

111年度體育課程雙語教學教案

1、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
跑一跑, 動一動	1.擺臂時能前後擺動 2.能遵守遊戲規則並積極參與活動 3.能夠跑在自己的跑道上 4.能在跑步時避免碰撞 5.能正確排出英文字母或數字 6.能進行1分鐘15公尺折返跑	一、跑步小活動 1. 你爭我搶 You Fight For Me 2. 跑一跑動一動 Run, run, move 3. 碰碰三角錐 Touch cones 4. 佔領地盤 Occupied Territories 5. 奪寶大作戰 Treasure Hunt 6. 模仿動物 Animal Imitation 7. 一二三木頭人 1, 2, 3, Freeze! 8. 拼字我最行(數字) Spelling Race! (Number) 9. 拼字我最行(字母) Spelling Race! (Letter) 二、折返跑 1. 折返跑 Shuttle run. 2. 攻城略地 Capture territory 3. 折返跑 Shuttle run (w/o discs) 4. 種蘿蔔 Radish Race 5. 測驗20秒15m折返跑	run, bend, swing, lift, pick up, turn around, arm, leg, bend down, pick up, turn around Ready, go! High knees! Lift your legs! Swing your arms! Spread out! Stand up and go! Stand up, turn around, and go!

2、單元設計

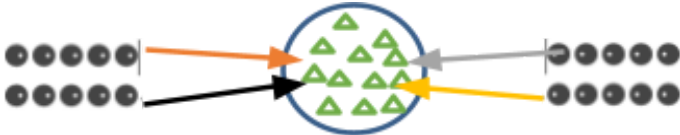
(一)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
跑一跑, 動一動	一、跑步小活動	1. 你爭我搶 You Fight For Me
		2. 跑一跑動一動 Run, run, move
		3. 碰碰三角錐 Touch cones
		4. 佔領地盤 Occupied Territories
		5. 奪寶大作戰 Treasure Hunt
		6. 模仿動物 Animal Imitation
		7. 一二三木頭人 1, 2, 3, Freeze!
		8. 拼字我最行(數字) Spelling Race! (Number)
		9. 拼字我最行(字母) Spelling Race! (Letter)
	二、折返跑	1. 折返跑 Shuttle run.
		2. 攻城略地 Capture territory
		3. 折返跑 Shuttle run (w/o discs)
		4. 種蘿蔔 Radish Race
		5. 測驗20秒15m折返跑

(二)(每個單元)教學設計/教案

單元名稱	跑一跑, 動一動	教學設計者	吳孟珈
學習對象	一年級下學期	學習節次	10節課(400分鐘)
學習內容	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
學習表現	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。		

	1c- I -2 認識基本的運動常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3b- I -1 能於引導下, 表現簡易的自我調適技能。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。		
學習目標	1.擺臂時能前後擺動 2.能遵守遊戲規則並積極參與活動 3.能夠跑在自己的跑道上 4.能在跑步時避免碰撞 5.能正確排出英文字母或數字 6.能進行20秒15公尺折返跑		
教學方法	直接教學法(講述)、動作示範、小組合作		
教學資源	三角錐、圓盤		
學科英語詞彙	run, bend, swing, lift, pick up, turn around, arm, leg, bend down, pick up, turn around		
學科英語句型(視教材內容)	Ready, go! High knees! Lift your legs! Swing your arms! Spread out! Stand up and go! Stand up, turn around, and go!		
跑一跑, 動一動		教學資源	評量
<p>一、暖身活動:(10')</p> <p>(一)Greetings and call the roll.</p> <p>(二)T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss:1, 2.</p> <p>(三)Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>(四)Run one lap and walk one lap . Go!</p> <p>二、發展活動 : (28')</p> <p>1.跑步姿勢我最行 I have the best running posture.</p> <p>(1)擺臂 Arm swing. 讓學生維持一腳前一腳後的站姿, 進行擺臂動作, 提醒學生將手肘彎曲90度, 前後擺動, 過程中注意身體不能晃動。 Students stand with one foot in front of the other. Bend arms to 90 degrees and swing back and forth. Remind students to keep their bodies still when swinging.</p> <p>(2)抬腿 Leg lift. 原地站立, 手掌心朝下平放置肚臍位子, 抬腿將腿碰至手掌心。 Students stand and hold hands out in front, palms face down. Raise legs up and touch the palms of hands.</p> <p>(3)弓箭步 Forward lunge. 以弓箭步站姿, 擺臂數次, 更接近跑步動作 Students stand in a lunge with one foot in front of the other, knees bent. While lunging, practice arm swing.</p>			<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>能說出動作名稱並完成動作</p>

