

高雄市鹽埕區光榮國小部分領域雙語教學教學設計

健體領域－足球

一、教學設計理念

透過遊戲化方式建立足球的基本動作能力，包含：停球、盤球、傳球、射門，以漸進式的學習歷程將所學的基本動作技巧能在遊戲中融會貫通，採用樂趣化的教學方式，由淺入深，使學生在安全的學習環境中產生信心，並樂意繼續學習，最後在活動中導入攻守概念，讓學生能運用思考與討論來解決學習任務。

另外，在其他領域連結部分，本教學單元融入語文領域之英語文，鼓勵學生應用英語來表達、分享和互動，讓學生認識足球的規則及技能的學習外，也能自然而然地學習及運用英語。最後，本單元設計著重提升學生身體活動量與健康行為的實踐，透過樂趣化之遊戲活動，達到具備素養導向教學之學習目標。

二、教學單元設計(說明版)

領域/科目	健康與體育		設計者	雙語回流團隊
實施年級	四年級		總節數	共 6 節，240 分鐘
單元名稱	足球金童			
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	核心素養	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。
	學習內容	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
議題融入	學習主題			
	實質內涵			
與其他領域/科目的連結	語文領域-英語文			
教材來源	翰林版			
相關學科英語單	football, soccer, dribble, kick, goal, shoot, pass, instep, score, football			

字/句型:	filed, boundary	
教學設備/資源	足球、汽球、大三角錐、小三角錐、呼拉圈	
學習目標		
1. 學生能夠順暢做出足球傳球基本動作。 2. 學生能夠熟悉盤球方法。 3. 學生能夠熟悉挑球及停球方法。 4. 學生間能在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。 5. 學生能主動討論與分享運動技能學習與競賽。		
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	備註	
第一節		
壹、準備活動 5'		
一、集合、點名 Greeting T: Good afternoon, everyone. Is everybody here? S: Yes. / No, ___ is not here.		
二、熱身活動 教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。 T: Are you ready for the class? S: Yes. T: Let's do some warm-up activities. Turn your neck. Roll your shoulders. Roll your hips. Roll your knees. Roll your ankles and wrists. Stretch your legs. Jumping jacks 20 times.		
貳、主要活動 20'		
一、球感練習 (此部分讓學生用腳玩球，體驗和之前用手玩球的不同樂趣。) 1. 大象推球 教師示範將重心放在站立腳，以前腳掌輕觸球往前推。 T: Everyone, now use your foot to push the ball.		
		做操的方式由體育股長在學生前方，帶領做操的動作，以英文數數的方式由 one 數到 nine 後，接續喊 change 為替代十的數字，改為動作更換的團體口令，則教師在此過程中擔任糾正錯誤動作及正確動作的協助之注意者。 球感練習時能夠依正確要領，做出用腳控球的動作技能。



2. 海狗接球

以坐姿兩腳微彎併攏，腳掌彎曲，將球置於兩腳掌與小腿脛骨區，用腰力將球往上拋起以手接球。

T: Sit on the floor and put the ball between your feet and legs. Toss the ball and use your hands to catch it.



3. 踩球練習

以前腳掌(1/3 至 1/2 部位觸球)，支撐腳(不觸球)曲膝站穩，雙腳前腳掌交替觸球(觸球面為球體上方靠近身體面)

T: Use your foot to touch the ball. Switch your feet and touch the ball like I do.

參、綜合活動 10'

保齡球遊戲

在球門前擺放保齡球瓶(標誌筒、角錐或寶特瓶)，請學生試看看怎麼踢球能踢倒最多球瓶。此活動讓學生嘗試不同的腳部位踢球的結果也會不同。(教師可補充說明腳的內側及外側都是可以踢球或盤球的部位)

T: There are some bowling pins(traffic cones, bottles). Please try to kick the ball and see who can knock

在練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。(學習目標 4)

down the most bowling pins.

肆、結束活動 5'

一、教師集合學生並提問：剛剛的練習表現很棒的人請舉手看看，請大家鼓鼓掌。那請問你們怎麼做到的，請分享你的方式。

T: You are so good today. Can anyone share your classmates how to do that?

二、教師總結

三、教師指導學生進行緩和運動

四、點收器材

T: All right. It's time to take a break. See you next time.

-----課程結束-----

第二節

壹、準備活動 7'

一、集合、點名 Greeting

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, ___ is not here.

二、熱身活動

教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

T: Are you ready for the class?

S: Yes.

