

雙語課程教案設計

The Design of Bilingual Lesson Plan

學校名稱 School	文祥國小 Wunsiang Elementary School	課程名稱 Course	運動大集合
單元名稱 Unit	柔軟支撐	學科領域 Domain/ Subject	體育
教材來源 Teaching Material	翰林第八冊健康與體育	教案設計者 Designer	林佳君
實施年級 Grade	四年級 Grade 4	本單元共3節 The Total Number of Sessions in this Unit	
教案設計理念 Rationale for Instructional Design	因應十二年國教之核心素養以及跨領域的概念，並結合雙語教學的推動，以讓學生透過各項體能遊戲或闖關的教學過程中，學習相關動作技巧及瞭解自身體能狀態，以及如何在體育活動中控制身體，並樂於與人互動、公平競爭，進而與團隊成員合作。 柔軟度是健康體適能指標之一，本活動將引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。 柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。 柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。促進柔軟度的運動的樂趣。		
學科核心素養對應內容 Contents Corresponding to the Domain/ Subject Core Competences	總綱 General Guidelines	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	
	領綱 Domain/ Subject Guidelines	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 英-E-A1 具備認真專注的 特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。	
	校本素養指標 School-based Competences	無	

學科學習重點 Learning Focus	學習表現 Learning Performance	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。
	學習內容 Learning Contents	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。
議題融入 Issues Intergrated	無	
學生準備度 Students' Readiness	學科準備度 Readiness of Domain/ Subject	
	1. 學生已有基本的節奏感以及簡單的基本律動。 2. 學生已熟悉自己身體的各個部位的英語單字。 3. 學生已熟悉簡易教室英語。 1. 學生聽懂及可以跟著做 warm-up 的 8個英文步驟。 2. 學生能聽懂身體部位的單字，如:arm, leg, hip, feet, hand...等。 3. 學生能聽懂課室用語: A.集合(assemble) B.散開(spread out) C.重複再一次(repeat) D.看著我(look at me) E.聽我說(listen to me) F.注意(attention) G.站起來(stand up) H.跟著我(follow me) I.來這裡(come here) J.一起做(do together)	
單元學習目標 Learning Objectives	1. 能了解體適能動作技能要素和基本動作規範。 2. 能穩定的身體控制和協調及柔軟能力。 一、單元學習目標: 透過遊戲訓練體適能之肌群。 透過遊戲了解體適能之動作技能運用。 1. Let's act like seals. 2. Let's act like airplanes. 3. Let's act like flowers. 4. We are like chickens. 5. Let's make boats. 6. Let's make seesaws . 7 They act like trees. 8. We make houses.	

中/英語使用時機 Timing for Using Chinese/ English	教師 Teacher	學生 Students																								
	When : 以英文呈現教學內容，但老師可用中文說明。 在說明活動程序時，可中英文並用。 課室用語，儘量以英文說明。	When : 學生不懂單字或句型意思時。 學生不懂活動指令時。 Where : 教以下單字：學生問單字意思。 教以下句型時：目標字詞 Target vocabulary: 1. Act like a _____ 2. Let's make a boat. 3. They are acting like trees. 4. 4. We are making houses.																								
教學方法 Teaching Methods	多模態（Multimodality） 教學法、 全肢體反應教學法（Total physical response, TPR）																									
教學策略 Teaching Strategies	1. 影片輔助策略 2. 互動式提問(教師及學生都能當任發號指令者) 3. 遊戲學習策略																									
教學資源及輔助器材 Teaching Resources and Aids	1. 影片連結 (1): https://www.youtube.com/watch?v=jg3ul4WKYWw 2. 電視 3. 筆電 4. 音樂MP3 5. 字卡																									
評量方法 Assessment Methods	1. 表現評量（口語回答） 2. 實作評量																									
評量規準 Rubrics	<table><tr><td>表現評量 項目</td><td>Group 1</td><td>Group 2</td><td>Group 3</td></tr><tr><td>1. 能做出柔軟度支撐動作</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2.團隊合作柔軟之稱的創意度</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3. 柔軟度展現完成度及難易度</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4.結合柔軟與支撐並排列順序（加分）</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Total 備註：完成指定項目得 1 分。</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		表現評量 項目	Group 1	Group 2	Group 3	1. 能做出柔軟度支撐動作				2.團隊合作柔軟之稱的創意度				3. 柔軟度展現完成度及難易度				4.結合柔軟與支撐並排列順序（加分）				Total 備註：完成指定項目得 1 分。			
表現評量 項目	Group 1	Group 2	Group 3																							
1. 能做出柔軟度支撐動作																										
2.團隊合作柔軟之稱的創意度																										
3. 柔軟度展現完成度及難易度																										
4.結合柔軟與支撐並排列順序（加分）																										
Total 備註：完成指定項目得 1 分。																										
議題融入Issues Intergrated	無																									

