國立臺中教育大學英語學系

# 國小雙語教學 教師專業發展 基 地 計 畫

計 畫 主 持 人 趙星皓系主任 洪月女副教授

計 畫 聯 絡 廖蕙淳專任助理李芳儀專任助理

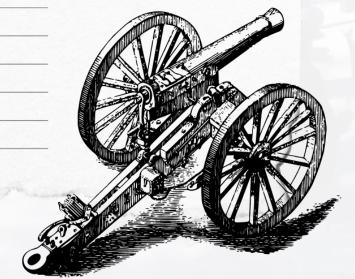


110學年度第1學期

# 臺中市北區中華國小

健體領域雙語教案

劉佳鎮、陳立茵



# 國立臺中教育大學雙語教學研究中心 110-1 年國民小學教育階段雙語教學教案設計

# 壹、設計理念

課程內容設計以遊戲、樂趣化教學為主,引起學生學習動機為首要,建立學生基本的運動安全觀念,學習遵守規則及提升學生理解身體操作概念,促進學生身心健康。所有的競技運動項目都是從遊戲開始的,在教學過程中,我們嘗試利用體育遊戲的方式:創造性、持續性、週期性、安全性、自主性、柔軟性、排除競爭、集中注意力、增加感動與喜悅、提高最大參與度、有效利用環境與器具,最後達到享受成功驗。在教材規劃以現有場地、設備、器材為依據,並跳脫運動技術層面的表現,培養、務子創造思考的能力。將田徑教學遊戲化→教學樂趣化→學習趣味化,學生可以更喜歡上體育課,更喜歡接觸及了解田徑運動項目,也更喜歡運用自己的肢體嘗試各種體育活動,獲得一種啟發,一種學習和一種身體和心靈的共同成長。結合跳繩並運用多元方式利用遊戲和創作的樂趣,增進其基礎動作技能與探索能力,提升二年級學生參與運動的興趣。期望學生能透過這活動設計,培養身體各部位與空間、同儕的互動關係。並能在這樣的關係裡面學習及訓練體適能、增加身體活力。

# 貳、教學分析

### 一、學生分析

請說明此單元的教學內容如何呼應學生的學習階段及其<u>英語文和學科領域</u>的學習 背景與需求。

此單元教學重點為從跑步運動基本的抬膝、平衡、支撐、跳躍和跨越等方法,利用器材運用、替代與轉換,透過呼拉圈的形狀和距離的特性,設計跑步中的步頻跑和步幅跑的動作學習鷹架,體驗跨越的動作改變,讓學生從體驗身體動作必須因方向而產生改變操作方式,達到提升動作能力的目標,靜態伸展、動態平衡與動態體能遊戲。藉此呼應了第一學習階段認識身體活動的基本動作、尊重。在英語文方面,除了在課程中融入日常基本課室用語外(例如,Work in groups. Good job! Well done! Follow me.),從簡易指令的使用(例如:Stand up. Are you ready? Let's practice. Can you give it a try? Line up here. Let's count from one to ten.) 到身體部位的英語(例如:hands, feet, head, neck)以及體育課的專業術語(例如: front/side straddles, stretching, body parts, Let's touch / move our (body parts). Make (number) points. Keep balance. Support your body.)

#### 二、教材分析

請說明所使用之教材的來源與適切性,並分析教材之間的組織與連結性。 教材來源為南一版2上健康與體育第七單元跑跳遊戲,運用田徑遊戲「ENJOY」 教學模組架構,期望學生能在「跑(含走)遊戲」、「跳的遊戲」二項活動內涵中, 享受田徑遊戲的樂趣與挑戰。發展學生對遊戲的趣味性、動作學習的多樣化、啟 發身體的律動性,以及對活動挑戰的可能性。利用地板做上半身與下半身靜態伸展,並且藉由呼拉圈和跳繩做跑跳遊戲與跳躍遊戲。

#### 三、教學方法分析

請概述此單元所使用的重要教學方法及策略。

(1)以田徑教學模組之教學模式(ENJOY),讓學生藉由暖身活動(Engagement)→學

習情境(New situation)→體驗挑戰(Just challenge)→學習觀察(Observation)→反思分享(Yes, we made it)等五個教學步驟學習走跑跳的能力。

- (2)將素養導向教學設計融入學科內容,以螺旋式教學法整合學習概念。
- (3)單元設計採用 CLIL(Content and Learning Integrated Learning)教學法,將學科內容和外語學習相結合,教案設計融入 CLIL 學習的 4C's 原則,包括學科內容 (content)、語言溝通(communication)、認知能力(cognition)、文化背景(culture)。

#### 四、情境脈絡分析

請說明此單元所設計的學習情境(文化/社區/生活/學術情境等)如何有系統地幫助學生將學習內容與經驗做適當連結,以建立學習的意義。

增進學童體適能是學校體育課的必備課程,了解在活動中學習運動技能的要領,做出相互學習與演練田徑遊戲的動作,和同伴快樂參與遊戲活動。與同伴做出明確而有創意的身體動作之造型主題。在參與的活動中互相觀摩鼓勵並肯定自己及他人的表現。本單元依據第一學習階段課程綱要的設計理念透過教學模組予以具體化呈現,第一學習階段「田徑遊戲」(第一學習階段)主要以跑(含走)、跳、擲的交互動作學習概念,搭配第一學習階段的學習表現,同時採用「挑戰特性」(超越)與「遊戲特質」(虛構性、封閉性、機轉性、逆轉性)概念而形成「田徑遊戲 ENJOY」之教學模組架構。

