

111 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
我是平衡高手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 穩定單腳站立。 2. 能夠穩定的走在一直線。 3. 能夠單腳跳並保持平衡。 4. 能在行進中保持平衡。 5. 能雙腳站立在平衡木上。 6. 能單腳站立在平衡木上。 7. 能在平衡木上行走。 8. 能在平衡木上螃蟹走。 9. 能行走在有障礙物的平衡木 10. 能頭頂三角錐並在平衡木上行走。 	<p>一、平地平衡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳站立平衡 2. 頭頂三角錐移動(身體平衡) 3. 攻佔堡壘(單腳跳躍平衡) 4. 搶奪寶物(身體平衡) 5. 保護冰淇淋(身體平衡) <p>二、平衡木</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳站立在平衡木上(腳前後站) 2. 雙腳站立在平衡木上(腳左右站) 3. 頭頂三角錐-雙腳前後站在平衡木上 4. 頭頂三角錐-雙腳左右站在平衡木上 5. 單腳站立在平衡木(左/右腳) 6. 雙腳行走平衡木 7. 雙腳行走平衡木(放障礙物) 8. 螃蟹走路 9. 螃蟹走路(放障礙物) 10. 頭頂三角錐-雙腳行走平衡木 11. 頭頂三角錐-螃蟹走路 	balance, hold, switch, hop, left, right, hand, foot, feet, balance beam, walk forward, backwards, disc, sideways, pick up, put down, cone

二、單元設計

(一)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
我是平衡高手	平地平衡	1. 單腳站立平衡
		2. 頭頂三角錐移動
		3. 攻佔堡壘(單腳跳躍平衡)
		4. 攻佔堡壘(單腳跳躍平衡)
		5. 保護冰淇淋(身體平衡)
	平衡木	1. 雙腳站立平衡木
		2. 頭頂三角錐站立平衡木
		3. 單腳站立平衡木
		4. 雙腳行走平衡木
		5. 螃蟹走路
		6. 頭頂三角錐雙腳行走平衡木

(二) (每個單元)教學設計/教案

單元名稱	我是平衡高手	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。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。		
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. 穩定單腳站立。 2. 能夠穩定的走在一直線。 3. 能頭頂三角錐不讓三角錐掉落。 4. 能夠單腳跳並保持平衡。 5. 能在行進中保持平衡。 6. 能雙腳站立在平衡木上。 7. 能單腳站立在平衡木上。 8. 能在平衡木上行走。 9. 能在平衡木上螃蟹走。 10. 能行走在有障礙物的平衡木 11. 能頭頂三角錐並在平衡木上行走。		
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、球、平衡木		
學科英語詞彙	balance, hold, switch, hop, left, right, hand, foot, feet, balance beam, walk forward, backwards, disc, sideways, pick up, put down, cone		
學科英語句型（視教材內容）	Lift your right / left knee, open your right / left lag, lean forward, walk on the line, put the cone on your head, stand on the balance beam, walk along the balance beam, step over the cone, walk sideway.		
我是平衡高手			教學資源
<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>			評量
			能說出動作名稱並

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.One-legged balance 單腳站立(左右腳維持)

(1) Lift your right knee, hold for 10 seconds.

(2) Lift your left knee, hold for 10 seconds.

(3) Open right leg, hold for 10 seconds.

(4) Open left leg, hold for 10 seconds.

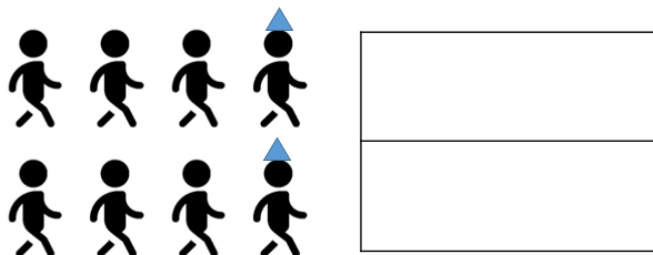
(5) Right hand up, lift your left knee, lean forward, hold for 10 seconds.

(6) Left hand up, lift your right knee, lean forward, hold for 10 seconds.

