

健體領域沉浸式英語教學活動設計

教學單元	飛盤	教學設計者	賴玉帆
教學對象	三年級	教學時數	5 節課(40 分鐘/每節)
能力指標 (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>		
單元目標 (學習內容)	<p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展 動作原則。</p> <p>Bc-Ⅱ-2-運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Cb-Ⅱ-1-運動安全規則、運動增進生長知識。</p>		
具體目標	<p>1. 學會接飛盤的基本動作要領。</p> <p>2. 小組成員能互相回饋互助合作。</p> <p>3. 從遊戲中得到樂趣，並更能活用飛盤技巧。</p>		
英語學習 融入相關 單字/句子	<p>單字：frisbee/catch/ throw/forehand/ backhand/in/ out/ score/target</p> <p>教學用語：Do you understand? Any question?</p> <p>句子：Nice <u>pull/catch/throw!</u></p>		
所需 教材教具	電腦及投影機、哨子、飛盤、呼拉圈(5 個)、飛盤九宮格		
其他說明			

教學活動流程(時間/評量方式)	英語融入說明
<p>一、準備活動(5分鐘/實作評量)</p> <p>1. 集合整隊，清點人數。</p> <p>二、發展活動(30分鐘/實作評量)</p> <p>(一)飛盤的歷史(室內)</p> <p>飛盤的歷史(室內)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹飛盤運動的歷史、飛盤基本構造 2. 介紹飛盤運動多種衍生遊戲(飛盤高爾夫、飛盤保齡球、飛壘賽) 3. 網站導覽 <p>https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX60kXT0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H1aJU5H8oCE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Uf6zop8j-gs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AAi9WzD6TWc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1rPYRvDwaQc</p> <p>(二)暖身操</p> <p>(三)教師示範投擲飛盤基本動作要領</p> <p>飛盤遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、跨下傳盤：右手將飛盤繞過跨下用左手接，再換左手將飛盤繞過跨下用右手接，重複動作。 2、向上拋接盤：將飛盤往上拋，再用雙手夾接。 3、手指轉盤：用手指頭轉飛盤 4、單腳舉盤：用腳壓放在地上的飛盤盤緣，使飛盤翻起來蓋在腳上，再用腳舉起來。 <p>(八)頂上功夫遊戲</p> <p>(九)擲準大競</p> <p>三、綜合活動(5分鐘/問答表現)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生示範所學的動作, 並就錯誤的動作加以指導。 2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。 <p style="text-align: center;">第一節完</p>	<p>Warm up.</p> <p>【frisbee】</p> <p>game golf / bowling/ baseball/ softball</p> <p>Surf the Internet Let's watch the video.</p> <p>Do the excerise .</p> <p>Catch the frisbee. Left (right) hand / finger /thumb foot / head goal /target</p> <p>.Look at me. .Do you understand? Good/ Great</p>

教學活動流程(時間/評量方式)	英語融入說明
<p>一、準備活動(5分鐘/實作評量)</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(30分鐘/實作評量)</p> <p>(一) 接飛盤練習</p> <p> 示範飛盤接法</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)夾接：是以雙手上下夾住迎面飛來的盤子，就如同夾心麵包般，故又稱為三明治接盤法。(雙手上下夾住飛盤的中心位置)。 (2)上手接：是以拇指在下，餘指在上的手勢接飛盤，用來接高於腰部的飛盤。 (3)低手接：與上手接正好相反。當飛盤子來的高度在腰部以下時，以拇指在上，餘指在下的手勢來接盤，稱做低手接。 <p>(二)飛盤遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頂盤前進 2. 指上轉盤 3. 上拋接盤 <p>三、綜合活動(5分鐘/問答表現)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。 2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。 <p style="text-align: center;">第二節完</p>	<p>Warm up.</p> <p>Sandwich / catch it with two hands.</p> <p>Higher than your waist/ lower than your waist</p> <p>Let's play a game.</p> <p>Spin the frisbee with your finger.</p> <p>Put it on your head and walk.</p> <p>Good job.</p> <p>One more time.</p>

