

## 一上 雙語教學課程設計

年級／單元名稱 Grade / Unit		第四單元 自我挑戰 第 1 章 默契大考驗～田徑	節數 Session	6 節
雙 向 細 目 表	學習表現 Learning Performance	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
	學習內容 Learning Contents	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		
	核心素養 Core Competences	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。 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。		
	學習目標 Learning Objectives	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。		
教學資源 Teaching Resources	1. 起跑架 4～5 個。 2. 籃球 4～5 顆。 3. 接力棒 4～5 支。 4. 小型障礙錐 4～5 個。 5. 內胎彈力繩 4～5 條。 6. 角盤 4～5 個。			
專有名詞 Proper Noun	田徑運動 / athletics、奧林匹克運動會 / Olympic Games、接力賽 / relay race、起跑架 / starting blocks、起跑線 / the start line、跑道 / track、蹲踞式起跑 / crouch start、站立式起跑 / standing start、各就位 / on your marks、預備 / set、速度 / speed、肌力 / strength、肌耐力 / muscular endurance、瞬發力 / power、敏捷 / agility、協調性 / coordination			

## 教學活動

### 第一節 認識田徑

時間

#### 一、準備階段

教師先準備與課程相關的影片，及說明內容的資料與運動員照片。

#### 二、發展階段

(一)介紹田賽與徑賽的項目。

(二)說明田徑的起源。

(三)認識傑出的田徑運動員。

#### 【互動式英文】

1. 今天我們要看田徑比賽。田賽項目包括跳躍和投擲項目，而徑賽項目包括步行、跨欄和跑步項目。你知道哪些奧運項目屬於田賽和田徑項目嗎？

**T** : Today we are going to watch an athletics competition. The field events include jumping and throwing events, while the track events include walking, hurdles, and running events. Do you know which Olympic events belong to the field events and track events?

我曾經在\_\_\_\_\_看過田徑比賽。(學校、線上轉播、體育場館)我知道\_\_\_\_\_屬於田賽項目。(跳高、跳遠、三級跳)還有\_\_\_\_\_是田徑項目。(馬拉松、障礙賽、跨欄)

**S** : I have watched athletics competitions at \_\_\_\_\_ (school, online broadcast, sports stadium). I know that \_\_\_\_\_ belong to the field events. (high jump, long jump, triple jump) And \_\_\_\_\_ are track events. (marathon, hurdles, sprint)

2. 你們有崇拜的田徑運動員嗎？原因是什麼呢？

**T** : Do you have any admired athletes? What are the reasons?

我喜歡的田徑運動員是\_\_\_\_\_。(楊俊瀚、鄭兆村、林家瑩)因為我很欣賞他\_\_\_\_\_的精神。(不放棄、努力、不認輸)

**S** : My favorite athlete is \_\_\_\_\_. (Yang Jun-han, Cheng Chao-Tsun, Lin Chia-Ying) I admire his/her \_\_\_\_\_ spirit. (never give up, hard work, never surrender)

3. 臺灣也有很多優秀的田徑運動員，例如：楊傳廣、紀政、鄭兆村和楊俊瀚。現在讓我們看一段影片，回顧一下之前的田徑比賽。

**T** : Taiwan also has many excellent athletes, such as Yang Chuan-Guang, Ji Zheng, Cheng Chao-Tsun, and Yang Jun-han. Now, let's watch a video to review the previous athletics competitions.

45

## 一、準備階段

- (一)教師要熟悉蹲踞式起跑的示範動作。
- (二)教師請學生先準備好上課所需要的器材。
- (三)學生要先自行分組（四人一組）。

## 二、發展階段

- (一)說明蹲踞式起跑的使用時機及起跑架的放置。
- (二)說明並示範蹲踞式起跑的動作要領。

## 【互動式英文】

1. 上週我們認識了臺灣田徑運動員，也看過相關的田徑影片。今天我們要瞭解接力賽，大家是否都有參與過接力賽呢？擔任第幾個棒次呢？

**T** : Last week, we got to know Taiwanese athletes and watched related athletics videos. Today, we are going to learn about relay races. Did any of you participate in relay races before? What leg did you run?

我曾經參與過運動會的接力賽，擔任第\_\_\_\_\_棒。

**S** : I have participated in relay races during sports events, and I ran the \_\_\_\_\_ leg.

2. 接下來，我將介紹蹲踞式起跑和起跑架的位置。同學請跟著老師的示範做動作。

**T** : Next, I will introduce the crouched start and the position of starting blocks. Everyone, please follow my demonstration.

## 動作示範

2-1 第一個動作：各就位。我們將雙手放在起跑線上，前腳底放在起跑踏板上。後腳底放在後踏板上，膝蓋放在地上。

**T** : The first step: On your mark.

Place your hands on the starting line, with your front foot on the starting block.

