

本土雙語教育模式之建構與推廣：以臺灣國中小為現場之實踐

雙語課程教案設計

The Design of Bilingual Lesson Plan

學校名稱 School	Changhua County Chang Tai Junior High School	課程名稱 Course	Track and Field
單元名稱 Unit	Crouch start	學科領域 Domain / Subject	Health and Physical Education
教材來源 Teaching Material	designed by the instructor	教案設計者 Designer	林致宇
實施年級 Grade	the seventh grade	本單元共 4 節 The Total Number of Sessions in this Unit	
教學設計理念 Rationale for Instructional Design	田徑之短跑比賽與接力比賽的第一棒，需要使用起跑架，並聽從發令員口令，使用蹲踞式起跑；起跑時必須有良好的反應能力，並善用起跑架以產生推進力。本單元將發展學生的田徑專項技能，了解短跑的競賽規則與發令員的口令、熟練並安全的架設起跑架、提升迅速起跑的反應能力、在練習過程中，學生能與他人互助合作、理解彼此的身體素質差異，發展良好的溝通能力。		
學科核心素養 對應內容 Contents Corresponding to the Domain/Subject Core Competences	總綱 General Guidelines	- J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 - J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	
	領綱 Domain/Subject Guidelines	- 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 - 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	
	校本素養指標 School-based Competences	Not applicable	
學科學習重點 Learning Focus	學習表現 Learning Performance	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	

	學習內容 Learning Contents	● Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 ● Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。			
學生準備度 Students' Readiness	● 學科準備度 Readiness of Domain / Subject ● 學生已了解田徑比賽之項目。 ● 學生知道如何分辨田賽與徑賽。 英語準備度 Readiness of English ● Students can comprehend imperative sentences. ● Students have possessed the ability to aurally understand simple phrases of assembling.				
單元學習目標 Learning Objectives	● 學生能了解短跑的競賽規則。 ● 學生能熟練架設起跑架。 ● 學生能了解蹲踞式起跑的動作要領。 ● 學生能在練習過程中相互合作並和諧互動。				
中／英文 使用時機 Timing for Using Chinese / English	教師 Teacher		學生 Students		
	● Greeting Ss. ● Checking for comprehension. ● Managing the classroom. ● Giving feedback on performance		● Greeting T. ● Answering T's questions for comprehension. ● Reading the criteria card. ● Listening to T's feedback on performance.		
教學方法 Teaching Methods	● 講述式 ● 示範法 ● 討論法				
教學策略 Teaching Strategies	● 強化互動合作 ● 展現學習成果 ● 給予選擇與決定自主權				
教學資源及輔助器材 Teaching Resources and Aids	8 組起跑架 白板 哨子 4 個角錐 28 張標準卡（附件 1）				
評量方法 Assessment Methods	觀察體育學習態度 技能測驗				
評量規準 Rubrics	參考「十二年國教課綱國民中小學素養導向標準本位評量計畫」之網站，將技能與情意訂定評量規準，如下。				
		A	B	C	D
	技能表現	能熟練地表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	能正確地表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	能基本地表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	未達 C 等級。
	評分	● 肢體動作正確	● 肢體動作正確	● 肢體動作尚正	● 肢體動作有誤

