

# 溪埔國小體育科雙語教學單元設計-跑步真有趣

## 1、教學設計理念

本單元課程規劃，主要是依據田徑的挑戰特性與遊戲的概念而形成「ENJOY」之教學模組架構，透過趣味的熱身活動(Engagement)、田徑的情境(new Situations)轉換，使兒童能運用技能體驗挑戰活動(just Challenge)，同時在遊戲中學習觀察(Observation)遊戲的過程與結果，進而了解田徑所要發展的概念與成功體驗的反思分享(Yes, we made it!)。

並於教學過程中，融入關鍵英語語詞，讓兒童在體育課學習知識、技能之餘，能夠理解相關重要語詞。並隨著課程的教學節數遞增，進而熟悉更多詞彙，以期未來能理解體育學科相關之關鍵用詞（語）。

## 二、教學單元設計

領域/科目	健康與體育領域		設計者	溪埔國小體育雙語教學群
實施年級	國小三年級		總節數	共 <u>六</u> 節， <u>240</u> 分鐘
單元名稱	三年級田徑教學：跑步真有趣			
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 1d- II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d- II-1 運動作技能練習策略。	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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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	Ab- II-1 體適能活動。 Cb- II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga- II-1 跑、跳與行進間的投擲遊戲。		
議題融入	學習主題			
	實質內涵			
與其他領域/科目的連結	● 英文領域			
教材來源				
相關學科英語單字/句型:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 目標字彙 jog, run, sprint, speed, center of gravity, jump, split jump, jumping jack, hop, hop forward and backward, high knee run, cones</li> <li>● 目標句型 1. From starting line to finishing line. 2. Ready, set, go.</li> </ul>			

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Change your speed.</li> <li>4. Swing your arms forward / backward/ leftward/ rightward.</li> <li>5. Move your body forward / backward/ leftward/ rightward.</li> <li>6. Maintain the center of gravity.</li> <li>7. Clap your hands</li> <li>8. Turn around.</li> <li>9. Catch the ball.</li> <li>10. Jump like a rabbit/ frog/zombie.</li> <li>11. Raise your knees before you run.</li> <li>12. Jump over cones to finishing line.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 課室用語 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Listen carefully.</li> <li>2. Be quiet.</li> <li>3. Raise your hand to speak.</li> <li>4. Drink some water.</li> <li>5. Stop.</li> <li>6. Take a break.</li> <li>7. Stand up.</li> <li>8. Sit down.</li> <li>9. Squat down.</li> <li>10. Look at me.</li> <li>11. Do as I do.</li> <li>12. Let's practice it..</li> <li>13. Get/ Lose 1 point.</li> <li>14. Line up.</li> </ol> </li> <li>● 暖身操用語 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assemble.</li> <li>2. Center hands up.</li> <li>3. Spread out.</li> <li>4. Eyes front/ left/ right.</li> <li>5. Count from 1 to 8.</li> <li>6. Change.</li> </ol> </li> </ul>	
教學設備/資源		
<b>學習目標</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠體會跑步速度的變化。</li> <li>2. 能夠學會跑步時運用上肢擺動和掌握身體重心。</li> <li>3. 能夠運用下肢加強跑步的速度。</li> <li>4. 能夠知道團隊合作的重要性。</li> <li>5. 能夠說出如何運用策略，提升運動效果。</li> </ol>		
<b>教學活動設計</b>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>	<b>時間</b>	<b>備註</b>
<b>第一節：</b> <b>一．說明上課內容及規範</b> 1. 教師說明上課時要遵守的內容以及注意事項。	10	

仔細聆聽、保持安靜、舉手發言、喝水、停止動作、休息  
起立、蹲下、坐下、看老師示範、練習、加(減)分、排隊

✓ Classroom English

- Listen carefully.
- Be quiet.
- Raise your hand to speak.
- Drink some water.
- Stop.
- Take a break.
- Stand up.
- Sit down.
- Squat down.
- Eyes on me.
- Do as I do.
- Let's practice.
- Get/ Lose 1 point.
- Line up.