<p>2.跑一跑動一動 Run, run, move (Let's run!)</p> <p>(1) 排成跑步隊伍, 進行30公尺短距離衝刺, 並在過程中提醒學生的擺臂動作以及抬腿。</p> <p>Break up into running teams. Students practice running 30 meters, staying in their own lanes, one team at a time. Remind students of the arm swing and leg lift while they are running.</p> <p>3. 你爭我搶 You Fight For Me</p> <p>分成四組, 第一個人出發到中間搶奪角椎, 一次只能拿一個, 折返回去以後和隊友擊掌, 下一個才能再出發。全部拿取完畢以後, 下一回合讓學生將角椎放回去, 一次只能放一個。</p> <p>Make four teams, run to the middle to get one cone, run back and high-five your teammates, next one go.</p> <p>Run to the middle and put one cone back, run back and high-five your teammates, next one go.</p>  <p>三、綜合活動 : (7')</p> <p>[總結性-口語評量] :</p> <p>1.詢問學生今天學習的內容, 並出來示範動作。</p> <p>[對應學習目標]:</p> <p>1.擺臂時能前後擺動</p> <p style="text-align: center;">~~第1節結束~~</p> <p>一、暖身活動:(10')</p> <p>(一)Greetings and call the roll.</p> <p>(二)T: Center, hands up.</p> <p>Ss: Hands up.</p> <p>T: Hands out.</p> <p>T: Attention!</p> <p>Ss:1, 2.</p> <p>(三)Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>(四)Run one lap and walk one lap . Go!</p> <p>二、發展活動 : (28')</p> <p>1.複習跑步姿勢 Review running posture.</p> <p>(1)擺臂:檢查學生的擺臂動作 Arm swing: check the students' arm swing.</p> <p>(2)抬腿:手掌心朝下平放置肚臍位子, 抬腿將腿碰至手掌心。Leg lift: students hold arms out front, palms face down. Raise legs up to touch the palms of hands.</p>	三角錐	<p>聽口 令並 完成 動作</p> <p>聽口 令並 完成 動作 , 並 遵守 活動 規則</p> <p>能完 整表 達自 己的 想法</p> <p>能說 出動 作名 稱並 完成 動作</p> <p>聽口 令並 完成 動作</p>
---	-----	--

2.跑一跑動一動 Run, run, move!

(1)高抬腿10次, 衝刺 Raise the legs up to the palms 10 times, then sprint.

(2)小碎步跑, 聽到哨聲後衝刺 Run in place using tiny steps, wait for the whistle, then sprint.

(3)盤腿坐, 聽到哨聲後起立衝刺 Sit cross-legged, wait for the whistle, then stand up and sprint.

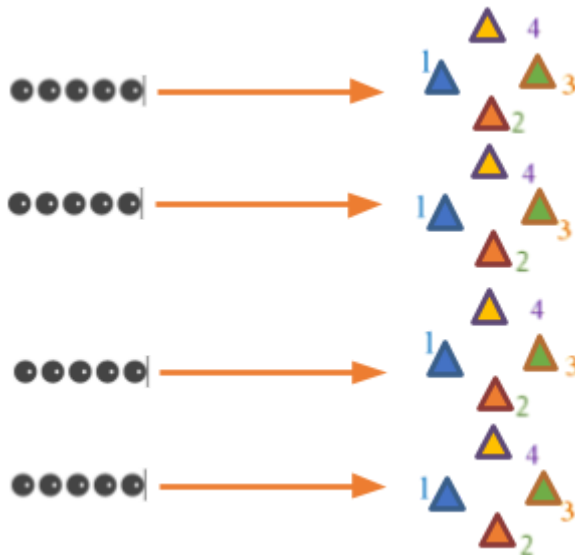
(4)坐姿雙腳伸直-正面, 聽到哨聲後起立衝刺 Sit with legs straight out in front, wait for the whistle, then stand up and sprint.