2.Walk on the line

將三角錐放在頭上，走在線上，不要讓三角錐掉下去。

Put the cone on your head, walk on the line, don' t let the cone fall.



三、綜合活動 : (7')

[總結性-口語評量] :

1. 詢問平衡動作時，覺得哪個動作最困難。

2. 詢問學生在第二個活動時，有沒不讓三角錐掉落。

[對應學習目標] :

1. 穩定單腳站立。

2. 能夠穩定的走在一直線。

3. 能頭頂三角錐不讓三角錐掉落。

~~第1節結束~~

一、暖身活動 : (10')

完成
動作

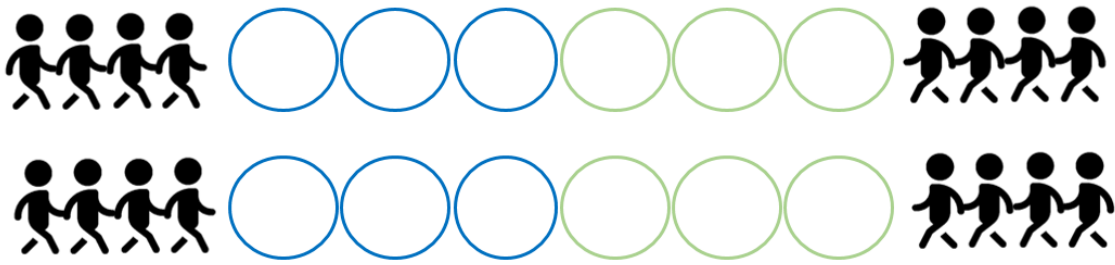
聽口
令並
完成
動作

聽口
令並
完成
動作，
並遵
守活
動規
則

能完
整表
達自
己的
想法

能說

三角
錐

<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. One-legged balance 單腳站立(左右腳維持)</p> <p>(1) Lift your right knee, hold for 10 seconds.</p> <p>(2) Lift your left knee, hold for 10 seconds.</p> <p>(3) Open right leg, hold for 10 seconds.</p> <p>(4) Open left leg, hold for 10 seconds.</p> <p>(5) Right hand up, lift your left knee, lean forward, hold for 10 seconds.</p> <p>(6) Left hand up, lift your right knee, lean forward, hold for 10 seconds.</p> <p>2. 攻佔堡壘 Block Fortress</p> <p>使用呼拉圈做格子，雙方進行使用單腳跳躍猜拳，進行攻防。跳的過程中可以換腳跳，但不能同時兩隻腳都在地上。</p> <p>You need to hop forward on one foot, when you meet each other, play paper, scissors, stone, if you win keep hopping forward, if you lose go outside back to your line.</p> <p>You can switch feet and hop forward, but not both feet on the ground.</p>  <p>三、綜合活動 : (7')</p> <p>[總結性-口語評量] : 1. 詢問學生單腳跳時保持平衡有什麼困難?</p> <p>[對應學習目標]:</p> <p>1. 穩定單腳站立。</p> <p>4. 能夠單腳跳並保持平衡。</p>	<p>出動 作名 稱並 完成 動作</p> <p>聽口 令並 完成 動作</p> <p>呼拉 圈</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</p>
--	--

~~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)

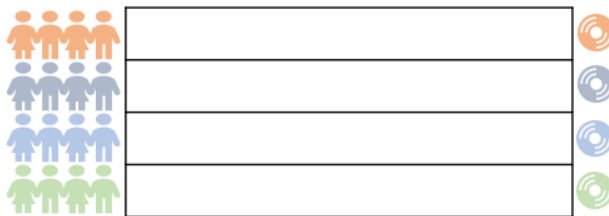
(四) Run one lap and walk one lap . Go!

二、發展活動：(28')

1. 搶奪寶物

頭頂三角錐，走/跑到圓盤區，蹲下拿圓盤，如果三角錐掉下去，就必須把圓盤放回原位，跑回去和下一位擊掌。

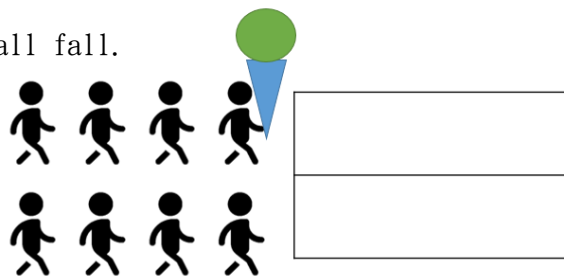
Put the cone on your head, walk or run to the discs, take one disc and go back, but if your cone falls, you need to put the disc back and run back and high-five your teammates, next one go.