二·暖身活動

1. 隊伍整隊並展開運動隊型：

集合、中央伍為準、散開、前後對齊、左右對齊

2. 進行暖身操：

數 1~8、更換下一個動作

3. 收操集合

中央伍為準、集合

✓ Warm-up

- Assemble.
- Center hands up.
- Spread out.
- Eyes front/ left/ right.
- Count from 1 to 8.
- Change.
- Center hands up.
- Assemble.

三·引起動機(快慢速度的轉換)

1. 教師說明規則

師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。

師：看老師示範：跑、快跑、慢慢跑。

師：輪到你們，聽口令，然後開始。

從起點跑到終點。

然後排好蹲下。

(學生開始練習)

T: Please divide into two groups. One to my left, the other

5

<p>to my right. T: Do as I do. run/ sprint/ jog. T: Now it's your turn. Line up and squat down. Run from starting line to finishing line. Ready, set, go.</p> <p>2. 教師提問與學生觀察並分享 師：你喜歡跑、快跑、慢慢跑？ 師：哪一種比較快呢？ T: Do you like to run / sprint/ jog? Why? T: Which way can help you move faster?</p> <p>3. 教師改變規則 師：從起點跑到終點時，會聽到跑、快跑、慢慢跑。 師：依口令的內容改變跑步的速度 T: Please run from starting line to finishing line. You will hear run / sprint/ jog. Change your speed by the directions</p> <p><u>(一開始，教師可以先挑選兩種口令實施，待學生都已經就悉時，再加入第三種口令。)</u> 師：聽口令。Listen! <u>(以下為舉例示範，教師可以學生實際學習狀況調整)</u> 師：跑～快跑。Run and sprint. 師：慢慢跑～快跑。Jog and sprint. 師：跑～快跑～慢慢跑。Run, sprint and jog. 師：快跑～慢慢跑～快跑。Run, jog and sprint. <u>(以上口令的變換時間，依教師實際教學為主。)</u> <u>(學生開始練習)</u></p>	<p>1 0</p>	<p><b>評量方法：</b> <u>B. 口頭發表</u> 依據：教學目標一，能夠體會跑步速度的變化。 <u>評分標準</u> <b>優：</b>學生能仔細思考並詳細說明。 <b>良：</b>學生能簡單說明並舉例。 <b>可：</b>學生能大略說明。</p>
<p><b>四·發展活動（遊戲：紅綠燈）</b></p> <p>1. 熱身活動(Engagement) 教師提問 師：你們知道馬路上的「紅綠燈」有什麼功用嗎？它的顏色代表什麼意思呢？ T: What's the function of traffic lights? What colors do you see? What's the meaning of the three colors?</p> <p>教師說明規則 師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。 師：「紅燈」，停下腳止，靜止不動。 師：「黃燈」，慢慢跑。 師：「綠燈」，快跑。 T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right.</p>	<p>1 0</p>	<p><b>評量方法：</b> <u>A. 具體操作</u> 依據：教學目標一，能夠體會跑步速度的變化。 <u>評分標準</u> <b>優：</b>學生能專注聆聽教師口令並熟練完成。 <b>良：</b>學生能知道教師口令並完成。 <b>可：</b>學生不明白教師口令或無法確實完成。</p>

