

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
<p style="text-align: center;">蹦跳高手</p>	<p>I.表現類型運動</p> <p>a.體操</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>c.民俗運動</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動簡易性表演。</p> <p>c.運動知識</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>d.技能原理</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>c.體育學習態度</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>d.運動欣賞</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p>	<p>一、體適能遊戲 Fitness Game</p> <p>(一)建立節奏感。</p> <p>二、墊上活動 Gymnastics</p> <p>三、單槓 Horizontal Bar</p>	<p>Eyes center/Eyes front/Eyes right/Eyes left/Line up/Extend/Attention/Egg rolls/log/sausage/pencil rolls egg/sideways tucked rolls/ Forward rolls/mat/running drills/ dominant leg/Roll/Stretch Head/Arms/Legs/Feet Knees/Sit down/Squat down/Take turns/Be careful/Tumber/Forward roll/Mat tumbling</p>
<p style="text-align: center;">功夫小子</p>	<p>1. 能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。</p> <p>2. 能在武術練習活動中表現認真參與的態度。</p>	<p>簡易拳術練習(一)</p> <p>簡易拳術練習(二)</p> <p>武術遊戲</p> <p>兵來將擋</p>	<p>martial arts 武術</p> <p>/swing leg outward 外掛/motion 動作</p> <p>/elbow attack 肘擊</p> <p>/fist palm 抱拳</p>

	3. 在遊戲或簡單比賽中表現武術運動的基本動作或技術。		/horse stance 馬步 /withstand 上架/spar 約束練習/straight punch 正拳/reverse punch 防禦逆拳
--	-----------------------------	--	---

二、單元設計

(一)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
蹦跳高手	一、體適能遊戲	(一)體適能接龍
		(二)運動節奏建立
		(三)循環體適能活動
		(四)循環體適能活動
		(五)循環體適能運動 2
		(六)過河闖關活動
		(七)反應遊戲
	二、墊上活動	(一)什麼是墊上活動、抱膝搖籃
		(二)雞蛋側滾、不倒翁
		(三)前滾翻、分腿前滾翻
		(四)墊上運動總複習
	三、單槓	(一)飛簷走壁

(二) (第一單元)教學設計/教案

單元名稱	蹦跳高手	教學設計者	李嘉翎
學習對象	四~六年級	學習節次	20 節課(800 分鐘)
學習內容	<p>體育領域</p> <p>I.表現類型運動</p> <p>a.體操 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>c.民俗運動 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> <p style="padding-left: 40px;">Ic-III-1 民俗運動簡易性表演。</p> <p>一、認知方面：</p> <p>1.認識單槓項目特質。</p> <p>2.瞭解單槓項目的注意事項。</p> <p>3.瞭解為何學單槓。</p> <p>二、情意方面：</p> <p>1.認識身體發展之能力。</p> <p>2.瞭解與團隊合作重要性。</p>		

	<p>三、技能方面</p> <p>1.瞭解單槓之握法。</p> <p>2.瞭解單槓之動作技巧與技術要領</p> <p>3.瞭解使用單槓項目的安全及保護措施。</p> <p>英文領域</p> <p>英-E-A1</p> <p>具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1</p> <p>具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>
學習表現	<p>體育領域</p> <p>c.運動知識</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>d.技能原理</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>c.體育學習態度</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>d.運動欣賞</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>英文領域</p> <p>語言能力（聽）</p> <p>1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。</p> <p>1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。</p> <p>1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。</p> <p>1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。</p> <p>語言能力（說）</p> <p>2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>2-II-4 能使用簡易的教室用語。</p> <p>2-II-5 能使用簡易的日常生活用語。</p> <p>2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子。</p>

學習目標	<p>體育領域</p> <p>一、認知方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識單槓項目特質。 2. 瞭解單槓項目的注意事項。 3. 瞭解為何學單槓。 <p>二、情意方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識身體發展之能力。 2. 瞭解與團隊合作重要性。 <p>三、技能方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解單槓之握法。 2. 瞭解單槓之動作技巧與技術要領 3. 瞭解使用單槓項目的安全及保護措施。 <p>英文領域</p> <p>一、培養英語文聽、說、讀、寫的能力，應用於日常生活溝通。</p> <p>二、提升學習英語文的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。</p>
教學方法	<p>講述、觀察、示範教學、討論。</p> <p>授課教師透過動作示範、分解練習、影帶觀賞、異質分組合作學習等多元教學方法，將英語融入體育領域教學中。在教學過程中，授課老師以學科領域內容知識為主融入雙語單字或句型做溝通的媒介，不論示範或解說課程內容時均儘量以英語表達，學生則可選擇以中文或英語做為討論溝通的語言。授課教師鼓勵學生，嘗試突破語言隔閡，達成英語融入體育課程中的各項學習任務。</p>
教學資源	電腦、投影機、youtube 影片、學習單、單槓、軟墊
學科英語詞彙	
學科英語句型 (視教材內容)	<p>T: Please look at me.</p> <p>Ss: I will look at you.</p> <p>Let' s do the warm-up activities.</p> <p>Class dismissed.</p> <p>T: Let' s…….</p> <p>Q: Are you ready to start?</p> <p>A: Yes! Let' s do it!</p> <p>What did we learn today?</p> <p>Let' s call it a day.</p>