第一節	壹、準備活動 Preparation stage	時間
	一、引起動機 1.T: Hi, everyone. How are you today? 2.T: Is everyone here? 3.T: Is everyone feeling alright today ? 4.T: Open your arms and spread out. 5.T: Let's do the warm-up. 暖身運動【Warm-up】 T: 1.Head down, Head right, Head left. X2 2.Circle your shoulders. X2 3.Stretch your arm. X2 4.Rotate your waist.X2 5.Wrists and ankles circles. X2 6.Let's stretch our legs. Touch your toes. 7.Make a triangle. X2 8.Jumping Jacks 2*8	Time 3分 5分
	貳、發展活動 Development stage	
	一. 柔軟度活動： 1. 體側伸展：Side to side stretch. (雙腳打開與肩同寬，單手插腰支撐身體，右手先舉高，並盡量靠近耳朵，臉朝前，右手先舉高，逐漸伸展體側至微微緊繃，接著再換左手重複動作。) 2. 手臂伸展：Arm stretch. (雙腳打開與肩同寬，右手使橫跨胸，左手適度扶在右手肘關節上方，使橫跨胸前之右手靠近胸部，接著再換左手重複動作。) 3. 直立體前彎：Bend forward. (雙腳合併，膝蓋微微彎曲，上半身緩慢下彎至手能握住踝關節為止。) 4. 股四頭肌群伸展：Calf stretch. (雙手扶住踝關節，使腳跟盡量靠近臀部，在左右腳交替動作。) 5. 腿後肌伸展：Hamstring stretch. (學生(個人)先做在墊子上雙腳分腿，身體逐漸前彎，伸展至腿後肌肉微微緊繃。接著在二位學生(A與B)面對面拉著手往後傾，讓B伸展至腿後肌肉微微緊繃10秒後交替。) 二. 請你跟我這樣做：Follow the leader. 1. 輪流請同學到前面示範一項柔軟度活動，其他學生跟著做。 2. 老師巡視並協助完成動作。 3. 動作正確的學生加一分。 三. 人體ABC Let's make ABC shapes. 1. 請學生運用身體擺出英文字母。 2. 由老師說出一個字母，並指定完成人數(個人或多人)。 3. 哨音響起，計時一分鐘內完成。 4. 時間內完成者，可加一分。	17分 13分
	叁、綜合活動 Summary stage	
	1-1 請同學分享發表動作要領。教師予以鼓勵，並統整歸納重點。 2-1. Take a break. 2-2. Line up. 2-3. OK!	2分
	第一節結束 End of the first lesson.	

- 1.T: Hi, everyone. How are you today?
 2.T: Is everyone here?
 3.T: Is everyone feeling alright today ?
 4.T: Open your arms and spread out.
 5.T: Let's do the warm-up.

