

主題名稱	健康有氧	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	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p>		
學習目標	<p>一、認知</p> <p>(一)能了解拳擊有氧簡易的出拳及踢腳動作，可以訓練手部、腿部的肌肉。</p> <p>(二)能了解拳擊有氧運動對心肺功能的專要墜</p> <p>二、技能：能熟練基本動作，並完成拳擊有氧</p> <p>三、情意</p> <p>(一)能在活動中快樂的進行活動</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>單字：</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</p> <p>課堂用語：</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>		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動一、拳擊有氧 taebo</p> <p>一、重點 (一)加強手部握拳的方法及腳的姿勢。 (二)藉著曾練過的武術練習，學童已有馬步和弓步的基礎，因此在本活動中要注意拳和腳的動作能正確、順暢，使動作的特色發揮出來。</p> <p>二、活動 手和腳的姿勢 (一)握拳的方法 1.五指全部伸展、虎口張開。 2.食指至小指用力內彎。 3.拇指扣緊，壓住食指、中指。 (二)馬步 1.兩腳距離一腿寬，半蹲。 2.雙膝向外張開，腳尖朝前。 3.身體的重量平均落在兩腳的中間。 (三)弓步(又稱弓箭步) 1.前後腳距離一腿寬。 2.前腳彎屈，腳尖朝前。 3.後腳蹬直，腳尖微向外開。 (四)正抬前膝: 雙手上舉，右腳向後伸直，往前上台有腳，雙手往腰際收。 (五)前踢腿：左腳向前踩，抬右腳，腳跟放鬆，再將腿往前往上延伸踢出。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● now listen to teacher. Let's warming up! -show me your arm,shoulder,feet,knees,legs -move your right/left (body parts)to the front/back. ● show me your two hands and hold them like a rock. ● stand with the feet sjpi;der width apart. ● Horse stance. ● walking stance. <p>活動二、拳擊有氧一起來</p> <p>一、重點：學完了拳和腳的八個基本動作後，可做連貫、完整的練習，配上節奏明顯的音樂，便是樂趣十足的拳擊有氧運動。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● can you do the kicking with me? -kick to the front. -kick to the back. ● Now let's do the punching! -with your right hand -punch to the front two times. -punch to the right two times. -punch to the left two times. <p>二、活動 (一)出拳 1.預備動作“雙手握拳，雙腳原地踏步，雙腳張開比肩略寬，膝蓋微彎，雙手握拳拳心相對，手肘彎屈靠近身體兩側。 2.身體和腰左轉，右腳膝蓋彎屈，腳跟離地，向左方擊出右拳，8拍（右手轉拳拳心向下，手肘不能完全伸直） 3.換邊動作相同。</p>	<p>1 節</p> <p>1 節</p>		

<p>(二)左右上鉤拳</p> <ol style="list-style-type: none"> 預備動作：雙腳站開膝蓋微彎向下蹲，雙手握拳。 先出右拳由下往左肩上方出拳，同時向左邊扭轉右半身及右大腿，腳跟離地，換出左拳，8拍。 <p>(三)直拳</p> <ol style="list-style-type: none"> 預備動作：側身，雙腳一前一後站立，膝蓋微彎(有腳前左腳後) 先打出右拳，左手勿放鬆做防衛狀。 換出左拳，轉拳後拳心向下，轉動身體，左腳跟離地，共8拍。 <p>(四)正抬前膝</p> <ol style="list-style-type: none"> 準備動作：雙手高舉超過頭，身體稍微前傾，左腳在前膝蓋微彎，右腳在後腳跟提起。 右腳膝蓋向前抬高超過腰部，同時雙手肘往下拉。 重複動作八次，換左腳。 <p>(五)斜前抬膝</p> <ol style="list-style-type: none"> 預備動作：雙腳張開左膝蓋彎屈，雙手斜向上方拉高，右腳向外延伸，腳跟提起。 雙手肘向下拉，右膝抬高超過腰部(左腳不伸直)。 重複動作八次，換左腳。 <p>(六)前踢腿</p> <ol style="list-style-type: none"> 預備動作：雙腳張開與肩同寬，膝蓋彎屈不超過腳尖。 踩左腳，將右腳提高腳跟放鬆再將小腿往前延伸踢出。 重複動作八次，換左腳。 <p>(七)斜後踢腿</p> <ol style="list-style-type: none"> 預備動作：雙腳張開與肩同寬，膝蓋彎屈上半身稍微前傾。 踩右腳，抬起左膝蓋並彎屈腳跟向後伸出去，身體不要仰起，後踢的高度應到臀部。 重複動作八次，換右腳。 <p>(八)側踢腳</p> <ol style="list-style-type: none"> 預備動作：雙腳打開下蹲，及腳尖朝外，雙手握拳收。 左腳向右併步後，將重心左腳，同時眼睛看右小腿延伸踢出去。 重複動作八次，換左腳。 <p>(九)活動時呼吸要自然，肩肘要放鬆、下沉，不要聳抬。</p> <p>(十)分組練習並互相觀摩。</p> <p>(十一)教師應配合學童學習狀況調整音樂節奏快慢。</p> <p>(十二)鼓勵學童發揮創意，組合不同拳擊動作，完成練習並互相分享觀摩。</p> <p>(十三)進行拳擊有氧活動前要選寬敞的活動空間，提醒學童保持安全距離，避免動作過大而打到或踢到別人。</p> <p>(十四)運動時應配合音樂節奏，可喊口號，並要學習調解自己的吸氣及吐氣的順序。</p> <p>(十五)學童應了解進行拳擊有氧時，應該遵守安全注意事項。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● now let's listen to the music and have some moving . ● follow with teacher. ● let's do the <u>horse stance</u>. ● do the <u>round kick</u>. ● do the <u>spin side kick</u> . ● do the <u>front snap kick</u>. ● Ok! Let's move it faster . ● Ready ! Go ! 	2 節		
	2 節		