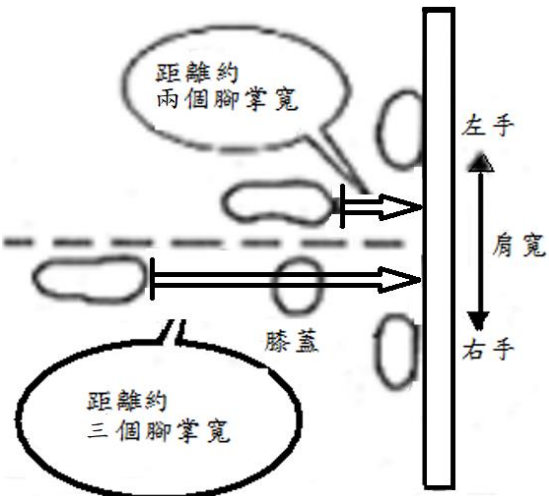
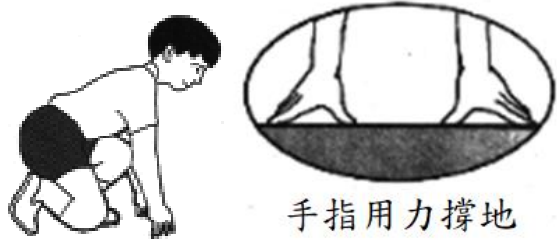
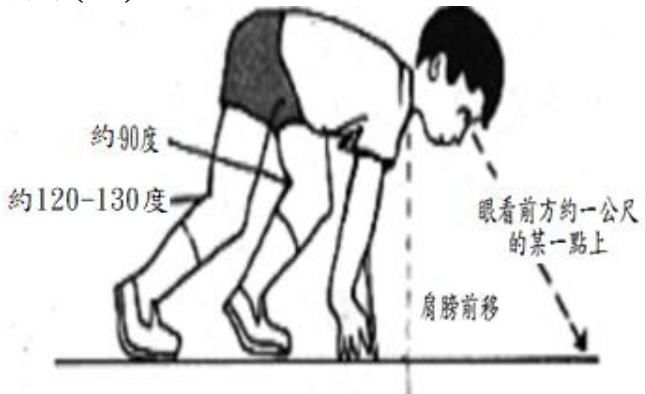
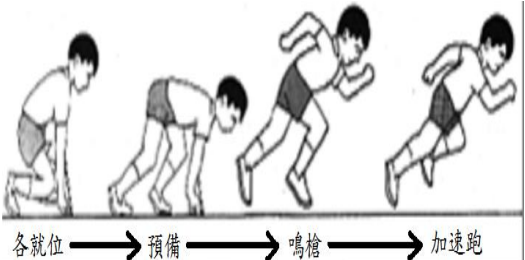
	要點	且流暢。 ● 反應靈敏，動作迅速。 ● 能熟練地操作起跑架。	但稍不協調。 ● 反應尚靈敏，動作尚可。 ● 能正確地操作起跑架。	確但顯生硬。 ● 反應與動作皆普通。 ● 能基本地操作起跑架。	且生硬。 ● 反應與動作慢。 ● 不能操作起跑架。
		A	B	C	D
	體育學習態度	能積極地展現運動禮節，充分地表現利他合群的態度、與他人理性溝通及和諧互動。	能主動地展現運動禮節，並適度地表現利他合群的態度、與他人理性溝通及和諧互動。	能適切地展現運動禮節，並大致地表現利他合群的態度、與他人理性溝通及和諧互動。	未達 C 等級。
	評分要點	● 幫助他人架設起跑架 ● 練習過程中能理性溝通 ● 練習過程中能和諧互動 能展現出以上三項。	● 幫助他人架設起跑架 ● 練習過程中能理性溝通 ● 練習過程中能和諧互動 能展現出以上三項中任二項。	● 幫助他人架設起跑架 ● 練習過程中能理性溝通 ● 練習過程中能和諧互動 能展現出以上三項中任一項。	● 幫助他人架設起跑架 ● 練習過程中能理性溝通 ● 練習過程中能和諧互動 無法展現出以上三項任一項。
議題融入 Issues Integrated		Not applicable			
教學流程 Teaching Procedures					時間 Time
第一節	準備階段 Preparation stage				15mins
	1. Ss fall in and T call the roll. 2. T makes sure of the students' physical condition. 3. 教師說明本節上課內容。 4. Ss do the dynamic warm up.				
	發展階段 Development stage				10 mins
	1. 教師示範如何架設起跑架。				

	2. 學生分成7組練習架設起跑架。 總結階段 Summary stage 1. 教師給予回饋。 2. 教師預告下次上課內容。 3. Dismiss the class and ask the students to return the equipment. 第一節結束 End of the first session	15 mins 5 mins
第二節	準備階段 Preparation stage 1. Ss fall in and T call the roll. 2. T makes sure of the students' physical condition. 3. 教師說明本節上課內容。 4. Ss do the dynamic warm up. 發展階段 Development stage 1. 教師說明短跑比賽的規則與發令員的口令。 “On your mark.”→ “Set.” → Fire the starting gun. 2. 學生分成七組，使用標準卡（附件1）討論與練習架設起跑架。 3. 反應訓練：Rock, paper, scissors. (1) 2人一組，面對面，以伏地挺身姿勢撐在地板上。 (2) 猜拳，輸者以反方向轉身起跑，勝者在後追趕。 (3) 猜拳勝者觸碰到猜拳輸者，得一分，超過9公尺未觸碰到，猜拳輸者得一分。 (4) 遊戲結束後，得分較少者，幫忙歸還器材。 總結階段 Summary stage 1. 教師給予回饋。 2. 教師預告下次上課內容。 3. Dismiss the class and ask the students to return the equipment. 第二節結束 End of the second session	10 mins 5 mins 10 mins 15 mins 5 mins
第三節	準備階段 Preparation stage 1. Ss fall in and T call the roll. 2. T makes sure of the students' physical condition. 3. 教師說明本節上課內容。 4. Ss do the dynamic warm up. 發展階段 Development stage 1. 學生分為7組，進行反應訓練，在起跑線後排隊，一次7人，用以下姿勢進行準備： (1) 背對起跑線坐下 (2) 面向起跑線，伏地挺身姿勢 (3) 起跑姿勢	10 mins 15 mins