(5)坐姿雙腳伸直-背面, 聽到哨聲後起立衝刺. Sit with legs straight out, facing away from the teacher. Wait for the whistle, then stand up, turn around, and sprint.

3. 碰碰三角錐 Touch cones

將隊伍分成四組, 你需要碰觸四個角椎以後折返回去, 擊掌以後下一個出發。

Make four teams, run to the cones, touch every cone and run back and high-five your teammates, next one go.



三、綜合活動 : (7')

[總結性-口語評量] :

- 1.詢問學生今天學習的內容, 並出來示範動作。
- 2.詢問學生進行活動時有沒有都碰觸到四個三角錐。

[對應學習目標]:

- 1.擺臂時能前後擺動
- 2.能遵守遊戲規則並積極參與活動

~~第2節結束~~

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!

三角錐

聽口
令並
完成
動作
，並
遵守
活動
規則

能完
整表
達自
己的
想法

能說
出動
作名
稱並
完成
動作

二、發展活動：(28')

1. 複習跑步姿勢 Review running posture.

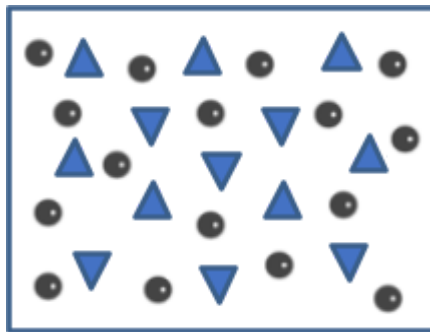
- (1) 擺臂：檢查學生的擺臂動作。 Arm swing: check the students' arm swing.
(2) 抬腿：手掌心朝下平放置肚臍位子，抬腿將腿碰至手掌心。 Leg lift: students hold arms out front, palms face down. Raise legs up to touch the palms of hands.

2. 跑一跑動一動(複習) Run, run, move (review)

- (1) 高抬腿10次，衝刺 Raise the legs up to the palms 10 times, then sprint.
(2) 小碎步跑，聽到哨聲後衝刺 Run in place using tiny steps, wait for the whistle, then sprint.
(3) 盤腿坐，聽到哨聲後起立衝刺 Sit cross-legged, wait for the whistle, then stand up and sprint.
(4) 坐姿雙腳伸直-正面，聽到哨聲後起立衝刺 Sit with legs straight out in front, wait for the whistle, then stand up and sprint.
(5) 坐姿雙腳伸直-背面，聽到哨聲後起立衝刺. Sit with legs straight out, facing away from the teacher. Wait for the whistle, then stand up, turn around, and sprint.

3. 佔領地盤 Occupied Territories

- (1) 將場內的角錐平均分配立著跟倒下，隊伍分為兩組，角錐放置散開一點，避免學生在場內活動時發生衝撞，一組隊伍要將角錐倒下，一組隊伍要將角錐立著，計時三分鐘，時間到看倒下跟立著的角錐哪個比較多。
(2) 提醒學生翻圓盤時要注意身旁的人，不要發生衝撞。
Make two teams, one team needs upright cones, one team needs fallen cones, time 3 minutes, when time up, which one will be more?



三、綜合活動：(7')

