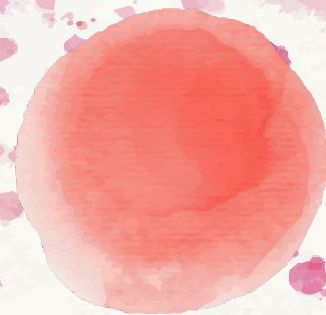


雙語體育教學

Why? How? What?

嘉義國中 原珮文老師
wy9056929@go.edu.tw



雙語體育教學

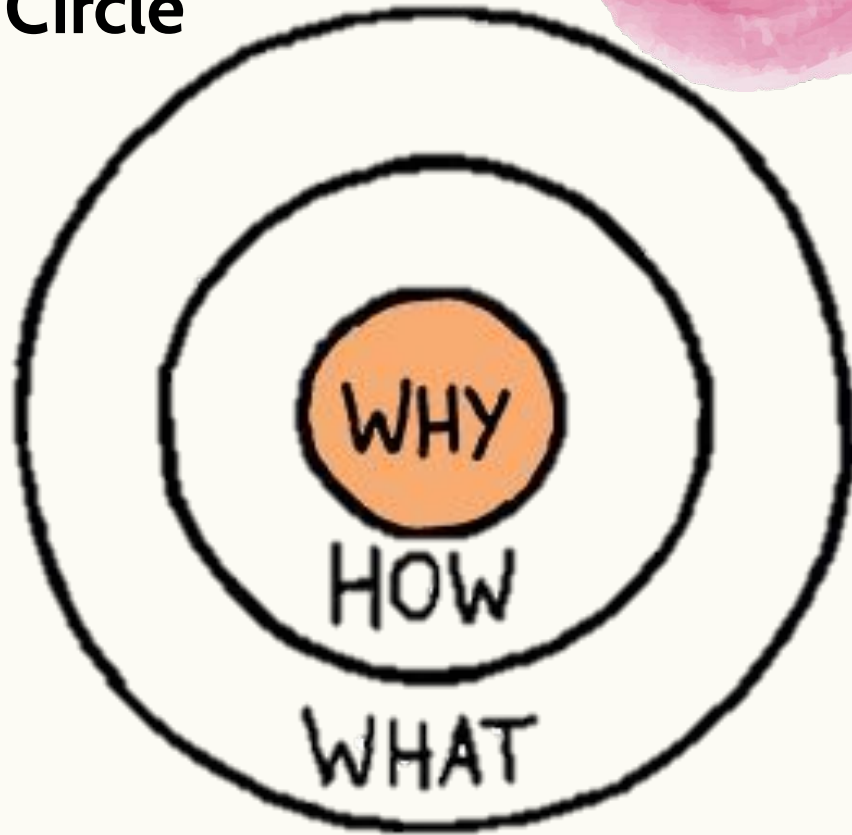
Why? How? What?



嘉義國中 原珮文老師
wy9056929@go.edu.tw

- 2021教育部體育署個人教學傑出獎
- 素養導向教學(2017-2019十二年國教素養導向教案撰寫工作坊-舞蹈示範教案、「芬蘭力」-國際體育教學研討會分享)
- 有效教學示例(2016新北市中平國中到校輔導、2017臺北市介壽國中健體領域、2017臺北市麗山國中專業學習社群)
- 那些國外體育老師在乎的事(2018.2019國立中正大學「社會責任實踐USR計畫」、2019新竹市輔導團增能研習)
- 雙語體育教學(2018國北教大體育室深耕計畫體育課全英語教學示範教師、2019台北市東新國小雙語體育教學分享、2020國中小雙語師資在職學分班、2021台南健體輔導團、新北健體輔導團雙語增能講師)

The Gordon Circle





Why



政策面

2030雙語國家政策



實際面

台灣各縣市雙語缺



個人層面

會雙語能夠帶給我們(或學生)什麼好處?

政策面

2018年行政院通過...

2030雙語國家政策 發展藍圖

Blueprint for Developing Taiwan
into a Bilingual Nation by 2030

2030 打造台灣成為雙語國家!

Developing Taiwan into a Bilingual Nation by 2030

啟動教育體系雙語活化

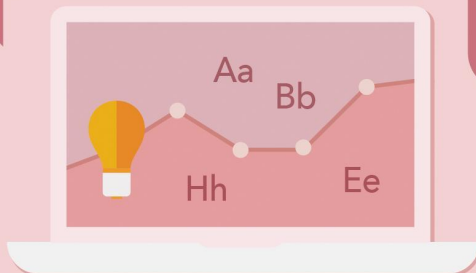
Bolster Taiwan's
bilingual education
system

從需求端強化國人英語力

Improve the public's
English proficiency through
demand-driven learning

提升國家整體競爭力

Enhance the
nation's overall
competitiveness



Why

政策面

共同策略

- 1 各部會官網全面雙語化
- 2 與外國人相關文書雙語化
- 3 雙語化公共服務場域
第一線服務雙語化
- 4 落實政府公開資訊雙語化
- 5 與外國人相關法規雙語化
- 6 推升文教場館之雙語服務
- 7 培育公務人員英語溝通力
- 8 全國技術士技能檢定考試
及證照雙語化



