

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	「羽」眾不同	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。 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 _____

<p>跨領域課程架構 與設計概念</p>	<p>課程架構圖</p>
<p>教學計畫</p>	
<p>方案名稱</p>	<p>「羽」眾不同</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"> <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	<p>健體領域：</p> <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的基本動作技能。</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>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：</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、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念</p> <p>英語領域：</p> <p>Ac-Ⅱ-7 簡易的教室用語</p>	
	教學目標	<p>認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解擲拍、擲球的要領。 2. 了解羽球球拍撿球的要領。 3. 了解羽球步法的要領。 4. 了解羽球發球的要領。 5. 了解羽球高遠球的要領。 6. 了解簡易的英語教室用語。 <p>情意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在練習過程中充分表現合作的態度，培養互助合作精神。 2. 能與同學互相觀摩指正。 3. 養成認真學習的積極態度。 	

	4. 培養不怕挫折，勇於嚐試挑戰的精神。 5. 認真學習簡易英語教室用語。 技能 1. 學會羽球擲拍、擲球的方法。 2. 學會羽球球拍撿球的方法。 3. 學會羽球步法的方法。 4. 學會羽球發球的方法。 5. 學會羽球高遠球的方法。 6. 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	
1-3節	球感練習	1. 球感練習(sence of the ball)	
4-6節	發球	1. 正手發球(serve)	
7-9節	正手高遠球	1. 正手高遠球(clear)	
10-12節	正手抽球	1. 正手抽球(drive)	
教學流程			
能力指標	活動	時間	評量方式
	第一節		
	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) ii (1)關節部分： 由上至下做關節的舒展。 (2)筋骨部分： 由上至下做筋骨的舒展。 (Warm up+numbers.)	5'	實作評量
3-2-2 3-2-4	發展活動： a. 挖地瓜： 每個人一隻球拍一顆球，先將羽球放在地上，讓學生利用球拍將羽球拾起。	30'	教師觀察

<p>3-2-2</p>	<p>(Pick up the shuttle with the racket.)</p> <p>b. 分組比賽(group competition) i 教師準備數個呼拉圈(Hula hoop) ii 將最多羽毛球撿進呼拉圈者贏</p> <p>綜合活動： a. 本堂課重點歸納。</p>	<p>5'</p>	
<p>3-2-4</p>	<p style="text-align: center;">第二節</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(1)關節部分： 由上至下做關節的舒展。 (2)筋骨部分： 由上至下做筋骨的舒展。</p> <p>(Warm up+numbers.)</p>	<p>5'</p>	實作評量
	<p>發展活動： a. 擲拍練習： i 正手擊球握拍法(foreswing) ii 反手擊球握拍法(backswing) iii 擲球比賽(throw-shuttle competition)： 學生分組，邊跑邊往前擲球，去回一次接力，小組越快全部完成者勝利。</p> <p>b. 複習球拍撿球：（教師一旁輔助教導）</p> <p>綜合活動： a. 本堂課重點歸納。</p>	<p>30'</p>	遊戲評量
	<p style="text-align: center;">第三節</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(1)關節部分：</p>	<p>5'</p>	

