

## 新北市新莊區昌平國民小學體育科教學活動設計表

|  |  |   |      |  |
|--|--|---|------|--|
| 領域/科目  | 健體領域/體育  |   | 設計者  | 葉純華、李明謙  |
| 實施年級   | 一年級  |   | 總節數  | 共 4 節，160 分鐘   |
| 單元名稱   | 走走跑跑   |   |      |  |
| <b>設計依據</b>  |  |   |      |  |
| 學習重點   | 學習表現   | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 | 核心素養 | B1 符號運用與溝通表達<br>C2 人際關係與團隊合作<br>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>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。 |
|  | 學習內容   | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。                          |      |  |
| 與其他領域/科目的連結  | 課程活動設計以達成體育課程教學目標為主，將英語指令融入教師授課過程中，提升學生英語實際運用能力。 |   |      |  |
| 教材來源   | 翰林版健康與體育第一冊                                      |   |      |  |
| 教學設備/資源  | 擴音器材   |   |      |  |
| <b>學習目標</b>  |  |   |      |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行繞物跑、跨越、跨跳與爬、滾等遊戲。</li> <li>2. 學生能在英語情境中，安全做出基礎的移動性動作(單腳跳、雙腳跳、跑、走、爬、滾)。</li> <li>3. 學生能在活動中，聽懂英語基本的字詞和簡易的教室用語。</li> <li>4. 學生能在教師引導下，進行分組對話，合作設計障礙跑道。</li> <li>5. 學生在通過障礙跑道時能展現出學習過的移動性動作。</li> <li>6. 學生能分享如何將所學習到的移動性技能應用於日常生活中。</li> <li>7. Go around./ leap/ cross over/ crawl/ roll</li> </ol>   |  |   |      |  |
| <b>學生經驗</b>  |  |   |      |  |
| <p><b>先備經驗：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生已學會走、跑、雙腳跳、單腳跳的技能。</li> <li>2. 學生已知道走、跑、雙腳跳、單腳跳的英語單字。</li> <li>3. 學生已學過暖身舞蹈，可以正確做出舞蹈中的動作。</li> <li>4. 學生已知道老虎、紅鶴、螃蟹、蛇的英語單字。</li> <li>5. 學生已經習慣教師給予部分英語指令。</li> </ol> <p><b>可能的學習困難：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生可能礙於身體發展，無法做出大步跨跳的動作。(在教學設計上同時教導跨步，讓能力上有差異的學生可以依據自己的狀況選擇移動方式。)</li> <li>2. 學生可能礙於身體發展，無法做出團身側滾的動作。(在教學設計上同時教導爬，讓能力上有差異的學生可以依據自己的狀況選擇移動方式。)</li> <li>3. 學生無法立即將學習過的移動方式與生活情境作出連結。(教師提供情境，讓學生發表可以應用的移動性技能。)</li> </ol> |  |   |      |  |

| 教學活動設計   |   |   |  |
|--|---|---|--|
| 教學活動內容及實施方式  | 時間  | 評量  | 備註   |
| <p>走走跑跑<br/>活動一：</p> <p>1.利用舞蹈進行暖身活動。<br/>第一支舞蹈為之前所學習過的動物拳課程中的功夫舞。音樂為電影『功夫熊貓』的主題曲。<br/>第二支舞蹈是 Jumping Jacks。本次暖身運動教師先提醒學生在運動過程中須注意事項為：①不輕易放棄，②試著跟著歌曲唱歌。</p> <p>2.教師引導學生發表遇到危險情境時要如何處理，提醒學生在移動時，眼睛都要看著自己移動的方向。發現有障礙物時，才能及時反應，避免危險。討論身體移動能力的重要性。</p> <p>2.教師示範並引導學生體驗改變方向的移動性技能。</p> <p>3.利用圓點擺設，讓學生分組練習繞物跑。</p> <p>4.維持原來組別，讓學生練習 S 型跑等瞬間改變動作的反應。</p> <p>5.結合繞物跑及 S 型跑，讓學生進行練習。</p> <p>5.教師總結，移動時眼睛要看前方。遇到障礙物時速度要降低，避免危險。</p> | <p>3 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>1 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>7 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> | <p>教師觀察學生是否有跟上音樂，並伸展身體。</p> <p>教師引導學生自評，是否覺得熱？是否有流汗？是否堅持不放棄？是否跟著音樂唱出聲音？</p> <p>觀察學生是否正確的完成教師教導的動作。</p> <p>觀察學生在繞物跑時是否踩踏在圓點上。</p> <p>觀察學生是否有碰觸三角錐。</p> | <p>走走跑跑活動一：</p> <p>Let's warm up. There are two things you need to keep in your mind. First: don't give up. Second, try to sing along.</p> <p>Today, we are going to learn how to control our body and change directions.