	聽到哨音，迅速起跑，衝刺10公尺。 2. 練習架設起跑架與蹲踞式起跑。 3. 模擬正式比賽，衝刺10公尺。 (1) 數名自願者當發令員，練習以下口令：“On your mark.”→“Set.”→“Run.”（以“run”代替槍聲）。 (2) 其他學生模擬正式比賽，聽從口令，架設起跑架並起跑衝刺10公尺。 總結階段 Summary stage 1. 教師給予回饋。 2. 教師預告下次上課內容。 3. Dismiss the class and ask the students to return the equipment. 第三節結束 End of the third session	10 mins 5 mins 5 mins
第四節	準備階段 Preparation stage 1. Ss fall in and T call the roll. 2. T makes sure of the students' physical condition. 3. 教師說明本節上課內容。 4. Ss do the dynamic warm up. 發展階段 Development stage 1. 學生分成4組練習架設起跑架與蹲踞式起跑。 2. 測驗：教師當裁判，一次4人測驗，架設起跑架並起跑衝刺10公尺。 總結階段 Summary stage 1. Ask the students to return the equipment. 2. 教師預告下次上課內容。 3. Class is dismissed. 第四節結束 End of the third session	10 mins 15 mins 10 mins 10 mins
參考資料 References	● 孫南、馬元康 (2005)。田徑運動技術。諾亞文化。 ● How to Set Up Sprinting Blocks https://www.youtube.com/watch?v=dnLRiVYmtkg ● 十二年國教課綱國民中學標準本位評量示例彙編-體育 p207-212。 https://sbasa.rcpet.edu.tw/SBASA/documents/Sports.pdf?20200807。 ● http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/teach/ru06.htm ● 短跑國手起跑架，如何使用？ https://www.youtube.com/watch?v=NB1w5C8zFzo&t=61s ● 起跑反應，看誰反應快 https://www.youtube.com/watch?v=qz5QLz5k9Cs	

附件一 田徑標準卡---蹲踞式起跑 (Crouch start)

練習者 (座號) : _____ 觀察者 (座號) : _____ 日期 : _____

架設起跑架 (Set up the starting blocks)	觀察內容	觀察結果	
	1. 尋找慣用腳。立正向前傾，先踏出的第一隻腳，即為慣用腳。	右腳	左腳
	2. 起跑架前端距離起跑線後沿約一個腳掌長。	有	無
	3. 將起跑架筆直地朝向起跑方向並固定在跑道正中央。	有	無
	4. 前腳足抵板 (foot plates) 距離起跑線約兩個腳掌長。	有	無
	5. 後腳 (慣用腳) 足抵板距離起跑線約三個腳掌長。	有	無
發令員口令 (the starter's commands)	觀察內容	觀察結果	
各就位 (On your mark) 	1. 在起跑架前蹲下。	有	無
	2. 雙腳向後放置於足抵板。	有	無
	3. 後腳 (慣用腳) 膝蓋著地。	有	無
	4. 兩手臂與肩同寬或稍寬，雙手虎口分開成 V 字 90 度 (四指併攏或打開皆可)，大拇指與食指貼齊起跑線後沿放置。	有	無
	5. 頭部放鬆往下看。	有	無
預備 (Set) 	1. 臀部需要提起，略高於肩。	有	無
	2. 兩手撐直，肩膀與重心前移。	有	無
	3. 兩腳膝蓋彎曲角度如圖示 (大概即可)。	有	無
	4. 眼睛注視前方一公尺的某一點上。	有	無
鳴槍 	1. 兩腳用力後蹬。	有	無
	2. 後腳迅速前抬至前腳前面。	有	無
	3. 兩臂用力前後擺。	有	無
	4. 身體前傾，加速跑。	有	無