個別策略

1 全面啟動教育體系的雙語活化
培養臺灣走向世界的雙語人才

- 2 推動設立全英語電視臺頻道及
鼓勵公廣集團製播英語節目
- 3 增加廣播電臺(如教育、警廣)之
英語節目

4 營造友善雙語觀光環境

5 政府採購文件雙語化

6 鼓勵促參案件雙語化

7 重大案件與涉在臺外國人或外商之
起訴書，提供英文摘要內容；另建
議司法院對重大判決摘要英譯

8 建置科學園區及產業園區雙語友善
投資環境

9 強化醫療院所及社福團體英語力

10 提升金融機構從業人員英語力，
營造友善雙語金融服務環境

11 鼓勵企業提升英語力

12 提升勞工英語力

13 提升農漁業產銷雙語力

14 推動青年及文化活動進行雙語
交流

15 協調跨軍種雙語教育政策，提升
國軍人員軍事英語能力

16 提高新進涉外事務人員相關特考
(如外領、商務)之英文科目比重

實際面

新北市

- ▼ 2014年五所國小開辦雙語實驗課程、聘任外師
- ▼ 2016年雙語實驗課程延伸至國中，辦理雙語相關工作坊或研習培育師資
- ▼ 2020年，共有119校推動雙語課程、雙語實驗班或中外師雙語協同教學課程 (約占四成)，**外師人數達100位**
- ▼ 2021年(110學年度)國小雙語教師甄選開**18個職缺** (體育科3位)

臺北市

- ▼ 2017年試辦雙語實驗課程，至2020年，共有28所公立中小學辦理雙語實驗課程，每週1/3課程進行雙語教學，預計2021年達**49所**。
- ▼ 2021年(110學年度)國小雙語教師甄選開**100個職缺** (體育科33位)、(110學年度)國中雙語教師甄選開**60個職缺** (體育科12位)

臺南市

- ▼ 2017開始辦理雙語實驗學校
- ▼ 預計在109學年度至115學年度，鎖定30所國中小學規劃發展成為雙語學校，每週實際雙語課程達到1/3以上

實際面

Why

依據：「臺北市 110 學年度市立國民中學正式教師聯合甄選簡章」。

公告事項：

一、甄選類科及缺額：一般類科 8 科，雙語類科 8 科。

一般類科	國文	英文	數學	公民	生活科技	資訊科技	音樂	特殊教育	合計
預估缺額	13	8	8	5	8	11	5	8	66
預定初試錄取名額	39	24	24	15	24	33	15	24	198
雙語類科	生活科技	資訊科技	健康教育	體育	音樂	視覺藝術	表演藝術	童軍	合計
預估缺額	8	8	5	12	5	8	9	5	60
預定初試錄取名額	16	16	10	24	10	16	18	10	120

實際面

教育部110補助部分領域課程雙語教學計畫

經費編列-部分領域課程雙語教學(3/7)

單位：萬元

辦理樣態		教師專業 支持費用	學生能力 奠基費用	申請 上限
於全年級2個 領域(科目) 以上實施	全年級班數為5班以上	60	40	100
	全年級班數為4班以下	50	30	80
於全年級1個 領域(科目) 實施	全年級班數為8班以上			
	全年級班數為7班以下	40	20	60

依地方政府財力級次給予不同補助比率



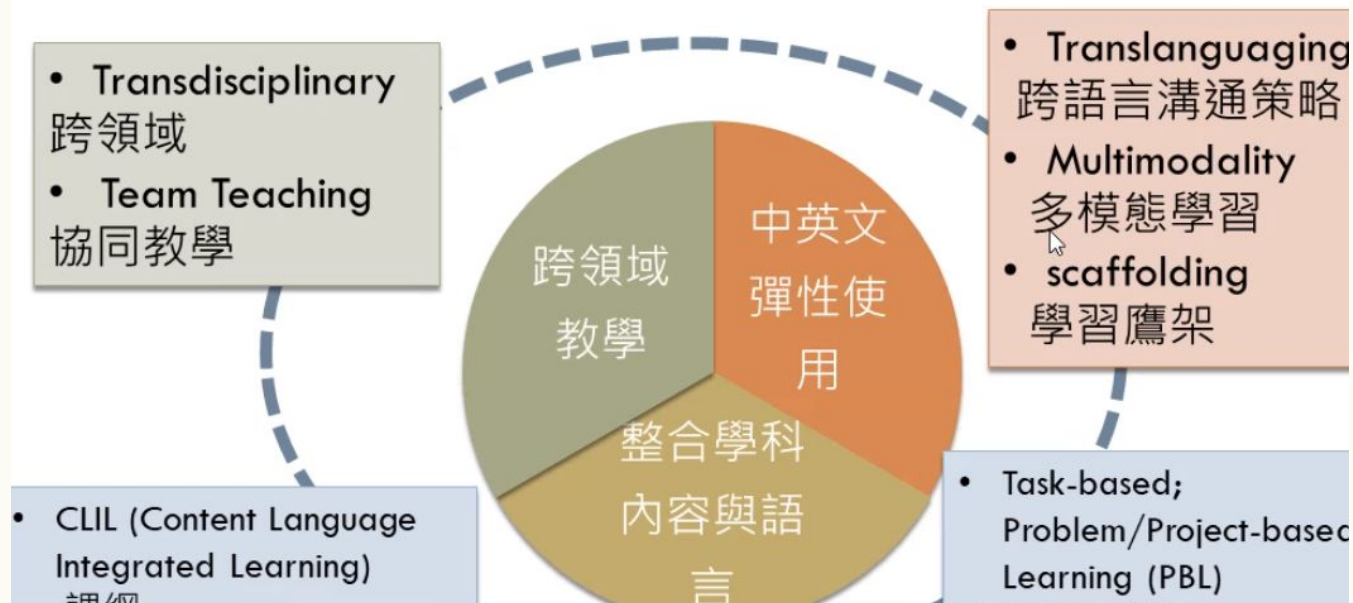
考量各校各年級班數不一，爰本署未設定各校辦理班級須達多少班才可申請，惟基於維護所有學生受教權益，辦理本計畫請以於全年級實施為原則。