<p>When you listen “it’s red”, you need to stop.  When you listen “it’s yellow”, you need to jog.  When you listen “it’s green”, you need to sprint.</p> <p><u>(教師也可以準備符合該燈號顏色的三角錐或多功能標示圓盤，來替代口令)</u>  <u>(學生開始練習)</u></p> <p>2. 挑戰活動(Just challenge)  教師說明規則  師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。  師：最先抵達終點的隊伍，加「1」分。  師：有遵守「紅綠燈」指示的，加「1」分。  師：沒有遵守「紅綠燈」指示的，扣「1」分。  <u>(在遊戲過程中，教師可以請學生協助判斷。)</u>  <u>(學生開始挑戰)</u></p> <p>T : Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. The group who arrive at finishing line first can get 1 point.  If you are right, you can get 1 point.  If you are wrong, you will lose 1 point.</p> <p><b>五·綜合活動 (觀察與分享) (Observation) (Yes, we made it!)</b></p> <p>1. 教師提問  師：如果你和同學都是同一種跑法，為什麼不會同時抵達終點呢？  師：你認為怎麼做可以幫助自己跑得更快呢？  T : Can all of you arrive at the finishing line at the same time? Why?  In your opinion, how do you increase your speed ?</p> <p>2. 學生觀察並分享  <u>(將學生分享的結果記錄下來，並作為下一節課引起動機的課程內容)</u></p> <p><b>第二節：</b></p> <p><b>一·說明上課內容及規範</b></p> <p>1. 教師說明上課時要遵守的內容以及注意事項。  仔細聆聽、保持安靜、舉手發言、喝水、停止動作、休息  起立、蹲下、坐下、看老師示範、練習、加(減)分、排隊</p> <p>✓ Classroom English</p> <p><b>二·暖身活動</b></p>	<p>5</p> <p><b>評量方法：</b>  <u>B. 口頭發表</u>  依據：教學目標五，能夠說出如何運用策略，提升運動效果。  <u>評分標準</u>  <b>優：</b>學生能仔細思考並詳細說明。  <b>良：</b>學生能簡單說明並舉例。  <b>可：</b>學生能大略說明。</p> <p>10</p>	
---	---	--

<p>1. 隊伍整隊並展開運動隊型： 集合、中央伍為準、散開、前後對齊、左右對齊</p> <p>2. 進行暖身操： 數 1~8、更換下一個動作</p> <p>3. 收操集合 中央伍為準、集合 ✓ Warm-up</p> <p><b>三·引起動機</b></p> <p>1. 請學生示範上一節課分享的結果。 T: Please share what you found in the previous lesson and show us.</p> <p>2. 教師說明規則 師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。 師：看老師示範：上肢擺動。 師：輪到你們，聽口令，然後開始。 <u>(學生開始練習)</u> T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. T: Do as I do. Swing your arms forward. T: Now it's your turn. Listen and do it. Swing your arms.</p> <p>3. 教師增加規則 師：看老師示範：上肢向前(向後、向左、向右)擺動。 師：輪到你們，聽口令，然後開始。 <u>(學生開始練習)</u> T: Do as I do. Swing your arm forward / backward/ leftward/ rightward. T: Now it's your turn. Listen and do it.</p> <p>4. 教師增加規則 師：看老師示範：上肢向前擺動，然後身體向前(向後、向左、向右)。 師：輪到你們，聽口令，然後開始。 <u>(學生開始練習)</u> T: Do as I do. Swing your arm forward and move your body forward / backward/ leftward/ rightward. T: Now it's your turn. Listen and do the action.</p> <p><b>四·發展活動</b> <u>(先將學生分成兩兩一組。)</u></p> <p>1. 熱身活動(Engagement)</p> <p>1-1. 教師說明規則 師：互相猜拳( Rock, paper , scissors)，獲勝的人</p>	5	<p><b>評量方法：</b></p> <p><u>A. 具體操作</u> 依據：教學目標二，能夠學會跑步時運用上肢擺動和掌握身體重心。</p> <p><u>評分標準</u> <b>優：</b>學生能專注聆聽教師口令並熟練完成。 <b>良：</b>學生能知道教師口令並完成。 <b>可：</b>學生不明白教師口令或無法確實完成。</p>
<p>1-1. 教師說明規則 師：互相猜拳( Rock, paper , scissors)，獲勝的人</p>	10	

用英語下口令。

獲勝:上方。(對方要上肢向前擺動。)

獲勝:下方。(對方要上肢向後擺動。)

獲勝:左方。(對方要上肢向左擺動。)

獲勝:右方。(對方要上肢向右擺動。)

師:開始。

(學生開始練習)

T: Work in pairs. Play rock, paper, scissors with your partner. The winner can ask the other to swing arms forward / backward/ leftward/ rightward.