# 參、教學活動設計

單元名稱	跑跳遊戲	課程時間	共 4 節 160 分鐘
Unit Title	地地地	Unit Length	一 开 4 即 100 万建
學生年級	   二年級	學生人數	25 人
Grade Level	1 .25	Number of Students	
配合融入之學 科領域			de. 1711d-
Integrated	□數學□自然科學□		與體育
Subject/Content	□生活課程 □藝術	□社會	
Area			
配合融入之議	□性別平等教育□人權教育 □環」	境教育 □海洋教育	□品德教育
題		技教育 □資訊教育	
Integrated Issue	□安全教育 □防災教育 □閲詞		
	┃□生涯規劃教育□家庭教育 □原イ	住民教育□戶外教育	☑無
	(若為跨領域,請包含兩個不同領	[域之領綱指標]	
	健體-E-A1		
	具備良好身體活動與健康生活的習	惯,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。		
石塔拉以去姜	健體-E-A2		
領域核心素養 Core Competencies	具備探索身體活動與健康生活問題	[的思考能力,並透過	體驗與實踐,處理日
	常生活中運動與健康的問題。		
	健體-E-C2		
	具備同理他人感受,在體育活動與	!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。		
	英-E-A2		
	具備理解簡易英語文訊息的能力,能	<b>E連用基本邏輯思考策略</b>	3提升學習效能。

	英-E-B1			
	具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下,能運用所學、字詞及句型			
	進行簡易日常溝通。			
		1c-I-1 認識身體活動的基本能力。		
		2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。		
		3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。		
		3d-I-1 應用基本常識和基礎動作,處理練習或遊戲問題。		
		4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		
		4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		
	學習表現	◎1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。		
	Student Performance	◎1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。		
本單元學習重		◎1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。		
點		◎1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。		
Learning Focus		◎2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。		
		◎2-II-4 能使用簡易的教室用語。		
		◎2-II-5 能使用簡易的日常生活用語。 ◎2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的		
		句子。		
		Ab-I-1 體適能遊戲。		
	學習內容 Learning Content	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
		Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
		Ac-II-1簡易的教室用語。		
		Ac-II-2簡易的生活用語。		
	1. 學生能說出在跑步	方及跳躍時保持行進間的方法和要領(Keep run and jump.)。		
	2. 學生會利用地墊進行上半身與下半身的伸展活動(stretching)。			
表現任務	3. 學生會做出下犬式、棒式、V字形、蜘蛛造型爬(patterns)			
Performance	4. 學生會利用在地墊上做出左右跳躍、前後跳躍、雙腳交錯跳躍動作(straddles,			
Task(s)	bounce step) •			
	5. 學生在呼拉圈上會做跨越、跳躍與前後擺臂動作,身體保持協調(Support)。			
	6. 能樂於學習並表達自己的感受(Feedback)。			
	第一節:「運動體能王」體驗跑步的活動。			
66- ) k - ))b	第二節:「跑步好舒適」綜合跑步運動,利用遊戲進行體能活動。			
節次架構	第三節:「健康起步跳」利用地墊做跳躍遊戲(左右跳、前後跳、交叉跳、雙腳			
Lesson Structure	上下跳、雙腳連續跳躍)。 第四節:「運動全能王」利用呼拉圈、角錐、跳繩及綜合活動,以遊戲闖關模式			
	新四即· 運動至能主」利用 宁祉國、用錐、跳繩及綜合活動,以遊戲鳥鶥   進行。			
第一節 The First Period				
· ·				
學習目標	學科內容目標 Content/subject	1. 學生學會動態暖身做操。		
Learning	specific knowledge	<ul><li>2. 學會跑步及跳躍時保持行進間的方法和要領。</li><li>3. 學生學會能專注觀察他人的動作表現。</li></ul>		
objectives	objectives	J. 子王子盲肥于在既常心八的划作衣坑。		

