


**嘉義縣梅山鄉太興實驗小學實施進度紀錄表**  
**110 學度第 1 學期第 1 週紀錄**

領域	體育	實施日期	110 年 9 月 1 日～ 9 月 3 日
班群	全年級	填表教師	阮琦雅
主題	追趕跑跳蹦-1		
教材分析	教學目標	學習重點	
	培養具備體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。	2c 能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標，且懂得尊重他人，展現關懷與善意等態度，以及能適度的評價運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。	
學習歷程	<p>1. 暖身做操：孩子能自主學習，在高年級帶操時，其他同學能呼應並跟著做動作。</p> <p>2. 跑步：繞圈、趴跳、接力，在分組時孩子擔心輸贏，有些微合作上問題，不過還是有完成任務。</p> <p>3. 走步：爬階梯、機智反應正反扣，孩子能合作，並運用策略爭取奪冠，</p>		
教學心得	<p>孩子喜歡運動，只是在輸贏上的運動精神，仍需要不斷提醒。</p> <p>在分組時，大部分孩子都能進自己的心力，為隊上爭光。</p>		
		照片說明：分組競賽機智反應正反扣與接力	

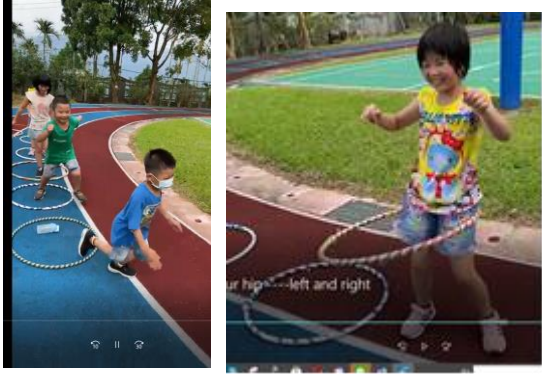
**嘉義縣梅山鄉太興實驗小學實施進度紀錄表**  
**110 學度第 1 學期第 2 週紀錄**

領域	體育	實施日期	110 年 9 月 6 日～ 9 月 10 日
班群	全年級	填表教師	阮琦雅
主題	追趕跑跳蹦-2<一年級第一單元---小小探險家>		
教材分析	教學目標	學習重點	
	培養具備體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。	2c 能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標，且懂得尊重他人，展現關懷與善意等態度，以及能適度的評價運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。	
學習歷程	<p>1. Warm up: by doing exercises Build your muscle, 強化肌肉 tone your muscle, 強健肌肉 build flexibility, and 使筋骨靈活 enhance your coordination. 強化動作協調性 get your blood flowing. 讓血液流動暢通</p> <p>2. activities: practice with hula hoops Run along the hula hoop (20' )---Teacher demonates and students follow. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0iIipR1eDTg">https://www.youtube.com/watch?v=0iIipR1eDTg</a> (1)Run back around the hula hoops and then get forward and continue the same act. (2)Move forward with a <b>jumping jack</b> passing each hula hoop. --開合躍前行 (3)Pass each hula hoop by doing bunny <b>jump</b>. ---雙腳跳行前進 (4)Do <b>high knees</b> to pass each hula hoop. ---高抬腿前進 (5)<b>Hop</b> into each hula hoop with one foot. ___單腳交換跳行</p> <p>3. Rachel leg hurt so she could join the activities in class. Joy said her favorite activity was skipping. Juda, the first grader, can skip well, too. Tony, the first grader, loves jumping. Jimmy tried to learn how to skip but it was a little hard for him. Even though he couldn't do it well, he tried his best to learn and improve it.</p>		
教學心得	<p>Kids like exercises. Their faces were sweating and their checks turned red. What is difficult for them is building a good way to communicate with each other.</p> <p>成果影片： <a href="https://drive.google.com/file/d/1W1qzpc1ngWYw1xfbkX4bDEXaUKU2QkAr/view?usp=s_haring">https://drive.google.com/file/d/1W1qzpc1ngWYw1xfbkX4bDEXaUKU2QkAr/view?usp=s_haring</a>  <a href="https://youtu.be/KMV0SKa4Yyk">https://youtu.be/KMV0SKa4Yyk</a></p>	 <p>照片說明：jump, skip, run backward and go forward along the hula hoops</p>	

