

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
球力全開			

二、單元設計

(二)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
功夫小子	一、簡易拳術練習	(一)第一式抱拳起式
		(二)第二式弓步陰拳
		(三)第三式弓步架打
		(四)第四式外掛肘擊
		(五)第五式馬步雙頂肘
		(六)第六式弓步砍拳
		(七)第七式上架頂肘
		(八)第八式弓步頂肘
	二、武術遊戲	(一)武術擂臺
		(二)我變變變
		(三)你來我往
	三、兵來將擋	(一)對招練習一、二、三、四

(二) (第二單元)教學設計/教案

單元名稱	功夫小子	教學設計者	李嘉翎
學習對象	四~六年級	學習節次	8 節課(320 分鐘)
學習內容	健體領域 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Bd-II-1 武術基本動作 Bd-II-2 技擊基本動作 英語領域 Ac-III-3 簡易的生活用語		
學習表現	健體領域 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		

	<p>英語領域</p> <p>2-III-7 能作簡易的回答和描述。</p>		
學習目標	<p>體育領域</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 能在武術練習活動中表現認真參與的態度。 3. 在遊戲或簡單比賽中表現武術運動的基本動作或技術。 <p>英文領域</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能聽懂英文的動作語言，並能作適當的回應。 2. 能樂於參與各種英語口語練習活動。 		
教學方法	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，授課老師將以英語做為師生主要溝通的媒介，在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。授課教師當鼓勵學生，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。		
教學資源	簡易拳術影片、運動服、照相機、醫療箱		
學科英語詞彙	<ul style="list-style-type: none"> ●martial arts 武術 ●swing leg outward 外掛 ●motion 動作 ●elbow attack 肘擊 ●fist palm 抱拳 ●horse stance 馬步 ●withstand 上架 ●spar 約束練習 ●straight punch 正拳 ●reverse punch 防禦逆拳 		
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：功夫小子		教學資源	評量
<p>活動一 簡易拳術練習(一)</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>			教師

<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>		觀察
<p>二、發展活動：(30')</p> <p>活動 1 第一式抱拳起式：</p> <p>雙手變為掌，掌心向上，微貼身體兩側，慢慢上提至齊胸後，掌心翻轉向下握拳迅速微貼身體兩側成自然站立姿勢。(Motion 1 fist palm salute: keep feet together stance with rising palms and then palms turning into fists to attach the waists, and keep easy stance.)</p> <p>口令起式立正抱拳：立正站好，雙手握拳拳心向下，置於腰際。(T: Stand still with fist palm salute.)</p> <p>活動 2 第二式弓步陰拳：</p> <p>抱拳→左腳向左橫跨一步，同時轉身向左，頂屈左膝、右足成左弓步，並擰腰順肩打出右陰拳於右胸前。(Motion 2 bow stance with straight punch: turn left with left leg bent and move forward as a bow stance; right straight punch comes out at the same time.)</p> <p>口令 1：左腳向左橫跨一步，同時轉身向左頂屈左膝成左弓步，並擰腰順肩打出右陰拳於右胸前。(T: turn left and make a bow stance with right straight punch.)</p>	<p>武術教學影片</p> <p>拳術基本動作影片運動服裝操場</p>	<p>仔細聆聽講解</p> <p>學會簡易拳術分解動作</p>

<p>活動 3 第三式弓步架打：</p> <p>承上式，微開左腳尖向外，右腳上前一步成右弓步，同時身腰向右擰轉、右拳屈肘、向上反拳用小臂高架過頂，並於胸前擊出左立拳。(Motion 3 right leg is bent and move forward as a bow stance ;right arm withstands and left straight punch comes out at the same time).</p> <p>口令2：微開左腳尖向外，右腳上前一步成右弓步，同時身腰向右擰轉、右拳屈肘、向上反拳用小臂高架過頂、並擊出左立拳於胸前。(T:Right leg move forwards as a bow stance with right arm withstanding and left straight punch comes out.)</p> <p>活動 4 第四式外掛肘擊：</p> <p>左腳外掛防禦，右手肘攻擊</p> <p>(Motion 4: swing left leg outward and right elbow attacks.)</p> <p>口令 3：(T: swing left leg outward and right elbow attacks.)</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武術拳法詞彙，且能跟著老師口令步驟進行活動。</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 1、2 節結束～～</p>	<p>能在活動中表現認真參與的態度。</p> <p>仔細聆聽講解</p>
--	--------------------------------------