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生今天的五個動作，哪一個最困難。

[對應學習目標]：

1. 擺臂時能前後擺動
2. 能遵守遊戲規則並積極參與活動
3. 能夠跑在自己的跑道上
4. 能在跑步時避免碰撞

~~第3節結束~~

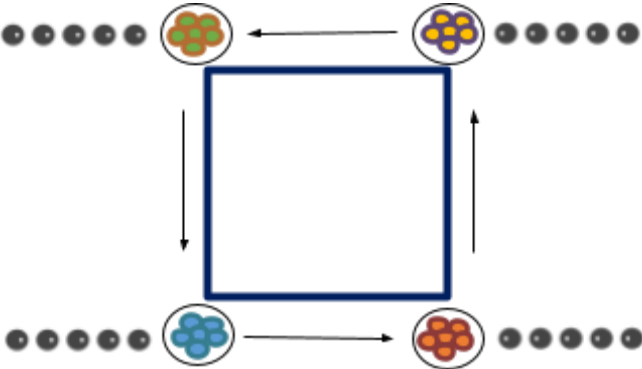
聽口
令並
完成
動作

聽口
令並
完成
動作

三角
錐或
圓盤

聽口
令並
完成
動作
，並
遵守
活動
規則

能完
整表
達自
己的
想法

<p>一、暖身活動:(10')</p> <p>(一)Greetings and call the roll.</p> <p>(二)T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss:1, 2.</p> <p>(三)Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>(四)Run one lap and walk one lap . Go!</p> <p>二、發展活動 : (28')</p> <p>1.複習跑步姿勢 Review running posture.</p> <p>(1)擺臂:檢查學生的擺臂動作. Arm swing: check the students' arm swing.</p> <p>(2)抬腿:手掌心朝下平放置肚臍位子, 抬腿將腿碰至手掌心。 Leg lift: students hold arms out front, palms face down. Raise legs up to touch the palms of hands.</p> <p>2.奪寶大作戰 Treasure Hunt</p> <p>分成四組, 告知學生只能搶右手邊那組的寶物(避免兩兩相撞), 一次只能拿一個, 擊掌完下一個才能出發。</p> <p>Make four teams, you can only run to your right, one cone at a time, time 3 minutes, when time up, which teams will be more?</p>  <p>三、綜合活動 : (7')</p> <p>[總結性-口語評量] :</p> <p>1.詢問同學擺臂以及抬腿的動作有沒有做得更好, 並出來示範動作。</p> <p>[對應學習目標]:</p> <p>1.擺臂時能前後擺動</p> <p>2.能遵守遊戲規則並積極參與活動</p> <p>～～第4節結束～～</p> <p>一、暖身活動:(10')</p> <p>(一)Greetings and call the roll.</p> <p>(二)T: Center, hands up. Ss: Hands up.</p>	<p>三角錐、圓盤</p>	<p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作</p> <p>聽口令並完成動作, 並遵守活動規則</p> <p>能完整表達自己的想法</p> <p>能說出動作名稱並完成動作</p>
---	---------------	--

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 : (28')

1. 模仿動物 Animal Imitation

(1) 讓學生散開 Students spread out.

(2) 喊出動物的英文, 讓他們模仿動物的動作, 鼓勵運用身體所有部位模仿, 不只是用手模仿。Call out the English names of an animal. Instruct students to use their bodies to imitate that animal. Encourage students to use their whole bodies to imitate the animal, not just imitate with their hands.

2. 一二三木頭人 1, 2, 3, Freeze!

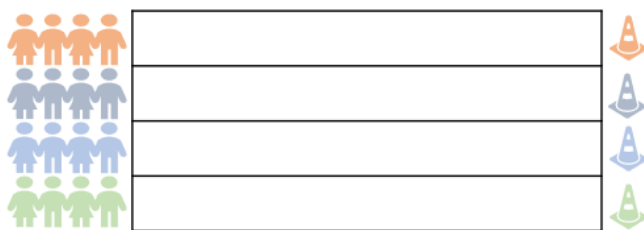
(1) 將學生分成四組, 活動過程中, 只能跑在自己的跑道上。Split students up into four groups. Students line up in four lines, each group in one lane on the track. During the activity, each group can only run in their own lane!

(2) 老師站在終點處喊:「One Two Three Animal」, 讓學生做出該動物的姿勢並停留在原地。Teacher stands at the finish line and shouts "1, 2, 3, __ (animal) __!" Students freeze and pose as that animal. When the teacher blows the whistle, the students can continue running.

3. 小小接力賽 Little Relay Race

學生跑至終點處, 拿起三角錐, 跑回去將三角錐給下一位, 下一位則要將三角錐放回去, 訓練學生只能跑在自己的跑道上。

First one run to there, get one cone, run back and give cone to next one, next one run to there put cone back.



三、綜合活動 : (7')

[總結性-口語評量]:

1. 詢問學生在One Two Three Animal的活動中, 做出了哪些動物。
2. 詢問學生在One Two Three Animal的活動中, 最喜歡哪個動物, 並做出動物的動作。

[對應學習目標]:

1. 擺臂時能前後擺動
2. 能遵守遊戲規則並積極參與活動
3. 能夠跑在自己的跑道上

聽口
令並
完成
動作
，並
遵守
活動
規則

聽口
令並
完成
動作
，並
遵守
活動
規則

聽口
令並
完成
動作
，並
遵守
活動
規則

三角
錐

能完
整表
達自
己的
想法

～～第5節結束～～

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 : (28')

1.拼字我最行(數字) Spelling Race!