教學主題一：體適能遊戲	教學資源	評量
<p>活動一 體適能接龍、運動節奏建立</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>上課需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。</p> <p>Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>T: Attention! Come over here, everyone.</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>我們來點名，點到的請舉手</p> <p>Let's take a roll call, please raise your hand.</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let' s do warm-up exercises.</p> <p>Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, two ……eight)</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手。</p> <p>T: Who can' t run today? Raise your hand.</p> <p>學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: Have students run 3 laps.</p> <p>T: One-minute break. Take some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen and look!</p>		教師觀察
<p>二、發展活動：(30')</p> <p>(一)體適能接龍(fitness solitaire)</p> <p>1. 學生依循跑道線排成一直線坐下，聽到哨音後最後一位學生往前跑到第一位學生前面坐下，以此類推，繞操場一圈，完成任務。</p> <p>The students sit down in a straight line along the runway line. After hearing the whistle, the last student runs forward to sit in front of the first student, and so on, go around the playground and complete the task.</p> <p>2. 學生依循籃球場外圍排成一直線坐下，最後一位學生手上拿一顆球後做一次捲腹動作後將球傳給前面同學，以此類推。</p>	籃球	實作評量 遊戲評

<p>The students sit in a straight line following the outer circle of the basketball court. The last student holds a ball in his hand, performs a crunch, and then passes the ball to the previous classmates, and so on.</p> <p>(二)運動節奏建立(Movement rhythm establishment)</p> <p>一、節奏建立 Rhythm establishment</p> <p>先全班練習一拍的拍手，建立起一拍的節奏。</p> <p>First practice one-beat clapping with the whole class to establish a one-beat rhythm.</p> <p>二、動作出發前 before the action</p> <p>手拍四下、口喊 5678，讓節奏一致才出發。</p> <p>Clap your hands four times and shout 5678, let the rhythm be consistent before you set off.</p> <p>三、動作 action</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分腿前跳 Jump forward 2. 分腿後跳 jump back 3. 分腿前跳+手部動作（頭肩後前） <p>Jump forward with split legs+hand movements (head and shoulders)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 左右跳 Jump left and right 5. 左右單腳跳+擺手 Jump left and right+hand wave 6. 交叉跳 cross jump <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合</p> <p>T:Get together !</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T:Come to the front, please.</p> <p>T:Let's give her a big hand.</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>檢視學生是否能聽懂 Jump forward、jump back、Jump forward with split legs+hand movements、Jump left and right、Jump left and right+hand wave、cross jump 等詞彙，且能跟著節奏進行活動。</p> <p>中年級：口語提示且行進距離大致 10-15 公尺即可通過。</p> <p>高年級：口語提示且行進距離大致 15-20 公尺即可通過。</p>	<p>音樂播放器</p> <p>繩梯</p>	<p>量、口語評量</p> <p>同儕互評</p>
---	------------------------	---------------------------

<p>[對應學習目標]:</p> <p>1. 瞭解節奏訓練的要領與方法。</p> <p>2. 培養熱愛運動及合作的精神。</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>愛的鼓勵下課，See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~第1、2節結束~~</p>		
<p>活動二 運動節奏建立 part2</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>上課需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。</p> <p>Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>T: Attention! Come over here, everyone.</p> <p>S: Attention Ss:1 2!</p> <p>我們來點名，點到的請舉手</p> <p>Let's take a roll call, please raise your hand.</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let's do warm-up exercises.</p> <p>Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, twoeight)</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手。</p> <p>T: Who can't run today? Raise your hand.</p> <p>學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: Have students run 3 laps.</p> <p>T: One-minute break. Take some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen and look!</p>		口頭 評量

<p>二、發展活動：(30')</p> <p>(一) 運動節奏建立(Movement rhythm establishment)</p> <p>一、節奏建立 Rhythm establishment</p> <p>先全班練習一拍的拍手，建立起一拍的節奏。</p> <p>First practice one-beat clapping with the whole class to establish a one-beat rhythm.</p> <p>二、動作出發前 before the action</p> <p>手拍四下、口喊 5678，讓節奏一致才出發。</p> <p>Clap your hands four times and shout 5678, let the rhythm be consistent before you set off.</p> <p>三、動作 action</p> <p>7. 拍手+側併步 Clapping+side by side</p> <p>8. 側身併腳前後跳 Jump sideways and jump back and forth</p> <p>9. 側身前後開立跳 sideways jump</p> <p>10. 碰膝跳 Knee jump</p> <p>11. 墊步跳 step jump</p> <p>12. 拍手+旋轉跳 clap+spin jump</p> <p>13. 側跳互碰腳 side jump+feet touching</p> <p>14. 小火車左右跳躍 Little train jumping left and right</p> <p>15. 綜合技：正跳 2+後跳 2+正跳 2+半拍交叉跳(前前後後前前開合開)</p> <p>搭配節奏音樂</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=PnrtaLJpBpQ</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合</p> <p>T:Get together!</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T:Come to the front, please.</p> <p>T:Let' s give her a big hand.</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>檢視學生是否能聽懂 Clapping+side by side、Jump sideways and jump back and forth、Jump forward with split legs+hand movements、sideways jump、Knee jump、step jump、clap+spin jump、side jump+feet touching、Little train jumping left and right 等詞彙，且能跟著節奏進行</p>	<p>繩梯</p> <p>音樂 播放 器</p>	<p>實作 評量</p> <p>同儕 互評</p>
--	----------------------------------	-----------------------------------

