

嘉義市文雅國小 108 學年度沉浸式英語融入體育教學

五年級上學期英語融入武術之教案設計

<p>主題名稱</p>	<p>身手「蛟」健</p>	<p>教學設計者</p>	<p>朱紹謙</p>
<p>教學對象</p>	<p>五年級學生</p>	<p>教學節次</p>	<p>4個單元共8節課(每節40分鐘)</p>
<p>設計理念</p>	<p>武術動作的練習除了可以培養學生強健體魄外，還可以訓練學生的專注力和身體的平衡動作，活動中除了教導學生砸拉砍拳及撐掌提膝的這兩個武術動作外還透過簡單的武術遊戲激發興趣，而且武術學習除了教學生學習保護自己，提高危機意識外，也訓練學生挫折容忍度，勇敢跨越各種困境。</p>		
<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p> <p>健體領域：</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>英語領域：</p> <p>2-III-7 能作簡易的回答和描述。</p>	<p>核心素養</p>	<p>●C2 人際關係與團隊合作</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-A1</p> <p>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，發展運動與保健的特質。</p> <p>健體-E-B1</p> <p>具備運用體育與健康之相關符號知識。</p>

	學習內容	<p>健體領域：</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Bd-II-1 武術基本動作</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>英語領域：</p> <p>Ac-III-3 簡易的生活用語</p>	<p>能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>英-E-A1</p> <p>具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p>
教學目標	<p>健體領域</p> <p>認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。 2. 能以遊戲的方式熟練砸拉砍拳、撐掌提膝的動作。 <p>情意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能在武術練習活動中表現認真參與的態度。 <p>技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在遊戲或簡單比賽中表現武術運動的基本動作或技術。 2. 能完成正確的武術連續動作。 <p>英語領域</p> <p>認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能聽懂英文動作語，並能作適當的回應。 <p>情意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能樂於參與各種英語口語練習活動。 <p>技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能以正確英語發音，唸出相關字詞。 		
教學方法	<p>授課教師透過動作示範、分解練習、影帶觀賞、異質分組合作學習等多元教學方法，將英語融入體育領域教學中。在教學過程中，授課老師將以英語做為師生主要溝通的媒介，在示範或解說課程內容時均儘量以英語表達，學生則可選擇以中文或英語做為討論溝通的語言。授課教師當鼓勵學生，嘗試突破語言隔閡，達成英語融入體育課程中的各項學習任務。</p>		

評量方式		實作評量、遊戲評量、教師觀察、運動日記、口語評量	
五年級英語融入體育課程地圖(武術篇)			
課前準備		martial arts 武術 hand knife手刀 attack 攻擊 defense 防禦 fists 拳頭 punch 一擊 side kicks 側踢 speak out 發號施令 work out 做動作 lunge 弓箭步 waist腰 shoulder 肩膀 left/right 左/右 crouch 蹲 smash 砸 pull 拉 cut 砍 clench fists 抱拳 bend your knees 屈膝 Put fists at the chest 拳放胸前 There you go. 該你了 What's meant by it? 這是什麼意思 Are you ready? 準備好了嗎? Are you with me? 你聽懂嗎?	
週次	節次	單元名稱	教學重點(體育/英語)
2	1-2節	砸拉砍拳動作練習 (Hand Knives Attack and Defense)	1. 能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。 2. 能熟練砸(smash) 拉(pull) 砍(cut) 拳的分解動作。 3. 能在活動中表現認真參與的態度。 4. 練習武術動作表現全身性身體活動的控制能力。
3	3-4節	砸拉砍拳遊戲練習 (Hand Knives Attack and Defense review)	1. 能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。 2. 能在活動中表現認真參與的態度。 3. 能以遊戲的方式熟練砸(smash) 拉(pull) 砍(cut)拳的動作。 4. 練習武術動作表現全身性身體活動的控制能力。
4	5-6節	撐掌提膝分解動作練習 (Prepare for Attacking)	1. 能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。 2. 能在活動中表現認真參與的態度。 3. 能完成練習撐掌提膝的分解動作。 4. 練習武術動作表現全身性身體活動的控制能力。
5	7-8節	側身腿部攻擊動作練習 (Hand Defense and Knee Attack Drill)	1. 能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。 2. 能在活動中表現認真參與的態度。 3. 能完成練習撐掌提膝的分解動作。 4. 練習武術動作表現全身性身體活動的控制能力。
教學活動流程			教具
評量			
一、 引起動機 1. 介紹基本的武術動作。			

