

嘉義市文雅國小 107 學年度沉浸式英語融入健體領域教案

健體領域	桌球好手	其他領域	英語
學生健體/英語 領域起點行為	健體領域起點行為： 1. 表現全身性身體活動的控制能力。 2. 參與比賽、表現運動技能。 英語領域起點行為： 1. 三年級學習英語的字母及語彙基礎。		
跨領域健體 課程實施模式	<input type="checkbox"/> 級任包班 <input checked="" type="checkbox"/> 科任教學 <input type="checkbox"/> 其他 (例如：校訂課程、彈性課程、主題課程等)		說明：每班每週2節體育課、一節健康課，健康課和體育課分別為不同的老師指導。
跨領域健體 課程應用策略 (請勾選)	使用時機 <input type="checkbox"/> 課前預習 <input checked="" type="checkbox"/> 引起動機 <input checked="" type="checkbox"/> 發展活動 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 課後複習 <input type="checkbox"/> 其他 _____	教學策略 <input checked="" type="checkbox"/> 情境教學 <input checked="" type="checkbox"/> 體驗學習教學 <input checked="" type="checkbox"/> 合作學習式教學 <input checked="" type="checkbox"/> 協同教學 <input checked="" type="checkbox"/> 創造思考教學 <input type="checkbox"/> 其他 _____ _____	評量模式 <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input checked="" type="checkbox"/> 遊戲評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 其他 _____

跨領域課程架構 與設計概念		課程架構圖	
		<pre> graph TD A[桌球好手 Table Tennis] --> B[觸球體驗 學習丟接彈桌球 (1-2節) Sense of Ball] A --> C[桌球初體驗 (3-12節) First Contact] A --> D[神奇營養素 Magic Nutrients] </pre>	
教學計畫			
方案名稱	桌球好手		
教學時數	480小時		
實施對象	實施年級：四年級		
	實施班級數：2班		
	各班級人數：四年1班26人 四年2班25人		
設計理念	<p>國小體育課並不是進行學校的學生運動代表隊訓練，教學活動應該以生活化、樂趣化、實用化為主。</p> <p>以領域成員為學習者身分來實際操作，進而於最後一次會議集思廣益，完成桌球教學課程內容設計。</p>		
英語融入健體之 概念與元素	<input checked="" type="checkbox"/> 健康知識 <input checked="" type="checkbox"/> 運動安全 <input checked="" type="checkbox"/> 合作學習 <input checked="" type="checkbox"/> 運動技能 <input checked="" type="checkbox"/> 運動知識 <input checked="" type="checkbox"/> 教室用語 (Classroom English) <input checked="" type="checkbox"/> 英語聽講		
	說明：學生在健體領域的主學科中自然學習運用英語，盡行簡單表達及聽講。		
學習 重點	學習表現	健體領域： 1c- II -1 認識身體活動的基本動	核心 素養 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的

	<p>作技能。</p> <p>2c-II-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-1運用動作練習的學習策略。</p> <p>4a-II-2展現促進健康的行為</p> <p>英語領域：</p> <p>2-II-4 能使用簡易的教室用語。</p>	<p>習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動運動與保健的特質。</p> <p>健體-E-B1</p> <p>具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>
學習內容	<p>健體領域：</p> <p>Bc-II-2運動與身體適能相關保健知識。</p> <p>Cb-II-1安全規則的遵守、運動促進發展相關知識。</p> <p>Ha-II-1網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球之時間、空間及人與人、人與球關係</p> <p>功防概念</p> <p>英語領域：</p> <p>Ac-II-7簡易的教室用語</p>	<p>健體-E-C2</p> <p>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>英-E-A1</p> <p>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。</p>
教學目標	<p>認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解桌球拍的種類和握法。 2. 了解食物中含有營養素。 3. 了解簡易的英語教室用語。 <p>情意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與同伴合作，和諧的完成動作。 2. 認真學習並注意安全。 3. 認真學習簡易英語教室用語。 <p>技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習丟接彈桌球。 2. 做出正確的擊球動作 3. 能使用簡易英語教室用語。 	
教學方法	動作示範法、分解練習法	
單元規劃		
節次	單元名稱	教學重點

