

主題名稱	體操精靈	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	六年級	教學節次	6 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	一、認知：了解小魚躍滾翻、側手翻的動作要領及做出正確動作和身體平衡。 二、技能：能做出體適能及前滾翻的動作，完成翻滾遊戲。 三、情意：在上課過程中，能和同學一起認真學習各項活動，並能幫助與接受同學糾正動作。		
教學方法	實作教學		
英語學習 Content vocabulary / sentences patterns	單字： 體操 Gymnastics 柔軟 Soft 身體 Body 彎曲 bend 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： 慢慢做！ Do it slowly！ 休息一下！ Take a break！		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動一、墊上體適能活動</p> <p>一、重點：運用有趣的支撐及伸展遊戲，加強手部的推撐力量及身體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.集合學童整隊、點名，並指導學童布置場地、設備器材。 2.利用學校場地進行熱身運動，如先進行身體各部位伸展操，慢跑 200 至 400 公尺。 <p>(二)活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雙手撐地練習 <ol style="list-style-type: none"> (1)手撐地抬腿動作要領：身體朝下，雙手及雙腳撐在墊上支撐身體，接著單腳抬起，可選擇左腳或右腳，輪流替換練習 (2)手撐地，雙腳開合動作要領：指導學童將雙手撐起身體上半部，雙腳往上跳，學習一開一合，練習撐的力量。 (3)手撐地，雙腳左右跳動作要領：指導學童將雙手撐在墊上，雙手撐起身體上半部，雙腳合併往左右方向跳躍，如課本圖示。 (4)兔跳動作要領：請學童站在墊上成跪姿（如課本圖示），雙手往前撐在墊子上，身體順勢往前跳，將雙腳收回，像兔子跳躍一樣。 2.墊上轉圈圈動作要領：兩位學童一組，在墊子上，一位學童握住另一位學童雙腳，另一位學童以雙手撐地，撐地學童以左右手交換方式繞著學童一圈，練習撐地力量。 <ul style="list-style-type: none"> ● let's do the toe touch ● place your hands on the floor. ● tumbling your body like a rabbit. ● don't be afraid. ● <p>活動二、倒立高手</p> <p>一、重點：用有趣的支撐及伸展遊戲，加強手部的推撐力量及身體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)靠牆倒立</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.面向牆壁，雙手撐地，蹲姿，頭頂接觸墊子，雙腿屈膝重心慢慢前移，臀部及雙腳向上提靠牆壁上，形成倒立。 2.扶持者從旁輔助操作者將腳抬起來時，協助扶住他的腳。 3.此活動可以訓練學童的雙臂支撐的力量。 <p>(二)倒立練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雙手撐在墊上，兩腳一小步一小步的往前走，頭慢慢的頂地，走到小腹已完全內縮且背脊幾乎打直，上半身的重量放在頭頂中心，這時才把腳先收進身體，維持在屈膝且兩膝幾乎朝上，雙腳逐一向上伸直，靠在牆上。 2.教師從旁協助學童安全完成動作。 <ul style="list-style-type: none"> ● This is called handstand. 	1.5 節		

<ul style="list-style-type: none"> ● You will need to do with your two hands, two legs and knees. ● Make yourself upside down ● Teacher will help you to do it. ● Must be careful. Don't hurt yourself. <p>活動三、側手翻</p> <p>1、重點</p> <p>(一)側手翻是結合雙手撐地、雙腳上舉和側身翻轉三項基本動作的一種運動。</p> <p>(二)身體在墊上移動而重心不停的轉換，要不斷的平衡。</p> <p>(三)要熟悉身體的軸心及體驗控制身體的感覺。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)教師說明並示範，學童再依三個步驟漸進再完成側手翻動作。</p> <p>1.先練習側翻的基本動作</p> <p>(1)準備動作：雙手向上。</p> <p>(2)左腳向前跨出一步，雙手依序著墊。</p> <p>(3)雙手撐墊，伸展肩關節，雙腳蹬離墊。</p> <p>(4)雙手推離墊，雙腳準備著墊（著墊的方向與準備動作成 90 度）</p> <p>2.熟練側手翻的基本動作後，再嘗試將腳抬高。</p> <p>(1)準備動作：雙手向上。</p> <p>(2)左腳向前跨出一步，雙手向下依序著墊。</p> <p>(3)雙手撐墊，伸展肩關節，雙腳蹬離墊，成屈膝狀。</p> <p>(4)雙手推離墊，雙腳準備著墊（著墊的方向與準備動作成 90 度），右腳先著地，落地時腳自然依次著地，兩腳站立，身體保持平衡。</p> <p>3.最後試著將手臂、軀幹及腳盡量直線伸展，並與地面垂直，保持平衡，完成側手翻動作。</p> <p>(1)準備動作：雙手向上。</p> <p>(2)左腳向前跨出一步，雙手依序著墊。</p> <p>(3)雙手撐墊，伸展肩關節，雙腳蹬離墊，往上瞬間分腿倒立成直膝狀。</p> <p>(4)雙手推離墊，雙腳準備著墊（著墊的方向與準備動作成 90 度），右腳先著地，落地時腳自然依次著地，兩腳站立，身體保持平衡。</p> <p>(二)教師先扶著學童的腰部，協助學童完成側手翻。</p> <p>(三)再讓學童依序漸進練習，最後完成一個完美的側手翻動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● This is called “cartwheel” <ul style="list-style-type: none"> (1) Two hands up. (2) Step out your foot. (3) Two hands down to the floor. (4) Balance your body and have “ cartwheel”. (5) Teachers will help you finish it. (6) Now one by one practice with the teacher. <p>活動五、翻滾高手來過關</p> <p>一、重點：能學會側手翻動作後，發揮創意，結合兔跳、小魚</p>	1.5		
	2 節		

<p>躍、前滾翻等墊上運動，分組合作來玩過關接力遊戲。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)加強伸展和熱身運動。</p> <p>(二)教師說明並示範~將三關分三個部分依次練習。</p> <p>1.第 1 部分：兔跳+前滾翻。</p> <p>2.第 2 部分：連續側手翻。</p> <p>3.第 3 部分：小魚躍滾翻+前滾翻。</p> <p>(三)學童依序練習，各部分動作練習熟練後，再開始做闖關遊戲。</p> <p>(四)闖關遊戲</p> <p>1.將學童分成三人一組。</p> <p>2.遊戲規則：三人分別各守一關，每關的學童完成動作後，做接力遊戲。</p> <p>3.接力遊戲為兔跳+前滾翻→連續側手翻→小魚躍滾翻+前滾翻</p> <p>(五)活動過程中，要求每一個關主不求快，要確實完成動作後，下一棒才能接棒繼續。</p> <p>(六)活動完成後，可鼓勵學童挑戰自己，將遊戲規則改成一人連闖三關，讓學童自由參加，以挑戰個人極限。</p> <p>(七)引導學童理解活動目的，乃著重參與過程是否能克服自己心理障礙勇於嘗試，並能藉由不斷練習求進步。</p>	<p>2 節</p>		
--	------------	--	--