<p>活動。</p> <p>中年級：口語提示且行進距離大致 10-15 公尺即可通過。</p> <p>高年級：口語提示且行進距離大致 15-20 公尺即可通過。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解節奏訓練的要領與方法。 2. 培養熱愛運動及合作的精神。 <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>愛的鼓勵下課，See you next time !</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 3、4 節結束 ~~</p>		
<p>活動三 運動節奏建立</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>上課需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。</p> <p>Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>T: Attention! Come over here, everyone.</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>我們來點名，點到的請舉手</p> <p>Let's take a roll call, please raise your hand.</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let's do warm-up exercises.</p> <p>Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, twoeight)</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手。</p> <p>T: Who can't run today? Raise your hand.</p> <p>學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: Have students run 3 laps.</p> <p>T: One-minute break. Take some water.</p>		口語 評量

<p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen and look!</p> <p>二、發展活動：(30')</p> <p>(一)運動節奏建立(Movement rhythm establishment)</p> <p>一、節奏建立 Rhythm establishment</p> <p>先全班練習一拍的拍手，建立起一拍的節奏。</p> <p>First practice one-beat clapping with the whole class to establish a one-beat rhythm.</p> <p>二、動作出發前 before the action</p> <p>手拍四下、口喊 5678，讓節奏一致才出發。</p> <p>Clap your hands four times and shout 5678, let the rhythm be consistent before you set off.</p> <p>三、動作 action</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分腿前跳 Jump forward 2. 分腿後跳 jump back 3. 分腿前跳+手部動作(頭肩後前) <p>Jump forward with split legs+hand movements (head and shoulders)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 左右跳 Jump left and right 5. 左右單腳跳+擺手 Jump left and right+hand wave 6. 交叉跳 cross jump 7. 拍手+側併步 Clapping+side by side 8. 側身併腳前後跳 Jump sideways and jump back and forth 9. 側身前後開立跳 sideways jump 10. 碰膝跳 Knee jump 11. 墊步跳 step jump 12. 拍手+旋轉跳 clap+spin jump 13. 側跳互碰腳 side jump+feet touching 14. 小火車左右跳躍 Little train jumping left and right 15. 綜合技：正跳 2+後跳 2+正跳 2+半拍交叉跳(前前後後前前開合開) <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合</p> <p>T:Get together !</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p>	<p>音樂 播放 器</p> <p>繩梯</p>	<p>口頭 評量</p> <p>操作 評量</p>
---	----------------------------------	-----------------------------------

<p>T:Come to the front, please.</p> <p>T:Let's give her a big hand.</p> <p>[總結性-口語評量]:</p> <p>檢視學生是否能聽懂節奏動作之詞彙，出發前必須先說出該動作英語名稱且能跟著節奏進行活動。</p> <p>中年級：口語提示且行進距離大致 10-15 公尺即可通過。</p> <p>高年級：口語提示且行進距離大致 15-20 公尺即可通過。</p> <p>[對應學習目標]:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解節奏訓練的要領與方法。 2. 培養熱愛運動及合作的精神。 <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>愛的鼓勵下課，See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~第 5、6 節結束~~</p>		
<p>活動四 循環體適能活動</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>上課需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。</p> <p>Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>T: Attention! Come over here, everyone.</p> <p>S: Attention Ss:1 2!</p> <p>我們來點名，點到的請舉手</p> <p>Let's take a roll call, please raise your hand.</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let's do warm-up exercises.</p> <p>Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, twoeight)</p>	<p>口語 評量</p>	

今天誰不能跑步嗎?請舉手。

T: Who can't run today? Raise your hand.

學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。

T: Have students run 3 laps.

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen and look!

二、發展活動：(30')

(一) 循環體適能活動(Circulatory fitness activities)

一、節奏建立 Rhythm establishment

二、動作出發前 before the action

手拍四下、口喊 5678，讓節奏一致才出發。

Clap your hands four times and shout 5678, let the rhythm be consistent before you set off.

三、循環體適能運動 Circulatory body fitness exercise

1. 首先依據地板上的線作雙腳併腿往前跳動作。

First, jump forward with both feet and legs according to the line on the floor.

2. 接下來依據地板上的格子作左右腳交換跳。

Then, according to the grid on the floor, make a left and right foot swap jump.

3. 依據籃球場外圍跑一小段後併腳跳躍椅子。

Run a short distance skip the chair.

4. 跳躍椅子後，接著作捲腹運動。

After jumping the chair, then do Crunches Sit-ups.

5. 原地坐姿作空中腳踏車。

Sitting in place as an aerial bike

6. 以上重複動作再跑完成一次。

Repeat the above actions and run again.

7. 核心訓練動作。

Core training exercises.

8. 放鬆肌肉與伸展。

Relax muscles and stretch.

<p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合 T: Get together ! 教師請動作正確學生分享及示範。 T: Come to the front, please. T: Let' s give her a big hand.</p> <p>[總結性-口語評量]:</p> <p>檢視學生是否能聽懂節奏動作之詞彙，出發前必須先說出該動作英語名稱且能跟著節奏進行活動。</p> <p>中年級：循環體適能動作單項做 8 次以上就可進行下一個動作，完成全部即可通過。</p> <p>高年級：循環體適能動作單項做 15 次以上就可進行下一個動作，完成全部即可通過。</p> <p>[對應學習目標]:</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>愛的鼓勵下課，See you next time !</p> <p style="text-align: center;">~~第 7、8 節結束~~</p>		
<p>活動五 循環體適能運動 2</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>上課需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。</p> <p>Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>T: Attention! Come over here, everyone.</p> <p>S: Attention Ss: 1 2 !</p> <p>我們來點名，點到的請舉手</p> <p>Let' s take a roll call, please raise your hand.</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let' s do warm-up exercises.</p>		

Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, twoeight)

今天誰不能跑步嗎?請舉手。

T: Who can' t run today? Raise your hand.