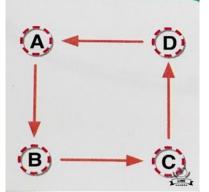
B			T		
Banguage objectives		溝通/語言目標		語:Keep run.	
大学的容與步骤 Procedures  - ・ 前等活動 (一)基本暖身運動 Warming Up 教師帶領學生做暖身運動 。 頭部運動 Head movement 身體運動 Body rolls  (二)暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生就出英語論決及動作。  (二)暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生就出英語論決及動作。  (三)暖身活力操一 Dynamic Warming Up II 影ide straddles教育亦說問今減動作並帶領學生是加斯商品的影響, wwing warms. Shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground.  (三)暖身活力操一 Dynamic Warming Up II Side straddles教育亦範問今減動作並帶領學生一起跳。  「下 Clap, clap, (ap my hands. Stomp, stomp, stomp my feet. Jump, jump around. Swing, swing, swing my arms. Shake, shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground.  「正 Alright! You guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two,  T. Good job. Neveryone! Now repeat after me and follow my actions.  T. Clap, clap, clap my hands. Stomp, stomp, stomp my feet. Jump, jump, jump around. Swing, swing, swing my arms. Shake, shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground.  T. Alright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles neadly side straddles. Ready, go! One, two,  T. Good job. Neveryone! Now, repeat after me and follow my actions.  T. Clap, clap, my arms. Shake, shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground.  T. Alright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles neadly sidenter. Ready, sct, go! One, two,  T. Good job! Now let's do some front straddles. Ready, go! One, two,  T. Good job! Now let's do some front straddles. Ready, go! One, two,  T. Fool job. Neveryone! Now go for the other direction.  T. Roll your shoes. Now go for the other direction.  T. Roll your shoes. Now go for the other direction.  T. Roll your shoes. Now go for the other direction.  T. Roll your shoes. Now go for the other direction.  T. Clap, clap, clap my arms. Shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the left and to the right.					
大學   大學   大學   大學   大學   大學   大學   大學		language objectives			
新学内容真少縣   Procedures			直線跑 for	ward running	
Procedures  Procedures  Procedures  - 、前等活動 (一) 基本緩身運動 Warming Up 教師帶領學生做暖身運動。 顕部運動 Head movement 身體運動 Body rolls  P習活動 Learning activities  P習活動 Learning activities  P習活動 Learning activities  P習活動 Learning activities  Part			側身跑(Shu	iffle Steps)	
Procedures  - 、前等活動 (一) 基本暖身運動 Warming Up 教師帶领學生做暖身運動。 頭部運動 Head movement 身體運動 Body rolls  P習活動 (二) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語額文及動作。  (二) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語額文及動作。  (三) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語額文及動作。  (三) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I Now, repeat after me and follow my actions. T: Clap, clap, clap my hands. Stomp, stomp, stomp my feet. Jump, jump, jump around. Swing, swing, swing my arms. Shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground.  (三) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生一起跳。  Front straddles 教師帶領學生也雙聯前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 雨種跳法合併一起。  Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 雨種跳法合併一起。  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組、分別站立			前交叉步跑	2(Crossover Steps)	
一、前導活動 (一)基本暖身運動 Warming Up 教師帶領學生做暖身運動。		教學內容與步馬	聚	跨語言實踐	學習檢核
Columbrate   Co		Procedures		Use of Translanguaging	Assessment
製師帶領學生做暖身運動。 頭都運動 Head movement 身體運動 Body rolls  (二) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動作。  (三) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動作。  (三) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範閣合跳動作並帶領學生 一起跳。  (三) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師亦範閣合跳動作並帶領學生 一起跳。  Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面兩種跳法合併一起。  (本) 主要活動 1、拳掌打招呼(High Five) 1、教師將學生分成兩組,分別站立方路域是於人名。  基礎的工作。  your head to the left and to the right. Tilt your head to the left and to the right. Till your shoulders forward and backward.  T: Roll your wrists and feet. Now go for the other direction.  T: Good job, everyone! Now, repeat after me and follow my actions. T: Clap, clap my hands. Stomp, stomp, stomp my feet. Jump, jump, jump around. Swing, swing, swing my arms. Shake, shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground. T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two, T: Good job! Now let's do some side straddles with front straddles with front straddles with front straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two,  T: Two teams Team A & nam B. T: Team B. T: Team A (指示 Team A sh g東質作評量 T: Team B. T: Team A (指示 Team A sh g東質作評量		一、前導活動		-	觀察、口語
教師帶領學生做暖身運動。 頭部運動 Head movement 身體運動 Body rolls  (二) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動作。 T: Good job, everyone! Now, repeat after me and follow my actions. T: Clap, clap, clap my hands. Stomp, stomp, my feet. Jump, jump, jump around. Swing, swing, swing my arms. Shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground. T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some side straddles 教師帝領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生批前面 雨種跳法合併一起。  E 主要活動 T: 基字活動 T: 基字打招呼(High Five) T: Team A (指示 Team A 的 位置)		(一) 基本暖身運動 Wa	rming Up	=	<b>與實作評</b> 量
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##		教師帶領學生做暖身選	<b>運動</b> 。	-	八八八八里
身體運動 Body rolls  (二) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動作。  (三) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帯領學生說出英語韻文及動作。  (三) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生 一起跳。 Front straddles 教師常領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帯領學生把前面 雨種跳法合併一起。  (二) 生要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立		頭部運動 Head movement	t		
# 智活動 Learning activities  (二) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動作。  (三) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 表				•	
(二) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動作。  学習活動 Learning activities  (三) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生一起跳。  Front straddles 教師帶領學生把前面兩種跳法合併一起。  Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面兩種跳法合併一起。  (二) 要等打招呼(High Five) 1.教師解學生分成兩組,分別站立在建場公共通過數据在表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表		7 AE C 37 Doug Tone		1	
(二) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動作。  (三) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生 一起跳。 Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  (三) 要等打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在場界上,數解於數據時期之					
(二) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動作。  中智活動 Learning activities  「(三) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生一起跳。  Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面兩種跳法合併一起。  「不 Roll your wrists and feet. Now go for the other direction.  T: Good job, everyone! Now, repeat after me and follow my actions. T: Clap, clap, plap my hands. Stomp, stomp, my feet. Jump, jump, jump around. Swing, swing my arms. Shake, shake, shake, shake, shake, shake, shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground. T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two, T: Good job! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Alright! You guys are awesome!Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Alright! You guys are awesome!Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Talright! You guys are awesome!Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Talright! You guys are awesome!Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Talright! You guys are awesome!Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Talright! You guys are awesome!Now let's do some side straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Talright! You guys are awesome!Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Talright! You guys are awesome!Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Two teams.Team A & Team B. T: Team A (指示 Team A 的 位置)					
(二) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生親出英語韻文及動作。  學習活動 Learning activities  (三) 暖身活力操二 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範聞合跳動作並帶領學生一起跳。  Front straddles 教師帶領學生微雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles 和front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  (二) 東活動 1、攀掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立在場場也不是,數額在學生的學生,學問不是,對於解釋學生分成兩組,分別站立在場場也不是,數額在數學的學生,可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能					
Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動 作。  学習活動 Learning activities  (三) 暖身活力操ニ Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生 一起跳。  Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 雨種跳法合併一起。  (二) 東美活和 「一、主要活動 「、擎掌打招呼(High Five)」 「教師解學生介成兩組,分別站立 在時間分類。」與解析,如應理學的學生,可能理解的人工。」與解析,如應理解的人工。  (三) 暖身活力操ニ Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生 一起跳。  「Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。」 「Alright! You guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two,  T: Good job! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome!Now let's combine side straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two,  T: Two teams.Team A & Team B.  T: Team A (指示 Team A 的 位置)					
