

沉浸式英語教學教案設計

領域/科目		健康與體育領域	設計者	陳怡安
實施年級		八年級	總節數	共 1 節， 45 分鐘
單元名稱		健康檢查與體適能		
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>1. 認知：c.運動知識 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>2. 情意：b.正向態度 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3. 技能：c.技能表現 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4. 行為：b.倡議宣導、c.運動計畫 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>		核心素養
	學習內容	<p>A.生長、發展與體適能：b.體適能 Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行</p> <p>D.個人衛生與性教育：a.個人衛生與保健 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治</p>		
議題融入	實質內涵	<p>性別平等教育 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動</p> <p>人權教育 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障</p>		
與其他領域/科目的連結	英語領域/英語科			
教材來源	自編			
教學設備/資源	身高器、體重器、坐姿體前彎測量板、碼錶、韻律墊子、皮尺、哨子。			
學習目標				
<p>一、了解有關體適能的知識、發展有益健康的活動技巧、養成規律的運動習慣。</p> <p>二、能了解自己的身體狀況與特性，在選擇合適自己的運動方式及運動強度的參考，進而</p>				

<p>2. The teacher introduce terms about physical fitness test.</p> <p>Practice</p> <p>The teacher places flashcards on each fixed point. When students arrive at each point, they need to read the words correctly so as to do the test.</p> <p>三、綜合活動</p> <p>完成檢測的學生以兩人一組進行角色扮演，一人負責扮演施測者，一人扮演受測者，以學到的單字及句型進行簡短對話（做完體適能的學生須等一半的人都一起完成才能到保健室，在等待期間便能完成活動）。</p> <p>Production</p> <p>Students who have already finished the test need to do the role play. If they finish the role play, they can help others to do the test.</p> <p>四、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵同學們的表現，並指出優點與待改善之處，以期待下次的課程更加順暢。 2. 器材、人員清點。 3. 預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。 <p>Wrap-up</p> <p>The teacher reminds students to review learned terms.</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>Vocabulary:</p> <p>forward flexion 坐姿體前彎</p> <p>standing broad jump 立定跳遠</p> <p>sit-ups 仰臥起坐</p> <p>800 /1600 meter run test</p> <p>800/1600 公尺跑走</p> <p>height 身高</p> <p>weight 體重</p> <p>eyesight 視力</p> <p>Role Play:</p> <p>A: Which test do you want to do first?</p> <p>B: I want to do _____ first.</p> <p>A: Do you complete the ___ and ___ Test?</p> <p>B: Yes, I do. I want to do _____ next.</p> <p>A: Ok. I will help you.</p>
<p>參考資料:</p> <p>教育部 (2017) 健康與體育領域課程手冊</p>		
<p>附錄:</p> <p>評量工具：</p> <p>體適能測驗紀錄表</p>		

體適能測驗紀錄表

學校：彰興國中 班級： 年 班 填表日期： 年 月 日

編號	姓名	坐姿體前彎 (cm)	立定跳遠 (cm)	1分鐘 仰臥起坐 (次)	800/1600公尺跑走
1					秒
2					秒
3					秒
4					秒
5					秒
6					秒
7					秒
8					秒
9					秒
10					秒
11					秒
12					秒
13					秒
14					秒
15					秒
16					秒
17					秒
18					秒
19					秒
20					秒
21					秒
22					秒
23					秒
24					秒
25					秒

編號	姓名	坐姿體前彎 (cm)	立定跳遠 (cm)	1 分鐘 仰臥起坐 (次)	(男生、女生) 800 公尺跑走
26					秒
27					秒
28					秒
29					秒
30					秒
31					秒
32					秒
33					秒
34					秒
					秒

施測人員簽名：