學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。

T: Have students run 3 laps.

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen and look!

二、發展活動：(30')

(一) 運動節奏建立(Movement rhythm establishment)

一、節奏建立 Rhythm establishment

二、動作出發前 before the action

手拍四下、口喊5678，讓節奏一致才出發。

Clap your hands four times and shout 5678, let the rhythm be consistent before you set off.

三、循環體適能運動 Circulatory body fitness exercise

1. 首先依據地板上的線作雙腳併腿往前跳動作。

First, jump forward with both feet and legs according to the line on the floor.

2. 接下來依據地板上的格子作左右腳交換跳。

Then, according to the grid on the floor, make a left and right foot swap jump.

3. 依據籃球場外圍跑一小段後併腳跳躍椅子。

Run a short distance skip the chair.

4. 跳躍椅子後，接著作捲腹運動。

After jumping the chair, then do Crunches Sit-ups.

5. 原地坐姿作空中腳踏車。

Sitting in place as an aerial bike

6. 以上重複動作再跑完成一次。

Repeat the above actions and run again.

7. 第二次改變核心訓練動作。

Second change to core exercises.

8. 放鬆肌肉與伸展。

Relax muscles and stretch.

<p>三、綜合活動：(5')</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合</p> <p>T: Get together!</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T: Come to the front, please.</p> <p>T: Let's give her a big hand.</p> <p>[總結性-口語評量]:</p> <p>檢視學生是否能聽懂節奏動作之詞彙，出發前必須先說出該動作英語名稱且能跟著節奏進行活動。</p> <p>中年級：循環體適能動作單項做 8 次以上就可進行下一個動作，完成全部即可通過。</p> <p>高年級：循環體適能動作單項做 15 次以上就可進行下一個動作，完成全部即可通過。</p> <p>[對應學習目標]:</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>愛的鼓勵下課，See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~第 9、10 節結束~~</p>		
<p>活動六 過河闖關活動</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>上課需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。</p> <p>Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>T: Attention! Come over here, everyone.</p> <p>S: Attention Ss: 1 2!</p> <p>我們來點名，點到的請舉手</p> <p>Let's take a roll call, please raise your hand.</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let's do warm-up exercises.</p>		

Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, twoeight)

今天誰不能跑步嗎?請舉手。

T: Who can' t run today? Raise your hand.

學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。

T: Have students run 3 laps.

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen and look!

二、發展活動：(30')

(一) 過河闖關活動(Memory breakthrough activity)

一、老師或是學生擬好闖關卡，學生輪流闖關過河，踏到畫叉的圈圈重新闖關，直到過關為通過此關卡。



三、綜合活動：(5')

T:What did we learn today?

教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合

T:Get together!

教師請動作正確學生分享及示範。

T:Come to the front, please.

T:Let' s give a big hand.

愛的鼓勵後，下課!

Let' s call it a day.

[總結性-口語評量]:

檢視學生是否能聽懂對、錯之英語詞彙，出發前必須先想一想運用什麼策略進行活動，才能順利且快速過關。

[對應學習目標]:

<p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>愛的鼓勵下課，See you next time !</p> <p style="text-align: center;">~~第 11 節結束~~</p>		
<p>活動七 反應遊戲</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>上課需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。</p> <p>Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>T: Attention! Come over here, everyone.</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>我們來點名，點到的請舉手</p> <p>Let's take a roll call, please raise your hand.</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let's do warm-up exercises.</p> <p>Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, twoeight)</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手。</p> <p>T: Who can't run today? Raise your hand.</p> <p>學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: Have students run 3 laps.</p> <p>T: One-minute break. Take some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen and look!</p> <p>二、發展活動：(30')</p> <p>(一)反應遊戲(Reaction game)</p> <p>一、老師說英語口令，學生做動作。</p> <p>Apple 向前跳 jump forward</p> <p>Orange 向後跳 jump backward</p>		

<p>Banana 向右跳 jump right Mango 向左跳 jump left Blue 點右腳 right foot Green 點左腳 left foot 英語與動作配對教師可自行調整、增加難易度</p> <p>三、綜合活動：(5') T:What did we learn today? 教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合 T:Get together! 教師請動作正確學生分享及示範。 T:Come to the front, please. T:Let' s give a big hand. 愛的鼓勵後，下課! Let' s call it a day.</p> <p>[總結性-口語評量]: 檢視學生是否能聽懂對、錯之英語詞彙，出發前必須先想一想運用什麼策略進行活動，才能順利且快速過關。</p> <p>[對應學習目標]: 教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。 T:I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don' t forget to wash your hands. 愛的鼓勵下課，See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~第 12 節結束~~</p>		
<p>活動八 反應遊戲 part2</p> <p>二、引起動機：(5') 上課需要四個法寶:團結、合作、目標、任務。 Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks. (一)準備活動(Warm-up) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 T: Attention! Come over here, everyone.</p>		

S: Attention Ss: 1 2 !

我們來點名，點到的請舉手

Let's take a roll call, please raise your hand.

到達上課地點，請學生散開準備做操。

Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let's do warm-up exercises.

Repeat each exercises for 8 seconds. (count from one, twoeight)

今天誰不能跑步嗎?請舉手。

T: Who can't run today? Raise your hand.

學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。

T: Have students run 3 laps.

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen and look!