</p> <p>Can you see the dots on the ground? What color are the dots? You start from the green dot, and run to the blue dot. Please go around the dot, and run back. Round 1, everybody runs twice. When your team is done, please sit down in place.</p> <p>Round 2, we are going to do the S drill this time. Please don't step on the cones. Don't touch the cones. If you touch the cone, you have to wait for 5 seconds in place. Let's see how Ms Lee do this drill.</p> |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p>活動二： Cross or Leap</p> <p>1.利用舞蹈進行暖身活動。<br/>第一支舞蹈為之前所學習過的動物拳課程中的功夫舞。音樂為電影『功夫熊貓』的主題曲。<br/>第二支舞蹈是 Hopping and Skipping。本次暖身運動教師先提醒學生在運動過程中須注意事項為：<br/>①不輕易放棄，②試著跟著歌曲唱歌。</p> <p>2.教師在地上擺兩個圓點，問學生：如果要從紅點移動至黃點，可以怎麼移動？<br/>學生舉手發言後，到前面示範給全班看。<br/>教師再次提問：如果這次的移動過程不能碰到地板，有什麼移動方式？<br/>學生舉手發言後，到前面示範。</p> <p>3.教師教導學生怎麼跨越及大步跨跳。學生一起跟著教師進行練習。<br/>教師提問：你們覺得 cross 跟 leap 有甚麼不一樣？</p> <p>4.進行分組練習活動：學生分為 4 組，教師利用圓點布置障礙。學生練習以跨跳的方式，避過圓點前進。</p> <p>5.增加呼拉圈，並在中間放入代幣，請學生這次在完成活動後將代幣帶回自己的組別。</p> <p>6.活動結束後，計算每組的代幣。</p> | <p>3 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>1 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>12 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> | <p>教師觀察學生是否有跟上音樂，並伸展身體。</p> <p>教師引導學生自評，是否覺得熱？是否有流汗？是否堅持不放棄？是否跟著音樂唱出聲音？</p> <p>觀察學生是否正確的完成教師教導的動作。</p> <p>觀察學生在跨跳時是否避免踩踏在圓點上。</p> | <p>活動二：</p> <p>Let's warm up. There are two things you need to keep in your mind. First: don't give up. Second, try to sing along.</p> <p>Do you see two dots here? What colors are them? (Red and yellow.)<br/>If Ms Lee wants to go from red dot to yellow dot, what can I do?</p> <p>You can walk? Okay, come up here and show us how.</p> <p>Very good! That's leaping.<br/>Very good! That's crossing.</p> <p>Let Ms Lee show you how to cross and leap.<br/>First, stand properly. Second, take off one foot. Third, (cross)leap. Then stand back up. Well done. Let's try again.</p> <p>What's the different bwtween cross and leap?</p> <p>There are coins in the hula-hoop. This time, you have to pick up one coin and bring it back to your team.</p> <p>Let's count how many coins did you get? Please count with Ms Lee. Let's count! (1.2.3.4.5-20)</p> |
|--|---|---|---|

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>活動三：</p> <p>1.利用舞蹈進行暖身活動。<br/>第一支舞蹈為之前所學習過的動物拳課程中的功夫舞。音樂為電影『功夫熊貓』的主題曲。<br/>第二支舞蹈是 Hopping and Skipping。本次暖身運動教師先提醒學生在運動過程中須注意事項為：<br/>①不輕易放棄，②試著跟著歌曲唱歌。</p> <p>2.教師展示出由橡皮筋佈置出的障礙，問學生：要怎麼通過？<br/>學生舉手發言後，到前面示範。<br/>教師再次提問：如果這次的移動過程不能碰到橡皮筋，有什麼移動方式？<br/>學生舉手發言後，到前面示範。</p> <p>3.教師教導學生怎麼以爬行及滾動方式通過橡皮筋。學生一起跟著教師進行練習。</p> <p>4.進行分組練習活動：學生分為 4 組，教師利用圓點、三角錐、橡皮筋布置障礙。學生練習以學過的移動方式前進。</p> <p>5.增加呼拉圈，並在中間放入代幣，請學生這次在完成活動後將代幣帶回自己的組別。</p> <p>6.活動結束後，計算每組的代幣。</p> | <p>3分鐘</p> <p>3分鐘</p> <p>3分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>11分鐘</p> <p>12分鐘</p> <p>3分鐘</p> | <p>教師觀察學生是否有跟上音樂，並伸展身體。</p> <p>教師引導學生自評，是否覺得熱？是否有流汗？是否堅持不放棄？是否跟著音樂唱出聲音？</p> <p>觀察學生是否正確的完成教師教導的動作。</p> <p>觀察學生是否避免碰觸到跑道上的物品，並以正確的方式前進。</p> <p>觀察學生是否能正確且迅速的前進。