<p>活動二 簡易拳術練習(二)</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。 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. 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!</p> <p>二、發展活動：(30’)</p> <p>活動 1 第五式馬步雙頂肘： 雙腿屈膝成馬步，雙肘屈肘，雙手握拳向左右兩側頂擊。(Motion 5 horse stance elbows attack: knees are bent as “horse stance” and elbows are bent to attack enemies of two sides.) 口令 1：馬步雙肘擊。T:horse stance and elbow attack enemies of two sides.</p> <p>活動 2 第六式弓步砍拳： 左腳上一步成左弓步，同時身腰往左擰轉，左掌順腰勁拉回腰際抱拳，而右勾拳則變熊掌，趁腰力向前砍於胸前，右肘微屈。(Motion 6 bow stance and straight arm chop: left leg is bent and moving forwards as a bow</p>	<p>運動 服裝</p>	<p>口頭 評量</p> <p>能在活動中表現認真參與的態度。</p> <p>完成拳術</p>
---	------------------	---

<p>stance. left palm is withdrawn to turn a fist and attach to the waist. Right hand' s bear balm comes out to chop enemy' s chest.)</p> <p>口令2：左腳成左弓步，身腰往左擰轉，左掌順腰勁拉回腰際抱拳，而右勾拳則變陽拳，趁腰力向前砍於胸前，右肘微屈。(T：Left leg is bent as a bow stance and right bear palm comes out at the same time.)</p> <p>活動 3 第七式上架頂肘</p> <p>馬步上架：承上式，原地身向右轉成馬步，同時右拳收回腰際抱拳，左肘微彎向前上方擰撐上臂向外成「反拳」，上架過頂。(Motion 7：The knees are bent as horse stance and right punch is withdrawn to attach to the waist. Left elbow is bent and swing the arm to present reverse punch；)</p> <p>口令3：原地向右轉成馬步，右拳抱拳，左肘微彎向前上方擰撐上臂向外成反拳，上架過頂。(T：Turn right into horse stance and left “reverse punch” comes out.)</p> <p>活動 4 第八式弓步頂肘：</p> <p>承上式，右腳向前一步成右弓步，同時左拳用勁收回腰際抱拳，右臂全屈，貼著右腰、順上步的勢以肘尖往前頂擊。(Motion 8：Right leg is bent and moving forwards as a bow stance and withdraw left punch and attach to left waist at the same time. Right arm is bent and right elbow comes out to attack.)</p> <p>口令4：右腳上前一步成右弓步，同時左拳用勁收回腰際抱拳，右臂全屈，貼著右腰、順上步的勢以肘尖往前頂擊。(T：Right leg is bent as a bow stance and right elbow comes out to attack.)</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武術拳術詞彙，且能跟著老師口令步驟進行活動。</p>	<p>遊戲 場地 武術 音樂 運動 服</p> <p>武術 動作 攻守 招式 演練 影片</p>	<p>基本 動作 連續 練習</p> <p>仔細 聆聽 講解 能在 活動 中表 現認 真參 與的 態 度。 能說 出自 己的 學習 成果 和感 受 仔細 聆聽 講解</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 武術遊戲練習</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。 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. 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!</p> <p>二、發展活動：(30’)</p> <p>活動 1 武術擂台(let’ s compare to each other)</p> <p>(1)五人一組排成一列，配合教師的招式名稱口令一起完成連續動作。(Five students are grouped and listen to teacher’ s order to present the motions.) (2)依整齊及正確度再由教師評判，看哪一組得最獲勝。 (Finally the teacher comes to judge the result.)</p> <p>活動 2 我變變變(transition)</p> <p>(1)將學過的武術招重新組合再展現出來，每展示出招式時就喊口令。 (Students are allowed to design different martial arts motions and present.)</p>	<p>口語 評量</p> <p>武術 練習 音樂 運動 服裝 操場</p> <p>武術 練習 音 樂、</p>	<p>能在 活動 中表 現認 真參 與的 態 度。</p>
--	---	---

