

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  
畫主 洪月女  
畫主 趙星皓

計畫聯絡人 廖李蕙  
畫專任助理 廖李蕙  
畫專任助理 廖李蕙

110學年度第1學期



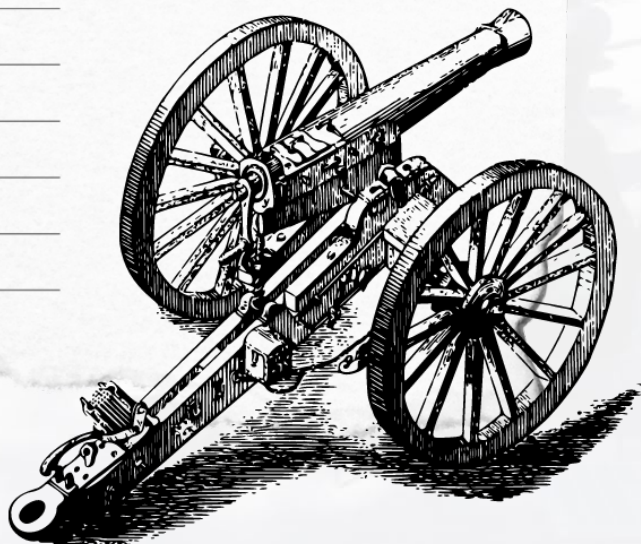
臺中市北區中華國小

健體領域雙語教案

《跑跳遊戲》

教學設計教師 /  
林欣蓉

輔導師培教授 /  
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，最後達到享受成功經驗。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，培養孩子創造思考的能力。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英語文和學科領域的學習背景與需求。

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 Unit Title	跑跳遊戲	課程時間 Unit Length	共 4 節 160 分鐘
學生年級 Grade Level	二年級	學生人數 Number of Students	25 人
配合融入之學 科領域 Integrated Subject/Content Area	<input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 社會		
配合融入之議 題 Integrated Issue	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 無		
領域核心素養 Core Competencies	<p>(若為跨領域，請包含兩個不同領域之領綱指標)</p> <p><b>健體-E-A1</b> 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。</p> <p><b>健體-E-A2</b> 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。</p> <p><b>健體-E-C2</b> 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。</p> <p><b>英-E-A2</b> 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p>		

	<b>英-E-B1</b> 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。	
本單元學習重點 Learning Focus	學習表現 Student Performance	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。 ◎1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 ◎1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。 ◎1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。 ◎1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。 ◎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。
	學習內容 Learning Content	Ab-I-1 體適能遊戲。 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。
表現任務 Performance Task(s)	1. 學生能說出在跑步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)。 3. 學生會做出下犬式、棒式、V字形、蜘蛛造型爬(patterns) 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, 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)。	
節次架構 Lesson Structure	第一節：「運動體能王」體驗跑步的活動。 第二節：「跑步好舒適」綜合跑步運動，利用遊戲進行體能活動。 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，以遊戲闖關模式進行。	
<b>第一節 The First Period</b>		
學習目標 Learning objectives	學科內容目標 Content/subject specific knowledge objectives	1. 學生學會動態暖身做操。 2. 學會跑步及跳躍時保持行進間的方法和要領。 3. 學生學會能專注觀察他人的動作表現。



	<p>溝通/語言目標 Communication/ language objectives</p>	<p>目標單字片語：Keep run. 目標句型： What is this? It's _____. 直線跑 forward running 側身跑(Shuffle Steps) 前交叉步跑(Crossover Steps)</p>	
學習活動 Learning activities	<p>教學內容與步驟 Procedures</p>	<p>跨語言實踐 Use of Translanguaging</p>	<p>學習檢核 Assessment</p>
	<p>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。 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。  (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。</p>	<p>T: Let's warm up first. Now, look up and down. Turn your head to the left and to the right. Tilt your head to the left and to the right. 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. 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, ...</p>	<p>觀察、口語 與實作評量</p>
	<p>二、主要活動 1、擊掌打招呼(High Five) 1.教師將學生分成兩組，分別站立在球場的兩邊。教師依據球場的白</p>	<p>T: Two teams. Team A &amp; Team B. T: Team A (指示 Team A 的位置) T: Team B(指示 Team B 的</p>	<p>觀察、口語 與實作評量</p>

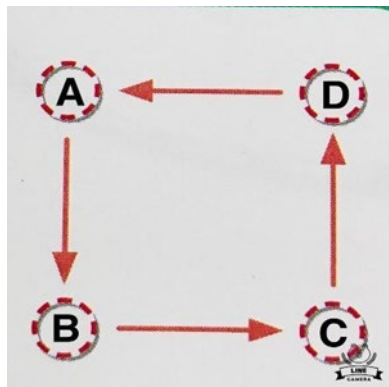
線，說明行進路線，當兩組同學碰面時，進行單手擊掌打招呼說:Hi/Hello。

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，A B C D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 \_\_\_\_\_.

