

一年級 英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1				
2-8	玩球趣味多	13	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	一年級的學生的身體動作協調度和力量控制部份都還有成長空間。因此，本單元設計拍球/擲/滾球等課程，讓學生在活動中和同儕互動，培養球感，學習動作協調的精確控球，再完成球感綜合活動。在活動中學習欣賞他人的動作表現，處理遊戲中的問題。
8-15	伸展跑跳樂	15	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>透過本單元建立學生基本的運動常識，注意運動安全，了解運動對身體的助益。透過使用毛巾，進行伸展和熱身活動，減少運動傷害的發生。</p> <p>其次，本次課程結合使用跳繩，訓練手眼協調能力，培養體能，並學會跳繩的基礎能力。</p> <p>再者，藉由報紙進行擲丟投等動作訓練，表現出全身性運動的活動。</p> <p>進行課程過程中，鼓勵學生先透過肢體上的創意探索與發展，表現出不同的投擲動作，相互欣賞與模仿，促進學習成效。</p>
16-21	模仿趣味多	12	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	<p>本單元包含防衛性運動、體操、舞蹈等元素。</p> <p>在防衛性運動課程部分，以上學期的基礎動作延伸，結合拳掌動作和紙鏢等練習進攻和防守。</p> <p>體操部分則以模仿為主軸，培</p>

		<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>養學生支撐，培養肌力、耐力，也透過平衡木練習提升學生的平衡能力。</p> <p>舞蹈課程則以觀察自然生態的樣貌和姿態，進行身體的模擬與聯想，表現出肢體之美。</p>
--	--	---	---

## 健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	模仿趣味多	教學設計者	李盈萱
教學對象	一年級	教學節次	共活動(12 節課/每週兩節，各 40 分鐘)
領綱	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>		
學習表現	<p>1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		
學習內容	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>		
英語學習	<p>英語單字：</p> <p>1.器材名稱: 紙鏢(paper dart <b>和課本敘述物不同</b>)、不倒翁(round-bottomed doll)</p> <p>2.動作:弓步(lunge)、馬步(horse stance)、模仿(imitate)、蜷曲(curl up)、伸展(stretch)</p> <p>3.身體部位:</p> <p>4.場景/物:軟墊(mat)、平衡木(balance beam)、猴子(monkey)、海豹(fur seal)、大象(elephant)、兔子(rabbit)、螃蟹(crab)、公雞(cock)、鳥兒(bird)、毛毛蟲(caterpillar)、袋鼠(kangaroo)、鸞鷲(heron)、蝴蝶(butterfly)</p> <p>課室用語：</p> <p>試試看 Try it. You can make it.</p> <p>認真聽 Listen carefully.</p> <p>專心 Pay attention. Be quiet!</p> <p>小組討論 Discuss in groups of 4(5)</p> <p>讚美 Good job! Excellent! Awesome!</p> <p>舉手 Raise your hands if you have problems/ questions.</p> <p>溝通語句：</p> <p>我喜歡... I like .....</p> <p>你/我/他會 or 不會 He or she / I / You can or can't.....</p> <p>Do you like...?</p>		

課室用語:

Let's have roll call.

It's time for class.

Do you get it?

Are you done?

Let's give her/him/them a big hand.

教學活動	教具	評量
<p>【單元一】小巨人和紙鏢（共 2 節）</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>紙鏢</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動一 小巨人登山 20'</p> <p>1. 教師課前指導學生製作簡易紙鏢。</p> <p>2. 學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。</p> <p>3. 2 人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立;另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳(鞋)尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止 5 秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習 5 次後，兩人角色互換。</p> <p>4. 上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳(鞋)尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對其腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。</p> <p>活動二 小巨人騎馬 10'</p> <p>1. 教師指導學生騎馬步的動作要領:膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對其腳(鞋)尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作:</p> <p>(1)騎馬步原地跳 8 次。</p> <p>(2)向前走 20 步。</p> <p>(3)登山步前走進 6 步。</p> <p>2. 上述動作熟練後，教師可改變指示的順序，以增加挑戰性和趣味性。</p> <p>活動三 你說我做 10'</p> <p>1. 3-4 人一組，一人發號指令，例如:騎馬步原地跳 3 次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則發號指令者交換角色。</p> <p>2. 教師鼓勵學生利用課間 2 人一組進行活動，並注意活動安</p>	<p>紙鏢</p>	<p>能利用紙鏢做出正確弓步姿勢。</p> <p>能做出騎馬步原地跳至少八次。</p> <p>能做出登山步前進至少六次。</p> <p>能適應各分組的情境，與不同夥伴合作互動。</p>