1-2	觸球體驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做出觸球體驗的動作。 2. 認真學習並注意安全。 3. 學習丟接彈桌球。 4. 學習簡單桌球英語用語。 	
3-12	桌球初體驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解桌球拍的種類和握法。 2. 與同伴合作，和諧的完成動作。 3. 認真學習並注意安全。 4. 做出持拍向上拍球的動作。 5. 做出正確的擊球動作。 6. 正確判斷球況，回擊落地一次的反彈球。 7. 做出對牆連續擊球的動作。 8. 學習擊球過網的技巧。 9. 使用簡單英語用語。 	
健康課	神奇營養素	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解食物中含有營養素。 2. 說出營養素的名稱。 3. 說出營養素的主要功能和來源食物。 4. 學習營養素的英語名稱。 	
教學流程			
能力指標	活動	時間	評量方式
3-2-1 3-2-3	<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>準備活動：</p> <p>a. 說明今日上課內容</p> <p>b. 暖身活動：</p> <p>i 繞桌球桌慢跑(Run for ___ rounds)</p> <p>ii 伸展操(Warm up+numbers.)</p> <p>發展活動：</p> <p>a. 向上拋接球 (throw up and catch the ball)</p> <p>b. 示範並說明空手揮拍姿勢(imagination practice)</p> <p>c. 揮空拍練習</p> <p>d. 向上拋球後，另一手空手模擬球拍擊球。</p> <p>e. 對牆拋接球、落地反彈：手持桌球，離牆1~1.5公尺，將球拋向牆壁約胸前高度，球碰牆落地反彈一次後，將球接住。(Catch the ball on the rebound.)</p> <p>f. 對牆拋接球、不落地接球。</p>	<p>5'</p> <p>30'</p>	實作評量

	g. 桌球小遊戲。	5'	遊戲評量
	綜合活動： a. 本堂課重點歸納。		
	第二節	5'	
	準備活動： a. 說明今日上課內容		
3-2-1	b. 暖身活動：		
3-2-3	i 面對球桌併步移動(Do draw step. Do it for ___ rounds.)		
3-2-4	ii 伸展操(Warm up+numbers)、		
	發展活動： a. 彈接練習：2人一組，分立於球桌長邊的兩側，將球丟過中線讓對方雙手接住。(Catch the ball on the rebound when the ball cross over the net.)	30'	實作評量
	b. 分組彈接練習賽：2人一組，分立於球桌短邊兩側，一人3顆。投球者將球擲在自己桌面，使球彈起過網，另一人等球落在球桌反彈後用飛盤接起，再把接到的球倒進籃子裡。(2 in a group, stand on both sides, 3 balls for each one, catch the ball in the Frisbee when the ball bounce back.)		
	c. 桌球小遊戲		
	d. 介紹桌球拍及握法。(table tennis racket/paddle/bat)		遊戲評量
	綜合活動： a. 本堂課重點歸納。	5'	
	第三節		
	準備活動：	5'	
3-2-1	a. 說明今日上課內容		
3-2-3	b. 暖身活動：		
3-2-4	i 側滑步摸桌角(右手摸左桌角、左手摸右桌角)(Do sliding step. Right hand touch left corner. Left hand touch right corner.)		
	ii 伸展操(Warm up+numbers)		

	<p>發展活動：</p> <p>a. 正拍擊球動作介紹(forehand stroke/shot)</p> <p>b. 揮空拍練習(imagination practice)</p> <p>c. 持正手拍向上擊球：控制球的高度在眼睛平視的位置。(Hit the ball up.)</p> <p>d. 對空拍球再接反彈球(forhand stroke before catch the rebound ball.)</p>	30'	實作評量
	<p>綜合活動：</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
	<p style="text-align: center;">第四節</p> <p>準備活動：</p> <p>a. 說明今日上課內容</p> <p>b. 暖身活動：</p>	5'	
3-2-1	i 正手拍左右重心交換(配乐为贾斯丁比伯“BABY”)(forehand stroke practice,		
3-2-3	transfer left and right foot)		
3-2-4	ii 伸展操(Warm up+numbers)		
	<p>發展活動：</p> <p>a. 對牆擊球再接反彈球：離牆約2公尺。(2-meter distance, hit the ball on the wall and catch the bounce ball.)</p> <p>b. 對牆連續擊球：離牆約1公尺，球不落地。(1-meter distance, Continuous shots)</p> <p>c. 擊球過網練習。(Strike the ball over the net.)</p> <p>d. 桌球小遊戲</p>	30'	實作評量
	<p>綜合活動：5'</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>		
	<p style="text-align: center;">第五節</p> <p>準備活動：</p>	5'	
3-2-1	a. 說明今日上課內容		
3-2-3	b. 暖身活動：		
3-2-4	i 反手拍左右重心交換(配乐为贾斯丁比伯“BABY”)(backhand stroke practice, transfer left and right foot)		

