

## 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	滾跳好體能	其他領域	英語		
<p>學生健體/英語 領域起點行為</p>	<p>健體領域起點行為： 1. 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>英語領域起點行為： 1. 三年級學習英語的字母及語彙基礎。</p>				
<p>跨領域健體 課程實施模式</p>	<p><input type="checkbox"/> 級任包班  <input checked="" type="checkbox"/> 科任教學  <input type="checkbox"/> 其他</p> <p>(例如：校訂課程、彈性課程、主題課程等)</p>		<p>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。</p>		
<p>跨領域健體 課程應用策略 (請勾選)</p>	<p>使用時機</p> <p><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</p> <hr/>			<p>教學策略</p> <p><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</p> <hr/>	<p>評量模式</p> <p><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_____</p>

<p>跨領域課程架構 與設計概念</p>	<p>課程架構圖</p>  <pre> graph TD     A[滾跳好體能] --&gt; B[前翻接後滾 (1-3節)]     A --&gt; C[箱上小精靈 (4-6節)]     A --&gt; D[繩索體操 (7-9節)]     A --&gt; E[輕快來跳繩 (10-12節)] </pre>
<p>教學計畫</p>	
<p>方案名稱</p>	<p>滾跳好體能</p>
<p>教學時數</p>	<p>480小時</p>
<p>實施對象</p>	<p>實施年級：四年級</p>
	<p>實施班級數：2班</p>
	<p>各班級人數：四年1班26人      四年2班25人</p>
<p>設計理念</p>	<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。 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>
<p>英語融入健體之 概念與元素</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/>健康知識</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>運動安全</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>合作學習</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>運動技能</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>運動知識</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>教室用語 (Classroom English)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>英語聽講</li> </ul>

	<p>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。</p>		
學習重點	學習表現	<p>健體領域： 1c- II -1 認識身體活動的基本動作技能。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d- II -1 運用動作練習的學習策略。 4a- II -2 展現促進健康的行為</p> <p>英語領域： 2- II -4 能使用簡易的教室用語。</p>	<p>核心素養</p> <p>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，發展運動運動與保健的特質。</p> <p>健體-E-B1 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> <p>健體-E-C2 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 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>
	學習內容	<p>健體領域： Bc- II -2 運動與身體適能相關保健知識。 Cb- II -1 安全規則的遵守、運動促進發展相關知識。 Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>英語領域： Ac- II -7 簡易的教室用語</p>	
教學目標	<p><b>認知</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解前滾翻、後滾翻的動作要領。</li> <li>2. 了解移動設備的器材名稱及使用方法。</li> <li>3. 了解用跳繩做體操的動作內容。</li> <li>4. 了解跳繩的特性及其動作要領。</li> <li>5. 了解簡易的英語教室用語。</li> </ol> <p><b>情意</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 和同伴快樂參與學習活動。</li> <li>2. 培養認真參與學習及愛好運動的習慣。</li> <li>3. 培養與同儕間互助合作的學習態度。</li> <li>4. 認真學習簡易英語教室用語。</li> </ol>		

	<p><b>技能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做出前滾翻、後滾翻的動作。</li> <li>2. 做出原地撐箱跳、撐箱轉體跳、踏越過箱、空中姿勢、安全落地的動作。</li> <li>3. 利用跳繩，做出空迴旋的動作。</li> <li>4. 學會並熟悉跳繩的動作技術。</li> <li>5. 能使用簡易英語教室用語。</li> </ol>		
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	
1-3節	前翻接後滾	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解連續前滾翻的動作要領。</li> <li>2. 了解後滾翻的動作要領。</li> </ol>	
4-6節	箱上小精靈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做出原地撐箱跳、撐箱轉體跳、踏越過箱、空中姿勢、安全落地的動作。</li> </ol>	
7-9節	繩索體操	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用跳繩，做出空迴旋的動作。</li> </ol>	
10-12節	輕快來跳繩	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會並熟悉跳繩的動作技術。</li> </ol>	
教學流程			
能力指標	活動	時間	評量方式
	第一節	5'	
	準備活動： a. 說明今日上課內容 b. 暖身活動： i 繞主場地慢跑(Run for ___ rounds) ii 繞環運動(Warm up+numbers. )	30'	實作評量
3-2-2	a. 示範單一次前滾翻動作，翻完之後抱腿。(Rolling forward)		
3-2-4	b. 示範連續兩次的前滾翻動作，翻完之後抱腿站起。(2 rolling forward stand up)		
	c. 分組練習。		教師觀察
	e. 雙手撐推墊：指導團身及團身搖籃的練		