二、發展活動：(30')

(一) 反應遊戲 part2(Reaction game)

一、老師說身體部位英語名稱，學生配合口令摸自己身體部位，老師吹哨後拿取角錐盤，拿取角錐盤的學生獲勝。

(英語與動作配對教師可自行調整、增加難易度)

三、綜合活動：(5')

T: What did we learn today?

教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合

T: Get together!

教師請動作正確學生分享及示範。

T: Come to the front, please.

T: Let's give a big hand.

愛的鼓勵後，下課!

Let's call it a day.

[總結性-口語評量]:

檢視學生是否能聽懂對、錯之英語詞彙，出發前必須先想一想運用什麼策略進行活動，才能順利且快速過關。

[對應學習目標]:

<p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don' t forget to wash your hands.</p> <p>愛的鼓勵下課，See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~第 13 節結束~~</p>		
<p>活動九 尋寶遊戲</p> <p>三、引起動機：(5')</p> <p>上課需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。</p> <p>Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>T: Attention! Come over here, everyone.</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>我們來點名，點到的請舉手</p> <p>Let' s take a roll call, please raise your hand.</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let' s do warm-up exercises.</p> <p>Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, twoeight)</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手。</p> <p>T: Who can' t run today? Raise your hand.</p> <p>學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: Have students run 3 laps.</p> <p>T: One-minute break. Take some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen and look!</p> <p>二、發展活動：(30')</p> <p>(一)尋寶遊戲(Treasure hunt game)</p> <p>一、老師放置寶物至角錐盤內，學生分組進行尋寶活動競賽，最先尋至寶物小組獲勝。</p> <p>(學生使用顏色英語提示隊友找尋有無寶物放置在內的角錐)</p>		



三、綜合活動：(5')

T:What did we learn today?

教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合

T:Get together!

教師請動作正確學生分享及示範。

T:Come to the front, please.

T:Let' s give a big hand.

愛的鼓勵後，下課!

Let' s call it a day.

[總結性-口語評量]:

檢視學生是否能聽懂課室英語、顏色之英語詞彙，出發前必須先想一想運用什麼策略進行活動，才能順利且快速過關。

[對應學習目標]:

教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。

教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。

T:I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don' t forget to wash your hands.

愛的鼓勵下課，See you next time!

~~第14節結束~~

教學主題二：墊上活動

教學
資源

評量

活動一 什麼是墊上運動?、抱膝搖籃

一、引起動機：(5')

上課需要四個法寶:團結、合作、目標、任務。

Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.

(一)準備活動(Warm-up)

上課鐘響，教師請學生排好隊伍。

T: Attention! Come over here, everyone.

S: Attention Ss:1 2 !

我們來點名，點到的請舉手

Let's take a roll call, please raise your hand.

到達上課地點，請學生散開準備做操。

Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let's do warm-up exercises.

Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, twoeight)

今天誰不能跑步嗎?請舉手。

T: Who can't run today? Raise your hand.

學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。

T: Have students run 3 laps.

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen and look!

二、發展活動 : (28')

(一)什麼是墊上活動?

老師先問學生有無跌倒的經驗?如何預防?再讓小朋友想想”雞蛋”的樣子，若跌倒時身體是圓滾滾的是否能減低傷害?讓學生學習把身體縮成像雞蛋一般，再問小朋友是否看過或玩過不倒翁?讓學生說說不倒翁的特點，說學生發表完畢後，進入今天的課程。

Today we are going to talk about “mat tumbling” What can you see on the floor? A mat. Right! teacher will teach you how to do some gesture on the mat.

First one, egg roll. Image that you want to make an egg roll.

Everyone takes turns.

(二)抱膝搖籃

老師說明各動作，並示範動作。

1. 團身：雙腳掌踩地蹲下，雙手抱緊膝蓋下方使胸部貼近大腿，低頭讓身體縮成一團。

Today we are going to learn how to “bunch” -Say “Bunch” Squat down

<p>Hold down your knees、Face down、Your body will like an egg.</p> <p>2. 抱膝搖籃：雙腳併攏蹲下，雙手抱膝，脖子縮起來，眼睛看胸前，重心慢慢後移，依序由臀部先著地，再背部，頭部，背部，臀部恢復到預備的全蹲姿勢。</p> <p>We will do the same gesture like bunch, Let' s bunch down, go down on your knees, face down.</p> <p>三、綜合活動：(7')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 表演欣賞：指導學生圍成大圓坐下，學生依順序選擇作出上課學的動作。 2. 老師鼓勵學生的表現。 3. 讓學生提出表現好的同學，全班為他們拍手鼓掌。 4. 學生能做出抱膝搖籃動作。 <p>You try to use many ways to do the gestures. You can practice at home, but you should be careful when doing it.</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>檢視學生是否能聽懂課室英語與抱膝搖籃用語之簡單詞彙，做動作前必須先說出該動作英語名稱且能跟著老師的順序進行活動。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don' t forget to wash your hands.</p> <p>愛的鼓勵下課，See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~第1、2節結束~~</p>		
<p>活動二、雞蛋側滾、不倒翁</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>上課需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。</p> <p>Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>T: Attention! Come over here, everyone.</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p>		

我們來點名，點到的請舉手

Let's take a roll call, please raise your hand.

到達上課地點，請學生散開準備做操。

Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let's do warm-up exercises.

Repeat each exercises for 8 seconds. (count from one, twoeight)

今天誰不能跑步嗎?請舉手。

T: Who can't run today? Raise your hand.

學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。

T: Have students run 3 laps.

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen and look!