**嘉義縣梅山鄉太興實驗小學實施進度紀錄表**  
**110 學度第 1 學期第 3 週紀錄**


領域	體育	實施日期	110 年 9 月 13 日～ 9 月 16 日
班群	全年級	填表教師	阮琦雅
主題	追趕跑跳蹦-3<一年級第一單元---跑跳遊戲>		
教材分析	教學目標	學習重點	
	<p>培養具備體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。</p> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/1EY6WxBMB20kq8Y81JBDvg4TCSiqvhJuZ/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1EY6WxBMB20kq8Y81JBDvg4TCSiqvhJuZ/view?usp=sharing</a></p>	<p>2c</p> <p>能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標，且懂得尊重他人，展現關懷與善意等態度，以及能適度的評價運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。</p>	
學習歷程	<p>1. Warm up: doing exercises</p> <p>(1) moving your neck (體操影片 <a href="https://youtu.be/ghEOZ6pTE-c">https://youtu.be/ghEOZ6pTE-c</a>)</p> <p>(2) shoulder rotations</p> <p>(3) hips warm up</p> <p>(4) jumping jacks</p> <p>(5) running one lap</p> <p>2. activities:</p> <p>(1) playing badminton-----You need to run backward and forward.</p> <p>-----running games</p> <p>#running backward and forward with hula hoops</p> <p>(2) playing basketball----You need to do jumping jacks.</p> <p>-----jumping games</p> <p>#1 Kangaroo's jump #2 jumping rubber rope</p> <p>3. Comprehensive activities:</p> <p>(1) discussing how you like these activities</p> <p>(2) fulfilling the sheet to give some feedback</p>		
教學心得	<p>The kids can exercise and practice English at the same time. For example, they can take turn to be the leader and interact with one another by counting.</p> <p>From the class, they learn to be a leader and cooperate with the others.</p>		
			
	<p>照片說明：(L)run 1 lap (R)Kangaroo's jumps</p>		

**嘉義縣梅山鄉太興實驗小學實施進度紀錄表**  
**110 學度第 1 學期第 4 週紀錄**

領域	體育	實施日期	110 年 9 月 20 日～ 9 月 24 日
班群	全年級	填表教師	阮琦雅
主題	追趕跑跳蹦-4<一年級第一單元---快樂向前衝>		
教材分析	教學目標	學習重點	
	培養具備體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。	2c 能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標，且懂得尊重他人，展現關懷與善意等態度，以及能適度的評價運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。	
學習歷程	<p>1. Warm up: doing exercises</p> <p>(1) moving your neck</p> <p>(2) rotating your shoulders</p> <p>(3) move your hips left and right with a hula hoop</p> <p>(4) jumping jacks</p> <p>(5) running one lap</p> <p>2. activities:</p> <p>(1) playing hula hoop:</p> <p style="padding-left: 40px;">----- Move your hips left and right with a hula hoop. Whoever can do it longer is the winner.</p> <p>(2) playing with the hula hoop:</p> <p style="padding-left: 40px;">-----passing the line of hula hoop to by various activities</p> <p>3. Comprehensive activities:</p> <p>(1) How do your like today's activities?</p> <p>(2) What activity is your favorite?</p> <p>成果影片：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q4nDTvySMDA">https://www.youtube.com/watch?v=Q4nDTvySMDA</a>--第一單元--快樂運動，活出健康</p>		
教學心得	<p>The kids can exercise and practice English at the same time. For example, they can take turn to be the leader and interact with one another by counting.</p> <p>From the class, they learn to be a leader and cooperate with the others.</p>		
照片說明：(L)run 1 lap (R)playing hula hoop			

