。 師：輪到你們，聽口令，然後開始。 <u>(學生開始練習)</u> T: Do as I do. Swing your arm forward / backward/ leftward/ rightward. T: Now it's your turn. Listen and do it.</p>	3		
<p>4. 教師增加規則 師：看老師示範：上肢向前擺動， 然後身體向前(向後、向左、向右)。 師：輪到你們，聽口令，然後開始。 <u>(學生開始練習)</u> T: Do as I do. Swing your arm forward and move your body forward / backward/ leftward/ rightward. T: Now it's your turn. Listen and do the action.</p>	3		
<p>四・發展活動 <u>(先將學生分成兩兩一組。)</u></p> <p>1. 熱身活動(Engagement)</p> <p>1-1. 教師說明規則 師：互相猜拳(Rock, paper ,scissors)，獲勝的人用英語下口令。 獲勝:上方。(對方要上肢向前擺動。) 獲勝:下方。(對方要上肢向後擺動。)</p>	6		

獲勝:左方。(對方要上肢向左擺動。)

獲勝:右方。(對方要上肢向右擺動。)

師:開始。

(學生開始練習)

T: Work in pairs. Play rock, paper ,scissors with your partner. The winner can ask the other to swing arms forward / backward/ leftward/ rightward.

1-2. 教師改變規則

教師加入身體重心的控制。

改成:

獲勝:上方。(對方要身體向前,上肢向前擺動。)

獲勝:下方。(對方要身體向後,上肢向前擺動。)

獲勝:左方。(對方要身體向左,上肢向前擺動。)

獲勝:右方。(對方要身體向右,上肢向前擺動。)

(學生開始練習)

T: Let's move your center of gravity. Play rock, paper ,scissors with your partner. The winner can ask the other to swing arms forward and move body forward / backward/ leftward/ rightward.

2. 挑戰活動(Just challenge)

(遊戲:老師說)

2-1. 教師說明規則

師:分成兩隊,一隊站左邊,一隊站右邊。

師:『老師說,上肢向前擺動。』

你們上肢向前擺動,

從起點跑到終點。

然後排好蹲下。

師:『老師說,上肢向前擺動,然後身體向前。』

你們上肢向前擺動,然後身體向前

從起點跑到終點。

然後排好蹲下。

(學生開始練習)

T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. When you hear Simon says, you have to follow directions.

T: Simon says: Swing your arms forward. Line up and squat down. Run from starting line to finishing line.

Ready, set, go.

T: Simon says: Swing your arms forward and move your body forward.

2-2. 教師說明規則

師:分成兩隊,一隊站左邊,一隊站右邊。

師:最先抵達終點的隊伍,加「1」分。

師:有遵守「老師說」指示的,加「1」分。

師:沒有遵守「老師說」指示的,扣「1」分。

(在遊戲過程中,教師可以請學生協助判斷。)

(學生開始挑戰)

T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. The first one arrive at finishing line can get 1 point.

If you are right, you can get 1 point.

If you are wrong, you will lose 1 point.

<p>五·綜合活動（觀察與分享）(Observation) (Yes, we made it!)</p> <p>1. 教師提問</p> <p>師：你認為上肢的擺動有沒有增加跑步速度？</p> <p>師：你認為上肢擺動的方向對跑步速度有沒有影響？如果有，應該要怎麼擺最有利呢？</p> <p>師：你認為身體重心的控制有沒有增加跑步速度？</p> <p>師：你認為身體重心控制的方向對跑步速度有沒有影響？如果有，重心向何種方向最有利呢？</p> <p>T: Can you run faster by swinging your arms? Which one causes you to run faster? swing arms forward / backward/ leftward/ rightward. Do you think move your center of gravity can help you run faster? Which one causes you to run faster? Move body forward / backward/ leftward/ rightward.</p> <p>2. 學生觀察並分享</p>	3	<u>口頭</u> <u>發表</u>
--	---	------------------------

第三節：

一·說明上課內容及規範

1. 教師說明上課時要遵守的內容以及注意事項。
仔細聆聽、保持安靜、舉手發言、喝水、停止動作、休息
起立、蹲下、坐下、看老師示範、練習、加(減)分、排隊
✓ Classroom English

3

二·暖身活動

1. 隊伍整隊並展開運動隊型：
集合、中央伍為準、散開、前後對齊、左右對齊
2. 進行暖身操：
數1~8、更換下一個動作
3. 收操集合
中央伍為準、集合
✓ Warm-up

5

三·引起動機

1. 教師說明規則
師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。
師：看老師示範：衝刺跑。
師：輪到你們，聽口令，然後開始。
從起點跑到終點。
然後排好蹲下。

3

(學生開始練習)

- T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right.
T: Do as I do. Sprint
T: Now it's your turn. Line up and squat down.
Sprint from starting line to finishing line.
Ready, set, go.