(二) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動作。  P智活動 Learning activities  (三) 暖身活力操二 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生一起跳。  Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面兩種跳法合併一起。  Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面兩種跳法合併一起。  (二) 主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在 \$1. 数解析 是 40 台  T: Good job, everyone! Now, repeat after me and follow my actions. T: Clap, clap, clap my hands. Stomp, stomp, my feet. Jump, jump, jump around. T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two, T: Good job, everyone! Now, repeat after me and follow my actions. T: Clap, clap, clap my hands. Stomp, stomp, jump, jump around. T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles. Ready, set, go! One, two, T: Alright! You guys are awesome!Now let's combine side straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two, T: Two teams. Team A & Team B. T: Team A (指示 Team A b) 位置)				_	
Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動 作。  T: Good job, everyone! Now, repeat after me and follow my actions. T: Clap, clap, clap my hands. Stomp, stomp my feet. Jump, jump, jump around. Swing, swing, swing my arms. Shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground. T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two, T: Good job, everyone! Now, repeat after me and follow my actions. T: Clap, clap, clap my hands. Stomp, stomp my feet. Jump, jump around. Swing, swing my arms. Shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground. T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Alright! You guys are awesome!Now let's combine side straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two, T: Alright! You guys are awesome!Now let's combine side straddles. Ready, set, go! One, two, T: Two teams. Team A & Team B. T: Team A (指示 Team A 的 位置)		(二)暖身活力操-	<ul> <li>Dynamic</li> </ul>	direction.	
製留活動 Learning activities  単智活動 Learning activities  (三) 暖身活力操二 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生一起跳。  Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。  Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。  Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  「一、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在結果的五達。數据依件被特界的有量			•	T: Good job everyone!	
作。 「Front straddles 教師帶領學生被雙腳前後交叉跳。  Combination of side straddles 和front straddles 教師帶領學生把前面 雨種跳法合併一起。  「一、主要活動」、繁字打招呼(High Five)」、教師將學生分成兩組,分別站立 在時時份工業。教師在使物時提出的人工。  「表情學的工業。教師在使物時提出的人工。」教師在使物時提出的人工。教師在使物時提出的人工。教師在使物時提出的人工。教師在使物時提出的人工。  「Follow my actions.  T: Clap, clap my hands. Stomp, stomp, stomp my feet. Jump, jump, jump around. Swing, swing my arms. Shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground.  T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome!Now let's combine side straddles with front straddles with front straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two,  T: Two teams. Team A & Ti. Two teams. Team A & Ti. Team A (指示 Team A 的 位置)		• •	語韻文及動		
Earning activities  T: Clap, clap my hands. Stomp, stomp my feet. Jump, jump, jump around. Swing, swing, swing my arms. Shake, shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground.  Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生一起跳。  Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  こ、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在場份表現。 教師依據場場的 在場份表現。 教師依據場場的 在場份表現。 教師依據場場的 位置)  T: Clap, clap, clap my hands. Stomp, stomp, stomp my feet. Jump, jump, jump around. Swing, swing my arms. Shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground.  T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some if front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome!Now let's combine side straddles with front straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two,  T: Two teams. Team A & Team B.  T: Team A (指示 Team A 的 位置)			10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1		
Learning activities  hands. Stomp, stomp, stomp my feet. Jump, jump around. Swing, swing, swing my arms. Shake, shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground.  (三) 暖身活力操二 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生一起跳。  Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在提出五過。數無條據接出的有 在提出五過,數無條據接出的有 在提出五過,數無條據接出的有 在提出五過,數無條據接出的有 在提出五過,數無條據接出的有 在提出五過,數無條據接出的有 在提出五過,如果實作評量 不過 在 表 是 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	學習活動	15		1	
my feet. Jump, jump, jump around. Swing, swing my arms. Shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground. Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生一起跳。 Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! Tou guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Talright! Tou guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Talright! Tou guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Talright! Tou guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two,  T: Talright! Tou guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Talright! Tou guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Talright! Tou guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two,  T: Talright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles. Ready, go! One, two,  T: Talright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles. Ready, go! One, two,  T: Talright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles. Ready, go! One, two,  T: Talright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles. Ready, go! One, two,  T: Talright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles. Ready,	Learning				
swing my arms. Shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground.  T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two,  T: Good job! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome!Now let's combine side straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome!Now let's combine side straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two,  T: Two teams.Team A & Team B.  T: Team A (指示 Team A 的 位置)	_				
shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground.  T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two,  T: Good job! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome! Now let's combine side straddles with front straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two,  T: Alright! You guys are awesome!Now let's combine side straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two,  T: Two teams.Team A & Team B.  T: Team A (指示 Team A 的 位置)				around. Swing, swing,	
(三)暖身活力操二 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生一起跳。  Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  「主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在基礎的工場。數無便位達或提供有				swing my arms. Shake,	
(三) 暖身活力操二 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生一起跳。  Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 雨種跳法合併一起。  Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 雨種跳法合併一起。  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在 程學也不過。 教師依據 理學的				shake, shake my hip. Reach	
Warming Up II Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生 一起跳。 Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在基礎的工場。數類係據或提供有				_	
waiting Op In Side straddles 教師示範開合跳動作並帶領學生一起跳。  Front straddles Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。  Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  「主要活動」、擊掌打招呼(High Five)」、教師將學生分成兩組,分別站立 在 我提供五邊。 教師你據 理學的 在 我們你就可以們可以們可以們可以們可以們可以們可以們可以們可以們可以們可以們可以們可以們可		(三)暖身活力操二	- Dynamic	=	
some side straddles. Ready, go! One, two, T: Good job! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Alright! You guys are awesome!Now let's combine side straddles with front straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two,  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在玩場也五邊。教師在塘球場的白		Warming Up Ⅱ			
マリス で で で で で で で で で で で で で で で で で で で		Side straddles			
T: Good job! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Alright! You guys are awesome!Now let's combine side straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two,  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在玩場的五線。數師依據球場的台		教師示範開合跳動作.	並帶領學生	•	
Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。  Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在玩場的五邊。教師依據球場的白		一起跳。		_	
Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在玩場的五線。教師依據球場的有					
教師帶領學生做雙腳前後交叉跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在球場的五邊。教師在據球場的有		Front straddles			
T: Alright! You guys are awesome!Now let's combine side straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two,  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在玩場的五邊。教師依據玩場的有		教師帶領學生做雙腳前	「後交叉跳。		
Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在球場的五邊。教師在球球場的有					
front straddles 教師帶領學生把前面 兩種跳法合併一起。  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在玩場的五邊。教師依據玩場的台		Combination of side s	traddles and		
雨種跳法合併一起。 front straddles. Ready, set, go! One, two,  二、主要活動 1、撃掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 なな場合な様な場份の		front straddles 教師帶領	學生把前面		
go! One, two,  二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在玩場的五邊。教師在據玩場的台		兩種跳法合併一起。			
一、王安活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在球場的五邊。教師在據球場的台		-			
1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組,分別站立 在玩場的五邊。教師在據玩場的有		一、主要活動		T: Two teams.Team A &	觀察、口語
1. 教師將學生分成兩組,分別站立 位置) 位置)			ze)		與實作評量
大比县的玉净。数年依据北县的台 1V直)			,	T: Team A (指示 Team A 的	
仕球场的兩遷。教師依據球场的日   T: Team B(指示 Team B的				位置)	
1. 12mm 2(4H 1). 12mm 2 H4		仕球场的兩遼。教師依據	球场的白	T: Team B(指示 Team B 的	