	習後再進行雙手撐推墊動作。(gymnastics mat)		
	f. 老師逐一指導練習。		
	綜合活動：		
	a. 本堂課重點歸納。	5'	
	第二節		
3-2-2	準備活動：		
	a. 說明今日上課內容		
3-2-4	b. 暖身活動：	5'	
	i 繞主場地慢跑(Run for ___ rounds)		
	ii 繞環運動(Warm up+numbers. )		
	發展活動：		
	a. 斜坡後滾翻(rolling backward)		實作評量
	i 教師在軟墊近端下方放一塊「踏板」(springboard)		
	ii 強調團身的重要性。	30'	
	iii 雙手撐推墊後滾翻		
	iv 滾翻後蹲立		
	b. 墊上後滾翻		
	i 將踏板移開，行程平面軟墊。		
	li 強調團身的重要性。		
	ii 在平面軟墊上後滾翻。		
	c. 墊上小遊戲		遊戲評量
	綜合活動：		
	a. 本堂課重點歸納。	5'	
	第三節		
	準備活動：		
	a. 說明今日上課內容		
	b. 暖身活動：		
	i 繞主場地慢跑(Run for ___ rounds)	5'	
	ii 繞環運動(Warm up+numbers. )		
	發展活動：	30'	
	a. 複習前滾翻、後滾翻動作		遊戲評量
	b. 學生兩兩一組，分組猜拳(paper scissors stone)，第一次贏者前滾兩		

<p>圈後(twice)，輸者前滾一圈(once)；第二次猜拳贏者前滾一圈後，輸者後滾一圈。</p> <p>c. 一次前滾翻接一次後滾翻練習</p> <p>d. 分組接力賽(relay race)</p> <p>綜合活動：</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
<p>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> <p>i 繞主場地慢跑(Run for ___ rounds)</p> <p>ii 繞環運動(Warm up+numbers. )</p>	5'	
<p>發展活動：</p> <p>a. 教師指導學生佈置場地，包括安全軟墊(gym mat)和縱向跳箱(box horse)(三層)，並注意跳箱穩定性。</p> <p>b. 學生分組站在跳箱兩端，輪流練習原地撐箱跳。(jump in place)</p> <p>i 雙手五指略為分開，同時按在跳箱，首長間寬與肩相同。</p> <p>ii 雙腳併腿向上跳(可直膝或屈膝)</p> <p>iii 跳起後分腿再併腿落下。</p> <p>c. 撐箱轉體跳</p> <p>i 佈置場地</p> <p>ii 助跑→雙足踩踏板→雙手撐箱轉體約90度，同時雙腳併攏屈膝跳上箱→手腳離箱落於軟墊。</p> <p>iii 雙手支撐位置應再跳箱中央。</p> <p>iv 雙腳屈膝跳上箱熟練後可改成跳躍過箱</p>	30'	實作評量
<p>綜合活動：5'</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
<p>第五節</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>iii 每人試跳3次，落地在80-100公分得70分；100-120公分得80分；120公分以上得90分(分數可視情況調整)</p>		
<p>綜合活動： a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
<p>第七節</p>		
<p>準備活動： a. 說明今日上課內容 b. 暖身活動： i 繞主場地慢跑(Run for ___ rounds) ii 繞環運動(Warm up+numbers. )</p>	5'	
<p>發展活動： a. 用跳繩做體操 i 教師指導學生利用跳繩做體操：將跳繩疊齊對折兩次，並用雙手握住兩端，行成「手具」，配合口令做「徒手體操」(free-hand exercise) i-1 下肢運動(lower limb movement)：雙腳併攏，兩臂向前平舉並屈膝(口令1-2)，還原(口令3-4)，反覆再做(口令5-6-7-8) i-2 上肢運動(upper limb movement)：雙腳開立，兩臂向右繞一圈斜上舉(口令1-2)，兩臂向左繞一圈斜上舉(口令3-4)，反覆再做(口令5-6-7-8) i-3 左右側彎(left-right bend)：雙腳開立，兩臂向右斜上舉，同時身體向右側彎兩次(口令1-2)，還原(口令3-4)，換邊反覆再做(口令5-6-7-8) i-4 前彎後仰(bend forward/backward)：雙腳開立，身體前彎、雙手碰地兩次(口令1-2)，還原(口令3-4)，身體後仰、雙手上舉後擺(口令5-6)，還原(口令7-8) i-5 四肢運動：兩臂屈肘向上舉(口令1-2)，兩臂屈肘向下擺(口令3-4)，同時左足、右足向前踢(口令5-6-7-8) i-6 分組設計動作</p>	30'	<p style="text-align: center;">實作評量</p> <p style="text-align: center;">實做評量</p>