<p>全。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過模擬登山步伐練習弓步動作。</li> <li>2. 結合騎馬步和登山步前進。</li> <li>3. 團體練習騎馬步原地跳和登山步前進。</li> </ol> <hr/> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動四 弓步進攻動作 15'</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明弓步劈掌進攻的動作要領：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。</li> <li>(2) 單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的手臂與肩齊高。</li> <li>(3) 順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。</li> <li>(4) 拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。</li> </ol> </li> <li>2. 學生進行演練時，教師適時以口訣提醒學生正確的弓步動作要領，口訣為「前腿彎曲，後腿伸直」。</li> <li>3. 教師亦可適時以紙鏢測試，並檢核學生的弓步動作是否標準。</li> </ol> <p>活動五 紙鏢防守 25'</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。</li> <li>2. 2人一組，一人以弓步向前劈掌進攻，另一人持紙鏢做出馬步或弓步防守動作。</li> <li>3. 活動結束後，教師引導學生分享在活動中觀察到的進攻、防守動作，或分享在演練中遇到的問題，尋求解決的方法。</li> </ol> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習順步劈掌，拗步劈掌等弓步進攻動作。</li> <li>2. 練習進攻、防守的基本動作，並建立進攻、防守的概念。</li> </ol>		<p>能做出順步劈掌、拗步劈掌動作。</p> <p>能持紙鏢做出弓步或馬步防守動作，並能阻擋劈掌二次。</p> <p>能分享在演練中遇到的問題，尋求解決的方法。</p>
<p>【單元二】模仿滾翻秀(共3節)</p> <p>〔教學準備〕</p> <p>安全軟墊、低平衡木</p> <p>〔引起動機〕</p>		

<p>1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語。</p> <p>[發展活動]</p> <p>活動一 觀察與模仿 10'</p> <p>1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如:上肢環繞、下肢環繞、左右彎體、前後彎體，以及增加頸、膝、腕、肘等關節活動。</p> <p>2. 教師引導學生討論:不同的動物在活動時的特徵有哪些?例如:馬奔跑、羊吃草、兔子跳、狗經常吠叫、蛇蠕動身體前進等。</p> <p>3. 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。</p> <p>活動二 動物向前進 30'</p> <p>1. 教師舉例示範模仿動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止 3 秒再走下一步。</p> <p>(1)猴子前進:兩手、一腳著地，另一腳向後抬起(模擬猴子的尾巴)前進。此動作能增強手部支撐力、腿部肌力和身體的平衡能力。</p> <p>(2)海狗前進:身體俯臥，兩腿伸直貼著軟墊，利用雙手力量帶動全身前進。此動作能增強手臂支撐力和肌力。</p> <p>(3)大象前進:四肢著地，手肘關節和膝關節不能彎曲，用同手同腳的方式前進。此動作能增強四肢的肌耐力。</p> <p>(4)兔跳前進:兩手同時向前著地，兩腳同時向前跳併。此動作能增強手部支撐力、肌力，以及身體的協調能力。</p> <p>(5)螃蟹移動:仰躺在軟墊上，四肢著地(肘關節、膝關節可以彎曲)，保持腹部朝上與地面平行的姿勢橫向前進。此動作能增強腹背部的肌力。</p> <p>2. 教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。</p> <p>3. 表演結束後，教師引導學生多練習:你模仿了哪些動物?請和學生互相交流，試著模仿對方的創意動作。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>重點歸納:</p> <p>1. 認識動物的動作特徵並模仿。</p> <p>2. 運用支撐的技巧模仿動物行走。</p>		<p>能說出動物前進的肢體表現，至少三種。</p> <p>能運用支撐技巧模仿動物前進，至少三種。</p> <p>樂於創作發想其他動物前進的模仿動作，並能讚賞鼓勵別人。</p>
--	--	---