Place your back foot on the rear block, and your knee on the ground.

2-2 第二個動作：預備。我們保持住第一個動作，接著將重心抬起，向前，站著不動。

**T** : The second step: Get ready.

Maintain the first action, then lift your body upward and forward, staying in a stationary position.

2-3 第三個動作：鳴槍出發。當聽到槍聲後，身體以最大的力量快速啟動，後腳驅動後膝蓋水平向前拉。

**T** : The third step: Start at the gun.

When you hear the gunshot, quickly initiate the movement with maximum force, driving your rear knee forward by the rear foot.

3. 請同學之間可以互相確認彼此動作是否正確，調整動作。

**T** : Ask students to check each other's movements and adjust them.

第三節 基本動作練習	時間
<p>一、準備階段</p> <p>(一)教師要熟悉基本動作練習的示範動作。</p> <p>(二)教師請學生先準備好上課所需要的器材。</p> <p>(三)學生要先自行分組（二人一組）。</p> <p>二、發展階段</p> <p>(一)說明身體各部位的關鍵體能要素，如：瞬（爆）發力、敏捷性、協調性、速度等。</p> <p>(二)說明並示範敏捷性與瞬發力練習。</p> <p>(三)說明並示範反應力與專注力練習。</p> <p>(四)說明並示範速度與反應練習。</p> <p>(五)說明並示範身體穩定度練習。</p> <p>【互動式英文】</p> <p>1. 同學們熟悉動作了嗎？我們接著要練習基本動作練習。</p> <p><b>T</b> : Are you familiar with the movements, everyone? Now we will move on to practicing the basic movements.</p> <p>2. 第一個敏捷性與瞬發力練習：我們先在角盤上放置籃球當成障礙物，站立在障礙物旁，以雙手擺動、雙腳反彈，左右各三次，跳躍後往前衝。</p> <p><b>T</b> : First, agility and explosive power exercise: We will place a basketball on the cone, stand beside an obstacle, swing our arms and bounce our feet three times on each side, then jump forward and sprint.</p> <p>3. 完成敏捷性與瞬發力練習後，我們來進行反應與專注力練習。</p> <p><b>T</b> : After completing the agility and explosive power exercise, we will now proceed to reaction and focus training.</p> <p>4. 第二個反應與專注力練習：我們以反方向的坐姿，以單手觸地的站立式起跑。</p> <p><b>T</b> : Second, reaction and focus exercise: We sit facing the opposite direction, and perform a standing start with one hand touching the ground.</p> <p>5. 完成應與專注力練習後，我們來進行速度與反應力練習。現在請同學找到自己的隊友，一起完成最後兩個練習。</p> <p><b>T</b> : After finishing the reaction and focus exercise, we will move on to speed and responsiveness training. Now, please find your teammates and complete the last two exercises together.</p> <p>6. 第三個速度與反應力練習：兩個人一組，第一位同學負責投擲飛盤，第二位同學擔任跑者，擔任跑者的同學盡可能地追趕。</p> <p><b>T</b> : Third, speed and responsiveness exercise: In pairs, one student will be responsible for throwing a frisbee, and the other student will be the runner, trying to chase after it as much as possible.</p>	45

<p>7. 第四個身體穩定度練習：兩人夾腳屈膝，透過籃球的重量，運用腹部和手臂的力量來訓練核心肌群，能夠增加起跑或跑步時的身體穩定度。</p> <p><b>T</b> : Fourth, body stability exercise: With both students standing with their feet together and knees bent, using the weight of a basketball, they will engage their core muscles and arms to train their body stability, which is important for starting or running.</p>	
<p>第四節 認識接力賽中的跑步</p>	
<p>一、準備階段</p> <p>(一)教師要熟悉跑步的示範動作。</p> <p>(二)教師請學生先準備好上課所需要的器材。</p> <p>(三)學生要先自行分組（二人一組）。</p> <p>二、發展階段</p> <p>(一)說明跨步跑的動作要領並示範。</p> <p>(二)彈力帶抬腿跑的說明及示範。</p> <p>(三)正面抬腿跑說明及示範。</p> <p><b>【互動式英文】</b></p> <p>1. 今天我們要來練習跑步的動作，跑步雖然每個人都會，但正確的動作可以幫助我們跑得更快。好的，我來演示跨步跑的動作。</p> <p><b>T</b> : Today, we're going to practice running movements. Although everyone knows how to run, proper technique can help us run faster. Alright, let me demonstrate stride running.</p> <p><b>動作示範</b></p> <p>1-1 第一個動作：我們將雙腳輪流向後推蹬、膝關節向前水平拉動。</p> <p><b>T</b> : The first step: We will alternate pushing and extending our feet backward, pulling the knee forward horizontally.</p> <p>1-2 第二個動作：接著將雙手手臂前後擺動，使身體軀幹與髖關節同時水平向前進，以帶動身體的水平位移，提升跑步效率。</p> <p><b>T</b> : The second step: Then, we will swing our arms back and forth, keeping our torso and hip joints moving forward horizontally, which helps the body's horizontal displacement and improves running efficiency.</p> <p>2. 完成跨步跑的動作後，我們現在兩個人一組，每組拿一個彈力帶。</p> <p><b>T</b> : After completing the stride running movement, now let's pair up in groups of two, and each pair will have an elastic band.</p> <p><b>動作示範</b></p> <p>2-1 第一個動作：將彈力帶放在腰部位置，一位同學拉住彈力帶，另一位同學進行抬腿跑的動作。藉由彈力帶來增加負荷，可以訓練跑步時抬腿、手臂擺動的敏捷性、協調性和穩定性。</p> <p><b>T</b> : The first step: Place the elastic band around the waist, with one student holding the band while the other performs high knees running movement. The elastic band adds resistance to train the agility, coordination, and stability of leg lifting and arm swinging during running.</p>	<p>時間</p> <p>45</p>