<p>(T : Hi guys, we're going to learn martial art) (S : What's meant by martial art?) 2. 播放武術表演影片引起學生學習興趣。 (S : There you go. Let's watch the video.)</p> <p>二、 發展活動</p>	<p>武術教學影片</p>	<p>仔細聆聽講解</p>
<p>活動一、砸拉砍拳動作練習 (80分鐘) (Hand Knives Attack and Defense)</p> <p>一、重點：以分解動作的方式，練習並熟練「砸拉砍拳」武術招式。</p> <p>二、教學活動 (節次：第一至二節)</p> <p>(一)熱身運動：加強膝蓋與關節的動作 (動作參考靜態伸展操)。(T : Let's have warm-up first.)</p> <p>(二)分解動作：教師先示範一次「砸拉砍拳」的武術動作，再引導學童做動作。(T: Then I am going to show you some martial performance. And then I will ask you to work out.) (S : no problem.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抱拳：先吸氣做好抱拳動作，以表現出武術的精神。 (T : Let's do the punch first.) (S : punch?) 2. 動作一：右拳由腰際放低置於左腰前，以右肩為圓心，右臂自身體前方向右成半圓弧線，砸落於鼻前，拳心向上，同時右腳向右跨成右弓步。 3.動作二：由右弓步變為左腳蹲屈的仆腿式，同時右拳變掌，掌心向下，向後斜下抓至左胸前成陽拳，手臂微貼胸部。 4.動作三：左腿蹬直成右弓步，左拳由腰際從外側向內橫擊。 5.動作四：最後收式成抱拳動作。 6.換手、換邊再重複一次。 <p>(三)分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩人一組，一人先出招完成「砸拉砍拳」招式動作，另一人喊口令，完成後再換人做，兩人可互相提示如何完成動作。(T : now 2 guys a team. One guy speaks out, and another guy works out. Are you with me?) (S : yes.) 2.學童三至五人一組，分組演練，邊喊口令邊作動作，達到整組的速度一致。(T: now 5 guys a team. One guy speaks 	<p>砸拉砍拳動作 影片 運動服裝 操場</p>	<p>學會砸拉砍拳 分解動作</p> <p>完成分組練習</p> <p>能在活動中表現認真參與的態度。</p>
<p>整組的速度一致。(T: now 5 guys a team. One guy speaks</p>	<p>砸拉砍拳動作 影片 運動服裝</p>	<p>仔細聆聽講解</p>

<p>out, and other guys work out. Are you with me?)(S:yes)</p> <p>(四)連續動作練習</p> <p>1.教師喊口令，學童作動作，教師可視學童的學習進度而調整喊口令的速度。(T: now all guys a team. teacher speaks out, and other guys work out. Are you ready?)(S: yes)</p> <p>2.選出動作標準學童作示範，讓其他學童觀摩，過程中教師再強調正確的動作。</p> <p>(五)比一比：全班一起PK，教師喊口令，動作錯誤或動作太慢者則淘汰，最慢被淘汰者則獲勝。</p> <p>～第一、二節結束～</p>	<p>操場</p>	<p>完成分組進行 砸拉砍拳連續 練習</p> <p>口頭發表</p>
<p>活動二、砸拉砍拳遊戲練習（80分鐘）(Hand Knives attack and defense review)</p> <p>一、重點：以遊戲的方式，練習運用「砸拉砍拳」武術招式。</p> <p>二、活動（建議節次：第一至二節）</p> <p>(一)遊戲一</p> <p>1.用球網懸吊一顆軟球，綁在單槓上或樹上。(T: now the dodge ball is hung from the bar. You guys have to punch it with the skills you have learnt. Are you with me?)(S: yes)</p> <p>2.練習者以眼前的球當對象，並使用「砸拳及砍拳」招式攻擊球的動作練習。</p> <p>3. 兩人一組，當練習者完成動作後，互換練習。(T: now 2 guys a team.)</p> <p>(二)遊戲二</p> <p>1.使用「砸拉砍拳」擊球，能完成攻擊及防守的學童就能順利過關。(T: Everyone has to use hand knife and fist punch to work out properly.)</p> <p>2.提醒學童注意球被擊中後會前後擺動，攻擊後也要學會防守。(T: While the dodge ball moves towards you, you have to defend. While it moves away from you, you have</p>	<p>撐掌提膝動作 影片 運動服裝 操場</p>	<p>仔細聆聽講解</p> <p>學會撐掌提膝 分解動作練習</p> <p>分組進行練習</p> <p>能在活動中表</p>