2. 保護冰淇淋 protect ice cream

在三角錐上放小球，走/跑到目的地，回來將冰淇淋給下一個人。

Put the small ball on cone, you need to take this and walk or run to there, don' t let the ball fall.



想法

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

三角錐、圓盤

三角錐、球

聽口令並完成動作，並遵守活動規則

<p>三、綜合活動：(7')</p> <p>[總結性-口語評量]：1. 詢問學生在保護冰淇淋的活動中，用跑的還是用走的比較困難。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>2. 能夠穩定的走在一直線。</p> <p>5. 能在行進中保持平衡。</p> <p style="text-align: center;">~~第3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. 雙腳站立在平衡木上(腳前後站)，並停留五秒。</p> <p>Stand on the balance beam, with both feet forward for 5 seconds.</p> <p>2. 雙腳站立在平衡木上(左右站)，並停留五秒。</p> <p>Stand on the balance beam, with both feet to the side for 5 seconds.</p> <p>3. 雙腳站立在平衡木上(腳前後站)，頭頂三角錐，並停留五秒。</p> <p>Stand on the balance beam, with both feet to the side for 5 seconds</p> <p>4. 雙腳站立在平衡木上(左右站)，頭頂三角錐，並停留五秒。</p> <p>Put the cone on your head, stand on the balance beam, with both feet to the side for 3 seconds.</p> <p>三、綜合活動：(7')</p> <p>[總結性-口語評量]：1. 詢問學生覺得站立在平衡木上，使用左右腳站跟前後腳站有沒有差異。</p> <p>2. 在頭頂三角錐時，能不能容易地在平衡木上保持平衡。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>3. 能頭頂三角錐不讓三角錐掉落。</p> <p>6. 能雙腳站立在平衡木上。</p>	<p>平衡木、三角錐</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> <p>能完整表達自己的想法</p>
---	----------------	---

~~第4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. 雙腳站立在平衡木上(腳前後站)，並停留五秒。

Stand on the balance beam, with both feet forward for 5 seconds.

2. 雙腳站立在平衡木上(腳左右站)，並停留五秒。

Stand on the balance beam, with both feet to the side for 5 seconds.

3. 單腳站在平衡木上(左腳/右腳)，並維持五秒。

Stand on the balance beam, with one foot for 5 seconds.

4. 單腳站在平衡木上(左腳/右腳)，頭頂三角錐並維持五秒。

Put the cone on your head, stand on the balance beam, with one foot for 3 seconds.

三、綜合活動：(7')

[總結性-口語評量]：1. 詢問學生覺得站立在平衡木上，使用雙腳或單腳站有沒有差異。

2. 詢問學生在頭頂三角錐時，單腳站時能不能容易地在平衡木上保持平衡。

[對應學習目標]：

3. 能頭頂三角錐不讓三角錐掉落。

6. 能雙腳站立在平衡木上。

7. 能單腳站立在平衡木上。

~~第5節結束~~

一、暖身活動：(10')

(一) Greetings and call the roll.

(二) T: Center, hands up.

能說出動作名稱並完成動作

平衡木、三角錐

聽口令並完成動作

能完整表達自己的想法

能說出動

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. 雙腳站立在平衡木上(腳前後站)，並停留五秒。

Stand on the balance beam, with both feet forward for 5 seconds.

2. 雙腳站立在平衡木上(腳左右站)，並停留五秒。

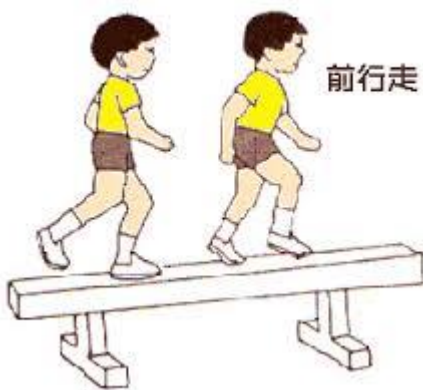
Stand on the balance beam, with both feet to the side for 5 seconds.