台灣的雙語教育

1. 授課教師: 跨領域教師 (協同教學)

2. 使用語言: 中英語彈性使用

3. 課程內容: 學科內容為主, 英文知識為輔





個人層面

Why

如果可以無障礙的使用英文，可以帶給我(或學生)什麼改變？

個人層面

Why



影片來源(中華民國健身協會)
: <https://youtu.be/OhXYbsZzawk?t=406>

個人層面

Why



影片來源 : <https://youtu.be/RB0o5OxEqL8>

個人層面



個人層面

Why

For me: 網購/追星/健身/吸收更多的知識
For Stu: 可以自在的在國內外「用運動交朋友」

多會一個語言 多一個看世界的窗口

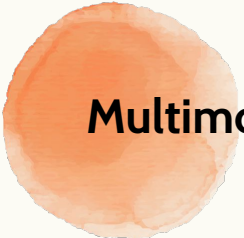


How

雙語教學的策略



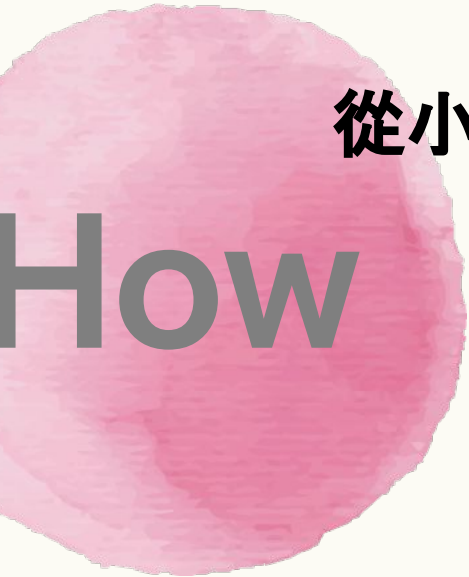
Translanguaging 跨語言的實踐



Multimodalities 多模態



Scaffolding 建立學習鷹架



How

從小到大，我們學英文的目的是什麼？

What is English use for?

雙語教學的本質: Translanguaging 跨語言的溝通

Ho



回到語言的本質: 溝通

- 過去以來, 英文都被高高功俸著 (學科導向)。
- But, what is English use for?
- 英文是拿來溝通互動的, 不是「背」的。
- 孩子不懂是不對的, 你教的是學科, 不是英文

Translanguaging 跨語言的溝通

Global English
= Globlish 全球語

How

英語 □ 全球語

全球英文為母語有3億人

但使用英語或以英語為第二外語的人有15億

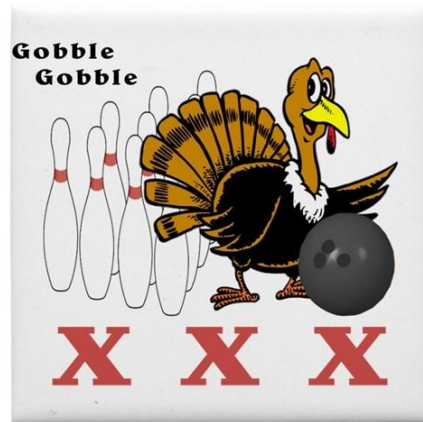
雙語不是完全複製英美文化來教學
別忽略 #全球在地化 的力量和特質

Translanguaging 跨語言的溝通

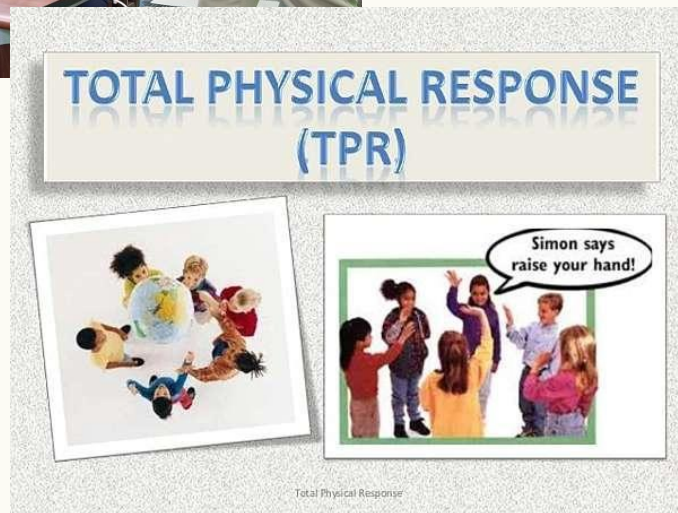
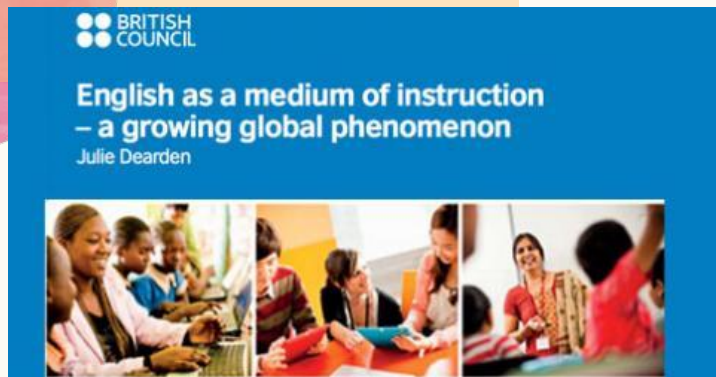
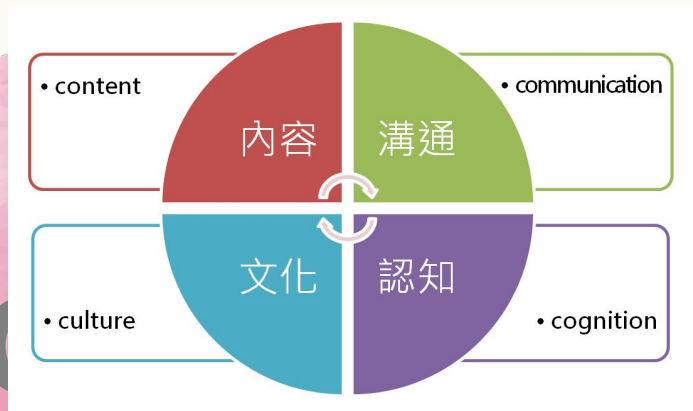
Turkey