<p>(2)在活動過程中引導學童要多互相觀摩動作，過程中教師亦再強調正確的動作。(In the process, students learn each other and the teacher can give some suggestion.)</p>	<p>運動 服裝</p>	
<p>活動 3 你來我往(meet with each other)</p> <p>(1)兩人一組，一人先出拳模擬攻擊狀，另一人應用剛學過的武術招式來對應做防守或攻擊動作。(Two students are paired to do defense and attack jobs.)</p> <p>(2)分解動作解說：兩位教師先示範一人先出拳模擬攻擊狀，另一人應用剛學過的武術招式來對應做防守或攻擊動作。的武術動作，再引導學童做動作練習。(T: Two students have to recall and use what you learned to work out. Yes : I will try.)</p>	<p>武術 練習 音樂、 運動 服裝</p>	<p>能說 出自 己的 學習 成果 和感 受</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武術動作之詞彙，完成動作前必須先說出該動作英語名稱且能跟著口令步驟進行活動。</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 兵來將擋 (Defense and Attack)</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> <p>二、發展活動：(30')</p> <p>活動 1 對招練習 (Spar 1)</p> <p>(1) 兩人一組，一人出弓步陰拳，另一人則應用弓步架打接招練習。T: One student use straight punch to attack the other, who has to use “withstand” to defend himself.</p> <p>活動 2 對招練習二 (Spar 2)</p> <p>(1) 兩人一組，一人出右拳攻擊，另一人應用熊掌劈接招練習。T: One student attack the other one with straight punch, and the other use bear palm to defend.</p>	<p>口語 評量</p>	<p>武術 練習 音樂 運動 服裝</p> <p>仔細 聆聽 講解 分組 進行 練習 能在 活動 中表 現認 真參</p>
---	------------------	---

<p>活動 3 對招練習三 (Spar3)</p> <p>(1) 兩人一組，一人出右拳攻擊，另一人應用外掛肘擊接招練習。T: One student' s straight punch come up, and the other one present swing leg outward to defend himself/herself.</p> <p>(2) 左手用勁拉敵向左後下方，同時用右砍拳由外向內往前砍擊對方頭、頸、胸部。(Use left hand to grasp the enemy' s hand and meanwhile use right bear palm to attach enemy' s neck and chest.)</p>	<p>武術 練習 音樂</p>	<p>與的 態 度。</p>
<p>活動 4 對招練習四(Spar 4)：</p> <p>(1) 兩人一組，一人出左拳，另一人應用上架頂肘接招，用左手脫開對方中上方來拳，以右肘頂擊對方胸部。T: one students attack the other with straight punch and the other use reverse fist and right elbow to attack.</p> <p>(2) 兩人一組練習時，要避免誤傷對方，先從慢動作開始練習，並慢慢培養默契喔！(The works are spar for practice. In order to protect each other, students' works must begin with slow motions and cultivate their spar sense.)</p>	<p>武術 練習 音樂</p> <p>運動 服裝</p>	<p>能在 活動 中表 現認 真參 與的 態 度。</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 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]： 檢視學生是否能聽懂武術動作之詞彙，完成動作前必須先說出該動作英語名稱且能跟著口令步驟進行活動。</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。 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>武術 練習 音樂</p> <p>運動 服裝</p>	<p>能說 出自 己的 學習 成果 和感 受</p>

本單元重要詞彙總覽

martial arts 武術	swing leg outward外掛	motion 動作
elbow attack 肘擊	fistpalm抱拳	horsestance馬步
withstand 上架	spar 約束練習	straight punch正拳
reverse punch防禦逆拳	bow stance弓步	bear palm熊掌
attack攻擊	defense防禦	design設計
work out 表現	protect each other from injury避免對方受傷	

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

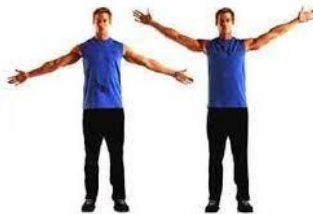
1-2-3-4-5-6-7-8

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