

桃園市平鎮區平興國民小學 107 學年度上學期五年級綜合活動英語沉浸式教學設計

單元名稱	【第二單元】正向思考的力量	主題名稱	作伙來紓壓
教學對象	五年級	教學設計者	湯愛君
授課日期	107. 10/11, 10/15, 10/16, 10/17	教學節次	單元 3/4，學期 7/20
能力指標	1-3-4 察覺自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。		
學習目標	1. 從多元的紓壓體驗活動中，學習紓壓的方法。 2. 找出適合自己的紓壓方式。		
學習評量	1-1 樂於參與學習紓壓的方法。 1-2 願意配合老師指令，參與紓壓體驗的活動。 1-3 能分享體驗後的感受及想法。 2-1 能找到適合自己的紓壓方式。 2-2 願意在生活中實踐。		
英語學習 content vocabulary/ sentences patterns	<p><b>字詞：</b> video, way, relieve, stress, worsheet, chew, gum, yoga, meditate, cuddle, funny, progressive, muscle, relaxation, freaking, hop off, Facebook, Vitamin, cat nap, favorite, relax, experience, find out, helpful, breathing,</p> <p><b>教室用語/指導語：</b> Watch the video. Choose your favorite way. Write it down. Repeat after me. Let's experience. OK! Make a check. Use your nose. Smell it. Please raise/put down your hand.</p>		

<p>Answer the question, please.          You did a good job!          Thank you.          Try again.          Louder, please.          See you next week.</p> <p>句子：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. What is your favorite way to relieve stress?</li> <li>2. My favorite way to relieve stress is to <u>watch a funny video</u>.</li> <li>3. Do you know how to relax?</li> <li>4. Yes, I do./ No, I don't.</li> <li>5. What is the most helpful way to relieve stress?</li> <li>6. The most helpful way to relieve stress is <u>yoga breathing</u>.</li> </ol>				
教學活動		教學 時間	教具	評量
教師	學生			
<p>一、暖身活動(Warm-up)：</p> <p>1. 發下學習單，請學生在觀賞影片時，選出最喜歡的方法，寫在學習單上。【Part A】</p> <p>T: Watch the video. Write down your favorite way to relieve stress on your worksheet.</p> <p>2. 播放影片【17 Science-Backed Ways to Relieve Stress Right Now!】(至3分49秒停止，只播放前15種方法)</p> <p>3. 用簡報指導學生說出抒壓的15種方法。</p> <p>T: Let's take a quick review. Repeat after me.</p> <p>4. 隨機點2位學生發表自己最喜歡的抒壓方法。 T: What is your favorite way to relieve stress?</p> <p>二、發展活動(Presentation and Activity)：</p> <p>1. 提問：「你知道如何放鬆嗎？讓我們一起</p>	<p>一、暖身活動(Warm-up)：</p> <p>1&amp;2. 仔細聽老師的說明，欣賞影片後，在學習單上寫下最喜歡的一種紓壓方法。【Part A】</p> <p>3. 跟著老師複誦2遍。</p> <p>4. 被點到的學生分享自己最喜歡的抒壓方法。 S: My favorite way to relieve stress is to <u>watch a funny video</u>.</p> <p>二、發展活動(Presentation and Activity)：</p> <p>1. 根據老師提示，於四項抒壓體驗活動</p>	<p>(15分)</p> <p>2分</p> <p>5分</p> <p>5分</p> <p>3分</p> <p>(18分)</p> <p>3分</p>	<p>單槍、電腦、簡報、學習單(每人一張)</p> <p>單槍、電腦、簡報、音樂播</p>	<p>樂於參與學習抒壓的方法</p> <p>分享自己的想法</p> <p>願意配合老師指</p>

<p>進行四個抒壓體驗活動，請你根據各種方法對你的幫助程度(非常有幫助、有一點幫助、沒有幫助)，在學習單上打勾。」【Part B】</p> <p>T: Do you know how to relax? Let's experience four good ways to relax. And Make a check on the worksheet if helpful.</p> <p>2. 播放影片，邀請學生跟著影片，學習瑜珈呼吸法。(從0分40秒開始，5分46秒停止)</p> <p>T: Watch the video and learn yoga breathing. T: Make a check on your worksheet.</p> <p>3. 播放抒壓音樂，讓學生聆聽。(1分50秒停止) T: Now, let's listen to the music. T: Make a check.</p> <p>4. 播放喜劇影片，讓學生欣賞。(2分16秒停止) T: Watch the funny video together. T: Make a check again.</p> <p>5. 提供各組數片薄荷葉或薄荷精油，讓學生進行嗅覺抒壓體驗。 T: Use your nose. Smell it.</p> <p>三、整理活動(Wrap-up)：</p> <p>1. 提問：「對你而言，哪一種方法最有幫助？請寫在學習單上。」【Part C】</p> <p>T: What is the most helpful way to relieve stress? Write it down.</p> <p>2. 師：「請舉手發表，你認為最有幫助的抒壓方法。」</p> <p>T: What is the most helpful way to relieve stress? Please raise your hand and answer the question. T: You did a good job.</p>	<p>後，依序勾選答案(非常有幫助、有一點幫助、沒有幫助)。【Part B】</p> <p>S: Yes, I do. /No, I don't. S: OK!</p> <p>2. 學生看著影片，學習瑜珈呼吸法。 S: OK!</p> <p>3. 欣賞音樂，感受它對抒壓的幫助程度。 S: OK!</p> <p>4. 觀賞影片，評估是否有助抒壓。 S: OK!</p> <p>5. 聞一聞薄荷葉(或薄荷精油)，感受是否有助抒壓。 S: OK!</p> <p>三、整理活動(Wrap-up)：</p> <p>1. 在學習單上，寫下答案。【Part C】 S: OK!</p> <p>2. 主動舉手表達最有幫助的抒壓方法。 S: The most helpful way to relieve stress is <u>yoga breathing</u>. S: Thank you.</p>	<p>6分</p> <p>3分</p> <p>4分</p> <p>2分</p> <p>(7分) 3分</p> <p>2分</p>	<p>放器、學習單(同一張)、兩部影片、一首音樂、薄荷葉、薄荷精油</p> <p>學習單(同一張)</p>	<p>令，參與抒壓體驗的活動</p> <p>能找到適合自己的抒壓方式</p> <p>能分享體驗後的感受及想法</p>
--	---	--	---	--