教學活動流程(時間/評量方式)	英語融入說明
<p>一、準備活動(5分鐘/實作評量)</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(30分鐘/實作評量)</p> <p>(一) 接飛盤練習</p> <p>教師示範飛盤接法基本動作-反手投擲要領</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 握盤法：手掌心朝上，盤緣與掌心及虎口密合，（不要有空隙），食指扣盤緣，中指指向盤心。 (2) 身體姿勢：右肩側對目標，兩腳自然開立約與肩同寬，重心轉移由後腳移至前腳。 (3) 手部動作：投擲飛盤的軌道是一直線（不能畫弧），由左向右>轉身>手臂伸直，在直線盡頭用手腕瞬間力量將飛盤投出。（動作要領：手背持續正對目標，不要翻轉，內航道維持直線，過程中放輕鬆，只有在最後瞬間甩動手腕。） <p>(二) 分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，互相投擲及接飛盤。 2. 學生練習方向必須統一，教師巡視並適時指導。 <p>(三) 飛盤遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 滾盤前進 2. 胯下上拋接盤 3. 立盤轉 <p>三、綜合活動(5分鐘/問答表現)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生示範所學的動作, 並就錯誤的動作加以指導。 2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。 <p style="text-align: center;">第三節完</p>	<p>Warm up.</p> <p>Catch frisbee</p> <p>hold the frisbee</p> <p>body/ move / watch your steps</p> <p>Hand/ stretch your arm/ wrist</p> <p>pair up throw/ catch (Find a partner.)</p> <p>Let's play a game.</p> <p>Give them a big hand. / Well done.</p>

教學活動流程(時間/評量方式)	英語融入說明
<p>一、準備活動(5分鐘/實作評量)</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(30分鐘/實作評量)</p> <p>(一) 接飛盤練習</p> <p>教師示範飛盤接法-正手投擲基本動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)握盤法：飛盤夾於虎口中，姆指在盤面上，食指與中指在盤底， 食指指向盤心，中指指腹貼在盤溝，掌心朝上，盤外側放低(不可抬起)，前臂與上臂呈V字形，手肘身體離約兩個拳頭寬。 (2)身體姿勢：左肩側對目標，兩腳自然開立約與肩同寬，重心轉移 由後腳移至前腳。 (3)手部動作：投擲飛盤的軌道是一直線，引盤動作就像端盤子一樣，手掌掌心朝上，飛盤內航道一樣為直線，在直線盡頭用手腕瞬間力量將飛盤投出，手腕甩動是水平方向不要翻轉。 <p>(二)分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，互相投擲及接飛盤。 2. 學生練習方向必須統一，教師巡視並適時指導。 <p>三、綜合活動(5分鐘/問答表現)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。 2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。 <p style="text-align: center;">第四節完</p>	<p>Warm up.</p> <p>Forehand / backhand target/ Look at teacher/ Listen to me.</p> <p>One by one. Practice with your partner.</p> <p>Can you do the demonstration for us? Nice throw/ Nice catch</p>

教學活動流程(時間/評量方式)	英語融入說明
<p>一、準備活動(5分鐘/實作評量)</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(30分鐘/實作評量)</p> <p>活動名稱一-飛盤高手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 飛盤擲準比賽，同學站在定點，挑戰將飛盤射進奧運呼拉圈內，一人有8次射盤機會，看看誰能射進最多。 <div data-bbox="311 600 646 974" style="text-align: center;"> <p>5公尺</p> </div> <p>活動名稱二-飛盤九宮格</p> <p>三、綜合活動(5分鐘/問答表現)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生示範所學的動作, 並就錯誤的動作加以指導。 2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。 <p style="text-align: center;">第五節完</p>	<p>Warm up</p> <p>Frisbee Master</p> <p>Target / score in / out</p> <p>A: Who's the next one? B: It's me (my turn).</p> <p>【3 by 3 grid】 Aim at number <u>1</u>.</p>