將學生分為3組, 每個隊伍可以有兩分鐘的時間說說要如何做出數字, 需要跑到15公尺處並擺放圓盤, 活動結束讓學生看每一組的拼字

Make 3 team, every team have two minutes can talk about how to make a number.

Run to there and put the one disc, run back and high-five your teammates, next one go.

(1)討論



(2)活動進行



(3)活動結束



三、綜合活動 : (7')

[總結性-口語評量] :

1.詢問學生在拼字我最行(數字)的活動中, 成功地擺出了什麼數字?

[對應學習目標]:

5.能正確排出英文字母或數字

～～第6節結束～～

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!

圓盤、字卡

能說出動作名稱並完成動作

聽口令並完成動作, 並遵守活動規則

能完整表達自己的想法

能說出動作名稱並完成動作

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 : (28')

1.拼字我最行(字母) Spelling Race!

將學生分為3組，每個隊伍可以有五分鐘的時間說說要如何做出字母，需要跑到15公尺處並擺放圓盤，活動結束讓學生看每一組的拼字。

Make 3 team, every team have five minutes can talk about how to make a letter.

Run to there and put the discs, run back and high-five your teammates, next one go.

(1)討論



(2)活動進行



(3)活動結束



三、綜合活動 : (7')

[總結性-口語評量] :

1.詢問學生在拼字我最行(字母)的活動中，成功地擺出了什麼數字？

[對應學習目標]:

5.能正確排出英文字母或數字

~~第7節結束~~

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 : (28')

1.折返跑 Shuttle run.

在15公尺處放置圓盤，跑到圓盤處彎腰碰圓盤後回來，擊掌後下一位出發，讓學

圓盤、字卡

聽口
令並
完成
動作
，並
遵守
活動
規則

能完
整表
達自
己的
想法

能說
出動
作名
稱並
完成
動作

圓盤

聽口
令並

生學習折返跑時要彎腰碰地板的動作。

Make four team, run to there and touch discs, run back and high-five your teammates, next one go.



2. 攻城掠地

分成兩組，紅色呼拉圈一組，綠色呼拉圈一組，紅色呼拉圈向右跑，綠色呼拉圈向左跑，你需要沿著白線跑，當你遇到彼此，剪刀石頭布，贏了繼續跑，輸了跑回隊伍裡，輸的隊伍，下一個出發，如果你進到其他的呼拉圈裡就贏了。

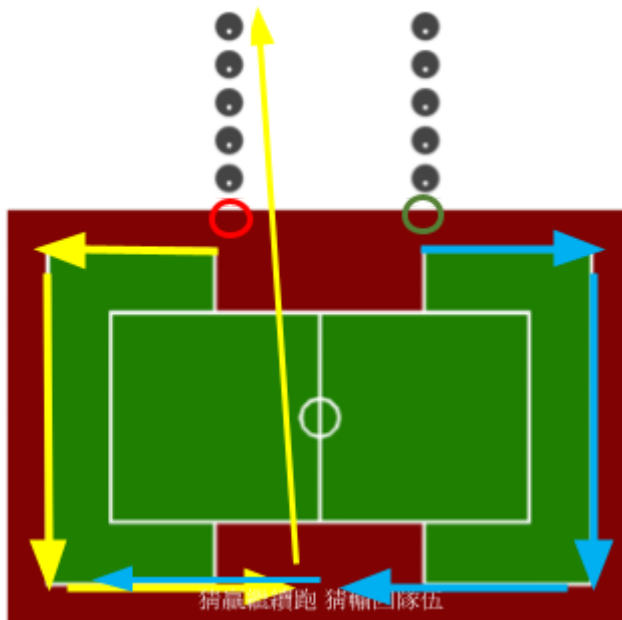
Make two teams, one team has a red hula hoop, one team has a green hula hoop, the red hula hoop runs to the right, the green hula hoop runs to the left.