暖身運動【Warm-up】

T:

1. Head down, Head right ,Head left.X2
 2. Circle your shoulders.X2
 3. Stretch your arms.X2
 4. Rotate your waist. X2
 5. Wrist and ankle circles.X2
 6. Let's stretch our legs. Touch your toes.
 7. Make a triangle. X2
 8. Jumping Jacks 2*8

5分

貳、發展階段Development stage



引起動機

小朋友知道這幾張照片是哪位呢？

是美國女子競技體操選手拜爾斯。拜爾斯的跳躍與平衡落地能力精湛，擅長自由體操、平衡木、跳馬。她是世錦賽獎牌數最多的競技體操選手，曾獲得2次奧運、6次世錦賽以及9次全美錦標賽的全能冠軍。她也在2022年獲得總統自由勳章，是歷史上最年輕的獲獎者。

從這些照片中看到體操中展現美感、協調與穩定性是柔軟度的重要能力，透過墊上模仿運動表現身體的柔軟度。柔軟度較佳時，關節活動範圍大，運動時比較不容易受傷或拉傷；肢體伸展空間大，動作更優美，也能提高運動表現。

柔軟支撐



15分

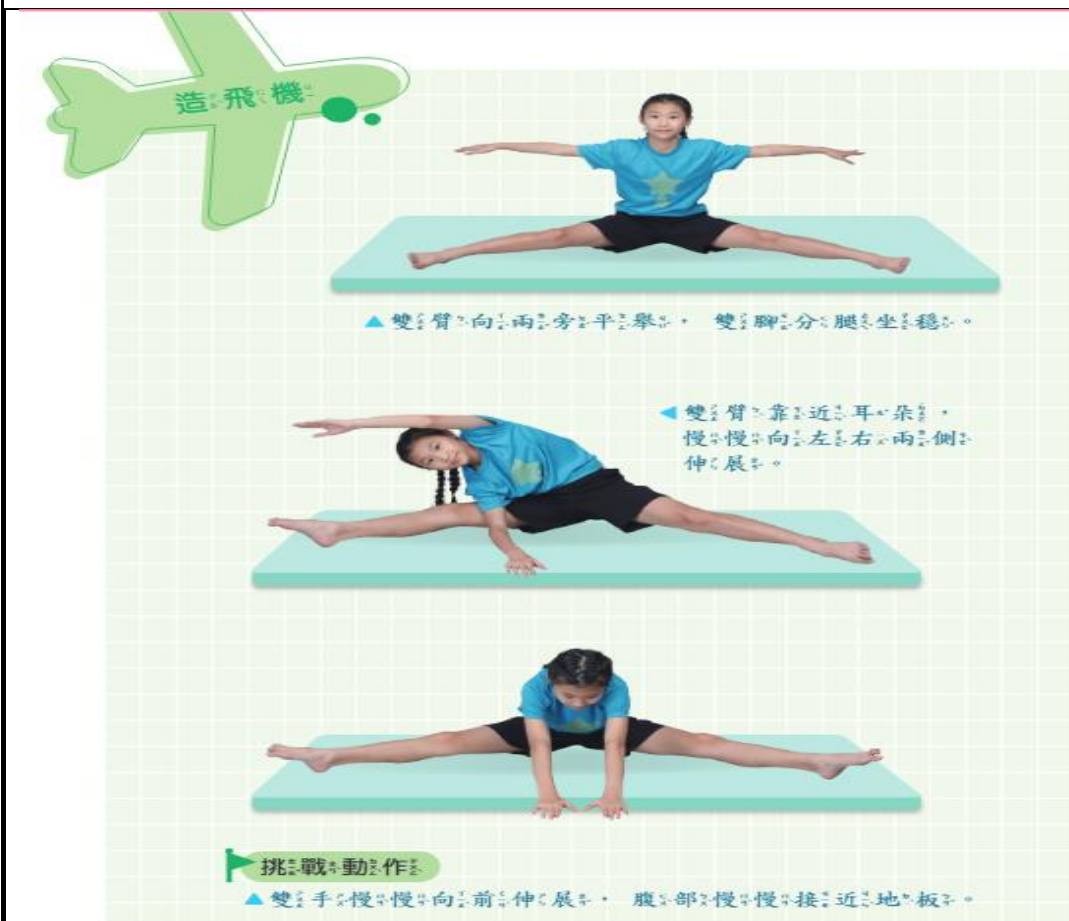
1. Let's act like seals. 讓我們像海豹一樣行動。

(1. 身體趴在地上預備。

2. 雙手在身體兩側，支撐身體挺直。

挑戰動作：支撐後，頭慢慢向上仰看。)