How



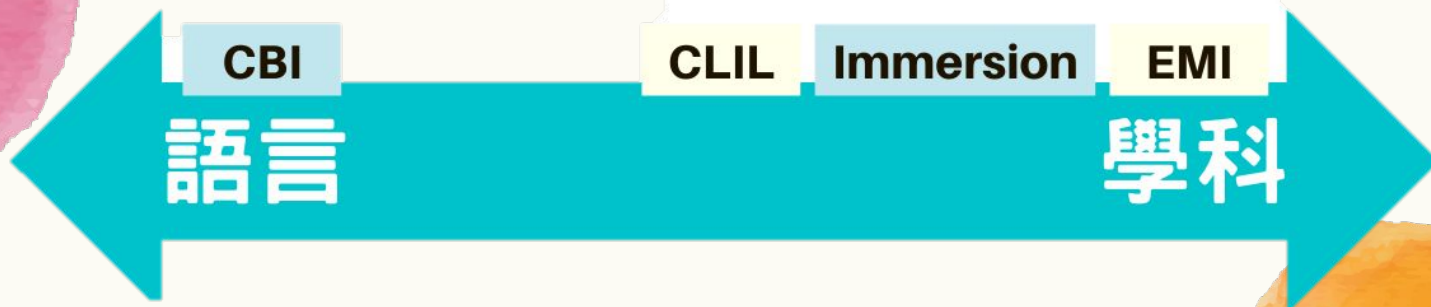
雙語教學法有哪些理論？



不同的雙語教學模式比較(我沒有要講太多...)

	CBI	CLIL	Immersion	EMI
學習目標	語言	語言+學科	學科	學科
授課教師	語言老師	語言或學科老師	學科老師	學科老師
課堂內容	主題性題材	配合課綱的主題	課綱學科	學科
評量標準	語言	語言+學科	學科	學科

(改編自Ikeda 2012: 4)²



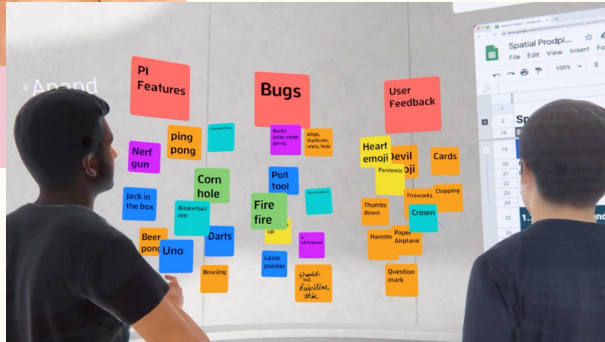
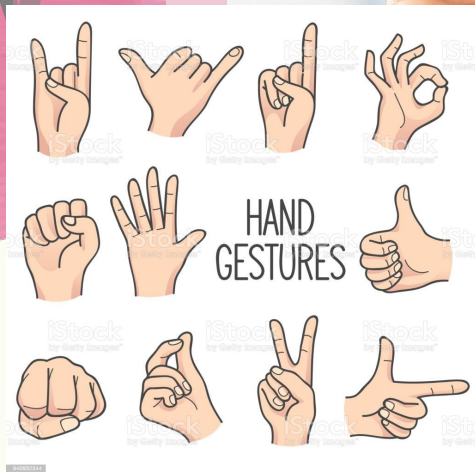
Multimodalities 多模態

Multiliteracies 多元識讀

在雙語的世界
我們可以容忍有些訊息是不清楚的
要從別的資訊中去抓訊息

多模態教學有哪些模式？

How



Finding Your Resting and Target

To be effective, aerobic exercise must get your heart beating fast enough to help you learn to take your pulse and determine your target heart rate. That is both effective and safe for your age during exercise.

1. Learn to Take Your Pulse

Place the first two fingers of one hand gently on the inside of the opposite wrist, nearest the base of your thumb. Using the pads of your fingers, move your fingers around until you feel the pulse beating against one of your fingers. Another way to take your pulse is to place your two fingers against the side of your neck and move them around until you find a pulse.

2. Learn Your Resting Heart Rate

Count your pulse for 6 seconds and multiply that number by 10:

_____ X 10 = _____. This number is your resting heart rate in beats in a minute. Resting heart rates usually vary from 65 to 75 beats per second pulse until you can do it quickly in the midst of exercise.