<p>3. 教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。</p> <p>活動六 猴子下山 20'</p> <p>1. 延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。</p> <p>2. 教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。</p> <p>3. 教師補充說明：多練習滾翻動作，可以在跌倒時保護自己呵！</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納：</p> <p>1. 在低平衡木上練習，模仿猴子行走。</p> <p>2. 在遊戲中運用滾翻技巧保護身體。</p>		<p>願意發表在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。</p>
<p>【單元三】走向綠地(共 7 節)</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>1. 教師：集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如：pay attention/sit down/stand up...</p> <p>2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>活動一 來到綠地 20'</p> <p>1. 教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。「造飛機」歌詞搭配暖身動作說明如下：</p> <p>(1) 造飛機、造飛機，來到青草地：雙手於兩側平舉，在草地上快走。</p> <p>(2) 蹲下來、蹲下來，我做推進器：雙手叉腰屈膝，分別向右邊、左邊各蹲一次，接著向前跳 2 下。</p> <p>(3) 蹲下去、蹲下去，我坐飛機翼：雙手叉腰屈膝 2 次，接著雙腳張開與肩同寬，雙手於兩側上、下擺動。</p> <p>(4) 彎著腰，彎著腰，飛機做得奇：蹲下，雙手於兩側平舉向前走，身體漸漸升高，接著後退走，身體逐漸降低。</p> <p>(5) 飛上去，飛上去，飛到白雲裡：右手高、左手低，順時針自轉 1 圈，接著雙手舉高逆時針自轉 2 圈。</p> <p>活動二 觸覺新感受 20'</p> <p>1. 教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物，例如：觸摸身旁</p>	<p>造飛機音樂 播放設備</p>	<p>能模仿草地上的生物。</p> <p>能親近草地，表達在草地上</p>

<p>的植物，感受不同的觸感。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的事物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。</li> <li>遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。</li> <li>教師歸納：模仿時，肢體的動作會因物品造型而不同，身體的高度也會隨著改變。</li> </ol> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>搭配「造飛機」音樂活動肢體，進行暖身活動。</li> <li>模仿草地上的動物、植物或石頭。</li> </ol>		活動的感受。
<p>〔發展活動〕</p> <p>活動三 動物模仿秀 40'</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？例如：蝴蝶有美麗的翅膀；螳螂有鐮刀形的前肢；蜻蜓的翅膀又直又長；蛇用柔軟的身體爬行；松鼠蜷曲身體吃榛果；青蛙蹲著吐舌頭覓食。</li> <li>教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。</li> <li>遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。</li> </ol> <p>〔綜合活動〕</p> <p>重點歸納：運用肢體模仿昆蟲和動物的造型。</p>	動物圖卡 鈴鼓 音樂播放 設備	能模仿昆蟲和動物，至少二種。
<p>〔發展活動〕</p> <p>活動四 大自然的小玩家 40'</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師引導學生思考：動物怎麼移動？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鸞鸞組（單腳獨立走）。</li> <li>教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由活動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、</li> </ol>	鈴鼓	能以走、跳、爬、飛等方式模仿動物移動，至少三種。 能完整表達模仿動物移動的

毛毛蟲一組，袋鼠、鸞鸞一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起。扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鸞的學生聚在一起。

3. 教師引導學生思考:昆蟲和動物的移動方式除了走、跳、爬、飛之外,還有哪些移動方式?鼓勵學生踴躍發表,並嘗試模仿。
4. 遊戲結束後,鼓勵學生分享模仿動物移動的感覺、模仿時所使用的身體部位。教師歸納:模仿動物移動時,常使用大腿、手掌等大肌肉,而在模仿較細膩的動作時,例如公雞的雞冠、袋鼠彎曲的前肢,則常使用手指頭等小肌肉。