	<p>由上至下做關節的舒展。</p> <p>(2)筋骨部分： 由上至下做筋骨的舒展。</p> <p>(Warm up+numbers.)</p> <p>發展活動：</p> <p>a. 球感練習</p> <p>i 正手向上擊球。(forehand strike upward)</p> <p>ii 反手向上擊球。(backhand strike upward)</p> <p>iii 正、反手向上擊球。(forehand and Backhand once by turns)</p> <p>iv 練習：(教師一旁輔助教導) 兩兩一組數不落地球數(counting)</p> <p>b. 米字步法練習(Six-point footwork)</p> <p>i 前、左前、右前：(front、left front、right front)</p> <p>通常採用二步移位，左足以一小步起步，右足跨一大步，攻擊結束立刻回到中心位置。</p> <p>ii 左、右：(left、right)</p> <p>通常採用二步移位，左足以一小步起步，右足跨一大步，攻擊結束立刻回到中心位置。</p> <p>iii 後、左後、右後：(back、left back、right back)</p> <p>通常採用三步移位，右足先以一小步起步，左足再一小步，最後右足一步定位，攻擊結束立刻回到中心位置。</p> <p>c. 「老師說」遊戲：(Simon says)</p> <p>由教師統一發號司令，每吹一次哨音並利用手指向某一方向，學生即向此方向移動，並立刻回到中心位置。</p> <p>綜合活動：</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>	<p>實作評量</p>
<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(1)關節部分：</p> <p> 由上至下做關節的舒展。</p> <p> (2)筋骨部分：</p> <p> 由上至下做筋骨的舒展。</p> <p>(Warm up+numbers.)</p>	5'	實作評量
<p>發展活動：</p> <p>a. 抓蝴蝶：</p> <p>兩人一組，每組十顆羽球，一隻長柄網子，一位同學將羽球輕輕向正上方丟，另一個同學拿著長柄網子，等球落至腰部以下後，揮動長柄網子將球網近網子內，看誰抓到最多顆。(two in a pair, one throw the shuttle, the other hold a net with long stick and catch it.)</p> <p>b. 一路發</p> <p>i. 發球：(以右手為例)</p> <p>i-1、準備動作(prepare action)</p> <p>(1)雙足前後開立，站在短發球線後3呎，靠近中線處，左足在前，足尖指向接球方，右足在後，足尖指向邊線。</p> <p>(2)左手持球伸往右斜前，比肩略低。</p> <p>(3)右手以正手握拍法持拍向後牽引，彎曲腕關節，掌心向外，球拍向上，重心落於後足。</p> <p>i-2擊球動作：(strike action)</p> <p>(1)球離手下放，重心由後足移至前足，軀幹隨之向左扭轉至正前方順勢帶動右手前擺至體側，手腕乃維持屈腕向後。</p> <p>(2)當球落至腰與膝之間，擺動右手手臂並閃動腕關節向前上方，在身體前方瞬間快速擊球。</p> <p>i-3順勢動作：(flow action)</p> <p>(1)球拍擊球後，手臂隨之順勢往球欲發往的方向擺出，同時眼睛也跟著注視球。</p> <p>(eye on the ball)</p>	30'	遊戲評量

<p>ii練習：(practice) 兩人一組，分別站在球網兩邊，互相練習。</p> <p>綜合活動： a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
<p style="text-align: center;">第五節</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(1)關節部分： 由上至下做關節的舒展。 (2)筋骨部分： 由上至下做筋骨的舒展。 (Warm up+numbers.)</p>	5'	實作評量
<p>發展活動： a. 推車遊戲：(warm-up game) 全班分成三組，每組10人，並再細分為五小組，每小組2人，一人臥撐，雙臂著地，另一人提其腳踝，令其以手撐地，並推其前進，教師於10公尺外放置一角錐為折返點，每組前進至折返點折回，換下一組進行，看哪一組最先完成。 b. 發球練習(serve) c. 一球進洞(one strike)：利用發球技巧將球發入對面紙箱，不同紙箱有不同分數</p>	30'	遊戲評量 教師觀察 遊戲評量
<p>綜合活動： a. 本堂課重點歸納。</p> <p style="text-align: center;">第六節</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)</p>	5'	

<p>ii(1)關節部分： 由上至下做關節的舒展。 (2)筋骨部分： 由上至下做筋骨的舒展。 (Warm up+numbers.)</p> <p>發展活動： i 發球揮空拍練習。(fore swing) ii 說明發球規則。(badminton rule) iii分組練習發球。(make four groups and practive) iv 發球過關者得一分。(one serve one point)</p> <p>綜合活動： a. 本堂課重點歸納。</p>	<p>30'</p> <p>5'</p>	<p>實做評量</p>
<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>	<p>5'</p>	
<p>發展活動： i 打蒼蠅： 教師事先準備好充氣汽球，教師將球往高空丟，讓學生於手舉高的最高點利用羽球拍揮擊汽球，看誰的汽球最後落地。 ii 好高驚遠 一、講解、示範： (一)正手高遠球：(clean) 1、準備動作(prepare action) (1)雙足開立與肩同寬、膝微屈、上身前傾、體重放在腳指上。 (2)雙手屈肘在胸前，以正手握拍法持拍，拍頭朝上約與肩同寬。 (3)抬頭注視觀察對方擊球動作與球拍，以判斷來球的速度、高低和方向。 2、預備擊球動作：(follow action) (1)輕快移位至適當擊球位置。</p>	<p>30'</p>	<p>實作評量</p>