3. Find Your Target Heart Rate

Your target heart rate depends on your age and your physical condition. If your heart rate falls, first subtract your age from 220.

$$220 - \text{(your age)} = \text{_____}$$

- To find the lower end of your target heart range, multiply this number by 0.6:

$$\text{_____} \times 0.6 = \text{_____} \text{ (round the answer if necessary)}$$

- Aim for this heart rate if you are just beginning an exercise condition.

Heart Rate Worksheet

Part I- Calculate your Heart Rate (HR) Zones.

☆計算最大心跳率 Maximal Heart Rate (MHR)

● 220- _____ = _____ (bpm).
(your age)

bpm (beats per minute)
(次數) (每分鐘)

☆計算目標心跳率 Target Heart Rate Zone (THRZ)

● _____ X 0.6 = _____
(your MHR)

● _____ X 0.8 = _____
(your MHR)

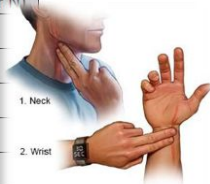
● My Target Heart Rate Zone is between _____ and _____ (bpm).

☆身體自覺量表 RPE Scale

RPE	Feel	% of MHR	THRZ (以 23 歲的你為例)	Breathing and Feeling
1	Very Easy	50%-60%	(98-118) bpm	幾乎不費力
2	Easy	60%-70%	(118-138) bpm	呼吸有點喘，但還算舒服 能夠輕鬆說話
3	Difficult	70%-80%	(138-158) bpm	爆汗、呼吸急促 但可完成 1-2 句對話
4	Hard	80%-90%	(158-177) bpm	全身發熱 喘到無法說出完整句子
5	Extremely Hard	90%-100%	(177-197)bpm	喘到無法說話 感覺快升天

Part II- Do the following activities and write down your HR response.

	Beats in 10 seconds	Multiply by 6	HR (bpm)	RPE (1-5)	THRZ (Y or N)
Resting		x6			
Activity 1		x6			
Activity 2		x6			
Activity 3		x6			
Recovery		x6			



How to Take Your Pulse

Part III -One-week exercise record

在未來五天的課後時間，請每天利用一段完整的時間(如：10分鐘-30分鐘)從事全身性大肌肉的運動，像是連續登階、跳繩、跑步、快走、跳舞、騎腳踏車、爬山.....等，並在運動結束後的一分鐘內測量心跳率(HR)，請將結果記錄於下表。

Date/ Time	/	/	/	/	/
() Minutes	() Minutes	() Minutes	() Minutes	() Minutes	() Minutes
Activity					
HR (bpm)					
RPE (1-5)					
THRZ (Y or N) How can we do to get better?					
Parents/Friends sign					



Discussion Questions:

1. What is the relationship between heart rate and workload?
2. Why is it important to reach your target heart rate zone when exercising?
3. If two people did the same activity, how would you be able to tell which one worked harder?

My Answers(中文或英文回答都可以):

Word Bank			Words I learned
pulse (n.) 脈搏	Level (n.) 等級	Multiply (v.) 乘以	
Heart Rate (n.) 心跳率	breathe (v.) 呼吸	Extremely (adv.) 超級	
Calculate (v.) 計算	Zone (n.) 區間	Scale (n.) 表格	

☆你可以這樣說: My heart rate is _____ bpm and I am at RPE Level _____. I feel...

我的三版學習單

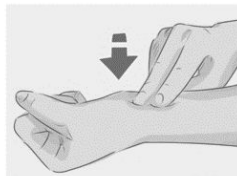
Name: _____ Grade: _____ Hour: _____

Finding Your Resting and Target Heart Rate

To be effective, aerobic exercise must get your heart beating faster than normal. This worksheet will help you learn to take your pulse and determine your target heart rate. Target heart rate (THR) is the rate that is both effect and safe for your age during exercise.

1. Learn to Take Your Pulse

Place the first two fingers of one hand gently on the inside of the opposite wrist, nearest the base of your thumb. Using the pads of your fingers, move your fingers around until you feel the pulse beating against one of your fingers. Another way to take your pulse is to place your two fingers against the side of your neck and move them around until you find a pulse.



2. Learn Your Resting Heart Rate

Count your pulse for 6 seconds and multiply that number by 10:

_____ X 10 = _____. This number is your resting heart rate, the number of times your heart beats in a minute. Resting heart rates usually vary from 65 to 75 beats per minute. Practice taking your 6 second pulse until you can do it quickly in the midst of exercise.

3. Find Your Target Heart Rate

Your target heart rate depends on your age and your physical condition. To find the range in which your target heart rate falls, first subtract your age from 220:

$$220 - \text{(your age)} = \text{_____}$$

- To find the lower end of your target heart range, multiply this number by .6

$$\text{_____} \times .6 = \text{_____} \text{ (round the answer if necessary)}$$

- Aim for this heart rate if you are just beginning an exercise program, or are in poor physical condition.

- To find the upper end of your target heart range, but multiply by .85 instead of .6

$$\text{_____} \times .85 = \text{_____} \text{ (round the answer if necessary)}$$

- This is the highest heart rate you should aim for if you're good in physical condition.

Name _____ Grade/Class _____ Number _____

Heart Rate Worksheet

Part I- Calculate your HR (Heart Rate) Zones.