線,說明行進路線,當兩組同學碰面時,進行單手擊掌打招呼說::Hi/Hello。

2.教師依據單手擊掌的行進路線, 改變進行當同學碰面時,須改採雙 手擊掌打招呼說:Hi/Hello。

3.教師要求學生從走路進入慢跑的 方式進行擊掌。

4.側身跑、前交叉步跑練習,首先 將學生分為四隊,每隊7人,AB CD四個區方向進行活動。 如下:



教師講解動作並示範下列前進方式,請同學練習跑至對面(間距十公尺),跟組員擊掌並換人出發,完成者排至隊伍最後,依序往前。

(一)直線跑

位置)

T: Now the first one from Team A and Team B walk. (示意兩位開始走,示範單手擊掌,並說 Hi/Hello.)

T: Go to the end. And No. 2 walks.

T: Ready?

S: Ready.

T: (哨音)

T: This time, you high five with two hands.

Now the first one from Team A and Team B walk. (示意兩 位開始走,示範雙手擊掌, 並說 Hi/Hello.)

T: Go to the end. And No. 2 walks.

T: Ready?

S: Ready.

T: (哨音)

T: Now run and high five.

T: OK?

S: OK.

T: Ready?

S: Ready.

T: (哨音)

T: Four teams, A, B, C, D.