二、發展活動：(28')

(一) 雞蛋側滾

1. 雞蛋側滾：雙腳跪地，胸部靠近大腿前趴，手足彎曲收到胸前，脖子縮起來，眼睛看胸前，向側面左或右邊滾動，滾動時雙手雙腳要收縮盡量保持縮緊的姿勢，不能打開或伸直。

Let's do egg rolling.

2. 不倒翁左右搖擺練習：盤腿坐下或兩腳掌相對坐下，雙手抓緊雙足背，進行左右搖擺練習。

Let's do tumbler swing.

(二) 不倒翁

1. 抱腳不倒翁：原地坐下，兩腳掌相對，雙手握住兩足背，身體重心慢慢移至左邊，由左邊依序左膝，左肩，右肩，右膝，回正繞一圈，回復到預備動作。

Let's do tumbler.

1. Sit down and hold your feet.

2. Left knee.

3. Left shoulder.

4. Right shoulder.

5. Right knee.

2. 盤腿不倒翁：盤腿坐下，雙手握住兩足背，依序左膝，左肩，右肩，右膝，回正繞一圈，回復到預備動作。

<p>三、綜合活動：(7')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 表演欣賞：指導學生圍成大圓坐下，學生依順序選擇作出上課學的動作。 2. 老師鼓勵學生的表現。 3. 讓學生提出表現好的同學，全班為他們拍手鼓掌。 4. 學生能做出抱膝搖籃動作。 <p>You try to use many ways to do the gestures. You can practice at home, but you should be careful when doing it.</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>檢視學生是否能聽懂課室英語與抱膝搖籃用語之簡單詞彙，做動作前必須先說出該動作英語名稱且能跟著老師的順序進行活動。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don' t forget to wash your hands.</p> <p>愛的鼓勵下課，See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 3、4 節結束 ~~</p>		
<p>活動三、 前(後)滾翻、連續前(後)滾翻</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>上課需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。</p> <p>Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>T: Attention! Come over here, everyone.</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>我們來點名，點到的請舉手</p> <p>Let's take a roll call, please raise your hand.</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let' s do warm-up exercises.</p> <p>Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, twoeight)</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手。</p>		

T: Who can't run today? Raise your hand.

學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。

T: Have students run 3 laps.

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen and look!

二、發展活動：(28')

1. 學生使用 2-3 塊墊子、練習時，注意前後距離，以策安全。

When students use 2-3 mats and practice, pay attention to the distance between the front and rear for safety.

(一) 前滾翻(由教師保護級提醒注意動作) Roll forward.

可將口令分成三動：

「one」時，學生站立於墊上。

「two」時，學生蹲立，兩手掌撐地，微屈膝，頭彎向兩手中央收下顎。

「three」時，全身成一圓球形向前滾後，蹲立抱膝再站立。

(二) 連續前滾翻 Roll forward continuously.

以單獨前滾翻為基礎，熟練之後再做連續前滾翻，連續次數不超過三次。

Based on individual forward rolls, after you are proficient, you can do continuous forward rolls for no more than three consecutive times.

(三) 後滾翻 Roll back

團身蹲立雙手後翻於肩上，掌心朝上，全身成圓球形以臀部著墊向後滾至雙足著臀時雙手也推撐離墊成蹲立。

After squatting with the body, with the palms facing up, roll the whole body until the shoulders are placed on the back of the shoulders and the buttocks are supported, and then push the support off the pad and roll into a squatting position.

(四) 連續後滾翻 Roll back continuously

以單獨後滾翻為基礎，再做連續後滾翻，以不超過三次為宜。教師可設置軟墊斜坡，使學生更容易成功。

Based on individual back rolls, do consecutive back rolls, preferably no more than three times. Teachers can set up padded ramps to make it easier for students to succeed.

(五) 前滾翻轉身 1/2 後滾翻前滾翻成雙足交叉蹲立轉身 1/2 後滾翻。

<p>Roll forward and roll over 1/2, roll back, roll forward into a squat with feet crossed, turn around and roll back 1/2.</p> <p>三、綜合活動：(7')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 表演欣賞：指導學生坐下，學生依順序作出前滾翻、連續前滾翻動作。 2. 老師鼓勵學生的表現。 3. 讓學生提出表現好的同學，全班為他們拍手鼓掌。 4. 學生能做出前滾翻、後滾翻動作。 <p>You try to use many ways to do the gestures. You can practice at home, but you should be careful when doing it.</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>檢視學生是否能聽懂課室英語與抱膝搖籃用語之簡單詞彙，做動作前必須先說出該動作英語名稱且能跟著老師的順序進行活動。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don' t forget to wash your hands.</p> <p>愛的鼓勵下課，See you next time!</p> <p style="text-align: center;">~~第5、6結束~~</p>		
<p>活動四、分腿前(後)滾翻、組合動作</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>上課需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。</p> <p>Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>T: Attention! Come over here, everyone.</p> <p>S: Attention Ss:1 2!</p> <p>我們來點名，點到的請舉手</p> <p>Let' s take a roll call, please raise your hand.</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>Place away your water. please hand to hand. The others please line</p>		

up! Let' s do warm-up exercises.

Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, two ……eight)

今天誰不能跑步嗎?請舉手。

T: Who can' t run today? Raise your hand.

學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。

T: Have students run 3 laps.

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen and look!