skipping, hopping, jumping, galloping

**嘉義縣梅山鄉太興實驗小學實施進度紀錄表**  
**110 學度第 1 學期第 5 週紀錄**

領域	體育	實施日期	110 年 9 月 27 日～ 10 月 1 日
班群	全年級	填表教師	阮琦雅
主題	追趕跑跳蹦-5<一年級第一單元---快樂向前衝>		
教材分析	教學目標	學習重點	
	培養具備體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。	2c 能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標，且懂得尊重他人，展現關懷與善意等態度，以及能適度的評價運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。	
學習歷程	<p>1. Warm up: doing exercises</p> <p>(1) move your neck</p> <p>(2) rotate your shoulders</p> <p>(3) moves your hips</p> <p>(4) jumping jacks</p> <p>(5) run one lap</p> <p>2. activities:</p> <p>(1) spin the rope on your right/left side</p> <p>(2) spin the rope over your head</p> <p>3. Comprehensive activities:</p> <p>(1) What's your favorite activity?</p> <p>(2) How do you like your class?</p> <p>成果影片：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q4nDTvySMDA">https://www.youtube.com/watch?v=Q4nDTvySMDA</a>--第一單元--快樂運動，活出健康</p>		
教學心得	They learned how to work together and collaborate with each other. Besides, they followed their teacher's tempo to do exercises and speak in English at the same time.	 <p>照片說明：doing shuttle runs</p>	






**嘉義縣梅山鄉太興實驗小學實施進度紀錄表**  
**110 學度第 1 學期第 6 週紀錄**

領域	體育	實施日期	110 年 10 月 4 日～ 10 月 8 日
班群	全年級	填表教師	阮琦雅
主題	追趕跑跳蹦-5<一年級第一單元---快樂向前衝>		
教材分析	教學目標	學習重點	
	培養具備體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。	2c 能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標，且懂得尊重他人，展現關懷與善意等態度，以及能適度的評價運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。	
學習歷程	<p>1. Warm up: doing exercises</p> <p>(1) move your neck</p> <p>(2) rotate your shoulders</p> <p>(3) moves your hips</p> <p>(4) jumping jacks</p> <p>(5) run one lap</p> <p>2. activities:</p> <p>(1) hold your rope up to your waist/chest/head</p> <p>成果影片<a href="https://drive.google.com/file/d/1tgTUtK-NcxBhm27DX315B9kJGqIhGCw5/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1tgTUtK-NcxBhm27DX315B9kJGqIhGCw5/view?usp=sharing</a></p> <p>(2) dance with your rope</p> <p>成果影片<a href="https://drive.google.com/file/d/1HV_S87y5kZpywaboUCkgmfXp-encF2Wt/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1HV_S87y5kZpywaboUCkgmfXp-encF2Wt/view?usp=sharing</a></p> <p>3. Comprehensive activities:</p> <p>(1) enjoy your snacks and share</p> <p>(2) share your favorite activity</p>		
教學心得	<p>They built up their classroom rules gradually. They could follow the leader to move their bodies. Besides, they could play together and enjoy snacks together. They learned how to get along well.</p>		
			
	照片說明：(L) Jump/hop/run(R) move a rope		

**嘉義縣梅山鄉太興實驗小學實施進度紀錄表**  
**110 學度第 1 學期第 7 週紀錄**


領域	體育	實施日期	110 年 10 月 12 日～ 10 月 15 日
班群	全年級	填表教師	阮琦雅
主題	Jump Rope & Games on the Playground		
教材分析	教學目標	學習重點	
	培養具備體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。	能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標，且懂得尊重他人，展現關懷與善意等態度，以及能適度的評價運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。	
學習歷程	<p>1. Warm up: doing exercises</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) move your neck</li> <li>(2) rotate your shoulders</li> <li>(3) moves your hips</li> <li>(4) jumping jacks</li> <li>(5) run one lap</li> <li>(6) windmills</li> <li>(7) Run one lap</li> </ul> <p>2. activities:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) jump rope <ul style="list-style-type: none"> <li>#1. single/double bounce</li> <li>#2. surfing</li> <li>#3. relay</li> </ul> </li> <li>(2) climb <ul style="list-style-type: none"> <li>#1. climb up a pole</li> <li>#2. Hangin on a horizontal bar</li> </ul> </li> <li>(3) running game <ul style="list-style-type: none"> <li>1, 2, 3 who runs fast?</li> </ul> </li> </ul> <p>成果影片： <a href="https://drive.google.com/file/d/1Q5C7bsnVxHf1PE2czgGulv0Kv7U4hbED/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1Q5C7bsnVxHf1PE2czgGulv0Kv7U4hbED/view?usp=sharing</a></p> <p>3. Comprehensive activities: Snacks and sharing</p>		
教學心得	<p>They learned a lot of ways to jump ropes. For example, there are single bounce, double single, relay, and surfing. Besides, they loved climbing a pole, swinging on the horizontal bar, running games. Finally, They enjoyed their snack a lot.</p> <p>They really enjoyed PE class, and learned all events hard.</p>	 <p>照片說明： climbing up the poles</p>	