## 1-2. 教師改變規則

教師加入身體重心的控制。

改成:

獲勝:上方。(對方要身體向前,上肢向前擺動。)

獲勝:下方。(對方要身體向後,上肢向前擺動。)

獲勝:左方。(對方要身體向左,上肢向前擺動。)

獲勝:右方。(對方要身體向右,上肢向前擺動。)

(學生開始練習)

T: Let's move your center of gravity. Play rock, paper, scissors with your partner. The winner can ask the other to swing arms forward and move body forward / backward/ leftward/ rightward.

## 2. 挑戰活動(Just challenge)

**(遊戲:老師說)**

### 2-1. 教師說明規則

師:分成兩隊,一隊站左邊,一隊站右邊。

師:『老師說,上肢向前擺動。』

你們上肢向前擺動,

從起點跑到終點。

然後排好蹲下。

師:『老師說,上肢向前擺動,然後身體向前。』

你們上肢向前擺動,然後身體向前

從起點跑到終點。

然後排好蹲下。

(學生開始練習)

T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. When you hear Simon says, you have to follow directions.

T: Simon says: Swing your arms forward. Line up and squat down. Run from starting line to finishing line. Ready, set, go.

T: Simon says: Swing your arms forward and move your body forward.

15



### 第三節：

#### 一・說明上課內容及規範

1. 教師說明上課時要遵守的內容以及注意事項。  
仔細聆聽、保持安靜、舉手發言、喝水、停止動作、休息  
起立、蹲下、坐下、看老師示範、練習、加(減)分、排隊

✓ Classroom English

#### 二・暖身活動

1. 隊伍整隊並展開運動隊型：  
集合、中央伍為準、散開、前後對齊、左右對齊
2. 進行暖身操：  
數 1~8、更換下一個動作
3. 收操集合  
中央伍為準、集合

✓ Warm-up

#### 三・引起動機

1. 教師說明規則  
師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。  
師：看老師示範：衝刺跑。  
師：輪到你們，聽口令，然後開始。  
從起點跑到終點。  
然後排好蹲下。  
(學生開始練習)  
T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right.  
T: Do as I do. Sprint  
T: Now it's your turn. Line up and squat down.  
Sprint from starting line to finishing line.  
Ready, set, go.

2. 教師增加規則  
師：看老師示範：  
先拍手後再衝刺跑。  
先跳躍後再衝刺跑。  
先蹲下去再站起來衝刺跑。  
師：輪到你們，聽口令，然後開始。  
從起點跑到終點。  
然後排好蹲下。

(學生開始練習)

T: Do as I do.  
Clap your hands and sprint.  
Jump and sprint.

10

15

Squat, stand up and sprint.

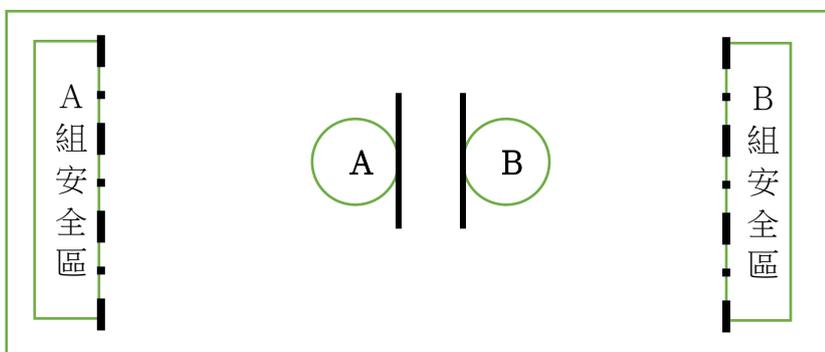
T: Now it's your turn. Line up and squat down.  
Let's do it from starting line to finishing line.  
Ready, set, go.

#### 四·發展活動（鬼抓人）

##### 1. 熱身活動(Engagement)

###### 1-1. 教師說明規則

a. 先請兩隊學生分別站到教師左右兩邊，A、B兩隊每次各派一位挑戰者出列，挑戰者所站位置如下：



b. 兩位挑戰者面對面猜拳，獲勝的人要去抓輸的人，輸的人要轉身跑回自己的安全區內，才算安全。

（學生開始練習）

T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right.