2. 教師增加規則

- 師：看老師示範：
先拍手後再衝刺跑。
先跳躍後再衝刺跑。
先蹲下去再站起來衝刺跑。
師：輪到你們，聽口令，然後開始。
從起點跑到終點。
然後排好蹲下。

7

(學生開始練習)

- T: Do as I do.
Clap your hands and sprint.
Jump and sprint.
Squat, stand up and sprint.
T: Now it's your turn. Line up and squat down.
Let's do it from starting line to finishing line.
Ready, set, go.

四·發展活動(鬼抓人)

1. 熱身活動(Engagement)

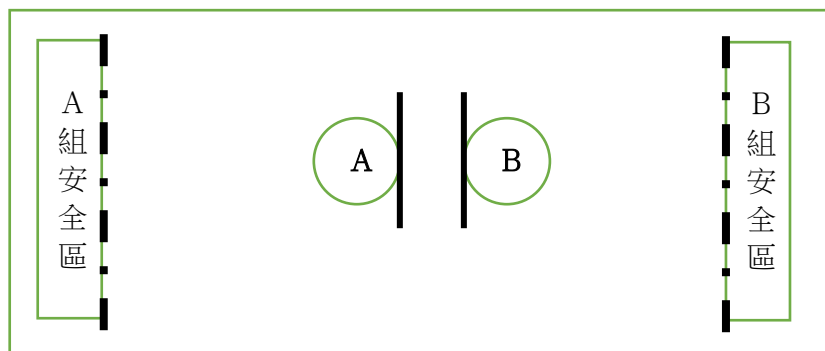
1-1. 教師說明規則

- a. 先請兩隊學生分別站到教師左右兩邊，A、B兩隊每次各派一位挑戰者出列，挑戰者

8

具體
操作

所站位置如下：



b. 兩位挑戰者面對面猜拳，獲勝的人要去抓輸的人，輸的人要轉身跑回自己的安全區內，才算安全。

(學生開始練習)

T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right.
It's a one-on-one game. Players play rock, paper, scissors first. The winner have to catch the other who is running for the safety zone.

2. 挑戰活動(just Challenge)

2-1. 教師提問與學生觀察並分享

師：要如何做，才能抓住對方或不被對方抓住。

T: Please share how to catch the other easier
or how to avoid being caught?

2-2. 再次實作。

師：能成功抓到人，獲得「1」分。

T: Let's try again . If you can catch the other, you can get one point.

(學生開始挑戰)

五· 綜合活動 (觀察與分享) (Observation) (Yes, we made it!)

師：請分享心得。

T: Please share your thought on how to run faster.

3

口頭
發表

8

3

第四節：

一·說明上課內容及規範

1. 教師說明上課時要遵守的內容以及注意事項。
仔細聆聽、保持安靜、舉手發言、喝水、停止動作、休息
起立、蹲下、坐下、看老師示範、練習、加(減)分、排隊
✓ Classroom English

5

二·暖身活動

1. 隊伍整隊並展開運動隊型：
集合、中央伍為準、散開、前後對齊、左右對齊
2. 進行暖身操：
數1~8、更換下一個動作
3. 收操集合
中央伍為準、集合
✓ Warm-up

3

三·引起動機

1. 教師說明規則
師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。
師：看老師示範：衝刺跑。
師：輪到你們，聽口令，然後開始。
從起點跑到終點。
然後排好蹲下。
(學生開始練習)
T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right.
T: Do as I do. Sprint
T: Now it's your turn. Line up and squat down.
Sprint from starting line to finishing line.
Ready, set, go.
2. 教師增加規則
師：看老師示範：
先轉身後再衝刺跑。
先拍手後再衝刺跑。
先拋接球再起來衝刺跑。
T: Do as I do.
Turn around and sprint.
Clap your hand and sprint.
Catch the ball and sprint.
- 師：輪到你們，聽口令，然後開始。
從起點跑到終點。
然後排好蹲下。
(學生開始練習)
T: Now it's your turn. Line up and squat down.
Sprint from starting line to finishing line.
Ready, set, go.