2. Let's act like airplanes. 讓我們像飛機一樣行動。

(1. 雙臂向兩旁平舉，雙腳分腿坐穩。

2. 雙臂靠近耳朵，慢慢向左右兩側伸展。

挑戰動作：雙腳分腿坐穩，雙手慢慢向前伸展。)





3. Let's act like flowers. 讓我們像花一樣行動。

(1. 跪坐預備。

2. 單腳向前跨步站穩，雙手放在膝蓋上。

挑戰動作：前腳屈膝平放，雙手與身體向前下壓，靠近地板。)





4. Let's act like chickens. 讓我們像雞一樣行動。

(1. 左手抓穩左腳踝，單腳站穩。

2. 左手將左腳向後慢慢拉高，右手向前平舉，保持身體平衡。

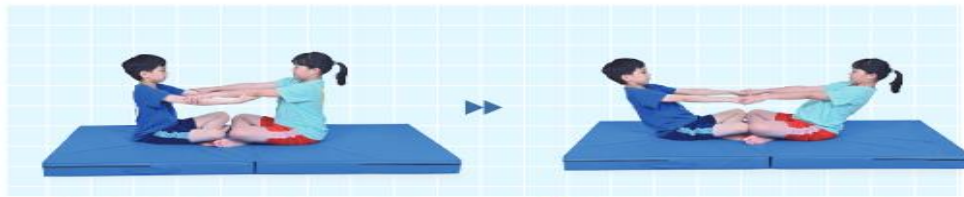
挑戰動作：左腳向後伸直，雙手慢慢向前伸展，保持平衡。)



雙人動作練習

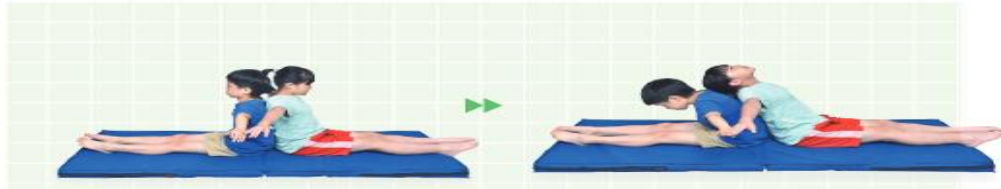
兩人合作，利用身體的支撐和柔軟能力，完成更多動作挑戰。

① 坐姿支撐



① 兩人盤腿而坐，膝蓋互碰。

② 雙手互握手腕，身體慢慢向後躺。



① 兩人的雙腳伸直，雙手平舉，背對背坐著。

② 一人先後躺，壓背，再換另一人做。

5. We are like cradles. 我們就像搖籃。

(坐姿支撐動作(一)，動作要領：

1. 兩人盤腿而坐，膝蓋互碰。
2. 雙手互拉，身體慢慢向後躺。

6. You are like a seesaw. 你們就像翹翹板

(坐姿支撐動作(二)，動作要領：

- 1 兩人雙腳伸直，雙手平舉，背對背坐著。
- 2 一人先後躺，壓背，再換另一人做。)



站姿支撐



▲兩人肩並肩，一手互相摟腰站立。



▲一手互握，再單腳站立。



▲兩人單手互握，面對面站立。



▲另一手抓腳踝慢慢向後上方拉。

7. They are like trees. 他們就像樹。

(站姿支撐動作(一)，動作要領：

- 1 兩人肩並肩，一手互相摟腰站立。
- 2 一手互握，再單腳站立。

8. We are like houses. 我們就像房子。

(站姿支撐動作(二)，動作要領：

- 1 兩人單手互拉，面對面站立。
- 2 另一手抓腳踝慢慢向後上方拉。



小試身手!

利用情境設定引導學生做出創作組合:

五人一組，結合身體的柔軟度、平衡感和支撐能力，分組合作進行六個創意組合動作，展現成果。

1. Five people in a group.
2. Create your own movements.

Let's play a game!

Game Instructions 遊戲說明

Work in groups of 5.

五人一組。



Practice doing all the moves.

練習做所有的動作。

Now, Group A, do the moves in a different order.

現在，A組請用不同的順序做動作。

For example, do XXX first, XXX second, and XXX third.