It's a one-on-one game. Players play rock, paper, scissors first. The winner have to catch the other who is running for the safety zone.

##### 2. 挑戰活動(just Challenge)

###### 2-1. 教師提問與學生觀察並分享

師：要如何做，才能抓住對方或不被對方抓住。

T: Please share how to catch the other easier or how to avoid being caught?

###### 2-2. 再次實作。

師：能成功抓到的人，獲得「1」分。

T: Let's try again. If you can catch the other, you can get one point.

（學生開始挑戰）

#### 五·綜合活動（觀察與分享）(Observation) (Yes, we

#### 評量方法：

##### A. 具體操作

依據：教學目標一，能夠體會跑步速度的變化。

##### 評分標準

優：學生能專注聆聽教師口令並熟練完成。

良：學生能知道教師口令並完成。

可：學生不明白教師口令或無法確實完成。

5

made it!)

師：請分享心得。

T: Please share your thought on how to run faster.

#### 第四節：

##### 一·說明上課內容及規範

1. 教師說明上課時要遵守的內容以及注意事項。

仔細聆聽、保持安靜、舉手發言、喝水、停止動作、休息

起立、蹲下、坐下、看老師示範、練習、加(減)分、排隊

✓ Classroom English

##### 二·暖身活動

1. 隊伍整隊並展開運動隊型：

集合、中央伍為準、散開、前後對齊、左右對齊

2. 進行暖身操：

數1~8、更換下一個動作

3. 收操集合

中央伍為準、集合

✓ Warm-up

##### 三·引起動機

1. 教師說明規則

師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。

師：看老師示範：衝刺跑。

師：輪到你們，聽口令，然後開始。

從起點跑到終點。

然後排好蹲下。

(學生開始練習)

T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right.

T: Do as I do. Sprint

T: Now it's your turn. Line up and squat down. Sprint from starting line to finishing line.

Ready, set, go.

2. 教師增加規則

師：看老師示範：

先轉身後再衝刺跑。

先拍手後再衝刺跑。

先拋接球再起來衝刺跑。

T: Do as I do.

Turn around and sprint.

Clap your hand and sprint.

10

15

評量方法：

B. 口頭發表

依據：

教學目標四，能夠知道團隊合作的重要性。

教學目標五，能夠說出如何運用策略，提升運動效果。

評分標準

優：學生能仔細思考並詳細說明。

良：學生能簡單說明並舉

Catch the ball and sprint.

師：輪到你們，聽口令，然後開始。

從起點跑到終點。

然後排好蹲下。

(學生開始練習)

T: Now it's your turn. Line up and squat down.

Sprint from starting line to finishing line.

Ready, set, go.

#### 四·發展活動(拔菜)

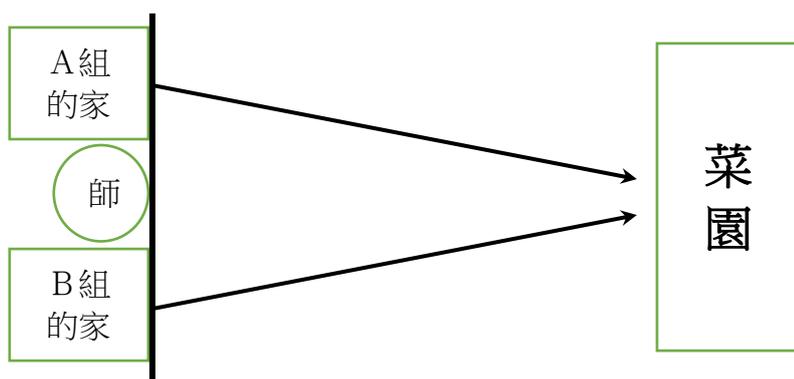
(先將學生分成兩隊。)

(準備道具:多功能圓盤或三角錐)

##### 1. 熱身活動(Engagement)

###### 1-1. 教師說明規則

a. 先請兩隊學生分別站到教師左右兩邊，A、B兩隊每次各派一位挑戰者出列，挑戰者所站位置如下：



b. 當老師說開始時，各隊的挑戰者要去菜園拔一棵菜，將菜帶回自己的家中，接著換下一位出發。

c. 當菜園裡的菜被拔完時，遊戲結束，並計算兩組家中的菜量，最多者獲勝(每一棵菜算1分)。

(學生開始練習)

T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. Players have to move to your farm one by one and pick one vegetable. The group who have more vegetables is the winner.