	<p>ii 伸展操(Warm up+numbers)</p> <p>發展活動：</p> <p>a. 反拍擊球動作介紹(backhand stroke practice)</p> <p>b. 揮空拍練習(imagination practice)</p> <p>c. 持反手拍向上擊球：控制球的高度在眼睛平視的位置。(Hit the ball up.)</p> <p>d. 對空拍球再接反彈球(backhand stroke before catch the rebound ball.)</p> <p>e. 桌球小遊戲</p> <p>綜合活動：</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>	<p>30'</p> <p>5'</p>	<p>實作評量</p> <p>遊戲評量</p>
	<p style="text-align: center;">第六節</p> <p>準備活動：</p> <p>3-2-1 a. 說明今日上課內容</p> <p>3-2-3 b. 暖身活動：</p> <p>3-2-4 i 反手拍左右重心交換(配乐为贾斯丁比伯“BABY”)(backhand stroke practice, transfer left and right foot)</p> <p>ii 伸展操(Warm up+numbers)</p>	<p>5'</p>	
	<p>發展活動：</p> <p>a. 對牆擊球再接反彈球：離牆約2公尺。(2-meter distance, hit the ball on the wall and catch the bounce ball.)</p> <p>b. 對牆連續擊球：離牆約1公尺，求不落地。(1-meter distance, Continuous shots)</p> <p>c. 擊球過網練習。(Strike the ball over the net.)</p> <p>e. 桌球小遊戲</p> <p>綜合活動：</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>	<p>30'</p> <p>5'</p>	<p>實作評量</p> <p>遊戲評量</p>
	<p style="text-align: center;">第七節</p> <p>準備活動：</p> <p>a. 說明今日上課內容</p> <p>b. 暖身活動：</p>	<p>5'</p>	

<p>3-2-1 3-2-3 3-2-4</p>	<p>i 手腳協調運動 (1. 右手摸左前腳 2. 左手摸右前腳 3. 右手摸左後腳 4. 左手摸右後腳) 搭配音樂K' NAAN - Wavin' Flag (Coca-Cola Celebration Mix) (right hand on left toe, left hand on right toe, right hand on left heel, left hand on right heel)</p> <p>ii 伸展操(Warm up+numbers)</p> <p>發展活動：</p> <p>a. 練習平衡控球：持球至於拍面上，讓球不要從拍面掉下，從10秒增加至40秒(control the ball on the racket from 10 to 40 seconds)</p> <p>b. 手持球拍，球放置於拍面上方繞著球桌走。(能不掉球)(ball on the racket, walk around the table)</p> <p>c. 持拍手的手心朝上方，向上拍球不落地(先原地，後走動)(hit the ball ,no drop)</p> <p>d. 兩人接力，空中來回擊球不落地。(2 in a group, Hit the ball back and forth between players, no drop)</p> <p>e. 桌球小遊戲</p> <p>綜合活動：</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p> <p style="text-align: center;">第八節</p> <p>準備活動：</p> <p>a. 說明今日上課內容</p> <p>b. 暖身活動：</p> <p>3-2-1 i 手腳協調運動 (1. 右手摸左前腳 2. 左手摸右前腳 3. 右手摸左後腳 4. 左手摸右後腳) 搭配音樂K' NAAN - Wavin' Flag (Coca-Cola Celebration Mix) (right hand on left toe, left hand on right toe, right hand on left heel, left hand on right heel)</p> <p>3-2-3 3-2-4 ii 伸展操(Warm up+numbers)</p>	<p>30'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>實作評量</p> <p>遊戲評量</p>
----------------------------------	---	--------------------------------	-------------------------