<p>綜合活動： a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
<p>第八節</p>		
<p>準備活動： a. 說明今日上課內容 b. 暖身活動： i 繞主場地慢跑(Run for ___ rounds) ii 繞環運動(Warm up+numbers. )</p>	5'	
<p>發展活動： a. 繩索伸展體操(stretching gymnastics) i 前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳「腳底踏跳繩」(rope skipping)中間位置，雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踏跳繩」動作也向前向上慢慢舉，到定點靜止10秒在還原。 ii 後拉腿：要領同上，改為單腳在後「腳底底稱跳繩」，向後向上慢慢上舉，至定點後靜止10秒再還原。 iii V形坐姿拉繩：臀部(hip)著地，手腳上舉離地呈V形坐姿，手腳之間用繩索拉繫，至定點後靜止10秒再還原。 b. 分組設計動作</p>	30'	實作評量
<p>綜合活動： a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
<p>第九節</p>		
<p>準備活動： a. 說明今日上課內容 b. 暖身活動： i 繞主場地慢跑(Run for ___ rounds) ii 複習上周繩索伸展體操(stretching gymnastics)</p>	5'	

<p>發展活動：</p> <p>a. 繩索螺旋槳</p> <p>i 教師指導學生利用跳繩模仿交通工具「直升機」(helicopter)：一手握住跳繩兩端繩把，並高舉在空中作出連續空迴旋，如直升機螺旋槳(propeller)轉動，並依照教師指定進行移動路線。</p> <p>ii 作出「右側螺旋槳」、「左側螺旋槳」動作</p> <p>iii 「倒立直升機」(水平迴旋跳)：一手握住跳繩兩端，在膝關節以下高度作出連續空迴旋，在原地自行跳過迴旋的繩索。</p> <p>iv 以上述動作搭配組合作出連續動作</p>	30'	實作評量
<p>b. 圓形掃腳遊戲</p> <p>i 以分組活動進行，一人蹲立<u>緊貼地面</u>甩出圓形路徑，其他人在跳繩掃到時跳過跳繩</p> <p>ii 學生輪流擔任甩繩者</p>	5'	遊戲評量
<p>綜合活動：5'</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>		
<p style="text-align: center;">第十節</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 繞主場地慢跑(Run for ___ rounds)</p> <p>ii 繞環運動(Warm up+numbers. )</p>	5'	
<p>發展活動：</p> <p>a. 衝浪遊戲：(surf the rope)</p> <p>i 分組活動，教師準備長跳繩，由兩人持繩、盪繩，其他組員順著盪繩方向跑到對面方向，不用跳要過繩，即為衝浪成功。</p> <p>ii 八字形路線衝浪</p> <p>iii 逆浪方向跳躍過繩</p> <p>b. 衝浪多人組：由二人一起跳躍過繩，熟練後再慢慢增加人數。</p>	30'	遊戲評量

<p>綜合活動： a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
<p>第十一節</p>		
<p>準備活動： a. 說明今日上課內容 b. 暖身活動： i 繞主場地慢跑(Run for ___ rounds) ii 繞環運動(Warm up+numbers. )</p>	30'	實作評量
<p>發展活動： a. 跳浪大挑戰(wave) i 分組活動：練習輪流進入繩中跳躍繩和入繩連續跳。 ii 入繩連續跳的人數由1人慢慢增加人數。 b. 一跳一迴旋→一跳二迴旋(rope jumping/rope skipping) c. 跳繩小遊戲</p>		
<p>綜合活動： a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
<p>第十二節</p>		
<p>準備活動： a. 說明今日上課內容 b. 暖身活動： i 繞主場地慢跑(Run for ___ rounds) ii 繞環運動(Warm up+numbers. )</p>	5'	實作評量
<p>發展活動： a. 變化跳： i 複習「左右上下迴旋槳」，再作雙手左右側同時擺甩空迴旋，最後將雙手分開作過繩跳的動作 ii 搭配音樂 iii 左側甩繩→正向過繩→右側甩繩→正向過繩 iv 搭配音樂</p>	30'	遊戲評量
<p>綜合活動：</p>	5'	

a. 本堂課重點歸納。

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