T: Let's do some warm-up activities.

Turn your neck. Roll your shoulders.

Roll your hips. Roll your knees.

Roll your ankles and wrists. Stretch your legs.

Jumping jacks 20 times.

三、動態熱身(繞球練習)

兩人一組，先用右腳逆時針方向繞著球畫一個圈，注意腳不

口頭發表

請學生分享成功或失敗的原因，並討論如何改進。

做操的方式由體育股長在學生前方，帶領做操的動作，以英文數數的方式由 one 數到 nine 後，接續喊 change 為替代十的數字，改為動作更換的團體口令，則教師在此過程中擔任糾正錯誤動作及正確動作的協助之注意者。

要碰到足球，當第一人練習時，第二人觀察動作是否正確，練習 10 次後交換。

(此部分複習學生的球感及對球的空間概念)

T: Two students in a team. Use your right leg to make a circle around the ball. But you have to do it from left to right like I do. When the first one do it, the second one has to watch it. Practice 10 times and then switch.

貳、主要活動 20'

一、足球好朋友

1. 身上滾球

2 人一組，請第 1 人由背後及胸前滾球，另一人觀察動作並數看看 30 秒內能做幾次，之後交換。

第 2 個動作學生用球繞腰，計時 30 秒。

T: Two students in a team. The first one rolls the ball with your back and chest in 30 seconds. The second one counts. After that, you have to switch. But the second one has to roll the ball with your waist.



2. 身體碰球

請學生自己拋球，除了手以外，用身體不同部位觸球(例如肩膀、額頭、大腿、腳背或腳內側等部位，試著讓球連續保持在空中。

T: Please toss the ball by yourself. Try to touch the ball with any of your body parts, but you can't use your hands to touch it. Try to keep the ball in the air.

3. 身體停球

滾球時能注意球的位置。

以身體部位挑球時，主要以腳背、腳內側、腳外側、大腿與額頭等部位，做出如踢毽子般的動作。

學生相距約 2 公尺，一人拋球，一人練習用身體任意部位停球。接球者將球停妥後，用手將球拿起來，再拋給對面隊友做停球練習。

T: Two students in a team. One tosses the ball and the other uses any of your body parts to stop the ball. After you stop the ball, toss the ball to your friend.

4. 用腳拍球

請學生先試著用右腳拍球，拍到 10 下就可以換人。

接著再換左腳拍球，拍 10 下換人。

最後請學生用左右腳交換拍球，左右腳各拍 10 下換人。

T: Try to use your right foot to bounce the ball.

When you bounce the ball 10 times, give the ball to the next one. After you've done, try to use left foot to bounce the ball. When you do it 10 times, switch with your friends. After you've done, try to bounce the ball with your right and left foot.

參、綜合活動 8'

我是頂球王

1. 將學生分成 n 組，一組約 4~5 人。
2. 一組一顆軟球(氣球)，請學生試著除了用手以外的身體各部位把球頂起來，不要讓球落地。
3. 球最後才落地的那一組獲勝。

T: Four to five students in a team. Each team has a soft ball(or balloon). Try to use your body parts to make the ball in the air, but this time, you can't use your hands. The last one to let the ball touch the ground is the winner.

肆、結束活動 5'

一、教師集合學生並提問：剛剛的綜合活動誰是獲勝的組別？

詢問學生可以利用身體哪些部位將球停住。身體停球部位需感受如海綿或彈簧般，將球停住。(學習目標 3)

請學生想像用手拍球的要領，轉換以腳底/腳趾拍球。

能聽從指令並和小組成員互助合作(學習目標 4)

要不要跟大家分享一下你們那一組是用什麼方法獲勝的呢?(請獲勝組別學生回答)

那球很快就落地的組別呢?有沒有想要分享應該如何改進?(請學生自由發表想法)

T: You are so good today. Can anyone share your classmates how to do that?

二、教師總結

三、教師指導學生進行緩和運動

四、點收器材

T: All right. It's time to take a break. See you next time.

-----課程結束-----

第三節

壹、準備活動 5'

一、集合、點名 Greeting

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, ___ is not here.

二、熱身活動

教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

T: Are you ready for the class?

S: Yes.

T: Let's do some warm-up activities.

Turn your neck. Roll your shoulders.

Roll your hips. Roll your knees.

Roll your ankles and wrists. Stretch your legs.

Jumping jacks 20 times.