##### 2. 挑戰活動(just Challenge)

###### 2-1. 教師改變規則並再次實作

a. 每一位挑戰者可以去菜園拔一棵菜，當手中有菜時，可以再去對方家中偷菜，一次只能偷一棵。

b. 對方若抓住偷菜賊，則可以獲得偷菜賊全部的菜。

10

例。

可：學生能大略說明。

<p>c. 若能成功帶回家，則皆算分。 (學生開始挑戰)</p> <p>T: When players move to the your farm and pick one vegetable, players can also steal others vegetables, one at a time. Players who catch the thief can get vegetables from the thief. The group who have more vegetables is the winner.</p> <p><b>五·綜合活動(觀察與分享)(Observation)(Yes, we made it!)</b> 師：請兩方隊伍各自討論要如何才能拔到最多菜。 (學生再次挑戰) 師：請分享心得。 T: Discuss how to pick vegetables as many as you can? T: Please share your thought.</p>	<p>5</p>	<p><b>評量方法：</b> <u>A. 具體操作</u> 依據：教學目標一，能夠體會跑步速度的變化。 <u>評分標準</u> <b>優：</b>學生能專注聆聽教師口令並熟練完成。 <b>良：</b>學生能知道教師口令並完成。 <b>可：</b>學生不明白教師口令或無法確實完成。</p>
<p><b>第五節：</b></p> <p><b>一·說明上課內容及規範</b></p> <p>1. 教師說明上課時要遵守的內容以及注意事項。 仔細聆聽、保持安靜、舉手發言、喝水、停止動作、休息 起立、蹲下、坐下、看老師示範、練習、加(減)分、排隊</p> <p>✓ Classroom English</p> <p><b>二·暖身活動</b></p> <p>1. 隊伍整隊並展開運動隊型： 集合、中央伍為準、散開、前後對齊、左右對齊</p> <p>2. 進行暖身操： 數1~8、更換下一個動作</p> <p>3. 收操集合 中央伍為準、集合</p> <p>✓ Warm-up</p> <p><b>三·引起動機</b></p> <p>1. 教師說明規則 師：分成兩隊，一隊站左邊，一隊站右邊。 師：看老師示範： 兔子跳、青蛙跳、僵屍跳</p> <p>T: Please divide into two groups. One to my left, the other to my right. T: Do as I do. Jump like a rabbit/ frog/ zombie</p>	<p>10</p>	