7

具體
操作

四·發展活動(拔菜)

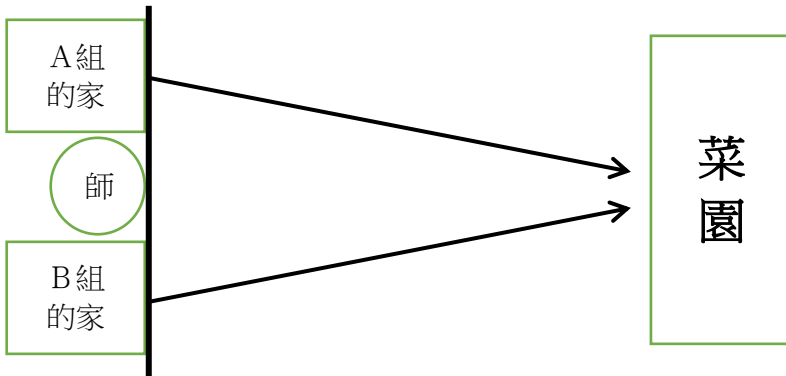
- (先將學生分成兩隊。)
(準備道具:多功能圓盤或三角錐)

5

1. 熱身活動(Engagement)

1-1. 教師說明規則

a. 先請兩隊學生分別站到教師左右兩邊，A、B兩隊每次各派一位挑戰者出列，挑戰者所站位置如下：



b. 當老師說開始時，各隊的挑戰者要去菜園拔一棵菜，將菜帶回自己的家中，接著換下一位出發。

c. 當菜園裡的菜被拔完時，遊戲結束，並計算兩組家中的菜量，最多者獲勝（每一棵菜算1分）。

（學生開始練習）

T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. Players have to move to the your farm one by one and pick one vegetable. The group who have more vegetables is the winner.

2. 挑戰活動(just Challenge)

2-1. 教師改變規則並再次實作

a. 每一位挑戰者可以去菜園拔一棵菜，當手中有菜時，可以再去對方家中偷菜，一次只能偷一棵。

b. 對方若抓住偷菜賊，則可以獲得偷菜賊全部的菜。

c. 若能成功帶回家，則皆算分。

（學生開始挑戰）

T: When players move to the your farm and pick one vegetable, players can also steal others vegetables, one at a time. Players who catch the thief can get vegetables from the thief. The group who have more vegetables is the winner.

五·綜合活動（觀察與分享）(Observation) (Yes, we made it!)

師：請兩方隊伍各自討論要如何才能拔到最多菜。

（學生再次挑戰）

師：請分享心得。

T : Discuss how to pick vegetables as many as you can?

T : Please share your thought.

7

2
5
3

口頭
發表

<p>第五節：</p> <p>一·說明上課內容及規範</p> <p>1. 教師說明上課時要遵守的內容以及注意事項。 仔細聆聽、保持安靜、舉手發言、喝水、停止動作、休息 起立、蹲下、坐下、看老師示範、練習、加(減)分、排隊</p> <p>✓ Classroom English</p>	3		
<p>二·暖身活動</p> <p>1. 隊伍整隊並展開運動隊型： 集合、中央伍為準、散開、前後對齊、左右對齊</p> <p>2. 進行暖身操： 數1~8、更換下一個動作</p> <p>3. 收操集合 中央伍為準、集合</p> <p>✓ Warm-up</p>	5		
<p>三·引起動機</p> <p>1. 教師說明規則</p> <p>師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。 師：看老師示範： 兔子跳、青蛙跳、僵屍跳</p> <p>T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. T: Do as I do. Jump like a rabbit/ frog/ zombie</p> <p>師：輪到你們，聽口令，然後開始。 從起點跑到終點。 然後排好蹲下。</p> <p>T: Now it's your turn. Line up and squat down. Jump from starting line to finishing line. Ready, set, go.</p> <p><u>(學生開始練習)</u> <u>(教師可以在中途變換口令，增加挑戰性。)</u> <u>(教師可以替換內容，旨在讓學生能運用下肢力量)</u></p>	10		
<p>四·發展活動</p> <p><u>(準備道具:繩梯)</u></p> <p>1. 熱身活動(Engagement)</p> <p>1-1. 教師說明規則</p> <p>師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。 師：看老師示範： 左單腳跳、右單腳跳、雙腳併攏跳、 開合跳、隔一間格跳、</p> <p>T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. T: Do as I do. left leg hop/right leg hop/ two footed jumps/ jumping jacks/ hop two forward</p> <p>師：輪到你們，聽口令，然後開始。 從起點跑到終點。 然後排好蹲下。</p> <p>T: Now it's your turn. Line up and squat down.</p>	12		