例如，先做XXX，再做XXX，最後做XXX。

Groups B and C will watch your moves and guess the order.

B組和C組觀察A組的動作並猜順序。

Put the pictures in the order Group A does them in.

把圖片排成A組做動作的順序。

15分











評分標準

1. 教師介紹英文評量四標準: perfect, good, ok, Keep going.

學生練習用英文短句給予評價 You' re perfect/ good/ok. / Keep going.

進行呈現分享

分組進行呈現前的練習。

分組進行呈現。

學生發表觀賞感想。

參、總結階段 Summary stage

1-1 複習今天教過的動作單字

1. Act like a _____

2. Let's make a boat.

3. They are acting like trees.

4. 4. We are making houses

2分



2-1. Take a break.

2-2. Line up.

2-3. OK! Go!

第二節結束 End of the second lesson

- 1.T: Hi, everyone. How are you today?
 2.T: Is everyone here?
 3.T: Is everyone feeling alright today ?
 4.T: Open your arms and spread.
 5.T: Let's do the warm-up.

3分

暖身運動【Warm-up】

1. Head down, Head right, Head left. X2
2. Circle your shoulders. X2
3. Stretch your arm. X2
4. Rotate your waist. X2
5. Wrists and ankles circles. X2
6. Let's stretch our legs. Touch your toes.
7. Make a triangle. X2
8. Jumping Jacks. 2*8

5分

貳、發展階段 Development stage

活動3 用身體作畫

身體動作可以透過創意設計和美化，成為千變萬化的線條。掌握表現主題，加入合適音樂，就是創作舞蹈表現。

兩人組合的造型

15分

兩人組合造型，引導學生兩人合作模仿圖片動作，包括：心形、蠟燭和北字。

多人組合造型，引導學生多人合作模仿圖片動作，包括：星形、四邊形。

心型(heart)



蠟燭(candle)



北字 (北character)



四邊形(square)



星形 (star)



花兒朵朵開(flower)





15 分

分組模仿如何展現花兒朵朵開的主題，透過肢體的變化，呈現花兒的動作。
進行創意組合

學生5人一組，進行有主題性的創作舞蹈

(A group of five people performs a themed creative dance.)

15分

包括：

1. 決定表現主題，讓動作聚焦。Choose a topic.
2. 劃出四個連續變化的動作線條。Four in a row dance movement lines.
3. 選擇適合的音樂，襯托肢體動態的美感。
4. 練習後再修正。

進行展演分享

1. 分組進行展演前的練習。
2. 分組進行展演。
3. 學生發表觀賞感想。

小試身手

創作舞展演與分享

創作舞的展演呈現合作規畫與練習的成果，可以透過觀賞，分享肢體美感。 | 利用下表在展演前確定活動流程和角色責任，才能讓活動順利進行。

●出場順序

Group 1第一組_____

Group 2第二組_____

Group 3第三組_____

●表演者的角色與責任

1. 提供表演音樂
2. 在指定的位置表演

3. 認真、盡力展現最佳能力。

4. 注意開始和結束的禮儀

●觀賞者的角色與責任

1. 在指定的位置觀賞

2. 專心、安靜觀賞，不打擾別組表演。

3. 可利用紙筆記錄觀賞的想法

4. 分享時，先肯定別組優點，在提供意見。

我的學習分享

進行完展演後，想一想，自己作為表演者和觀賞者有哪些寶貴的學習收穫。

教師引導學生分享心得

參、總結階段 Summary stage

1-1複習今天教過的動作單字

heart、candle、北 character、square、star、flower.

2-1. Take a break.

2-2. Line up.

2-3. OK! Go!

第三節結束 End of the third lesson

2分

國民中小學部分領域課程雙語教學實施計畫
入校輔導紀錄表

學校名稱：		日期：__年__月__日	
輔導委員：		時間：__至__	
校內出席人員：			
學校雙語發展狀況			
本次輔導內容			
活動照片紀錄			
照片 1		照片 2	
照片 1 說明：		照片 2 說明：	
照片 3		照片 4	
照片 3 說明：		照片 4 說明：	

