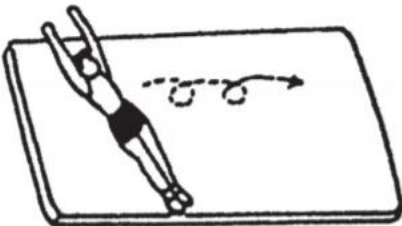
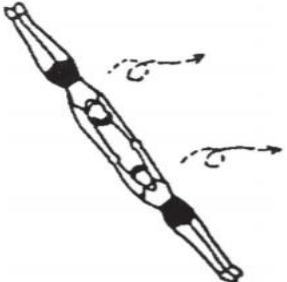


健體領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	墊上活動	教學設計者	賴玉帆
教學對象	三年級	教學節次	10 節課(5 週/每週 2 節) (40 分鐘/每節)
學習表現	<p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>		
學習內容	<p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ia-Ⅱ-1-滾翻、支撐平衡與擺盪動作。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能認識墊上運動的主要動作要素以及前滾翻的動作要領，並能表現穩定的滾翻基本動作。 2. 學生能知道墊上滾翻運動的安全注意事項和益處，並願意遵守相關規定。 3. 學生能認真的參與各項練習和遊戲，並尊重同儕，完成互評活動。 4. 學生願意利用課餘時間進行墊上滾翻運動，體驗滾翻的益處。 		
英語學習 融入相關 單字/句子	<p>單字:rabbit/elephant/monkey/seal/worm/chick/egg/arm/leg/jump/hop/walk/roll/stretch/mat/run/box horse</p> <p>教學用語: Follow me./Repeat after me./Take turns./ Be careful.</p> <p>句子: Q:Are you ready to start? A:Yes! Let' s do it!</p>		
所需 教材教具	<ol style="list-style-type: none"> 1. CD player 2. 軟墊 8 片 		
其他說明			

學習活動的歷程(時間/評量方式)	英語融入說明
<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整隊，清點人數。 2. 暖身操。 <p>二、發展活動</p> <p>(一)使用 PPT 檔案及影片讓兒童所觀察到的動物行走方式，並詢問各個動物行走的特色及行走方式。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、要怎樣模仿才像？ 2、教師講解動物模仿過程必須利用四肢及身體平衡、協調能力才能模仿得像。 <p>(1) 將學生分成 2 組 (5 人一組)，每組成員依序 使用兩塊拼接軟墊，搭配音樂，教師示範動作，學生模仿。掌握動作模仿的節奏、路徑。</p> <p>教師提醒學生注意動作的安全要訣，練習的間隔與前一位需距離 2 公尺。</p> <p>(2) 教師引導學生輪流表現動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3、動物模仿秀 <ol style="list-style-type: none"> (1) 兔子跳 (2) 大象行走 (3) 猴子行走 <p>(二) 人肉戰車</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、將全班分為兩排，排距為一公尺，人肉戰車滾動五公尺， 來回兩趟。 2、人肉戰車滾動之動作要領：雙手伸直，全身同時滾動。 3、單人滾動  <ol style="list-style-type: none"> 4、雙人滾動 	<p>單字： (Warm up) Do exercise! Number 1-10</p> <p>Look at this picture!</p> <p>Hand/ arm/ leg/ foot/ body</p> <p>Follow me./ Repeat after me.</p> <p>Walk/ jump</p> <p>Rabbit/ monkey Elephant</p> <p>Roll/stretch</p> <p>Take turns! Becareful.</p>

學習活動的歷程(時間/評量方式)	英語融入說明
<p>5、多人滾動</p> <p>(三) 雞蛋滾練習</p> <p>1、雞蛋左右翻滾：雞蛋滾的先備動作，跪地、雙手屈肘碰地、拳心向上、雙腿夾緊、靠近身體，向側面左右滾翻</p> <p>2. 雞蛋滾：延伸雞蛋左右滾翻動作，進行連續雞蛋側滾，首先 2 人一組，一人操作一人推滾雞蛋，接下來一人獨自自雞蛋滾，注意身體須全程捲屈縮成一團。</p> <p>(四) 前滾翻</p> <p>1. 學童依序進行，教師在學童身側進行保護動作，前滾翻練習三次。</p> <p>2. 前滾翻之動作要領：</p> <p>(1) 蹲下，手撐墊子。</p> <p>(2) 夾緊下巴，滾翻時後腦勺接觸地面。</p> <p>(3) 抱膝起立。</p> <p>(五)小側翻</p> <p>1. 學童依序進行小側翻左右兩側練習，選出學童側翻慣用腳。分成兩組練習，學童依照手腳圖示練習小側翻動作。</p> <p>2. 小側翻之步驟：</p> <p>(1) 左(右)腳在前。</p> <p>(2) 左、右(右、左)手依序撐跳箱。</p> <p>(3) 後腳離地，前腳蹬地板，雙腳依序越過跳箱。</p> <p>3. 小側翻之動作要領：</p> <p>(1) 撐跳箱時，兩手伸直，眼睛看兩手中間。</p> <p>(2) 身體向下時，後腳離開地面。</p> <p>(六)伸展練習</p> <p>1. 大腿伸展 thigh</p> <p>2. 前臂伸展 forearm</p> <p>3. 上臂伸展 upperarm</p> <p>4. 體側伸展</p> <p>5. 小腿伸展</p> <p>6. 頸部伸展</p> <p>(七)巧拼樂</p> <p>1. 一塊墊子</p> <p>(1)開口跳躍</p> <p>(2)繞物跑</p> <p>2. 兩塊墊子</p> <p>(1)坐姿支撐</p> <p>(2)前後交叉跳</p> <p>3. 四塊墊子</p> <p>(1)折返跑</p>	<p>Egg rolling</p> <p>Mat /sideroll</p> <p>Front rollover</p> <p>Be careful.</p> <p>Box horse/ hand/foot/right /left</p> <p>Jump over the box horse.</p> <p>Stretch</p> <p>Leg/calf/thigh arm/hand Body/neck</p>