<p>3、擊球動作(strike action)：</p> <p>(1)重心前移，軀幹轉正向正前方。</p> <p>(2)握緊球拍前臂和腕部做旋前動作，伸直手臂，球拍由後向前上方做完全擺動。</p> <p>(3)擊球瞬間盡量加大擊球動量，並使球拍面與球做正面直角接觸。</p> <p>4、順勢動作：</p> <p>(1)球拍擊球後，手臂隨之順勢往前而下，隨之馬上屈右肘終止跟隨動作，帶球拍至胸前預備位置。</p>		
<p>綜合活動：</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
<p>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>i 繞主場地慢跑(Run for ___ rounds)</p> <p>ii 繞環運動(Warm up+numbers.)</p>	5'	實作評量
<p>發展活動：</p> <p>a. 掌上明珠：</p> <p>i 用手掌當球拍連續拍球三下(use hands tap the shuttle 3 times)</p> <p>ii 左右換手(change hands)</p> <p>iii 雙人對打(pair exercise)</p> <p>b. 擊球練習：(strike practice)</p> <p>i 在兩根羽球柱綁一條繩子，再以繩子將球綁住垂吊而下，調整至學生正確擊球點之高度，以供學生練習。</p>	30'	遊戲評量
<p>綜合活動：</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
<p>第九節</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'	

<p>i 繞主場地慢跑(Run for ___ rounds)</p> <p>ii 全班排成一排，由老師帶頭繞S型慢跑，每經過一位同學，就高舉雙手與之互相擊掌，藉此伸展肩膀，依此連續進行三分鐘。(S type jogging)</p> <p>發展活動：</p> <p>i 羽球高爾夫(golf)~以兩個羽球場的寬度為球道，呼拉圈為球洞，每組學生發球一次計一桿，球落地停留的位置為下棒出發點（含界外區），最後將球發入球洞中。統計各組所用的桿數（含界外加桿），可進行三至四洞，總桿數累計最少者為優勝。</p> <p>ii 正手高遠球練習(clean)：將球打到最遠對角線</p> <p>iii 一球進洞(one strike)：將球打到最遠對角線且能打進呼拉圈者得分。</p> <p>綜合活動：5'</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>	<p>30'</p>	<p>遊戲評量</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> <p>發展活動：</p> <p>a. 正手抽球(drive)：</p> <p>(1) 雙足開立，持拍於胸前成預備接球姿勢。</p> <p>(2) 採正手握拍法，左足右斜前跨出，轉動身體向右，直到左肩對著網。</p> <p>(3) 右臂屈肘後擺，豎起手腕，重心移右足，右肩向後旋轉，準備向前做一大的揮擺動作。</p> <p>(4) 身體重心由右足轉移至左足，同時擺臂揮拍向前。</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>30'</p>	<p>實作評量</p>

<p>(5)球拍在右斜前方和羽球平面接觸，擊球瞬間旋轉前臂與手腕向前，向羽球飛行方向急速揮擊。</p> <p>(6)球拍隨之向前做跟隨動做，收回胸前成預備姿勢。</p> <p>b. 將學生分成兩組，一組發球，一組回球，連續對打至球落地。(pair exercise)</p>		實作評量
<p>綜合活動：</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
第十節		
<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'	遊戲評量
<p>發展活動：</p> <p>a. 羽球接力(relay race)：</p> <p>(1)學生從起跑點以球拍運球（不拍球）運至折返點，完成後再換下一位操作。</p> <p>(2)第一次運球以拍球方式進行，一旦球掉在地上，則必須從原點運球（不拍球），再至折返點，換下一位操作。</p> <p>b. 複習正手抽球練習(drive)</p> <p>c. 四人對打練習。(simple game)</p>	30'	
<p>綜合活動：</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>	5'	
第十二節		
<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. 觀看羽球雙打規則影片。(watch the</p>	30'	

<p>vedio)</p> <p>b. 四人為一組，四人皆發過球及換組練習。(simple game)</p> <p>綜合活動：</p> <p>a. 本堂課重點歸納。</p>	<p>5'</p>	
<p>教學省思與建議</p>		
<p>參考資料</p>		
<p>康軒版國小健康與體育教師手冊(四上)</p> <p>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</p> <p>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</p>		