三、動態熱身(互拋接球)

2人一組，一人拋球給另一人接球，頂球的人要用身體任一部(除了手)接球，之後互相交換。

T: Two students in a team. One tosses the ball to the other, and you try to catch the ball with your body

口頭發表

請學生分享成功或失敗的方式，並討論如何改進。(學習目標 5)

做操的方式由體育股長在學生前方，帶領做操的動作，以英文數數的方式由 one 數到 nine 後，接續喊 change 為替代十的數字，改為動作更換的團體口令，則教師在此過程中擔任糾正錯誤動作及正確動作的協助之注意者。

parts. Remember don't use your hands.

貳、主要活動 20'

一、左右碰球

1. 教師說明並示範足內側左右碰球方法及要領。
2. 2人一組，由1人先練習，另一人觀察動作，練習10次後交換。
3. 原地左右推球較熟練後，教師示範左右推球轉圈，鼓勵學生轉換不同方向練習。

T: Two students in a team. Use the inside of your foot to push the ball from left to right and right to left. If you can do it, try to do it again with turning around.

二、左右推球往前走

將學生分成n組，一組約4~5人，在學生對面放置小三角錐，請學生利用左右推球慢慢前進，繞過小三角錐後持球交給下一棒。

T: Four to five students in a team. There's a cone in front of you, and please try to push the ball around the cone.

三、內側繞圈盤球

請學生用單腳(慣用腳)內側去控制足球，繞行三角錐。

T: Dribble the ball around the cone with the inside of your foot.

四、外側繞圈盤球

請學生用單腳(慣用腳)外側去控制足球，繞行三角錐。

T: Dribble the ball around the cone with the outside of your foot.

參、綜合活動 10'

搶救地盤大作戰

1. 將學生分成2大組，面對面站2側。
2. 2側分別放置1個大呼拉圈，呼拉圈為自己方的地盤。
3. 學生要在時間內想辦法把呼拉圈裡的球送到對方的呼拉圈

動作要領為雙腳膝蓋微彎

盤球時能用腳的內側或外側控制球。學生以腳內側前緣與腳外側前緣帶球，並做到膝蓋微彎之動作要領(學習目標 2)

能和小組成員互助合作(學習

裡佔領地盤，時間到哪一方的呼拉圈裡球最多就是對方獲勝

T: I'm going to divide you into two teams. The hula-hoop is your country. You have to put your ball into your friends' hula-hoop to get their country. When time's up, which hula-hoop get the least balls is the winner.

肆、結束活動 5'

- 一、教師集合學生並提問：剛剛的搶地盤作戰是如何獲勝的？有沒有什麼訣竅可以跟大家分享呢？(請獲勝的學生分享)

T: You are so good today. Can anyone share your classmates how to do that?

- 二、教師總結
三、教師指導學生進行緩和運動
四、點收器材

T: All right. It's time to take a break. See you next time.

-----課程結束-----

第四節

壹、準備活動 5'

- 一、集合、點名 Greeting

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, ___ is not here.

- 二、熱身活動

教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

T: Are you ready for the class?

S: Yes.

T: Let's do some warm-up activities.

Turn your neck. Roll your shoulders.

Roll your hips. Roll your knees.

目標 4)

口頭發表

請學生分享成功或失敗的方式，並討論如何改進。(學習目標 5)

Roll your ankles and wrists. Stretch your legs.

Jumping jacks 20 times.

三、動態熱身(雙人傳球)

1. 學生 2 人一組互相傳球。

2. 教師提醒學生傳球要領。

(1)踢球腳自然彎曲。

(2)支撐腳腳尖對準踢球方向，眼睛注視球。

(3)腳觸球後，順勢前擺。

T: Two students in a team. Pass the ball to your friend. Remember the tips we said last time.

貳、主要活動 20'

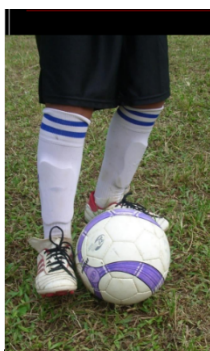
一、足內側停球

1. 教師講解並示範足內側停球要領

(首先判斷球來方向，身體迎向球來方向，眼睛注視球，以足內側將球停住。)

腳內側上提高度不宜超過球的高度。

※滾地球：腳內側順著球的來向（迎球-觸球-收腳），將球停妥。



2. 學生 2 人一組互相練習。

3. 學生較熟練後，將學生分成 n 組，一組約 4~5 人，分為攻擊組與防守組，攻擊組輪流踢球，防守組利用足內側將球擋下來，計時 1 分鐘，之後攻守交換，攻進最多球的組別獲勝。

T: When you are going to stop the ball, you have to look at the ball first. Your body face to the ball and stop the ball with the inside of your foot.