T: First, Team A runs to Team B, and high five. Go to the end. Team B runs to Team C, and high five. Go to the end. Team C to Team D. Team D

to Team \_\_\_\_\_.

S: A.

T: Ready?

S: Ready.

T: (哨音)

S: Go!

T: Now we will do shuffle steps. (教師示範)

T: The same.Team A to Team .

S: B.

T: Team B to Team

S: C.

T: Team C to .

S: Team D.

T: Team D to .

	( - \ h) 4 n).	C. T A	
	(二) 側身跑	S: Team A.	
	(三)前交叉步跑	T: Good.	
		T: Ready?	
		S: Ready.	
		T: (哨音)	
		S: Go!	
		T: Well done. Now crossover	
		steps. (教師示範)	
		T: A, B, C, D. (教師示意 4	
		組移動的方向)	
		T: Ready?	
		S: Ready.	
		_	
		T: (啃音) T: Listen and do.	
	5.紅綠燈		
	依照上列分組方式,學生聽教師	T: Forward running./ Shuffle	
	口令紅燈即停止動作在原地,綠	steps. / Crossover Step.	
		T: Stop.	
	燈進行動作直線跑、側身跑及前		
	交叉步跑,訓練反應敏捷及協調		
	能力。		
	三、討論分享	T: Is it difficult to keep run?	
	1. 各組分享心得,討論要如何執行,	T: How can you keep your	
	才可讓自己的動作控制更穩定。	action?	
	2. 教師總結學生今日整體表現。	T: Awesome work today!	
	第二節 The Second	Period	
			-
	學科內容目標	1. 學會跑步及跳躍時保持	行進間的方
	Content/subject	法和要領。	
	specific knowledge objectives	2. 能樂於學習並表達自己的	内感受。
		3. 學生學會能專注觀察他	人的動作表
<b>超羽口</b> 1.56		現。	
學習目標	溝通/語言目標 Communication/	目標單字片語: Keep run.	
Learning	language objectives	目標句型:	
objectives	language objectives	•	
		What is this? It's Can you make? (butt 1	ziolze munnina
		high knees running, quick ste	
		, Move your arms and run.)	ps running
		Yes, I can.	
 學習活動	教學內容與步驟	跨語言實踐	
	教学内容無少郷 Procedures	Use of Translanguaging	學習檢核
Learning activities	riocedules	Osc of Translanguaging	Assessment
activities	一、前導活動		觀察、口語
	(一) 基本暖身運動 Warming Up	T: Let's warm up first. Now,	
1	ı (一) & 本版 タ ユキ 聊 Warming UD	_	與實作評量
		look up and down Turn	
	教師帶領學生做暖身運動。	look up and down. Turn	
		your head to the left and to	
	教師帶領學生做暖身運動。	-	

(二)暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動作。	T: Roll your shoulders forward and backward. T: Roll your knees. Now go for the other direction. T: Roll your wrists and feet. Now go for the other direction. T: Good job, everyone! Now, repeat after me and follow my actions. T: Clap, clap, clap my hands. Stomp, stomp, stomp my feet. Jump, jump, jump around. Swing, swing, swing my arms. Shake, shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground.	
(三)暖身活力操二 Dynamic Warming Up Ⅱ Side straddles 教師示範開和跳動作並帶領學生 一起跳。 Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交錯跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面	T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two, T: Good job! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Alright! You guys are awesome! Now let's combine side straddles with front straddles. Ready, set,	
兩種跳法合一起。	go! One, two,	
二、主要活動 1. 折返跑 將學生分為四隊,每隊7人,AB 化D四隊同方向進行活動。教師講 所立示範下列動作前進方式,以 中。 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 は 、 は な は 、 は は な は な は は な は な は な は な	T: Listen. Team A, here. T: Team B, here. T: Team C, here. T: Team D, here. T: Sit down. Eyes on me. T: First, you run/ shuffle/crossover there and pick one ball. Then Run back, and high five.Put the ball into the bucket.Go to the end. (教師或請學生示範) T: When you are finished/done, you sit down/ squat. T: OK? S: OK. T: Ready? S: Ready. T: (哨音) T:Goodjob! Listen carefully!	觀察、口語與實作評量





#### 2. 變化跑

首先將學生分為四隊,每隊7 人,ABCD四隊同方向進行活動。教師講解動作並示範下列動 作前進方式,請同學聽教師發令 做動作,練習跑至對面(間距十 五公尺)繞過錐筒回程跟組員擊 掌並換人出發,完成者排至隊伍 最後,依序往前,訓練體能及協 調能力。如下:

後勾跑 butt kicks running 抬腿跑 high knees running 碎步跑 quick steps running 擺動手臂跑Move your arms and run



## 三、討論分享

- 各組分享心得,討論要如何執行, 才可讓自己的動作控制更穩定。
- 2. 教師總結學生今日整體表現。

Ready, set, go!

T: 4 teams. Team A, Team B, Team C, and D.

T: First, butt kicks.Watch me.(教師示範)

T: OK?

T: OK.

T: Everyone, but kicks running.

S: 學生做動作

T: Stop.

S: 學生停止動作

T: Good. Say "butt" (指臀部)

S: butt

T: Your heel kicks your butt. (手筆腳跟及臀部)

T: Butt kicks running. (比聽的動作,示意學生說)

S: Butt kicks running.