☆請算出自己的最大心跳率(MHR)

Calculate your estimated **Maximal Heart Rate (MHR)** _____ (220-Age=MHR)

☆請算出要達到運動強度(60%-80%)之目標心跳率(THRZ)

Calculate your **Target Heart Rate Zone (THRZ)** 60% _____ and 80% _____ of your

MHR. (MHR X 0.6= 60% of MHR) and (MHR X 0.8= 80% of MHR)

☆身體自覺量表 Rating of perceived Exertion (RPE) Scale

RPE Level	RPE Feel	% of MHR	THRZ (Take 16y child for example)	Breathing and feeling
1	Very Easy	very low (50%-60%)	(102-122) bpm	Not an effort Very light
2	Easy	low (60%-70%)	(122-143) bpm	Notice breathing deeper, but still comfortable
3	Good	medium (70%-80%)	(143-163) bpm	Aware of breathing harder; more difficult to hold conversation
4	hard	High (80%-90%)	(163-184) bpm	Starting to breathe hard & getting uncomfortable
5	Ex hard	Very high (90%-100%)	(184-204)bpm	Very uncomfortable, don't want to talk Extremely hard

Name _____ Grade/Class _____ Number _____

Heart Rate Worksheet

Part I- Calculate your Heart Rate (HR) Zones.

☆計算最大心跳率 Maximal Heart Rate (MHR)

$$\bullet 220 - \text{(your age)} = \text{_____} \text{ (bpm)}$$

bpm (beats per minute)
(次數) (每分鐘)

☆計算目標心跳率 Target Heart Rate Zone (THRZ)

$$\bullet \text{_____} \times 0.6 = \text{_____}$$

$$\bullet \text{_____} \times 0.8 = \text{_____}$$

$$\bullet \text{_____} \times 0.8 = \text{_____}$$

● My Target Heart Rate Zone is between _____ and _____ (bpm)

☆身體自覺量表 RPE Scale

RPE	Feel	% of MHR	THRZ (以 16 歲的孩童為例)	Breathing and Feeling
1	Very Easy	50%-60%	(102-122) bpm	幾乎不費力
2	Easy	60%-70%	(122-143) bpm	呼吸有點喘，但還算舒服 能夠輕鬆說話
3	Difficult	70%-80%	(143-163) bpm	出汗、呼吸急促 但可完成 1-2 句對話
4	Hard	80%-90%	(163-184) bpm	全身發熱 喘到無法說出完整句子
5	Extremely Hard	90%-100%	(184-204)bpm	喘到無法說話 感覺快升天

Part II- Do the following activities and write down your HR response.

	Beats in 10 seconds	Multiply by 6	HR (bpm)	RPE (1-5)	THRZ (Y or N)
Resting		x6			
Activity 1		x6			
Activity 2		x6			
Activity 3		x6			
Recovery		x6			

How to Take Your Pulse



☆你可以這樣說: My heartrate is _____ bpm and I am at RPE Level _____. I fee...

Scalfoolding 建立學習鷹架

- 多元
- 圖像Infographic
- 所學可用, 有用實用
- 緊扣雙語教學目標

如何用「孩子懂得英文」來教學
別忘了, 各位是有經驗的老師
只是用多一種方式傳遞知識

How

『也許會花比較多時間,
但絕不犧牲學科內容為原則』



What



**雙語教學
迷思**



**如何開啟
雙語教學**

1. 雙語教學是全英教學嗎？
 2. 中文VS英文比例如何拿捏？
 3. 我台式英文口音會影響學生嗎？
 4. 每一科都雙語教學那要英文老師尬麻？
- 雙語教學的建議與不建議
 - 一場行前說明會

1. 雙語教學是全英語教學嗎？

雙語教學



英語教學

What

Translanguaging :
『在教與學的過程中，
以兩種語言來進行。』

2. 中文 VS 英文比例如何才叫雙語教學？



校隊VS體育課



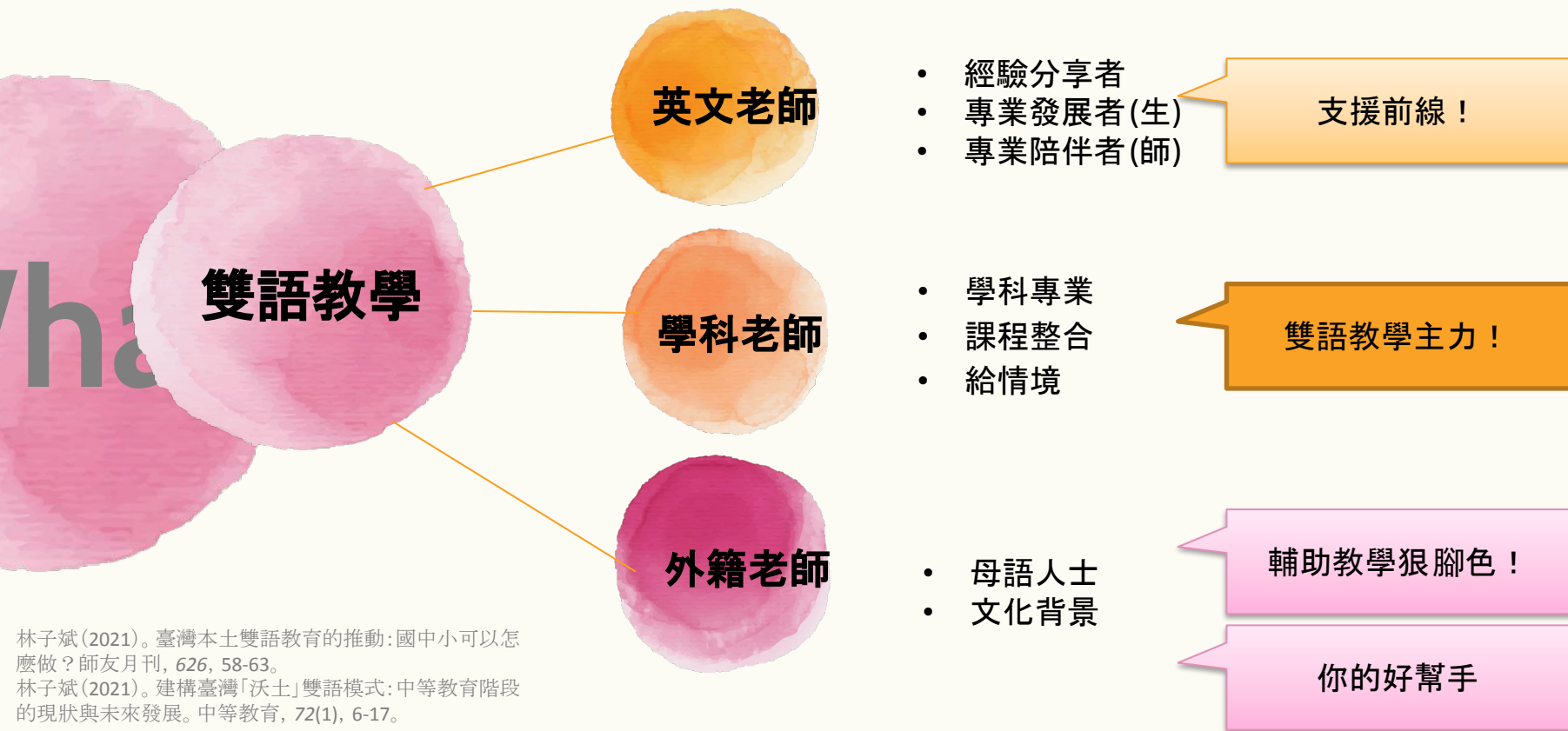
3. 我台式英文口音會影響學生嗎?