二、足底停球

觀察學生不踢球腳(支撐腳)膝蓋有彎曲，腳尖對準目標；踢球腳之腳內側需用力，踢球之中心點，觸球後腳順勢往上提(學習目標 1)

提醒學生若遇到彈跳球，一開始時，先從拋球使球反彈一次後再停球，較容易掌握停球時機。

1. 教師講解並示範足底停球要領。

(身體重心放在支撐腳，停球腳足跟與地面成夾角，以腳底前端微上提，並以腳底前半部停球，如圖示



2. 請學生 2 人一組互相練習。

T: This time you have to stop the ball with your front of the foot. Look what I'm going to do and follow me.

三、腳背停球

腳背放鬆，順著球的下降方向腳背緩和停下，感覺腳背如海綿般將球吸入

T: Relax your foot. Follow the ball and try to stop the ball.



四、大腿停球

以整個大腿面停球，當球碰到大腿瞬間，腳即放下，減緩球速，並讓球落於身體前面。停球站的位置須在球前進方向的正前方（因若球未能停好則可以身體正面檔球）

T: Use your thigh to stop the ball. When the ball touches your thigh, put down your leg. Let the ball fall in front of you.



身體停球部位需感受如海綿或彈簧般，將球停住。(學習目標 3)

參、綜合活動 10'

足球 123 木頭人

1. 每位學生拿一顆足球盤球前進，不可大腳踢球。
2. 當聽到老師喊 123 木頭人時，要以足底停球方式停球，若未停球或導致球滾動，該名同學必須回到起點重新出發。
3. 抵達線後的同學則為優勝者。

T: Everyone gets a football/soccer and dribbles the ball. You can't kick the ball. When you hear "1,2,3 stop." You have to stop the ball with your foot. If you fail to do that, you have to go back to start. Who passes the line behind me is the winner.

肆、結束活動 5'

- 一、讓學生討論如何能夠讓動作做的更好，請停球表現較好的生分享經驗並講出今天學到什麼以及動作要點。

T: You are so good today. Can anyone share your classmates how to do that?

- 二、教師總結
- 三、教師指導學生進行緩和運動
- 四、點收器材

T: All right. It's time to take a break. See you next time.

-----課程結束-----

第五節

壹、準備活動 10'

- 一、集合、點名 Greeting

口頭發表

請學生分享成功或失敗的方式，並討論如何改進。(學習目標 5)

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, ___ is not here.

二、熱身活動

教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

T: Are you ready for the class?

S: Yes.

T: Let's do some warm-up activities.

Turn your neck. Roll your shoulders.

Roll your hips. Roll your knees.

Roll your ankles and wrists. Stretch your legs.

Jumping jacks 20 times.

三、動態熱身(貪食蛇)

1. 請每位學生各拿一顆足球。

2. 盤球前進，遇到同學後先猜拳，輸家要跟在贏家後面盤球前進，直到全班變成一整條貪食蛇。

T: Everyone gets a football/soccer. Dribble the ball along the line. When you meet your classmate, rock paper scissors. If you lose, please follow your classmate until the whole class become a snake.

貳、主要活動 15'

一、挑球

1. 教師講解並示範挑球動作。

2. 請學生練習以下動作：

(1) 腳內側挑球

Juggle the ball
with the inside of
your foot



(2) 腳背挑球

Juggle the ball with the instep



做操的方式由體育股長在學生前方，帶領做操的動作，以英文數數的方式由 one 數到 nine 後，接續喊 change 為替代十的數字，改為動作更換的團體口令，則教師在此過程中擔任糾正錯誤動作及正確動作的協助之注意者。

請學生回想踢毽子的經驗，轉化為足球挑球動作。以腳背挑球最符合身體動作之協調，可以做數十下，初學者以大腿挑球可以馬上體驗成功，身體其他部位可以輔助完成挑球連續動作。

腳背、大腿(前側近膝蓋)或內

側挑球之球的高度儘量不要超過眼睛，學生可以連續挑球3下以上不落地。(學習目標 3)

(3) 腳外側挑球

Juggle the ball with the outside of your foot



(4) 大腿挑球

Juggle the ball with your thigh



(5) 頭頂挑球

Juggle the ball with your head

參、綜合活動 10'