學習活動的歷程(時間/評量方式)	英語融入說明																																	
(2)綜合跳躍 4. 大展身手 (八)墊上運動安全 (九)墊上遊戲 1. 海狗行 2. 小雞行 3. 向後打招呼 4. 兔跳 5. 毛蟲行 6. 抱膝行 7. 雞蛋側滾 8. 斜坡前滾翻 9. 頸背倒立 10. 前滾翻 11. 單腳前滾翻 (十)綜合練習	mat / run Jump/ turn back Mat exercise Seal/chick/ Worm/rabbit Jump/ hop																																	
三、綜合活動																																		
1、任務、得分及動作內容設計																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="151 1115 268 1160">任務</th> <th data-bbox="268 1115 440 1160">得分</th> <th data-bbox="440 1115 879 1160">動作內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="151 1160 268 1205">1</td> <td data-bbox="268 1160 440 1205">100</td> <td data-bbox="440 1160 879 1205">創意動物模仿 1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="151 1205 268 1249">2</td> <td data-bbox="268 1205 440 1249">100</td> <td data-bbox="440 1205 879 1249">創意動物模仿 2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="151 1249 268 1294">3</td> <td data-bbox="268 1249 440 1294">100</td> <td data-bbox="440 1249 879 1294">人肉戰車滾動 1 公尺(去程)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="151 1294 268 1339">4</td> <td data-bbox="268 1294 440 1339">100</td> <td data-bbox="440 1294 879 1339">人肉戰車滾動 1 公尺(回程)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="151 1339 268 1384">5</td> <td data-bbox="268 1339 440 1384">200</td> <td data-bbox="440 1339 879 1384">雞蛋滾 1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="151 1384 268 1429">6</td> <td data-bbox="268 1384 440 1429">200</td> <td data-bbox="440 1384 879 1429">雞蛋滾 2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="151 1429 268 1473">7</td> <td data-bbox="268 1429 440 1473">200</td> <td data-bbox="440 1429 879 1473">前滾翻 1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="151 1473 268 1518">8</td> <td data-bbox="268 1473 440 1518">200</td> <td data-bbox="440 1473 879 1518">前滾翻 2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="151 1518 268 1563">9</td> <td data-bbox="268 1518 440 1563">200</td> <td data-bbox="440 1518 879 1563">小側翻</td> </tr> <tr> <td data-bbox="151 1563 268 1697">10</td> <td data-bbox="268 1563 440 1697">500</td> <td data-bbox="440 1563 879 1697">人肉戰車+滾動前滾翻+前滾翻</td> </tr> </tbody> </table>	任務	得分	動作內容	1	100	創意動物模仿 1	2	100	創意動物模仿 2	3	100	人肉戰車滾動 1 公尺(去程)	4	100	人肉戰車滾動 1 公尺(回程)	5	200	雞蛋滾 1	6	200	雞蛋滾 2	7	200	前滾翻 1	8	200	前滾翻 2	9	200	小側翻	10	500	人肉戰車+滾動前滾翻+前滾翻	Q: Are you ready to start? A:Yes! Let' s do it! Good/ well done. Not bad./Great. Try again.
任務	得分	動作內容																																
1	100	創意動物模仿 1																																
2	100	創意動物模仿 2																																
3	100	人肉戰車滾動 1 公尺(去程)																																
4	100	人肉戰車滾動 1 公尺(回程)																																
5	200	雞蛋滾 1																																
6	200	雞蛋滾 2																																
7	200	前滾翻 1																																
8	200	前滾翻 2																																
9	200	小側翻																																
10	500	人肉戰車+滾動前滾翻+前滾翻																																
2、各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後感言																																		
3、肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。																																		