

110 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（體育）

單元名稱	走走跑跑	自編
年 級	二年級	1節（40分鐘）
教學教師	王怡文	
本教育階段總綱核心素養	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。	
學習表現	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	
學習內容	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲	
學習目標	1. 體驗各種走路方法。 2. 透過遊戲認識跑步運動。 3. 培養快速改變方向及閃躲的能力。	
教學資源及輔助器	鈴鼓、哨子。 第一節：長條標示墊片 32 個。 第二節：圓形標示墊片 4~8 個、毛巾。 第三節：角標。	
評量方法	實作評量：能以不同走路步伐移位。 實作評量：能做不同方向、速度的跑步動作。	
	教學流程	時間

	<p>3. 黑白牛羊 (Black White Cow/Sheep)</p> <p>學生分兩組 (Cow/Sheep)，站於球場兩邊保護區的線後 (長條標示墊定位)，開始時用老師指定的三項步伐「Walk Forward」、「Walk Fast」、「Walk Backwards」走到場中的準備線前。</p> <p>老師說：「Black White、Black White」</p> <p>學生說：「Cow or Sheep? 」</p> <p>老師說：「Black White、Black White、Black White Cow/Sheep! 」</p> <p>被老師指定的組就要在被另一方抓到之前，轉身逃回保護區。</p> <p>被抓到的 Cow 或 Sheep 要跟著老師一起表演跳舞。</p>	10mins
	<p>4. 討論策略後，再次競賽。</p> <p>視學生狀況進行變化：學生輪替。</p>	8mins
	<p>5. 飲水：「You can drink some water. 」</p>	
	<p>總結階段：</p> <p>1. 本節課檢討與下節課預告。</p> <p style="text-align: center;">第一節結束</p>	2mins

<p>第二節</p>	<p>準備階段：</p> <p>1. 上課注意事項：水壺、場地、（衣著帽子）</p> <p>2. 暖身操 整隊：「Line up.」、「Hands down.」。</p> <p>依序暖身部位：Neck、Arms、Wrist、Knees、Stretch、Ankle、Jumping jack、Walking。</p> <p>暖身報數：One、Two、Three、Four、Five、Six、Seven、Eight、Nine、Ten。</p> <p>3. 飲水：「You can drink some water.」</p> <p>發展階段：</p> <p>1. 老師示範，分男女組練習。繞圓走（Around the Circle）、繞物走（Walk Around）、頂物走（On Your Head）。</p> <p>提示重點：</p> <p>（1）繞圓與繞物走時，身體略微傾斜保持平衡。</p> <p>（2）頂物走減少身體起伏晃動。</p> <p>出發口令：「Ready!」、「Go!」</p> <p>學生做動作時，老師運用鈴鼓拍擊節奏，搭配「Around the Circle」、「Walk Around」、「On Your Head」口令。</p> <p>2. 飲水：「You can drink some water.」</p> <p>3. 獵人打獵（Take it） 學生圍成一個圓圈。</p> <p>各選出一個獵人一隻狐狸（拿著毛巾）。</p>	<p>10mins</p> <p>10mins</p> <p>10mins</p>
------------	---	---

	<p>獵人與狐狸繞著圓圈外圍跑，獵人要抓狐狸，狐狸可以在奔跑途中喊「Take it!」並將毛巾交給任何一位學生，該學生就與狐狸交換身份，成為新的狐狸。</p> <p>獵人抓到狐狸遊戲結束。</p> <p>狐狸變成獵人，另選一人當狐狸。</p> <p>4. 討論策略後，再次競賽。 視學生狀況進行變化：分4~8組。頂物打獵。</p> <p>5. 飲水：「You can drink some water.」</p> <p>總結階段： 1. 本節課檢討與下節課預告</p> <p style="text-align: center;">第二節結束</p>	<p>8mins</p> <p>2mins</p>
<p>第三節</p>	<p>準備階段：</p> <p>1. 上課注意事項：水壺、場地、（衣著帽子）</p> <p>2. 暖身操 整隊：「Line up.」、「Hands down.」。</p> <p>依序暖身部位：Neck、Arms、Wrist、Knees、Stretch、Ankle、Jumping jack、Walking。</p> <p>暖身報數：One、Two、Three、Four、Five、Six、Seven、Eight、Nine、Ten。</p> <p>3. 飲水：「You can drink some water.」</p>	<p>10mins</p>

	<p>發展階段：</p> <p>1. 老師示範，分男女組練習。側併步（Shuffle Step）、前交叉步（Front Cross Step）、後交叉步（Back Cross Step）。</p> <p>提示重點：</p> <p>(1) 側併步是前腳跨出後腳尖蹬地，後方腳跟上落地時，前腳抬起。</p> <p>(2) 前交叉步類似於側面向前跑。</p> <p>(3) 後交叉步類似側面向後跑。</p> <p>出發口令：「Ready!」「Go!」</p> <p>學生做動作時，老師運用鈴鼓拍擊節奏，搭配「Shuffle Step」、「Front Cross」、「Back Cross」口令。</p> <p>2. 飲水：「You can drink some water.」</p> <p>3. 紅綠燈（Traffic Light） 與學生確認場地範圍。</p> <p>選出一人做鬼負責抓人，其他人則需在場地中奔跑閃避。</p> <p>快被鬼抓到時，可以喊「Red」並合掌，鬼就不能再抓這個人。但這個人必須停止不動，直到有其他人喊「Green」並拍到他的手或身體，才能變回綠燈。</p> <p>鬼抓到人或是所有人都喊紅則遊戲結束。</p> <p>另選一人當鬼。</p> <p>4. 討論策略後，再次競賽。 視學生狀況進行變化：4人1組。</p> <p>5. 飲水：「You can drink some water.」</p> <p>總結階段：</p> <p>1. 本節課檢討與下節課預告。</p>	<p>10mins</p> <p>8mins</p> <p>8mins</p> <p>2mins</p>
<p>第三節結束</p>		

