

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計(體適能+飛盤)

教學單元	飛盤	設計者	李侑霖		
教學名稱	反手投擲、正手投擲	教學年級	八年級	教學時間	2 堂課
能力指標	<p>體 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合運用。</p> <p>體 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。【認知】</p> <p>體 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。【情意】</p> <p>體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。【技能】</p> <p>體 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。【行為】</p> <p>◎核心素養</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 ● 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 ● 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 				
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識飛盤運動及規則。 2.講解飛盤的操作技巧及使用時機。 3.能將體適能活動與飛盤做結合。 4.欣賞別人的優點，並予鼓勵與回饋。 				
教學重點摘要	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生學會飛盤正手投擲及反手投擲。 2.能理解飛盤正手投擲及反手投擲的使用時機。 3.將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升。 4.使學生養成終身運動的好習慣。 				
教學方法	問答法、講述法、示範教學法、分組練習法				

		教學時間	教具	評量
教學 內容	<p style="text-align: center;">第一堂課反手投擲 Backhand throw</p> <p style="text-align: center;">【熱身活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、點名 2. 詢問學生身心狀況 3. 引起動機：有沒有看過飛盤運動？飛盤運動有哪些不同的比賽？ 4. 體適能：動態伸展、馬克操 	10 分鐘	飛盤 圓盤 角錐 哨子	多元 評量
	<p style="text-align: center;">【主要活動】</p> <p>一、 認識飛盤的基本構造</p> <p>二、 老師講解飛盤反手投擲的使用時機</p> <p>接飛盤的方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上下夾(三明治夾接 sandwich) 2. 左右夾接(雙手夾住左右外側盤緣) 3. 上手式(四指手心朝下)→高於肩膀使用 4. 下手式(四指手心朝上)→低於肩膀使用 	10 分鐘		
	<p>動作分析(反手握盤)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 盤緣貼緊掌心 2. 位置約食指下緣到小拇指掌根 3. 大拇指緊貼盤面，食指 第一節 放置盤緣下方，剩餘三指握緊盤溝及盤內 <p>※勿讓飛盤在手中滑動</p> <p>投擲時</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 側身站立，重心坐落於兩腳。 2. 手臂往後時，手腕輕輕地彎曲後拉。 3. 手臂往前揮，手腕順勢跟著伸直回放正手。 4. 手臂由後往前做投擲的揮臂，須做直線水平運動。 			
	<p>三、 分組活動</p> <p>(一)兩個人一組練習(原地傳接)</p> <p>(二)分兩組傳接，傳完的學生，自動跑到對面那組的最後一個，依此類推。</p> <p>(三)極限倒退賽</p> <p style="text-align: center;">【結束活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、 集合點名 二、 請優秀同學示範並給予回饋 三、 預告下次上課內容、收器材 四、 歡呼解散 	10 分鐘		
	<p style="text-align: center;">第二堂課正手投擲 forehand throw</p>	5 分鐘		



教學 內容	【主要活動】			
	<p>動作分析(正手握盤)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 虎口緊貼盤緣，大拇指緊貼盤面。 2. 中指下壓盤溝，食指與中指併攏，無名指與小指併攏彎曲。 3. 無名指第一指節頂著盤緣，與中指內外形成穩定的平衡點。 <p>投擲時</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正面朝前，雙腳與肩同寬。 2. 手臂往後擺，手腕輕輕地彎曲。 3. 前臂往前揮擺，手腕順勢跟著回正放手。 4. 擺臂從蓄力到出手須維持一直線。 <p>分組活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩個人一組練習(原地傳接) 2. 3點跑動傳接 3. 極限倒退賽 <p>《分組遊戲》</p> <p>飛盤高爾夫</p> <p>將組別分成兩組(單雙數)，每組的第一位學生將飛盤擲向框框的方向，飛盤飛過框代表「進洞」，如果沒有丟過，必須要在將掉落的飛盤撿起來，直到丟進為止，依序換下一位，桿數最少的組別即獲勝。</p> <div style="text-align: center;"> </div>	10 分鐘		
	【結束活動】			
	<ol style="list-style-type: none"> 五、 集合點名 六、 請優秀同學示範並給予回饋 七、 預告下次上課內容、收器材 八、 歡呼解散 	5 分鐘		

英語學習	<p>英語單字： 飛盤 Frisbee、正手投擲 forehand throw、反手投擲 Backhand throw、海德瑞克線 Hyderrick Line 下一個 next, 手腕 Wrist, 右手 right hand, 左手 left hand, 手掌 palm, 腳與肩同寬 feet shoulder width apart, 踏步 step one, two 向前 forward, 向後 backward, 提高 lift, 高一點 higher, 接 catch, 示範 show, 隊伍 line, 角錐 Cone, 衝刺 Sprint, 連成一線, make a line, 滑步 Slide 向前滑步 Slide forward</p> <p>教室用語： 集合、點名、做操。 Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent? Here. / Not here. Is she/he sick? 大聲答數。Let's count together. Louder, please. Speak louder. Let's do it together. One Two, One Two, One Two... 試試看 Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. 小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up) 慢慢跑 run slowly 老師示範 let me /him /her show you 排隊 line up 排兩排 make two lines 舉手發言 Raise your hand to answer the question. 沒關係 That is okay. 看著我 Look at me. 再一次 One more time. 你完成了嗎? Are you finished? Are you done? 有沒有自願的人? Any Volunteers? 有沒有任何問題? Any questions? 輪到誰了? Whose turn? 輪到你了 It is your turn. 這是什麼東西? What is it? 請給她掌聲鼓勵 Let us give her a big hand.</p> <p>讚美詞 compliments : Good! (很好!) Very good! (非常好!) Great! (很棒!) Good job! (做得好!) Excellent! (太棒了!) Amazing! (太棒了!) Perfect! (完美的棒!) Wonderful! (美好的棒!) Well-done! (做得很好!) You did great. (你做的很棒!)</p>		
------	--	--	--