[綜合活動]

重點歸納:模仿動物的移動方式。

[發展活動]

活動五 動物一家親 40'

1. 教師帶領學生複習模仿動物的動作。
2. 教師說明動物一家親的活動方式,並指導學生進行活動:
  - (1)教師抽出2張動物卡,1張身體部位卡。
  - (2)如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」,身體部位卡是「背部」,則教師一開始拍打鈴鼓,全班立刻兩兩為一組,一人模仿蝴蝶,一人模仿袋鼠,以背部相連的方式模仿動物姿勢,直至鈴鼓聲停止。
  - (3)亦可改為抽出3張動物卡和1張身體部位卡來進行活動。
3. 在活動進行時,教師針對各組的組合動作給予引導、協助,並適時提醒學生注意遊戲安全。
4. 教師鼓勵學生欣賞同學的表現,嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。

[綜合活動]

重點歸納:與同學合作模仿動物肢體互相接觸。

[發展活動]

活動六 我們最團結 40'

1. 5~6人一組,以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如:蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。
2. 教師提問:想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼?最喜歡停佇的地點是哪裡?最具代表性的動作是什麼?問題沒

感受,以及模仿時所使用的身體部位。

鈴鼓  
動物卡  
身體部位  
卡

能連結身體部位,與同學合作模仿互動,至少完成二次。

能與同學合作創作動物活動的情境。

有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。

3. 各組進行集體肢體創作。例如：蝴蝶同一方向集體吸花蜜，哨聲一響，集體跟著蝴蝶首領轉向同一方向吸呼花蜜；螞蟻合作搬運一塊餅乾等。

4. 教師引導學生根據各組的動物形態，加入靜態角色的動作，豐富主題表現。例如：模仿螞蟻搬運餅乾時，有人可以模仿沿途經過的山洞；模仿蝴蝶吸食花蜜時，有人可以模仿花朵的造型；模仿無尾熊在尤加利樹上休息，有人可以模仿尤加利樹；模仿螳螂在草地上玩遊戲，有人可以模仿小草。此分工可增加彼此的互動，展現分工合作的態度。

5. 每個動作家族創作完成後，分組上臺表演，並說明創作的情境。教師可選擇其中一、兩組動作，請全班一起練習，體驗分組創作的成果。

〔綜合活動〕

重點歸納：學習肢體創作動物活動的整體情境，培養溝通與分工合作的能力。

〔發展活動〕

活動七 蝴蝶之舞 40'

1. 教師介紹蝴蝶的身體構造和特徵：蝴蝶是自然界中美麗的舞者，長有兩對翅膀，翅膀上有各式各樣的色彩和斑紋，翅膀輕盈的舞動，就能自由自在地穿梭飛翔。
2. 教師指導學生練習擺動手臂，模擬蝴蝶翅膀上、下舞動的動作，提醒學生在舞動雙臂時力量須輕巧柔軟。
3. 教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。歌詞搭配舞序、動作的說明如下：
  - (1) 蝴蝶、蝴蝶，生得真美麗：雙手上下擺動4次，向前走步(8拍)；雙手上下擺動4次，退後走步(8拍)。
  - (2) 頭戴著金絲，身穿花花衣：雙手上舉，右腳勾，右手低左手高，身體向右傾斜(8拍)；雙手上舉，左腳勾，左手低右手高，身體向左傾斜(8拍)。
  - (3) 你愛花兒，花兒也愛你：在空間中自由走動，雙手上下自由擺動(16拍)。
  - (4) 你會跳舞，它有甜蜜：身體向右邊，雙腿半蹲，雙手向後擺動4次(16拍)，呈吸花蜜狀。

〔綜合活動〕

重點歸納：以肢體表現蝴蝶輕盈飛舞的姿態。

能完整表達創作動物活動的情境。

蝴蝶兒歌  
音樂  
播放設備

能熟練跳出蝴蝶之舞的動作、舞序。

〔發展活動〕

活動八 表演與欣賞 40'

1. 教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。
2. 臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。

〔綜合活動〕

重點歸納：表現出欣賞他人表演的態度。