二、發展活動：(28') Split forward roll

(六) 分腿前滾翻 Split forward roll

前面動作和併腿前滾翻相同，後半段動作迅速將直膝分腿，兩手撐於腹前墊上，配合上體前壓動作，向後推墊至臀離墊，成直膝分腿立。

The front action is the same as rolling forward with the legs together. The second half of the action quickly separates the straight knees, supports both hands on the front of the abdomen, and cooperates with the upper body forward pressing action, push the pad backwards until the hips are separated from the pad, and stand with straight knees and legs.

(七) 分腿後滾翻 Roll over after split

前半段和併腿後滾翻相同，至後半段動作時迅速直膝分腿，配合兩手推撐動作成直膝分腿立。

The first half is the same as the side-by-side roll, and when the second half moves, the legs are quickly straightened and the legs are separated.

(八) 組合動作示例 Combined action

1. 分腿前滾翻、併腿前滾翻、轉身 1/2 分腿後滾翻、併腿後滾翻。
2. 分腿後滾翻、併腿後滾翻、轉身 1/2 分腿前滾翻、併腿前滾翻。

可依學生能力組合所學之動作

三、綜合活動：(7')

1. 表演欣賞：指導學生圍成大圓坐下，學生依順序選擇作出上課學的動作。
2. 老師鼓勵學生的表現。
3. 讓學生提出表現好的同學，全班為他們拍手鼓掌。
4. 學生能做出組合動作。

<p>You try to use many ways to do the gestures. You can practice at home, but you should be careful when doing it.</p> <p>[總結性-口語評量]： 檢視學生是否能聽懂課室英語與抱膝搖籃用語之簡單詞彙，做動作前必須先說出該動作英語名稱且能跟著老師的順序進行活動。</p> <p>[對應學習目標]： 教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don' t forget to wash your hands. 愛的鼓勵下課，See you next time!</p> <p style="text-align: center;">～～第7、8節結束～</p>		
<p>教學主題三: 蹦跳高手-單槓</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>活動一、飛簷走壁</p> <p>一、引起動機：(4')</p> <p>上課需要四個法寶:團結、合作、目標、任務。 Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 T: Attention! Come over here, everyone. S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>我們來點名，點到的請舉手 Let's take a roll call, please raise your hand. 到達上課地點，請學生散開準備做操。 Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let' s do warm-up exercises. Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, two ……eight) 今天誰不能跑步嗎?請舉手。 T: Who can' t run today? Raise your hand. 學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。 T: Have students run 3 laps.</p>		

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen and look!

觀賞!男、女生單槓短片。

Watch! Male and female horizontal bar short video

二、發展活動：(28')

活動1

(一)準備活動：將單槓相關器具準備好。

Preparation activities: prepare horizontal bar related equipment.

(二)學生準備：穿著運動服裝和運動鞋。

Student Prep: Wear tracksuit and sneakers.

(三)引起動機：觀賞!男、女生單槓短片。

介紹課堂上要遵守的相關規定與本單元要學習的項目。

Motivation: Look! Horizontal bars for men and women.

Introduce the relevant rules to be followed in the classroom and the items to be studied in this unit.

活動2

介紹單槓基本握槓方法與吊單槓手臂力量練習。

教學者示範各種握槓方法（正、反、正反握）與吊單槓手臂力量練習。

Introduce the basic grip of the horizontal bar and arm strength exercises for the suspended horizontal bar.

The instructor demonstrates various barbell grips (forward, reverse, forward and reverse grips) and arm strength exercises on the horizontal bar.

活動3

學生練習各種握槓方法（正、反、正反握）與吊單槓手臂力量練習，並能觀察其他同學握槓方法是否正確。

學生能做出各種握槓動作與手臂懸吊力量並能夠欣賞同學的練習。

Students practice various barbell grips (forward, reverse, forward and reverse grips) and arm strength exercises on the horizontal bar, and can observe whether other students hold the barbell correctly.

Students can perform a variety of grip and cantilever strengths and appreciate the practice of their classmates.

<p>三、綜合活動：(7')</p> <p>(一) 評量學生學習成果。 根據單槓學習評量表進行檢核。</p> <p>(二) 根據整堂課的表現給予受試者口頭鼓勵並加分。</p> <p>(三) 經由觀察通學練習能夠了解自我技術程度，便主動練習。</p> <p>(四) 發學習單</p> <p>(五) 結束</p> <p>(1) Evaluate student learning outcomes. Checked against the Horizontal Bar Learning Scale.</p> <p>(2) The subjects are given verbal encouragement and extra points based on the performance of the whole class.</p> <p>(3) By observing the general practice, you can understand your own technical level, and then take the initiative to practice.</p> <p>(4) Issue study sheets</p> <p>(5) End</p> <p>[總結性-口語評量]：</p> <p>[對應學習目標]： 教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>愛的鼓勵下課，See you next time！</p> <p style="text-align: center;">～～第1節結束～～</p>		
<p>活動二、飛簷走壁</p> <p>一、引起動機：(4')</p> <p>上課需要四個法寶：團結、合作、目標、任務。</p> <p>Four magic weapons are needed in class: unity, cooperation, goals, and tasks.</p> <p>(一) 準備活動(Warm-up)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>T: Attention! Come over here, everyone.</p> <p>S: Attention Ss: 1 2！</p> <p>我們來點名，點到的請舉手</p> <p>Let's take a roll call, please raise your hand.</p>		