<p>Jump like a rabbit and sprint. Jump like a frog and sprint. Jump like a zombie and sprint.</p> <p>師：輪到你們，聽口令，然後開始。 從起點跑到終點。 然後排好蹲下。</p> <p>T: Now it's your turn. Line up and squat down. Let's jump and do the high knee run from starting line to finishing line. Ready, set, go. <u>(學生開始練習)</u> <u>(教師可以替換內容，旨在讓學生能運用下肢力量)</u></p> <p><b>四·發展活動</b> <u>(準備道具:三角錐或多功能圓盤)</u></p> <p>1. 熱身活動(Engagement)</p> <p>1-1. 教師說明規則</p> <p>師：看老師示範： 起跑時，腿抬高，跨過障礙物，跑向終點。</p> <p>T: Do as I do. Raise your knees before you run and jump over cones to finishing line.</p> <p>師：輪到你們，聽口令，然後開始。 從起點跑到終點。 然後排好蹲下。</p> <p>T: Now it's your turn. Line up and squat down. Let's do it from starting line to finishing line. Ready, set, go. <u>(學生開始練習)</u></p> <p>2. 挑戰活動(just Challenge)</p> <p>2-1. 統整先前課程內容，教師說明規則</p> <p>師：看老師示範： 衝刺跑、上肢擺動、身體(重心)向前、腿抬高</p> <p>師：輪到你們，聽口令，然後開始。 從起點跑到終點。 然後排好蹲下。</p> <p>T: Do as I do. Sprint. /Swing your arms forward. /Move your body forward. /Raise your knees.</p> <p>T: Now it's your turn. Line up and squat down. Let's do it from starting line to finishing line. Ready, set, go. <u>(學生開始練習)</u></p>	<p>7</p> <p>3</p>	<p><b>評量方法：</b> <u>A. 具體操作</u> 依據:教學目標三，能夠運用下肢加強跑步的速度。</p> <p><u>評分標準</u> <b>優:</b>學生能專注聆聽教師口令並熟練完成。 <b>良:</b>學生能知道教師口令並完成。 <b>可:</b>學生不明白教師口令或無法確實完成。</p> <p><b>評量方法：</b> <u>B. 口頭發表</u> 依據: 教學目標一，能夠體會跑步速度的變化。 <u>評分標準</u> <b>優:</b>學生能仔細思考並詳細說明。 <b>良:</b>學生能簡單說明並舉例。 <b>可:</b>學生能大略說明</p>
--	-------------------	---

<p><b>五·綜合活動（觀察與分享）（Observation）（Yes, we made it!）</b></p> <p>1. 教師提問  師：你認為和先前的自己比較，跑步速度有沒有變快？  T: Do you run faster after the training? Why or why not?</p> <p>2. 學生觀察並分享</p>	<p>7</p>	<p><b>評量方法：</b>  <u>A. 具體操作</u>  依據：教學目標三，能夠運用下肢加強跑步的速度。  <u>評分標準</u>  <b>優：</b>學生能專注聆聽教師口令並熟練完成。  <b>良：</b>學生能知道教師口令並完成。  <b>可：</b>學生不明白教師口令或無法確實完成。</p> <p><b>評量方法：</b>  <u>B. 口頭發表</u>  依據：  教學目標一，能夠體會跑步速度的變化。  <u>評分標準</u>  <b>優：</b>學生能仔細思考並詳細說明。  <b>良：</b>學生能簡單說明並舉例。  <b>可：</b>學生能大略說明</p>
	<p>10</p>	

	3	
試教成果：（非必要項目）		
參考資料：（若有請列出） <a href="https://sportsbox.sa.gov.tw/material/list/10">https://sportsbox.sa.gov.tw/material/list/10</a> 體育課程與教學資源網 <a href="http://163.16.244.182/index.php/17">http://163.16.244.182/index.php/17</a> 高雄市國民教育輔導團		

評分標準（適用具體操作）：

等第	質性描述	量化項目
優	學生能專注聆聽教師口令並熟練完成。	上肢擺動：學生動作符合 4~5 項。 身體重心：學生動作符合 3 項。
良	學生能知道教師口令並完成。	上肢擺動：學生動作符合 2~3 項。 身體重心：學生動作符合 2 項。
可	學生不明白教師口令或無法確實完成。	上肢擺動：學生動作符合 1~0 項。 身體重心：學生動作符合 1~0 項。

評分項目：

項目	評量內容
上肢擺動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以肩為支點，手臂彎曲大約 90 度，微握拳頭，保持肩膀鬆弛、手臂放鬆。</li> <li>2. 用肩膀帶動手臂前後擺動，向前幅度不超過身體正中線。</li> <li>3. 手臂向前擺動時，左右動作幅度不超過身體正中線。</li> <li>4. 擺動時拳頭位置在髖部附近高度，避免過高（貼於胸口）或過低（低過臀部）。</li> <li>5. 以弧線由胸口移動到臀部。</li> </ol>
身體重心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上身挺直前傾，且全身呈一直線。</li> </ol>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>2. 不要彎腰，身體重心向前傾斜約 20~30 度。</li><li>3. 身體重心應該在腳與地面的接觸點之前或重疊。</li></ol> |
|--|---|