

主題名稱	活力有氧	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	五年級	教學節次	4 節課(40 分鐘/節)
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 3-2-2 在活動中表現身體的協調性		
學習目標	<p>一、認知</p> <p>(一)能了解熱身、緩和及身體伸展活動的重要性，以預防運動傷害。</p> <p>(二)能了解有氧運動對心肺功能的重要性。</p> <p>二、技能：能熟練基本動作並能完成完整的有氧舞蹈。</p> <p>三、情意</p> <p>(一)能在活動中放鬆身體並快樂地進行活動。</p> <p>(二)在活動配合音樂節奏並能舞出自己的自信。</p>		
教學方法	實作教學		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	<p><b>單字：</b></p> <p>有氧運動 aerobics 拳擊有氧 tae bo 階梯有氧 step aerobics 拉丁有氧 Latin Jam 水中有氧 water aerobics 魔力球 swiss ball</p> <p><b>課堂用語：</b></p> <p>注意、集合 Attention 試試看 Try it 認真聽 Listen carefully 分組練習 practice in groups</p> <p><b>句子：</b></p>		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p><b>活動一、健康伸展</b></p> <p>一、重點：能配合音樂的節奏完成伸展動作。</p> <p>二、活動</p> <p><b>(一)伸展運動的重要性</b></p> <p>1.伸展運動時會增加關節活動的範圍，可防止關節扭傷。</p> <p>2.可增加肌肉彈性範圍，能防止突然做大動作時造成的肌肉拉傷。</p> <p>3.運動前的伸展操能讓肌肉放鬆，能避免肌肉痠痛，預防運動傷害，還能增加身體的柔軟度。</p> <p>-Strecthing is very important</p> <p><b>(二)基本動作伸展練習</b></p> <p><b>1.大樹</b>（側腰、手臂的伸展）：雙腳張開與肩同寬大，雙手往上伸展，頭往上仰，並停留一下。</p> <p>Strech like a big tree.</p> <p>Strech up your both hands.</p> <p>Look at the sky.</p> <p><b>2.甩手</b>（腰、手臂的放鬆）：將雙手用力向下甩，同時輕輕轉動身體，並停留一下。</p> <p>Relax and swing around your hands.</p> <p><b>3.麻花</b>（全身的扭轉）：一手高舉貼耳向上伸展，另一手向下伸展，身體向後扭轉並停留一下，再換邊做。</p> <p>Twist (one hand up, the other hand down and twist.)</p> <p><b>4.+字</b>（手臂的伸展）：雙腳打開，屈膝重心向下，雙手前伸，左手肘勾住伸直的右手往胸口壓，停留一下 “</p> <p>Arms streching.</p> <p><b>5.壓肩</b>（肩膀的伸展）：雙腳打啡與肩同寬，屈膝並將手按在膝蓋上方，臀部向後重心於兩腳中踏，將右肩膀往前推，停留一下寧換邊做。</p> <p>Shoulder streching.</p> <p><b>6.展胸</b>（胸部的伸展）：一腳向倉呈弓箭步站立，兩手背後+指他叉上抬伸展，重心在兩腳中間身體不可向前傾，停留一下</p> <p>Chests streching.</p> <p><b>7.英雄</b>（手臂的伸展）：腳向一怔 打開成弓箭步，重心在兩腳中，兩手抬起向兩側平舉伸展，留一下再換邊做。</p> <p>Arms streching.</p> <p><b>8.燕子</b>（臀部的伸展）：雙腳併攏站立，兩手抬起向兩側平舉伸展，臀部向後坐下，好像坐在椅子上，停留一。</p> <p>Strecthing like a bird.</p> <p><b>9.飛翔</b>（足後跟的伸展）：一腳向 後跨一大步成弓箭步，前腳尖</p>	1 節		