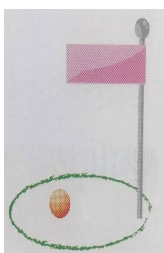
	<p>(二) 側身跑 (三) 前交叉步跑</p> <p>5.紅綠燈 依照上列分組方式，學生聽教師口令紅燈即停止動作在原地，綠燈進行動作直線跑、側身跑及前交叉步跑，訓練反應敏捷及協調能力。</p> <p>三、討論分享</p> <p>1. 各組分享心得，討論要如何執行，才可讓自己的動作控制更穩定。 2. 教師總結學生今日整體表現。</p>	<p>S: Team A. T: Good. T: Ready? S: Ready. T: (哨音) S: Go! T: Well done. Now crossover steps. (教師示範) T: A, B, C, D. (教師示意 4 組移動的方向) T: Ready? S: Ready. T: (哨音) T: Listen and do. T: Forward running./ Shuffle steps. / Crossover Step. T: Stop.</p> <p>T: Is it difficult to keep run? T: How can you keep your action? T: Awesome work today!</p>	
--	--	--	--

## 第二節 The Second Period

學習目標 Learning objectives	學科內容目標 Content/subject specific knowledge objectives	<p>1. 學會跑步及跳躍時保持行進間的方法和要領。 2. 能樂於學習並表達自己的感受。 3. 學生學會能專注觀察他人的動作表現。</p>	
	溝通/語言目標 Communication/ language objectives	<p>目標單字片語：Keep run. 目標句型： What is this? It's _____. Can you make _____? (butt kicks running, high knees running, quick steps running, Move your arms and run.) Yes, I can.</p>	
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
	<p>一、前導活動</p> <p>(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</p> <p>身體運動 Body rolls</p>	<p>T: Let's warm up first. Now, look up and down. Turn your head to the left and to the right. Tilt your head to the left and to the right.</p>	<p>觀察、口語與實作評量</p>

	<p>(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> <p>(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一起。</p>	<p>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. 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, ...</p>	
	<p>二、主要活動</p> <p>1. 折返跑 將學生分為四隊，每隊7人，A B C D四隊同方向進行活動。教師講解並示範下列動作前進方式，請同學聽哨音跑至對面（間距十公尺）取一顆羽毛球或小球再折返，跟組員擊掌並換人出發，完成者將球放入小水桶中。</p>	<p>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: Good job! Listen carefully!</p>	<p>觀察、口語 與實作評量</p>





## 2. 變化跑

首先將學生分為四隊，每隊 7 人，A B C D 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

1. 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, butt 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

1. 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。

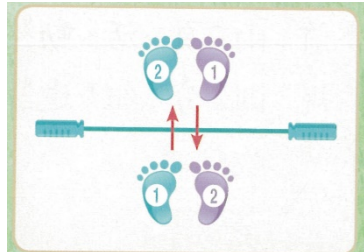
	溝通/語言目標 Communication/ language objectives	Language of learning. 單腳跳 hop 雙腳跳 jump 用力跳 leap 目標句型： Let's do some _____. (hop, jump, leap)	
學習活動 Learning activities	教學內容與步驟 Procedures	跨語言實踐 Use of Translanguaging	學習檢核 Assessment
	<p>一、前導活動</p> <p>(一) 基本暖身運動 Warming Up 教師帶領學生做暖身運動。 頭部運動 Head movement</p> <p>身體運動 Body rolls</p> <p>(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> <p>(三) 暖身活力操二 Dynamic Warming Up II 1. Side straddles 教師示範開和跳動作並帶領學生一起跳。</p> <p>Front straddles 教師帶領學生做雙腳前後交錯跳。</p> <p>Combination of side straddles and front straddles 教師帶領學生把前面兩種跳法合再一起。</p>	<p>T: Let's warm up first. Now, look up and down. Turn your head to the left and to the right. Tilt your head to the left and to the right.</p> <p>T: Roll your shoulders forward and backward.</p> <p>T: Roll your knees. Now go for the other direction.</p> <p>T: Roll your wrists and feet. Now go for the other direction.</p> <p>T: Good job, everyone! Now, repeat after me and follow my actions.</p> <p>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.</p> <p>T: Alright! You guys are awesome! Now let's do some side straddles. Ready, go! One, two, ...</p> <p>T: Good job! Now let's do some front straddles together. Ready, set, go! One, two, ...</p> <p>T: Alright! You guys are awesome! Now let's combine side straddles with front straddles. Ready, set, go! One, two, ...</p>	觀察、口語 與實作評量
	<p>二、主要活動</p> <p>1. 將繩子張開在地上 (1) 雙腳左右跳 Bounce Step</p>	<p>T: Everyone, please lay your rope on the ground and stand next to your rope. We are going to do some</p>	觀察、口語 與實作評量