買球大挑戰

1. 將足球放在場中央，並把學生分為4組，分別站在4個角落。
2. 每次只能派一名隊友出發至足球區，利用挑球技巧將球挑起來後再盤球帶回自己家。
3. 每一個人一次只能帶一顆球回家，回去後要確實將球停好，下一名隊友才能出發。

學生能利用先前學過的盤球、足內側停球、足底停球及挑球技巧完成任務。

4. 限時 2 分鐘，帶最多足球回家的組別獲勝。

T: I'm going to divide you into 4 teams. Each team stands in the corner. There are some football/soccer balls in the middle of the court. There is only 1 student can come and juggle the ball back to your corner. You have to stop the ball and your classmate can go and get next one. You have two minutes.

肆、結束活動 5'

一、請學生討論在活動中哪些重點需要多注意才能獲勝?挑球有什麼小技巧是可以更快讓大家上手的?請學生自由發表。

T: You are so good today. Can anyone share your classmates how to do that?

二、教師總結

三、教師指導學生進行緩和運動

四、點收器材

T: All right. It's time to take a break. See you next time.

-----課程結束-----

第六節

壹、準備活動 10'

一、集合、點名

Greeting

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, ___ is not here.

二、熱身活動

教師帶領學生進行熱身操，將身體部位活動展開，為後續活動做準備。

T: Are you ready for the class?

S: Yes.

T: Let's do some warm-up activities.

Turn your neck. Roll your shoulders.

口頭討論

請學生分享成功或失敗的方式，並討論如何改進。(學習目標 5)

做操的方式由體育股長在學生前方，帶領做操的動作，以英文數數的方式由 one 數到 nine 後，接續喊 change 為替代十的數字，改為動作更換的團體口令，則教師在此過程中擔任糾正錯誤動作及正確動作的協助之注意者。

Roll your hips. Roll your knees.

Roll your ankles and wrists. Stretch your legs.

Jumping jacks 20 times.

三、動態熱身(搶球大作戰)

1. 將學生分為 4 組，分別站在 4 個角落，每一組有 5 顆足球。
2. 每次只能派一名隊友去別人家偷足球，每次出發的人不能重覆。
3. 每一個人一次只能偷一顆球回家，回去後要確實將球停好，下一名隊友才能出發。
4. 限時 2 分鐘，偷最多足球回家的組別獲勝。

T: I'm going to divide you into 4 teams. Each teams stands in the corner. I will give you 5 balls, and you have to steal the ball from your friend. There is only 1 person to do it. You have two minutes.

貳、主要活動 15'

一、3 角傳球

1. 學生 3 人一組，固定位置。
2. 以足內側傳球方式將球輪流傳給不同方向的組員。

T: Three students in a team. A passes the ball to B and B passes the ball to C.

能正確做出移動傳球的動作。

二、2 人移動傳球

1. 學生 2 人一組，第 1 人將球向斜前方傳出後，向前移動。
2. 第 2 人在移動中接球後，再向斜前方傳球給第 1 人，依此類推反覆練習。

T: Two students in a team. You have to pass and catch the ball while moving.

三、攔截傳球

1. 學生 3 人一組，兩人移動傳球，第三人在中間攔截球。
2. 當傳球被攔截，負責傳球的人就須與攔截者角色互換，再進行練習。

T: Three students in a team. Two of you move and pass the ball while the other person tries to stop the ball.

能積極參與活動，與他人合

參、綜合活動 10'

狙擊前線

1. 將學生分成 2 大組面對面，距離約 15 公尺。
2. 每一隊前放置 10 個大三角錐。
3. 計時 2 分鐘，先把對方的大三角錐踢倒者獲勝。
4. 選手只能在自己的場地線內踢球，不可越線。
5. 若時間終了前對方角錐已全倒，比賽則提前結束。

T: I'm going to divide you into 2 teams. There are 10 cones in front of each team. Kick down the cones as many as you can in 2 minutes.

肆、結束活動 5'

- 一、讓學生討論如何能夠讓動作做的更好，能將球踢得更遠、更準確。講出今天學到什麼以及動作要點。

T: You are so good today. Can anyone share your classmates how to do that?

- 二、教師總結
- 三、教師指導學生進行緩和運動
- 四、點收器材

T: All right. It's time to take a break. See you next time.

-----課程結束-----

作。(學習目標 4)

口頭討論及發表
請學生分享成功或失敗的方式，並討論如何改進。(學習目標 5)

試教成果：(非必要項目)

參考資料：(若有請列出)