You need to run along the white line, when you meet each other, play paper, scissors, stone.

If you win, keep running, if you lose, run back into the team from the middle, and then the losing team, next student runs.

If you run to the other hula hoop you win.

※提醒學生快遇到人時要放慢速度，避免衝撞；猜輸的同學要直接切中間回去，不能沿著線跑回，避免撞到出發的隊友；等待出發的同學要注意自己的隊友猜拳猜贏還猜輸，要隨時準備出發，在活動的過程中訓練學生的體能。



三、綜合活動：(7')

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生在攻城掠地的活動中有沒有成功進入到敵人的呼拉圈。

完成動作，並遵守活動規則

呼拉圈

聽口令並完成動作，並遵守活動規則

能完整表達自己的想法

[對應學習目標]:

- 2.能遵守遊戲規則並積極參與活動
- 3.能夠跑在自己的跑道上
- 4.能在跑步時避免碰撞

~~第8節結束~~

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!

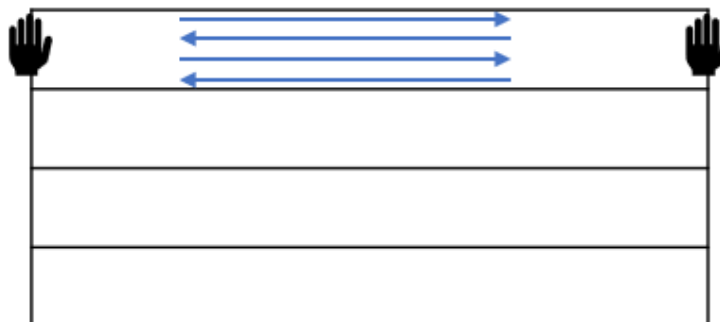
二、發展活動 : (28')

1.折返跑 Shuttle run (w/o discs)

進行15公尺折返跑, 跑至15公尺處折返回來至起點再折返至15公尺處再折返回來起點至隊伍最後面排隊。

Run to there and touch the line, and run back here touch the line again, run to there touch one more time and run back.

You need touch line three times, last time don't need touch the line.

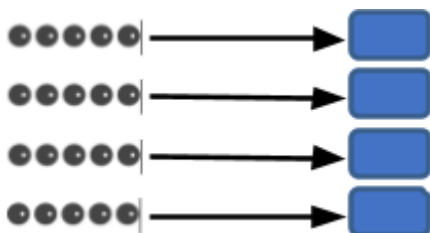


2.種蘿蔔 Radish Race

將班級分為四組, 每個組別都有蘿蔔(三角錐), 跑到農田位置將蘿蔔放上去, 30秒內看誰種的蘿蔔最多。

Divide the class into four groups

1. Each group has x radishes (triangular cones).
2. Students take turns running to the farmland and planting the radishes.
3. Teams compete to see who can plant the most radishes in 30 seconds!



能說出動作名稱並完成動作

聽口令並完成動作

聽口令並完成動作, 並遵守活動規則

三角錐

<p>三、綜合活動：(7')</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生在進行折返跑時，有沒有每一次都有碰觸地板。 2. 請折返跑表現優異的同學出來示範動作並指導其他學生做出正確的動作。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.能遵守遊戲規則並積極參與活動 3.能夠跑在自己的跑道上 4.能在跑步時避免碰撞 <p style="text-align: center;">～～第9節結束～～</p> <p>一、暖身活動：(10')</p> <p>(一)Greetings and call the roll.</p> <p>(二)T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! Ss:1, 2.</p> <p>(三)Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>(四)Run one lap and walk one lap . Go!</p> <p>二、發展活動：(28')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習折返跑的動作 Review turning around movement. 2. 測驗 20秒15公尺折返跑 20 seconds timed test of the 15 meter shuttle run. Students try to see how many times they can run 15 meters in 20 seconds. <p>三、綜合活動：(7')</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生，在20秒折返跑可以跑幾次。 <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.能夠跑在自己的跑道上 6.能進行20秒15公尺折返跑 <p style="text-align: center;">～～第10節結束～～</p>		<p>能完整表達自己的想法</p> <p>能說出動作名稱並完成動作</p> <p>聽口令並完成測驗</p> <p>能完整表達自己的想法</p>
---	--	---