	<p>發展活動：</p> <p>a. 拍接球（將球置於左手掌心、右手拍手腕使球彈起、左手接球）(tap the wrist, catch the rebound ball)</p> <p>b. 站立接球（左手拍球、右手持杯彈地後將球接起）(bounce the ball with left hand , catch the ball in the cup with right hand, vice versa)</p> <p>c. 蹲姿接球（將身體左膝蹲下後，左手拍球、右手持杯彈地後將球接起）(kneel down)</p> <p>d. 擊球入籃(地上放一個籃子，空手拋球之後，持拍擊球入籃)(hit the ball in the basket)</p> <p>e. 桌球小遊戲</p> <p>綜合活動：</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p> <p style="text-align: center;">第九節</p> <p>準備活動：</p> <p>a. 說明今日上課內容</p> <p>3-2-1 b. 暖身活動：</p> <p>3-2-3 i 綜合桌球暖身活動搭配音樂世界盃歌曲 Vida - Ricky Martin Ricky Martin - Vida</p> <p>3-2-4 (Official)</p> <p>ii 伸展操(Warm up+numbers)、</p> <p>發展活動：</p> <p>a. 雙人傳接球（雙人對站、對坐，一人將球拋出彈跳後，一人用紙杯接球，動作互換）(twin catch-throw)</p> <p>b. 兩人一組，一人擲牆另一人接。(回球需落地一次) (2 in a group, one throw , another one catch)</p> <p>c. 擊球入籃(球桌上放一個籃子，空手拋球之後，持拍擊球彈跳一次後入籃) (forehand stroke in the basket, backhand stroke in the basket)</p> <p>e. 桌球小遊戲</p>	<p>30'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>30'</p>	<p>實作評量</p> <p>遊戲評量</p> <p>實作評量</p> <p>遊戲評量</p>
--	---	---	---

	<p>綜合活動：5’</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p> <p style="text-align: center;">第十節</p> <p>準備活動：</p> <p>a. 說明今日上課內容</p> <p>3-2-1 b. 暖身活動：</p> <p>3-2-3 i 綜合桌球暖身活動搭配音樂世界盃歌曲</p> <p>3-2-4 Vida - Ricky Martin Ricky Martin - Vida (Official)</p> <p>ii 伸展操(Warm up+numbers)、</p> <p>發展活動：</p> <p>a. 示範正手拍發球動作(forehand serve)</p> <p>30’</p> <p>b. 分組練習：</p> <p>i 4人為一組，互為對角，一人發球，一人徒手接球，5分鐘後交換 (4 in a group, one serve and the other catch the ball with hand)</p> <p>ii 跑桌換伙伴、重複練習 (change mates and take turns repetition)</p> <p>綜合活動：</p> <p>5’</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p> <p style="text-align: center;">第十一節</p> <p>準備活動：</p> <p>5’</p> <p>a. 說明今日上課內容</p> <p>3-2-1 b. 暖身活動：</p> <p>3-2-3 i 綜合桌球暖身活動搭配音樂世界盃歌曲</p> <p>3-2-4 Vida - Ricky Martin Ricky Martin - Vida (Official)</p> <p>ii 伸展操(Warm up+numbers)</p> <p>發展活動：</p> <p>30’</p> <p>a. 示範反手拍發球動作(backhand serve)</p> <p>b. 分組練習：</p> <p>i 4人為一組，互為對角，一人發球，一人徒手接球，5分鐘後交換</p>	<p>5’</p> <p>30’</p> <p>5’</p> <p>5’</p> <p>30’</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p>
--	---	---	-------------------------

	<p>(4 in a group, one serve and the other catch the ball with hand) ii跑桌換伙伴、重複練習 (change mates and take turns repetition) b. 桌球小遊戲</p> <p>綜合活動： a. 本堂課重點歸納。</p> <p style="text-align: center;">第十二節</p> <p>準備活動： a. 說明今日上課內容 b. 暖身活動： 3-2-1 i 綜合桌球暖身活動搭配音樂世界盃歌曲 3-2-3 Vida - Ricky Martin Ricky Martin - Vida (Official) 3-2-4 ii 伸展操(Warm up+numbers)</p> <p>發展活動： a. 示範對打拉球動作 forehand(counter) spin、 forehand(counter) drive backhand(counter) spin、 backhand(counter) drive b. 分組練習： i 4人為一組，互為對角，穩定拉球，5分鐘後交換 (4 in a group, forehand drive, backhand drive) ii跑桌換伙伴、重複練習 (change mates and take turns repetition)</p> <p>綜合活動： a. 本堂課重點歸納。</p> <p>健康領域搭配-神奇營養素(附件一)</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>	<p>遊戲評量</p> <p>實作練習</p>
--	---	--	-------------------------

教學省思與建議

參考資料

康軒版國小健康與體育教師手冊(四上)

十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級等校健康與體育領域

十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級等校語文領域-英語文