(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!

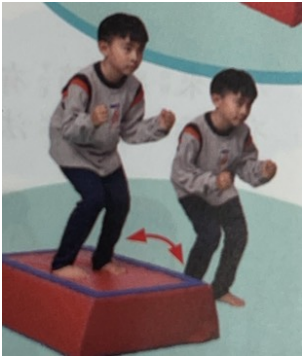
T: Now, let's do front straddles. Switch your legs.

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

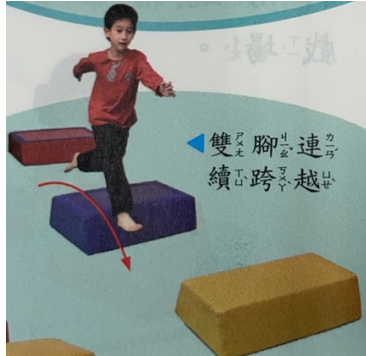
	<p>個環)圖示</p> 	<p>S: Leap. T: Good. T: You'll leap, and leap. And leap back. High five. Next one. T: Team A. T: Team B. T: Team C. T: Team D. T: You will leap. T: OK? S: OK. T: Ready? S: Ready. T: (哨音) S: Go!</p>	
	<p>(二)收操伸展 Post-workout Stretching 1.伸展 stretch</p>  <p>1. 各組分享心得，討論要如何執行，才可讓自己的動作控制更穩定。 2. 教師總結學生今日整體表現。</p>	<p>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.</p>	<p>觀察、口語與實作評量</p>
<p><b>第四節 The Fourth Period</b></p>			
<p>學習目標 Learning objectives</p>	<p>學科內容目標 Content/subject specific knowledge objectives</p>	<p>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。</p>	<p>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)</p>
	<p>溝通/語言目標 Communication/language objectives</p>		

		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
	<p>一、前導活動</p> <p>(一) 基本暖身運動 Warming Up 教師帶領學生做暖身運動。</p> <p>1. 頭部運動 Head movement</p> <p>2. 身體運動 Body rolls</p> <p>(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> <p>(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。</p>	<p>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 knees. 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, 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, ...</p>	觀察、口語 與實作評量
	<p>二、主要活動</p> <p>(一) 複習:雙腳左右跳</p>  <p>跑跳我最棒</p>	<p>T: Today, we are going to review previous lessons.</p> <p>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!</p>	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，進行接力比賽。



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/

	<p>教師講解並示範下列前進方式，在場內放置三個標誌盤(或大角錐)，學生從起點將風車握在手上，以S型繞過圓錐到終點交給隊友，換隊友用同樣方式跑回起點，進行接力比賽。</p> <p>三、討論分享</p> <p>1.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。</p> <p>2.教師總結學生今日整體表現。</p>	<p>done, you sit down/ squat.  T: OK?  S: OK  T: Very good. Ready?  S: Ready.  T:(哨音)  S: Go!  T: Do you see the cones?  S: Yes.  T: How many?  S: Three.  T: Watch. (教師示範或請學生示範)  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)  S: Go!  T: Is it difficult to keep run?  T: How can you keep your action?  T: Awesome work today!</p>	
--	--	--	--

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](https://en.wikipedia.org/wiki/Skipping_rope)