T: Nice. Now butt kicks running to the cone. Run around the cone and back.

T: And \_\_\_\_\_\_(做擊掌的 動作,示意學生說)

S: High five

T: Then go to the end.

T: Next one.

T: OK?

S: OK.

(示範 high knees running, quick steps running, 及 move your arms and run.) 需要先示範 move your arms and run, 再做 butt kicks, high knees, quick steps 嗎?

T: Is it difficult to keep run?

T: How can you keep your action?

T: Awesome work today!

# 第三節 The Third Period

學習目標 Learning objectives 學科內容目標 Content/subject specific knowledge objectives

- 能夠配合不同距離及高度的障礙物 作穩定的跳躍動作。
- 2. 能同理他人學習難處,共同合作學習。

	溝通/語言目標 Communication/	Language of learning.	
		單腳跳 hop	
	language objectives	雙腳跳 jump	
		• •	
		用力跳 leap	
		目標句型:	
		Let's do some	
		(hop, jump, leap)	
學習活動	教學內容與步驟	跨語言實踐	學習檢核
Learning	Procedures	Use of Translanguaging	
activities			Assessment
	一、前導活動	T: Let's warm up first. Now,	觀察、口語
	(一) 基本暖身運動 Warming Up	look up and down. Turn	與實作評量
	教師帶領學生做暖身運動。	your head to the left and to	<b>分</b> 貝[[] 里
	頭部運動 Head movement	the right. Tilt your head to	
	頭 B 是到 Head movement	the left and to the right.	
	も Ja Sab Dody walls	T: Roll your shoulders	
	身體運動 Body rolls	forward and backward.	
		T: Roll your knees. Now go	
		for the other direction.	
		T: Roll your wrists and feet.	
	(-) · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Now go for the other	
	(二) 暖身活力操一	direction.	
	Dynamic Warming Up I	T: Good job, everyone!	
	教師帶領學生說出英語韻文及動	Now, repeat after me and	
	作。	follow my actions.	
		T: Clap, clap, clap my	
		hands. Stomp, stomp, stomp	
		my feet. Jump, jump, jump	
		around. Swing, swing,	
		swing my arms. Shake,	
		shake, shake my hip. Reach	
	(三) 暖身活力操二	for the sky and touch the	
	Dynamic Warming Up II	ground.	
	1. Side straddles	T: Alright! You guys are	
	教師示範開和跳動作並帶領學生	awesome! Now let's do	
	一起跳。	some side straddles. Ready,	
	~~ ₩ · · ·	go! One, two,	
	Front straddles	T: Good job! Now let's do	
		some front straddles	
	教師帶領學生做雙腳前後交錯跳。	together. Ready, set, go!	
		One, two,	
		T: Alright! You guys are	
	Combination of side straddles and	awesome! Now let's	
		combine side straddles with	
	front straddles 教師帶領學生把前面	front straddles. Ready, set,	
	<b>兩種跳法合再一起。</b>	go! One, two,	
	二、主要活動	T: Everyone, please lay your	觀察、口語
	1.將繩子張開在地上	rope on the ground and	與實作評量
	(1)雙腳左右跳 Bounce Step	stand next to your rope. We	/ / / / · / 王
	(1)支票在日班 Dounce Step	are going to do some	



(2)雙腳左右交叉跳 Side Straddle



(3)雙腳前後交錯跳 Front Straddle



2.複習單腳和雙腳跳

### 3.我是跳躍高手

(一)給不同距離的跳繩或高低角錐 跳躍過去。將3個敏捷訓練環放置 地上,環與環中間各擺2或3個 disc cones。(敏捷訓練環)

(教師示範雙腳跳進第一個敏捷訓練環)(示範,跳進第二個環內,距離較遠)(教師依序分四組各擺放三

bounce steps. Now put your feet together 雙腳合併 and jump to the right and to the left. Right, left, right, left.

T: Stand in the middle of the rope. Let's do side straddles. Cross your legs and back. Cross and back. Ready, set, go!

T: Now, let's do front straddles. Switch your legs.

T: Next.

T: Attention.

S: 1,2!

T: Listen and do.

T: Jump.

T: Stop.

T: Hop.

T: Stop.

T: Everyone. Jump.

T: Now, we'll leap.

T: We say "leap."

T: (教師做 jump 動作)

Jump or leap?

S: Jump.

T: (教師做 leap 動作) Jump

or leap?

分組競賽

	個環)圖示  www.ewestloy.com musi	S: Leap. T: Good. T: You'll leap, and leap. And leap back. High five. Next one. T: Team A. T: Team B. T: Team C. T: Team D. T: You will leap. T: OK? S: OK. T: Ready? S: Ready. T: (哨音) S: Go!	
	(二)收操伸展 Post-workout Stretching 1.伸展 stretch   (本)收操伸展 Post-workout Stretching 1.伸展 stretch  (本)	T: You have done a great job today. Let's do some stretches together. T: Hold your jump rope up like this (T demonstrates the start position). Now move your hands up and down. Up and down. T: Next, put one hand up and one hand down. Switch hands.  T: Hold your rope up to your head and step on your rope with your back foot. (T demonstrates.) T: Great job! Now, let's make a triangle with both of your feet stepping on the rope.	觀察、口語與實作評量
	第四節 The Fourth	Period	
學習目標 Learning objectives	學科內容目標 Content/subject specific knowledge objectives  溝通/語言目標 Communication/ language objectives	1. 能和同儕合作完成跑步接力遊戲。團體生活中能服從教師、學習尊重同學,養成互助合作的美德。 2. 能控制跑步的力量,做出移動與擺臂的動作。 3. 能樂於學習並表達自己的感受。 目標單字片語:forward running, Shuffle Steps, bounce steps 目標句型: Let's (do forward running /do bounce	
		steps, rotate)	g /do bounce