Share the Communicative Burden.

What

正因為我們母語都不是英文
所以我們會對彼此多一分包容(跨文化溝通)
因為大部分使用英文的人都是來自不同背景
語言是一個tool
我們要對溝通的過程都要能分擔責任, 讓彼此都能聽懂
很會使用「語言」不代表會「溝通」
不應以語言為母語的優越感而以自己的角度去希望對方「使用英語就該用英語的思路去溝通」而沒有包容跟尊重別人的文化
我們要培養的學生是能: 有效的跨文化溝通的人

4. 每一科都雙語教學那要英文老師尬麻？

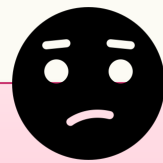


林子斌(2021)。臺灣本土雙語教育的推動：國中小可以怎麼做？師友月刊，626，58-63。
林子斌(2021)。建構臺灣「沃土」雙語模式：中等教育階段的現狀與未來發展。中等教育，72(1)，6-17。

雙語教學的建議與不建議



- 固定課室用語
- 跨語言實踐(Translanguage)
- 多元識讀(Multiliteracy)
- 多模態(Multimodality)



- 自我翻譯
- 晶晶體(語碼混用)(?)
- 禁止使用母語
- 著重於目標語的評量

What

Language Use in Class

課室英文

Gathering/roll call

Warm-up

Praise/encourage

授課英文

器材名詞

體育專有名詞

動作/引導語口訣

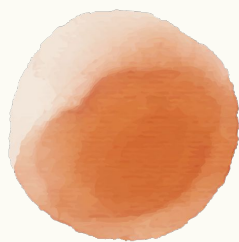
互動英文

Game rules

stu-stu language

Wh-Questions

What



Language Use in Class

課室英文

Gathering/roll call

Warm-up

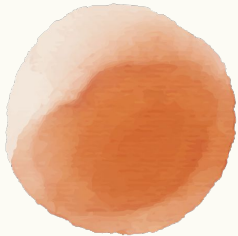
Praise/encourage

Head circling
Arm Circling
(Forward & Backward)
Hip Rotation
Knee Circling
Knee hugs
Jumping jack

Gather around
Assemble
Come here
Come to me
Spread out
Go back
Who is not here?
Put them back

very good
excellent
wonderful
amazing
good job
that's it
Take it easy
Take your time
Keep trying





Language Use in Class



課室英文

Gathering/roll call

Warm-up

Praise/encourage

課室英文 使用原則

使用結構簡單
的英文句子

使用固定句子
表達相同指令

每次只教2~3個
新的課室用語

呂妍慧、袁媛(2020)。數學領域雙語教育之教學模式初探。臺灣數學教育期刊7(1), 1-26。



What

Language Use in Class

課室英文

授課英文

互動英文

器材名詞

Basketball/dribble/pass

體育專有名詞

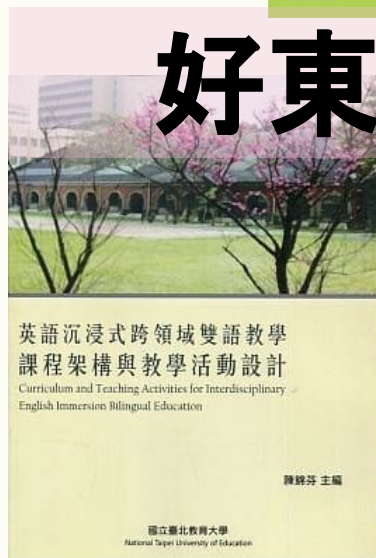
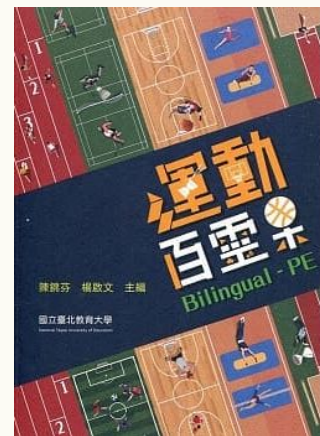
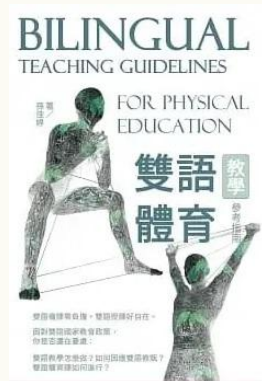
squat/push up/ Jumping jack

動作/引導語口訣

pass/ receive the ball

Elbow in/90 degree/ Follow through

right/left/up



好東西分享



YouGlish for English ▼

Avada Kedavra

Search Say it!