3. 單腳站在平衡木上(左腳/右腳)，並維持五秒。

Stand on the balance beam, with one foot for 5 seconds.

4. 雙腳行走平衡木。

Walk along the balance beam.



三、綜合活動：(7')

[總結性-口語評量]：1. 詢問學生能不能平穩地將平衡木走完。

[對應學習目標]：

6. 能雙腳站立在平衡木上。

7. 能單腳站立在平衡木上。

8. 能在平衡木上行走。

作名
稱並
完成
動作

平衡
木

聽口
令並
完成
動作

能完
整表
達自
己的
想法

~~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!

Ss:1, 2.

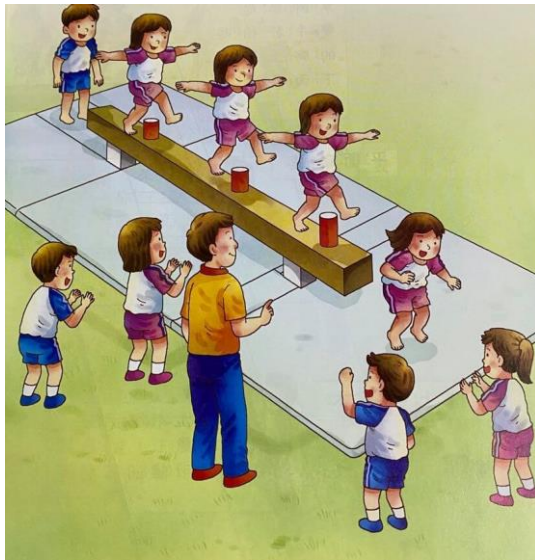
(三) Let' s warm up! (如附件 1)

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

二、發展活動：(28')

1. 雙腳行走平衡木，放三角錐在平衡木上。

Walk along the balance beam, step over the cones.



2. 螃蟹走路。

Stand sideways on the balance beam.

Walk sideways, shuffling like a crab to the other side.



能說出動作名稱並完成動作

平衡木、三角錐、圓盤

聽口令並完成動作

聽口令並完成動作

三、綜合活動：(7')

[總結性-口語評量]：

1. 詢問學生在經過障礙物時，會不會停留一下在走過去。
2. 詢問學生直的走以及螃蟹走平衡木哪個較容易。

[對應學習目標]：

8. 能在平衡木上行走。
9. 能在平衡木上螃蟹走。
10. 能行走在有障礙物的平衡木

~~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.

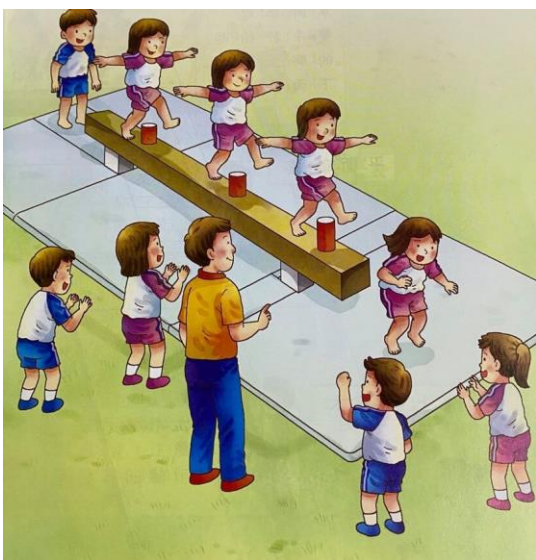
(三) Let' s warm up! (如附件 1)

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

二、發展活動：(28')

1. 雙腳行走平衡木，放三角錐在平衡木上。

Walk along the balance beam, step over the cones.



2. 雙腳頭頂三角錐行走平衡木。

能完整表達自己的想法

能說出動作名稱並完成動作

平衡木、三角錐、圓盤

聽口令並完成動作

Put the cone on your head, walk along the balance beam.