		Pick your rope up./ Lay your	rope down.
學習活動 Learning activities	教學內容與步驟 Procedures	跨語言實踐 Use of Translanguaging	學習檢核 Assessment
	一、前導活動 (一) 基本暖身運動 Warming Up 教師帶領學生做暖身運動。 1. 頭部運動 Head movement 2. 身體運動 Body rolls  (二) 暖身活力操一 Dynamic Warming Up I 教師帶領學生說出英語韻文及動作。  (三) 暖身活力操二 Dynamic Warming Up II Side straddles 教師示範開和跳動作並帶領學生一起跳。 Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交錯跳。 Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面兩種跳法合再一起。	T: Let's warm up first. Now, look up and down. Turn your head. Left. Right. Tilt your head. Left. Right. T: Roll your shoulders. T: Roll your wrists and feet. T: Good job, everyone! Now, repeat after me and follow my actions. T: Clap, clap, clap my hands. Stomp, stomp, stomp my feet. Jump, jump, jump around. Swing, swing, swing my arms. Shake, shake my hip. Reach for the sky and touch the ground. T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two, T: Good job! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, T: Alright! You guys are awesome! Now let's combine side straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two,	觀察、口語與實作評量
	二、主要活動 (一)複習:雙腳左右跳  遊跳我最棒	T: Today, we are going to review previous lessons.  Ss: Yes! T: Nice! T: Let's do side straddles 雙腳左右跳. T: One, two, three! T: Let's do front straddles 雙腳前後交錯跳. T: Well done!	觀察、口語與實作評量

# (二)雙腳左右跑跳

●每組 6 個人,分成 4-5 組,每組 使用墊子排一直線單腳跑跳過(不限 制左右腳)



三、綜合活動 手持風車接力跑

每兩隊為一組組 AB/CD 一組,一隊 在白線起點一隊在錐筒終點(間距 十公尺),學生從起點將風車握在手 上,跑到終點處交給隊友,換隊友 用同樣方式跑回起點,進行接力比 審。



繞物接力跑 pinwheel relay



- T: Good. Eyes on me.
- S: Eyes on you.
- T: What's this?
- S: Map.
- T: Good. A map.
- T: One, two, three. Three maps.
- T: And High five. Go to the end.
- T: Next one.
- T: When you finished/ done, sit down/ squat.
- T: OK?
- S: OK.
- T: Ready?
- S: Ready.
- T:(哨音)
- S: Go!Ready, set, go!
- T: Eyes on me.
- S: Eyes on you.
- T: What's this?
- S: 風車
- T: Great. It's a pinwheel.
- Say "pinwheel."
- S: Pinwheel.
- T: You are running with the pinwheel.
- T: Team B and Team D, stand up.
- T: Come with me.
- (帶到另一邊)
- T: Listen. Two pinwheels.
- T: One for Team A. The other for Team C. (給第一個學生)
- T: You run to Team B. Give the pinwheel to him/ her.
- (請 A、B 組第一個示範,) Go to the end.
- T: Team B to Team A.
- T: OK?
- S: OK.
- T: Team C to Team

(示意)

- S: D.
- T: Team \_\_\_\_\_
- S: D
- T: to Team \_\_\_\_\_
- S: C.
- T: When you are finished/

done, you sit down/ squat. T: OK? S: OK T: Very good. Ready? S: Ready. T:(哨音) S: Go! 教師講解並示範下列前進方式,在 T: Do you see the cones? 場內放置三個標誌盤(或大角錐), S: Yes. T: How many? 學生從起點將風車握在手上,以 S S: Three. 型繞過圓錐到終點交給隊友,換隊 T: Watch. (教師示範或請學 友用同樣方式跑回起點,進行接力 生示範) 比賽。 T: The same. Team A to S: Team B. T: Team C to S: Team D. T: When you are finished/ done, you sit down/ squat. T: OK? S: OK T: Very good. Ready? S: Ready. T:(哨音) 三、討論分享 S: Go! 1.各組分享心得,討論要如何執 T: Is it difficult to keep run? 行,才可讓自己的動作控制更穩 T: How can you keep your action? 定。 T: Awesome work today! 2.教師總結學生今日整體表現。

# 附件(多媒體教學資源、教材、學習單、評量單)

#### **References:**

Landers, Ben. The PE Specialist. How to teach jump rope in PhysEd class. The PE Specialist. https://www.thepespecialist.com/jumprope/ Accessed on 1 Nov 2020.

Lee, Buddy. (2003). Jump rope training (Second Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

Skipping rope. Wikipedia. Wikimedia Foundation. Last updated on 5 November 2020. Accessed on 26 November 2020. https://en.wikipedia.org/wiki/Skipping\_rope