<p>朝前，後腳打直腳跟要踩下，重心在兩腳間，雙手向後抬起成飛翔狀伸展。</p> <p><b>Stretching like you are flying.</b></p> <p><b>10.跑步者的伸展</b>（大腿內側的伸展件）：一腳向前跨一大步成弓箭步，身體向下靠近前腿膝蓋，同時兩手撐地於前腿兩側，頭部抬起向前看，後腳尖踮起腳跟向後伸展，停留一下“</p> <p><b>Strching like a runner.</b></p> <p><b>11.滾球展肩</b></p> <p>(1)前壓（肩膀的伸展）：兩腿跪坐在臀部上，胸部前壓貼近大腿，同時雙手向前伸直，球順著往前滾，停留一下，身體挺直坐起，再次胸部前壓</p> <p><b>Front pressing</b></p> <p>(2)側壓（手臂伸展）：一手向前伸直，球順著往前滾，另一手向後抬起伸直，頭部側看，停留一下再換邊。</p> <p><b>Side pressing</b></p> <p><b>(三)緩和運動練習</b></p> <p><b>動作練習</b></p> <p><b>(1) 蹲起+手畫大圓</b>：雙腳打開比肩寬一點，重心向下，雙手前交叉並配合吐氣，重心向上，雙手向外畫圓至頭頂相碰，配合吸氣。</p> <p><b>Croucning down and make a big circle with both hands.</b></p> <p><b>(2) 弓箭步+手畫 8 字</b>：雙腳打開一大步，雙手向右上方推出，重心向右移，配合呼吸，重心向左移，向左下方收回，配合呼吸。</p> <p><b>Stpe out your feed and deep breth.</b></p> <p><b>(四)緩和動作的重要性</b></p> <p>(1)引導學童發表：激烈運動後，若突然停止，會造成什麼後果？</p> <p>(2)緩和運動的重要性：能幫助四肢的血液回流至心臟，使血液循環正常，氧氣供應充足。激烈運動後若馬上停止會導致心臟跳動失控，甚至死亡。</p> <p>(3)實施方法：快跑完後可以慢跑或步行、原地踏步，也可減低主運動的強度當做緩和運動。</p> <p><b>Remember! Always follow the game rules so we can play happily and safely.</b></p> <p><b>活動二、舞出健康</b></p> <p>一、重點</p> <p>(一)能熟練有氧舞蹈基本動作的跳法。</p> <p>(二)能配合快節奏音樂，舞出動感的有氧舞蹈。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)有氧運動對體適能的影響：有氧運動能增進心肺功能，供應充足的氧氣，讓精神飽滿，運動起來也不容易累。</p> <p>(二)進行活動時，若有任何不舒服的情況，要降低強度。可原地</p>	<p>三節</p>	
---	-----------	--

踏步調整呼吸，待心跳、呼吸恢復正常後再休息，若不舒服的情況依舊持續，要主動告訴師長。

### (三)基本步法練習

**1. L形踏併步**（踏併、踏併）：右腳向旁側踏一步→左腳併→左腳、向前踏出，身體向右邊轉身 90 度→右腳併步。

Step → back , step → back

**2.側滑步**（側滑步、兩腳交換步、側滑步）：左腳向左滑出，右腳跟著滑動，兩腳併腿，落地。

Slide → slide out your right/left feet

**3.踏跳步**（踏、跳）：一腳向旁重踏一步，身體躍起另一腳膝蓋彎屈前抬 90 度，再換邊。

Step and jump.

**4.曼波**（前踩、後踏）：右腳前踩重心向前→左腳後踏重心往後。

Front step / back step

**(四)與球為舞，一起來運動**：隨著音樂雙腳做向左右踏併步，球在雙手之間移動。

Let's have fun with the ball.

Follow the music and step your feet.

**1.踏併步+單手繞圈**：左腳向旁側踏一步，單手持球向左斜前方向外畫圓，右腳併回，球換手。

**2.踏併步+雙手上抬**：左腳向旁側踏一步，雙手持球，將球拉回胸前，手肘拉高至耳旁，右腳併回，雙手與球放下至腰部。

**3.踏抬膝+球碰膝**：左腳側踏一步，雙手持球，高舉於頭，右腳向前抬膝，雙手向下球輕碰膝蓋。

**4.踏後勾+腳碰球**：雙手於背後持球，右腳向右跨出後，再輪流用左腳·右腳向後勾，膝蓋向下，腳跟輕輕碰到球。

**5.跑步向前+運球投籃**：右腳起，向前跑三步，做雙手運球狀。第 4 拍時身體向上躍，左腳向上抬膝，雙手做投籃狀，再換邊。

**6.側踏步抬腿+胸前繞球**：做踏併兩次，雙手持球，做胸前畫圓動作。第 4 拍時右腳側抬，球往右上方抬起，再換邊。

**7.踏、跳、點、抬+V 字開合**：左 踏一步，手掌拉至胸前，手肘拉高至耳旁，右腳跳起，手成 V 形手勢，右腳輕點，求收回胸前，右腳抬起，手成 V 他形手勢。

**8.L 形踏步+擴胸傳球**：左踏一步，身體向左踏轉 90 度，右腳輕抬，右腳尖輕點，手向兩旁開展，右腳收後勾。

**9.踏前勾、踏後勾+踢球**：左踏一步，雙手平舉，右腳前勾，手一高一低，右腳尖輕點地手平舉，右腳後勾，手一高一低。

**10.踏跳步+胯下傳球**：左踏跳一步，雙手平舉，右腳抬膝，雙手在右大腿下交叉，將球換手。

**11.側滑步後踏+單手舉球**：向左側滑步，雙手胸前交叉後平舉，右腳後踏一步左手上舉。

**12.曼波步、原地跑+球繞頭**：左腳前踩，兩腳膝蓋同時彎屈，左

手持球繞頭旋轉，左腳後踏，球收回跑三步。

--	--	--	--