</p> | <p>活動三：</p> <p>Let's warm up. There are two things you need to keep in your mind. First: don't give up. Second, try to sing along.</p> <p>Do you see the rubber band here? If Ms Lee wants to go through it, what can I do?</p> <p>You can jump? Okay, come up here and show us how.<br/>What eles?</p> <p>Very good! That's rolling.<br/>Very good! That's crawling.</p> <p>Let Ms Lee show you how to roll under the rubber band.<br/>First, stand still. Second, duck down and touch the floor. Third, sit on your right hip. Third,roll to the left. Then touch the floor again. Finally, stand back up. Well done! Let's try again. This time, we roll to the other way.</p> <p>There are coins in the hula-hoop. This time, you have to pick up one coin and bring it back to your team.</p> <p>Let's count how many coins did you get? Please count with Ms Lee. Let's count! (1.2.3.4.5-20)</p> |
|---|--|--|---|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>(本次教學演示活動)</p> <p>活動四：</p> <p>1.利用舞蹈進行暖身活動。<br/>第一支舞蹈為之前所學習過的動物拳課程中的功夫舞。音樂為電影『功夫熊貓』的主題曲。<br/>第二支舞蹈是 Hopping and Skipping。本次暖身運動教師先提醒學生在運動過程中須注意事項為：<br/>①不輕易放棄，②試著跟著歌曲唱歌。</p> <p>2.學生分4組，教師提供三角錐、原點、籃子，讓學生設計障礙賽道。教師提問：還記得這些東西嗎？現在要讓你們自己設計出有趣的賽道，每一個物品都要放進去。想一想，要怎麼設計，才會跑起來很快又很順暢喔。</p> <p>3.學生思考如何設計跑道上的障礙，並開始佈置。</p> <p>4.分組輪流進行闖關，每一組都可以輪流跑跑看別人設計出來的賽道。</p> <p>5.教師引導學生分享，這些移動性技能在日常生活中會不會用到？甚麼時候會用到？<br/>學生分享，今日練習的技巧可能在生活中的應用。</p> | <p>3分鐘</p> <p>3分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>4分鐘</p> | <p>教師觀察學生是否有跟上音樂，並伸展身體。</p> <p>教師引導學生自評，是否覺得熱？是否有流汗？是否堅持不放棄？是否跟著音樂唱出聲音？</p> <p>觀察學生是否能回答出較具的英語名稱。</p> <p>觀察學生是否能布置出障礙跑道。</p> <p>觀察學生是否避免碰觸到跑道上的物品，並以正確的方式前進。</p> <p>觀察學生是否能以英語正確的說出移動方式。</p> | <p>活動四：</p> <p>It's warm up time. Let's exercise. There are two things you need to keep in your mind. First: don't give up. Second, try to sing along.</p> <p>Please put your hands up. Let's see how many points you got. If you feel hot, you get 1 point. Now, touch your neck behind your ear, if you sweat, you get 2 points. If you didn't give up, you get 1 point. Did you try to sing along? If you sing along, you get 1 last point.</p> <p>What's this? (教師展示三角錐、圓點) Now, each team has one track. You can set up your own track with cones and dots. Let's turn and talk to your classmates. When you do "turn and talk", there are 4 things you need to do: You have to think, talk, listen and practice.</p> <p>It's time to try other track. Please switch to the track on your left side. Team red please go to team blue's track. Team blue please go to team green's track. Team green please go to team yellow's track. And Team yellow, please to to team red's track.</p> <p>When you are playing hopscotch. What will you do? When your coins fall under the couch, what will you do? When it rains, there is a water puddle on the road in front of you, what will you do?</p> <p>That's all for today. Thank you, class.</p> |
|---|--|--|--|