<p>Jump from starting line to finishing line. Ready, set, go. <u>(學生開始練習)</u> <u>(教師可以在中途變換口令，增加挑戰性。)</u> <u>(教師可以替換內容，旨在讓學生能運用下肢力量)</u></p> <p>2. 挑戰活動(just Challenge)</p> <p>2-1. 教師說明規則抬腿跑(high knee run)。 師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。 師：看老師示範：抬腿跑。 師：輪到你們，聽口令，然後開始。 從起點跑到終點。 然後排好蹲下。 T : Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. T: Do as I do. Do the high knee run. T: Now it's your turn. Line up and squat down. Let's do the high knee run from starting line to finishing line. Ready, set, go. <u>(學生開始練習)</u> <u>(從起點端跑至終點線為止)</u></p>	7		<u>具體</u> <u>操作</u>
<p>五·綜合活動(觀察與分享) (Observation) (Yes, we made it!)</p> <p>1. 教師提問 師：你認為和先前的自己比較，跑步速度有沒有變快？</p> <p>2. 學生觀察並分享 T: Do you run faster after the training? Why or why not?</p>	3		<u>口頭</u> <u>發表</u>

第六節：

一·說明上課內容及規範

1. 教師說明上課時要遵守的內容以及注意事項。
仔細聆聽、保持安靜、舉手發言、喝水、停止動作、休息
起立、蹲下、坐下、看老師示範、練習、加(減)分、排隊
✓ Classroom English

3

二·暖身活動

1. 隊伍整隊並展開運動隊型：
集合、中央伍為準、散開、前後對齊、左右對齊
2. 進行暖身操：
數1~8、更換下一個動作
3. 收操集合
中央伍為準、集合
✓ Warm-up

5

三·引起動機

1. 教師說明規則
師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。
師：今天我們要復習跳躍運動，幫助你們練習運用腿部（下肢）的力量，增加跑步速度。
師：看老師示範：
先兔子跳，然後再衝刺跑。
先青蛙跳，然後再衝刺跑。
先僵屍跳，然後再衝刺跑。
T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. Let's review jumping exercises.
It helps you to improve your strength and increases running speed.
T: Do as I do.
Jump like a rabbit and sprint.
Jump like a frog and sprint.
Jump like a zombie and sprint.

師：輪到你們，聽口令，然後開始。
從起點跑到終點。
然後排好蹲下。
T: Now it's your turn. Line up and squat down.
Let's jump and do the high knee run from starting line to finishing line. Ready, set, go.
(學生開始練習)
(教師可以替換內容，旨在讓學生能運用下肢力量)

12

四·發展活動

(準備道具:三角錐或多功能圓盤)

1. 熱身活動(Engagement)
1-1. 教師說明規則
師：看老師示範：
起跑時，腿抬高，跨過障礙物，跑向終點。
T: Do as I do.
Raise your knees before you run and jump over cones to finishing line.

7

具體
操作

<p>師：輪到你們，聽口令，然後開始。 從起點跑到終點。 然後排好蹲下。 T: Now it's your turn. Line up and squat down. Let's do it from starting line to finishing line. Ready, set, go. <u>(學生開始練習)</u></p> <p>2. 挑戰活動(just Challenge) 2-1. 統整先前課程內容，教師說明規則 師：看老師示範： 衝刺跑、上肢擺動、身體(重心)向前、腿抬高 師：輪到你們，聽口令，然後開始。 從起點跑到終點。 然後排好蹲下。 T: Do as I do. Sprint. /Swing your arms forward. /Move your body forward. /Raise your knees. T: Now it's your turn. Line up and squat down. Let's do it from starting line to finishing line. Ready, set, go. <u>(學生開始練習)</u></p>	10		
<p>五·綜合活動(觀察與分享)(Observation)(Yes, we made it!) 1. 教師提問 師：你認為和先前的自己比較，跑步速度有沒有變快？ T: Do you run faster after the training? Why or why not? 2. 學生觀察並分享</p>	3		<u>口頭發表</u>