3. 螃蟹走路放三角錐在平衡木上。

Stand sideways on the balance beam.

Walk sideways, shuffling like a crab to the other side, step over the cones.

三、綜合活動：(7')

[總結性-口語評量]：1. 詢問學生螃蟹走路經過障礙物時，該如何做比較容易通過，而不會踢到障礙物。

[對應學習目標]：

8. 能在平衡木上行走。

9. 能在平衡木上螃蟹走。

10. 能行走在有障礙物的平衡木

11. 能頭頂三角錐並在平衡木上行走。

~~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.

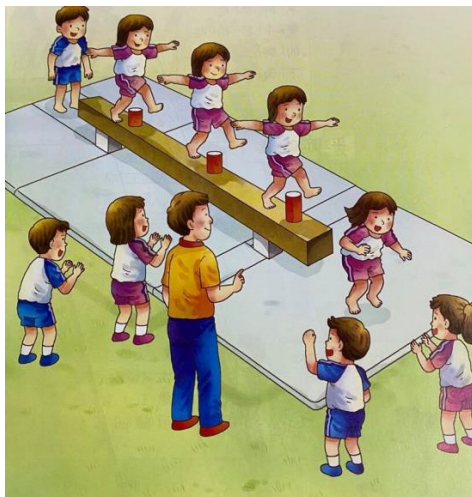
(三) Let's warm up! (如附件 1)

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

二、發展活動：(28')

1. 雙腳行走平衡木，放三角錐在平衡木上。

Walk along the balance beam,
step over the cones.



聽口
令並
完成
動作

能完
整表
達自
己的
想法

能說
出動
作名
稱並
完成
動作

平衡
木、
三角
錐、
圓盤

聽口
令並
完成
動作

<p>2. 雙腳頭頂三角錐行走平衡木，放三角錐在平衡木上。 Put the cone on your head, walk along the balance beam, step over the cones..</p> <p>3. 螃蟹走路放三角錐在平衡木上。 Stand sideways on the balance beam. Walk sideways, shuffling like a crab to the other side, step over the cones.</p> <p>4. 螃蟹走路頭頂三角錐。 Stand sideways on the balance beam. Walk sideways, put the cone on your head, shuffling like a crab to the other side, step over the cones.</p>	<p>聽口 令並 完成 動作</p> <p>聽口 令並 完成 動作</p>
<p>三、綜合活動：(7') [總結性-口語評量]：1. 詢問有沒有學生成功不讓三角錐掉落並走完有障礙物的平衡木。 [對應學習目標]： 8. 能在平衡木上行走。 9. 能在平衡木上螃蟹走。 10. 能行走在有障礙物的平衡木 11. 能頭頂三角錐並在平衡木上行走。</p>	<p>能完 整表 達自 己的 想法</p>
<p style="text-align: center;">~~第9節結束~~</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>能說 出動 作名 稱並 完成 動作</p>
<p>二、發展活動：(28') 1. 複習頭頂三角錐行走平衡木。</p>	<p>平衡 木、 聽口</p>

<p>Review put the cone on your head, walk along the balance beam, step over the cones.</p> <p>2. 複習螃蟹走路頭頂三角錐。</p> <p>Revier put the cone on your head, shuffling like a crab to the other side, step over the cones.</p> <p>3. 測驗-頭頂三角錐行走平衡木。</p> <p>Test: Put the cone on your head, walk along the balance beam.</p> <p>4. 測驗-螃蟹走路頭頂三角錐</p> <p>Test: Put the cone on your head, and crab walk along the balance beam.</p> <p>三、綜合活動：(7')</p> <p>[總結性-口語評量]：1. 詢問學生今天測驗時，有沒有平穩的走完平衡木。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>8. 能在平衡木上行走。</p> <p>9. 能在平衡木上螃蟹走。</p> <p>10. 能行走在有障礙物的平衡木</p> <p>11. 能頭頂三角錐並在平衡木上行走。</p> <p style="text-align: center;">~~第10節結束~~</p>	<p>三角錐、圓盤</p>	<p>令並完成測驗</p> <p>能完整表達自己的想法</p>
---	---------------	---------------------------------