

臺南市關廟區深坑國小110學年度體育科雙語教學主題教學單元教案

主題名稱	體適能Level up	教材來源	康軒版 健康與體育四上
教學對象	四年級	教學節次	每週兩節共8節課/教案為第四節
學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		
學習內容	Ab-II-1 體適能活動。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
學習目標	1. 能做出體適能的相關動作。 2. 能針對柔軟度、肌力、肌耐力，進行相關的訓練動作。 3. 能評估自己的體適能狀況。		
設計理念	透過課程設計，引導學生瞭解體適能項目，以樂趣化教學設計各種活動，訓練學生的柔軟度、肌力、和肌耐力等，提升學生的體能。並將課室英語、體適能相關字詞和句型適時融入體育課程中，期望學生能多接觸英語。		
教學方法	講述、示範、練習、提問、樂趣化教學		
時間分配	第一週-柔軟度 第二週-屈膝仰臥起坐 第三週-立定跳遠 第四週-800公尺		

教 學 活 動	主題字彙	課室英語
<p style="text-align: center;">第四節</p> <p>一、準備活動 (10分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師集合學生、點名，並詢問及瞭解學生身體狀況。 2. 請學生跑走操場3圈（跑跑走/跑走跑），最後一圈運球跑或運球走。 3. 暖身操 	run, walk, dribble	Everyone feels alright? Let's run three laps. Let's do the warm-up exercises.

二、發展活動 (25分)

1. 屈膝仰臥起坐活動：

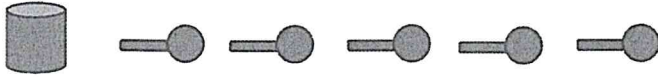
T:排兩排，兩人一組完成動作

(1)仰臥起坐手觸膝：仰臥平躺，雙膝屈曲約成90度，足底平貼地面，雙手伸直碰觸膝蓋，一人先做動作5次，另一人壓住腳背，之後再交替完成動作。

(2)仰臥起坐肘觸膝：仰臥平躺，雙膝屈曲約成90度，足底平貼地面，雙手胸前交叉，手掌輕放在肩上，手肘得離開胸部，雙肘觸碰到膝蓋，一人先做動作3次，另一人壓住腳背，之後再交替完成動作。

2. 仰臥傳球接力賽

(1)學生分為二組，排成一列，間隔適當。



(2)各組有3顆樂樂棒球，由排頭依序以仰臥起坐的方式坐起後將球給予下一位，傳到最後一位學生時放入籃子裡的一組為獲勝，每人可加1分。

(3)重新調整組員後，每組有4顆球，再進行一次比賽。

Sit-ups:

Lie down.

Bend your knees.

Sit up.

Have your hands touch your knees.

Lie down.

Bend your knees.

Cross your arms.

Put hands on your shoulders.

Have your elbows touch your knees.

Do sit-ups.

Pass, catch

Pass the ball.

Catch the ball

Make two lines

Do five times.

Ready? Go!

三、綜合活動 (5分)

1. 請同學分享發表動作要領。

2. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。

Class

dismissed.

See you next Monday.

-----第四節結束-----

英語學習

content
vocabulary
/
sentences
patterns

暖身操 Warm-up

1. Turn your head
2. Arm forward / Arm backward
3. Hula hoop hip / The other side
4. Knees / The other side
5. Rotate your wrist and ankle / The other side
6. One step forward / The other side
7. Stretch up
8. Touch your toes
9. Jumping Jacks

課室英語:

Line up.

Attention.

Hands forward.

Hands down.

Forward march.

Make two lines.

Eyes center.

Spread out.

Let's do the warm-up exercises.

Does everyone feel alright?

Let's run two laps.

Fall in.

Squat down.

Class dismissed.