

主題名稱	鐵人三項	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	六年級	教學節次	4 節課(40 分鐘/節)
能力指標	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。		
學習目標	一、知道「鐵人三項運動」的起源、比賽項目。 二、了解「鐵人三項運動」的賽程及比賽概況。 三、了解有助於體適能促進的活動並完成耐力跑走。 四、培養運動興趣並積極參與比賽。		
教學方法	實作教學		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	單字： 鐵人三項 triathlon 游泳 Swimming 騎自行車 Biking 跑步 jogging 吸氣 breath in 吐氣 breath out 課堂用語： 注意、集合 Attention 試試看 Try it 認真聽 Listen carefully 分組練習 practice in groups 句子： 永不放棄!Never give up! 你行的!You can do it!		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>【活動一】認識「鐵人三項運動」</p> <p>(一)教師準備每位學生一張圈選單，格式如下：（每人限圈選三個） 「鐵人三項運動」項目： 圈選單、跳高、桌球、游泳、自行車、高爾夫、跑步</p> <p>(二)請學生圈選出「鐵人三項運動」項目後，教師彙整、統計全班圈選的結果後公布正確答案。</p> <p>鐵人三項運動項目 跳高 桌球 游泳 自行車 高爾夫 跑步</p> <p>(三)教師說明鐵人三項運動是結合游泳、自行車、路跑等三項有氧運動於一體的競賽項目。請學生發表「鐵人三項運動」項目的特性。</p> <p>(四)教師說明「鐵人三項運動」的比賽起源：1978年時，第一場長途三項全能競賽在夏威夷舉行，稱為「鐵人三項全能運動」：。鐵人三項在 2000 年的雪梨奧運，初次成為奧運比賽項目。</p> <p>(五)教授師說明「鐵人三項」依不同賽制可分為以下幾種賽程。每位參賽選手須於規定之時限內完成比賽。</p> <p>1.標準賽：40 公里→按照「游泳 1.5 公里→自行車 跑步 10 公里」的順序，獨力完成合計 51.5 公里的競賽。</p> <p>2.半程賽：按照「游泳 750 公尺→自由車 20 公里→跑步 5 公里」的順序進行，合計 5.75 公里，賽程是標準賽的一半。</p> <p>3.推廣賽： (1)小鐵人：規畫距離較短的三項賽程，使青少年也有機會參加。 (2)親子性推廣賽：與以上所列之賽程的差異在於親子性推廣賽可由參加者結合家屬或親友，每人進行一項，以「親子接力」：的方式共同完成所參加的項目。 (3)全民性推廣賽：以上活動皆可針對不同對象及環境，規畫不同的體驗活動距離，讓全民都有機會參加。</p> <p>(六)學生發表曾聽過或參加過哪些賽程，並分享相關經驗。</p> <p>(七)重點歸納：認識「鐵人三項運動」：的起源、比賽項目和賽程。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● What do you see on the list? ● There are <u>high jump, table tennis, swimming, cycling, and running</u> on the list. ● Which one do you like the most? ● We called those sports <u>Triathlon</u> <p>【活動二】鐵人精神</p> <p>(一)教師指導學生認識臺灣推動「鐵人三項運動」的特色，能結合在地風光，吸引許多國內外高手熱烈參與。例如：在宜蘭梅花湖風景區展開的賽程、在日月潭風景區舉辦錦標賽。</p> <p>(二)透過上網搜尋比賽活動資訊，指導學生體認「鐵人三項」：可貴的運動精神，並分享運動家感人的故事作為生命教育之啟示和學習。</p>	<p>1 節</p> <p>1 節</p>		
	<p>0.5 節</p>		

<p>(三)教師指導學生搜尋關於「鐵人三項」：中勵志的資訊，並重點描述或是製成學習單後張貼在公布欄，請學生利用課餘時間與同學或家人分享。</p> <p>(四)重點歸納: 激發學生參與[小鐵人三項運動]的興趣，並能體認鐵人的運動精神。</p>			
<p>【活動三】網路資訊通 20'</p> <p>(一) 教師指導學生上網搜尋「鐵人三項運動」：相關資訊。</p> <p>(二) 教師指導學生查找：中華民國鐵人三項運動協會、鐵人三項運動簡介、競賽規則、游泳項目、自行車項目、跑步項目、賽程說明、活動項目說明、著名賽事等，瀏覽閱讀以進一步了解「鐵人三項運動」的活動現況。</p> <p>(三) 請學生輪流分享尚未被提出討論的資訊，針對不同的資訊進行討論與發表看法。</p> <p>(四) 重點歸納: 透過上網搜尋[小鐵人三項運動]的比賽活動，進而更熟悉[鐵人三項運動]。</p>	0.5 節		
<p>【活動四】畢業季與小鐵人 20'</p> <p>(一)教師說明在國小畢業時，有部分學校以「小鐵人三項運動」為主題特色，進行畢業典禮的儀式。</p> <p>(二)「畢業季與小鐵人成為地方新聞報導的焦點時有所聞，教師指導學生利用課餘上網搜尋相關資訊，進而讓學生了解此為有助於體適能促進的活動，鼓勵學生積極參與。</p> <p>(三)重點歸納：讓學生了解有助於體適能促進的活動，並鼓勵學生參與耐力跑走。</p> <p>【活動五】耐力跑走 40</p> <p>(一)教師鼓勵學生參與「小鐵人三項運動」，對挑戰自我產生信心，並指導學生在課前做好[一公里耐力跑走]的準備：包括睡眠充足服裝等。</p> <p>(二)教師引導學生探討:如果身體有特殊狀，例如:心臟病、氣喘，在運動時有哪些注意事項呢?</p> <p>(三)師生達成共識或結論：活動強度越強，活動時間越久，對身體的刺激就越明顯，有心臟病、氣喘病史者，應與醫師討論或聽從醫師建議，從事適合自己的運動項目。</p> <p>(四)教師指導學生 3 人一組，以「走跑相間」方式進行 1 公里耐力跑走活動。跑和走的順序為：每慢跑 200 公尺後，走 50 公尺，最後 300 公尺用走的抵達終點。也可設計以其他跑、走比例分配，例如中跑 500 公尺，後走 100 公尺，最後跑 400 公尺抵達終點。</p> <p>(五)教師醒學生關於耐力跑走的注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.確實做好暖身運動並補充水分，過程中如果身體不適，應立即向老師尋求協助。 2.「一吸一吐」或「兩吸一吐」的節奏來調整呼吸。 3. 以行耐力跑走後，不可馬上喝冰水，也不可立刻進入冷氣房，應先慢走以緩和呼吸、放鬆肌肉。 <p>(六)師生為完成 1 公里耐力跑走者的運動表現加油與鼓勵。</p> <p>(七)重點歸納: 體驗耐力跑走活動。</p>	1 節		

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">● Let's play a breath game.<ul style="list-style-type: none">(1) Follow with the teacher .(2) Breath in.(3) Breath out.(4) Now listen to teacher's direction.(5) i said " breath in"(6) I said "breath out"● Now it's your turn to tell me.<ul style="list-style-type: none">(1) Am i "breath in or breath out"?● Make two breath in one breath out. | | | |
|---|--|--|--|