**嘉義縣梅山鄉太興實驗小學實施進度紀錄表**  
**110 學度第 1 學期第 8 週紀錄**

領域	體育	實施日期	110 年 10 月 18 日～ 10 月 22 日
班群	全年級	填表教師	阮琦雅
主題	Jump Rope		
教材分析	教學目標	學習重點	
	培養具備體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。	2c 能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標，且懂得尊重他人，展現關懷與善意等態度，以及能適度的評價運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。	
學習歷程	<p>1. Warm up: doing exercises</p> <p>(1) move your neck</p> <p>(2) rotate your shoulders</p> <p>(3) moves your hips</p> <p>(4) jumping jacks</p> <p>(5) run one lap</p> <p>2. activities: jump rope</p> <p>(1) criss- cross</p> <p>成果影片： <a href="https://drive.google.com/file/d/1tTX0U_JROXk3UJv7PCGA5InAuE40KG3/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1tTX0U_JROXk3UJv7PCGA5InAuE40KG3/view?usp=sharing</a></p> <p>(2) double/single bounce</p> <p>(3) wave jump</p> <p>成果影片： <a href="https://drive.google.com/file/d/1-07Bcz45RbWw0q85CyD1QcC0773v5N/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1-07Bcz45RbWw0q85CyD1QcC0773v5N/view?usp=sharing</a></p> <p>3. Comprehensive activities:</p> <p>(1) sharing how to dance</p> <p>(2) sharing snacks</p>	<p>Criss-cross</p> 	<p>Wave jump</p> 
		<p>Single bounce</p> 	<p>Double bounce</p> 
教學心得	<p>The higher graders, Joy and Rachel, tried their best to train the first grader, Judah, to do double bounce. They tried to keep the rope in back of Judahn and swang the rope to Judah's front and asked him to jump. They both were real good trainer. Hurray, Joy and Rachel.</p>		 <p>照片說明：wave jump</p>



**嘉義縣梅山鄉太興實驗小學實施進度紀錄表**  
**110 學度第 1 學期第 10 週紀錄**

領域	體育	實施日期	110 年 11 月 1 日～ 11 月 5 日
班群	全年級	填表教師	阮琦雅
主題			
教材分析	教學目標	學習重點	
	培養具備體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。	2c 能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標，且懂得尊重他人，展現關懷與善意等態度，以及能適度的評價運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。	
學習歷程	<p>1. Warm up: doing exercises They tried to be the class leader and led fiends to do exercises as following: (1) move your neck (2) rotate your shoulders (3) moves your hips (4) jumping jacks (5) run one lap</p> <p>2. activities: dance with jump rope 成果影片： <a href="https://drive.google.com/file/d/17GkCoCQvz0LR6_YfBwgy0oIKKxV41Iw/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/17GkCoCQvz0LR6_YfBwgy0oIKKxV41Iw/view?usp=sharing</a></p> <p>3. Comprehensive activities: Enjoying snacks and sharing how to get along well with each other by communication.</p>		
教學心得	They've learned how to do single bounce, double bounce, and criss cross. They could dance with those skills they learned.	 <p><a href="https://drive.google.com/file/d/17GkCoCQvz0LR6_YfBwgy0oIKKxV41Iw/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/17GkCoCQvz0LR6_YfBwgy0oIKKxV41Iw/view?usp=sharing</a></p> <p>照片說明：dance with the jump rope.</p>	