All US UK AUS ▼

How to pronounce **Avada Kedavra** in English (1 out of 21):

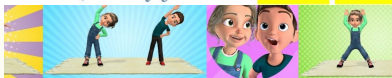
They FIXED Harry Potter and the Cursed Child?

A Harry Potter STAGE PLAY?

7:59 / 18:06

Speed ▾ normal ▴

she sends me the whole script, and I realize...
hold on, Harry just cast **Avada Kedavra**...



Little Sports
79.4K 位訂閱者

首頁 影片 播放清單 社群 頻道 簡介

上傳的影片 ▶ 全部播放

STRONGER LEGS & ARMS CHALLENGE KIDS...
觀看次數：15,432次 · 1天以前

15 MIN KIDS EXERCISE FULL BODY HOME WORKOUT
觀看次數：26,697次 · 1天前

21 EASY EXERCISES FOR KIDS - NO REPEATS
觀看次數：8,894次 · 5天前

8 CROSSING THE MIDLINE EXERCISES FOR KIDS
觀看次數：3,824次 · 5天前

The PE Specialist
ThePEspecialist.com

The PE Specialist
3.57萬 位訂閱者

首頁 影片 播放清單 社群 頻道 簡介

Teaching Tips - The Only Way to Always Win
The PE Specialist · 觀看次數：5,130次 · 1天前

Get more awesome resources at <https://www.thepespecialist.com> YYY MORE LINKS BELOW YYY How I Made the Teacher Tip Series (Behind the Scenes) <https://youtu.be/Sg0p4Tnyd1E>

PhysEdGames
6.12萬 位訂閱者

首頁 影片 播放清單 社群 頻道 簡介

上傳的影片 ▶ 全部播放

Here Comes The Gator - pe game
觀看次數：18,446次 · 5天前

LAVA MONSTER - physical education game
觀看次數：91,772次 · 3天前

Survival Kickball
觀看次數：7,903次 · 1個月前

PE Game - Tatanka
觀看次數：8,031次 · 1個月前

好東西分享

Prime Coaching Sport

Prime Coaching Sport
2.67萬 位訂閱者

首頁 影片 播放清單 社群 頻道 簡介

Here's a STRETCHING routine you can use in any PE lesson + learn the muscles (part 1)
Prime Coaching Sport · 觀看次數：3,438次 · 1星期

Part 2 stretching + muscles here <https://youtu.be/VXp0i5BRAC> Stretching is not only an important part of and sport to increase strength & flexibility, whilst speeding up recovery and preventing...

1-minute HIIT
© darebee.com

Day 1
Level I 3 sets
Level II 5 sets
Level III 7 sets
1 minute rest between sets

10sec high knees

10sec knee-to-elbows

10sec high knees

10sec single leg hops left leg

10sec high knees

10sec single leg hops right leg

eHow Sports
26.6萬 位訂閱者

首頁 影片 播放清單 社群 頻道 簡介

Defined with Holly Dei Rosso ▶ 全部播放

Workout Method for Losing Weight Safely
LivingStrongWoman · 觀看次數：5.6萬次 · 7年前

Workout Tips for Kids
LivingStrongWoman · 觀看次數：3.7萬次 · 7年前

Single Leg Sit Down
LivingStrongWoman · 觀看次數：1.4萬次 · 7年前

Outer Thigh Workout
LivingStrongWoman · 觀看次數：1.3萬次 · 7年前

At-Home Workouts ▶ 全部播放

What to do when your sanity needs a sweat seah, but making it to the studio is just not going to happen? We tap the industry's hottest instructors and fit-stagammers to give us their quickest!...

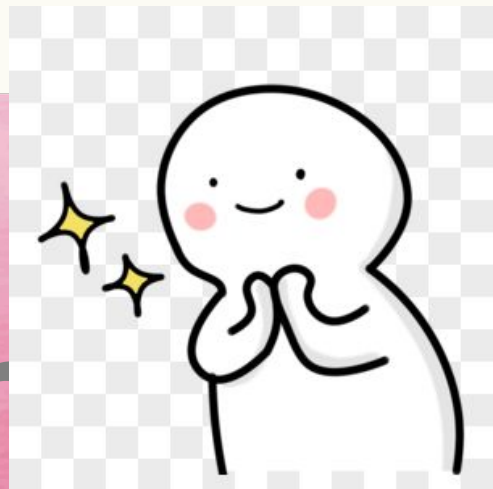
20 Minute Full Body Core Workout | Good Moves | 19:44

7 Minute Lunch Break Stretch | Good Stretch | Well-Good | 7:10

10 Minute Neck Release | Good Stretch | Well-Good | 11:27

15 Minute Standing Yoga Flow | Trainer of the Month... | 15:15

一場行前說明會



期待



害怕



擔心

學習=師+生(讓孩子成為學習的主人)



填寫可下載雙語資源連結電子檔



珮文老師的教學紀錄頻道