<p>3. 接著，我們練習正面抬腿跑，老師會在跑道上擺放角錐，同學們須避免踩到角錐。可以穩定改善抬腳的高度和步伐，達到提升跑步的品質。</p> <p><b>T</b> : Next, we'll practice high knees running. The teacher will place cones on the track, and students need to avoid stepping on them. This exercise helps improve the height of leg lifting and stride, enhancing the quality of running.</p>	
<p>第五節 認識接力賽中的傳接棒</p>	
<p>一、準備階段</p> <p>(一)教師要熟悉傳接棒的示範動作。</p> <p>(二)教師請學生先準備好上課所需要的器材。</p> <p>(三)學生要先自行分組（二人一組）。</p> <p>二、發展階段</p> <p>(一)說明接力賽的類型。</p> <p>(二)說明傳接棒的方式。</p> <p><b>【互動式英文】</b></p> <p>1. 我們上週已經學習了跑步的動作要領，接著我們要練習傳接棒。</p> <p><b>T</b> : Last week, we learned the essentials of running techniques. Now, we're going to practice baton passing.</p> <p>2. 我們在傳遞接力棒時，如果你是接棒的同學，你看到持棒的同學快要接近你時，你就要開始起跑，當兩人都達到最高速度時完成傳接棒，才不會影響行進速度。</p> <p><b>T</b> : When passing the baton, if you're the receiving student, as you see the student holding the baton approaching you, you should start running. Both runners should reach their maximum speed when completing the baton exchange to avoid affecting the overall speed.</p> <p>3. 現在，老師示範我們遞傳接棒的手部動作。我們須將四指併攏，虎口張開，掌心朝向後方，手與肩同高，向後約45度角伸手。</p> <p><b>T</b> : Now, I will demonstrate the hand movements for baton passing. You need to close your four fingers together, open the palm, point the palm backward with the wrist at shoulder level, and extend your hand at a 45-degree angle backward.</p> <p>4. 現在找到自己的夥伴，練習看看吧！小心不要掉棒。</p> <p><b>T</b> : Now, find your partner and give it a try! Be careful not to drop the baton.</p>	<p>時間</p> <p>45</p>

第六節 接棒反應練習	時間
<p>一、準備階段</p> <p>(一)教師要熟悉接棒反應練習的示範動作。</p> <p>(二)教師請學生先準備好上課所需要的器材。</p> <p>(三)學生要先自行分組（二人一組）。</p> <p>二、發展階段</p> <p>(一)說明接力賽的類型。</p> <p>(二)說明傳接棒的方式。</p> <p><b>【互動式英文】</b></p> <p>1. 上週我們練習了傳接棒的動作要領。現在我們要來做接棒反應練習。首先，兩人一組，一位同學手拿著籃球，另一位同學在適當的距離準備站立式起跑的動作。</p> <p><b>T</b> : Last week, we practiced the essentials of baton passing. Now, we're going to do some relay reaction exercises. First, pair up with a partner. One student will hold a basketball in their hands, and the other student will get ready in a standing start posture at an appropriate distance.</p> <p>2. 手拿籃球的同學用雙手將球往前滾向預先擺置好的角錐。準備好起跑的同學注視球滾動的位置，等球滾至角錐處時，就以最快的速度反應起跑，完成接棒後加速大約 10 公尺，再逐漸減速。</p> <p><b>T</b> : The student holding the basketball will roll it forward towards a pre-set cone using both hands. The student preparing to start will keep their eyes on the rolling ball. When the ball reaches the cone, they should react quickly and start running at their fastest speed, complete the baton exchange, speed up for about 10 meters, and then gradually slow down.</p>	45