<p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>Place away your water. please hand to hand. The others please line up! Let' s do warm-up exercises.</p> <p>Repeat each exercises for 8 seconds.(count from one, two ……eight)</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手。</p> <p>T: Who can' t run today? Raise your hand.</p> <p>學生出發跑步，今天請跑3圈，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: Have students run 3 laps.</p> <p>T: One-minute break. Take some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen and look!</p> <p>觀賞!男、女生單槓短片。</p> <p>Watch! Male and female horizontal bar short video</p> <p>二、發展活動：(28')</p> <p>活動1：</p> <p>地板模擬上槓動作，抱膝搖籃動作。</p> <p>The floor simulates the back bar action and the folding cradle action.</p> <p>教學者示範地板模擬上槓動作，抱膝搖籃動作。</p> <p>The instructor demonstrates the floor to simulate the upper bar movement and the knee tuck cradle movement.</p> <p>待學生可以獨立做出時，讓學生自行練習。</p> <p>When the students can do it independently, let the students practice on their own.</p> <p>活動2：</p> <p>地板模擬上槓動作，抓棍搖籃動作。</p> <p>The floor simulates the action on the bar and the action of grabbing the cradle.</p> <p>教學者示範地板模擬上槓動作，抓棍搖籃動作。</p> <p>The instructor demonstrates the floor to simulate the action of the upper bar and the action of grabbing the cradle.</p> <p>活動3：</p> <p>飛簷走壁以『踏板』協助『上槓者』練習三人後迴環上。</p> <p>Fly over the eaves and use the "pedal" to assist the "upper" to practice three people and then return to the loop.</p>		
---	--	--

<p>教學者示範如何保護上槓同學的動作。</p> <p>The teacher demonstrates how to protect the movement of the students on the bar.</p> <p>待學生可以獨立做出時，讓學生自行練習。</p> <p>When the students can do it independently, let the students practice on their own.</p> <p>活動4：</p> <p>飛簷走壁以『踏板』協助『上槓者』練習單人後迴環上。</p> <p>Flying over the eaves and walking the wall, use the "pedal" to assist the "upper" to practice single and then return to the loop.</p> <p>教學者示範輔助教具如何應用在單槓—後迴環上動作上。</p> <p>The instructor demonstrates how the aids are applied to the horizontal bar-back loop.</p> <p>待學生可以獨立做出時，讓學生自行練習。</p> <p>When the students can do it independently, let the students practice on their own.</p> <p>三、綜合活動：(7')</p> <p>(一) 分組討論 group discussion</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過踏板的協助後，更了解自己重心轉移的時間點。 2. 經由觀察同學練習能夠了解自我技術程度，便主動練習。 <p>經由各組討論出，『飛簷走壁』的最佳重心位置。</p> <p>能夠體會團隊相互信任之重要性與細心專心負責保護同學。</p> <p>學生能體會動作要領，並應用技巧實施。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. With the assistance of the pedals, you can better understand the time point when your center of gravity shifts. 2. By observing the general practice, you can understand the level of self-technical skills, and then take the initiative to practice. <p>After discussion in each group, the best center of gravity position for "flying over the eaves".</p> <p>Be able to appreciate the importance of mutual trust in the team and be attentive and responsible for protecting classmates.</p> <p>Students can understand the essentials of movements and apply skills to implement them.</p>		
--	--	--

(二) 教師講評 Teacher's Commentary

1. 透過克服障礙『教具輔助』設計，可提升自我不畏懼單槓能力。

2. 根據整堂課的表現給予受試者口頭鼓勵並加分。

根據單槓學習評量表進行檢核。

3. 結束。

1. Through the design of "teaching aids" to overcome obstacles, you can improve your ability to not be afraid of the horizontal bar.

2. According to the performance of the whole class, the subjects are given verbal encouragement and extra points.

Checked against the Horizontal Bar Learning Scale.

3. End.

[總結性-口語評量]：

[對應學習目標]：

教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。

教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。

T: I need a helper. Arranging the venue and returning equipment. The others, take your water. Don't forget to wash your hands.

愛的鼓勵下課，See you next time!

～～第2節結束～～

飛簷走壁學習單

班級： 年

班 座號： 姓名：

設計者：嘉翎老師

一、連連看

overhand grip

underhand grip

mixed grip



二、實際完成動作體驗後，請寫出不同單槓握法之心得感受：

overhand grip

underhand grip

mixed grip

三、圈出自己最適合的握槓方式

underhand grip

mixed grip

overhand grip

Warm up

- **Stretch your neck**

(Making with your head, make it as big as possible)

right

1-2-3-4-5-6-7-8

2-2-3-4-5-6-7-8

left

3-2-3-4-5-6-7-8

4-2-3-4-5-6-7-8



- **Roll my shoulders**

(Making circle with your shoulders)

forward

1-2-3-4-5-6-7-8

2-2-3-4-5-6-7-8

backward

3-2-3-4-5-6-7-8

4-2-3-4-5-6-7-8



- **Arm Circles** (Making circle with your arms)

forward

1-2-3-4-5-6-7-8

2-2-3-4-5-6-7-8

backward

3-2-3-4-5-6-7-8

4-2-3-4-5-6-7-8



- **Hip Circles** (Making circle with your hip)

right

1-2-3-4-5-6-7-8

2-2-3-4-5-6-7-8

left

3-2-3-4-5-6-7-8

4-2-3-4-5-6-7-8



- **Stretch up**

1-2-3-4-5-6-7-8

2-2-3-4-5-6-7-8



- **Bend down**

3-2-3-4-5-6-7-8

4-2-3-4-5-6-7-8



- **Stretch your legs**

right

1-2-3-4-5-6-7-8

2-2-3-4-5-6-7-8

left

3-2-3-4-5-6-7-8

4-2-3-4-5-6-7-8



- **Jumping Jacks**

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10