<p>to attack. Are you ready?) (S : Yes we are.)</p> <p>(三)鼓勵學童能說出招式的名稱並做出正確的招式動作，並說出活動後的感覺及感受。</p> <p>～第三、四節結束～</p> <p>活動三、撐掌提膝分解動作練習(80分鐘)(prepare for attacking)</p> <p>一、重點：能以遊戲的方式，練習「撐掌提膝」武術招式。</p> <p>二、活動（建議節次：第一至二節）</p> <p>(一)分解動作：教師先示範一次「撐掌提膝」的武術動作，再引導學童做動作。</p> <p>(T: Today we are going to learn a bow with hands folded in front.) (S : What for?) (T : It reminds your rivals of preparing attach.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抱拳：先吸氣做好抱拳動作，以表現出武術的精神。 2. 動作一：右腳向前跨出成右弓步，同時右手豎掌由腰際向前撐出，置於胸前。 3. 動作二：收左腳並提膝呈水平高度，右掌掌心向下成爪狀於左膝上方。 4. 動作三：左腳向後成右弓步，同時右掌收回腰際，左手豎掌由腰際向前撐出，置於胸前。 5.動作四：最後收右腳後成抱拳動作。 <p>(二)換手換邊再重複一次。</p> <p>(三)分組練習 (T : let's have a team work)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.二人一組：其中一人先出招完成立拳劈掌動作，另一人喊口令，完成後再換人做，兩人可互相提示如何做完正確動作。 (T : Two guys a team. One guy speaks out "a bow" and some attack performances ; another guys work out.) (S : Yes I see.) 2.學童三至五人一組，邊喊口令邊作動作，達到整組的速度一致。(T : Five guys a team. One guy speaks out, and the others work out.) <p>(四)全班PK比一比 (T : Today we review the skills first and then I will check up everyone's reaction and martial art</p>	<p>撐掌提膝動作 影片 運動服裝 操場</p>	<p>現認真參與的態度。</p> <p>能說出自己的學習成果和感受</p> <p>學會撐掌提膝分解動作練習</p> <p>能在活動中表現認真參與的態度。</p> <p>完成分組練習</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

performance.) (S : Yes sir.)

- 1.教師喊口令並由教師當裁判，動作錯誤者被教師點名即蹲下，最慢被淘汰者則獲勝。
 - 2.提醒學童上半身挺直不可前傾，重心在兩腿中間。
- (五)鼓勵學童能說出招式的名稱並做出正確的招式動作，並說出活動後的感覺及感受。
- (六)希望透過表演與遊戲，以提升學童對武術動作的興趣與了解。

～第五、六節結束～

活動四、腿部攻擊動作練習（80分鐘）(Legs attacking performance)

一、重點：練習「側身腿部攻擊」連續動作招式。

二、活動（節次：第一至二節）

(一)由教師喊口令，學童做動作，教師可視學童的學習進度，調

整喊口令的速度。(T : Today we are going to learn side kicks.) (S : How to do it?)

口令腿部攻擊：身體微蹲，一腳前一腳後，雙手握拳拳心向下。

(T : First of all you have to keep one leg in the front, and the other in the back. Meanwhile, bend your knees a bit for attacking. Your fists must be at the chest.)

1. 口令1：前腳出腿攻擊，後收腿回原位。
 2. 口令2：兩腳交換仍保持一腳前一腳後，再次出腿攻擊，收回原位。
 3. 口令3：兩腳重覆持續交換保持一腳前一腳後。
 4. 口令4：交換10次後才出腳做1次攻擊。
 5. 口令5：交換二步，向前做1次出腿攻擊。
 6. 口令6：交換三步，向前做1次出腿攻擊。
 7. 口令7：後退二步，向前做連續出腿攻擊。
 9. 口令8：後退三步，向前做連續出腿攻擊。
- (二)互相觀摩：選出動作標準學童做示範，讓其他學童觀摩，過程中教師再強調正確的動作。(T : two guys a team. One guy

能說出自己的學習成果和感受

<p>speaks out and another work out.)</p> <p>(三)遊戲一</p> <p>1.兩人一組，指導學童面對面站立，並距離一大步，同時練習側身腿部攻擊動作。(一人拿著報紙並可以上下左右移動避免對方腳碰到報紙，另一人要辦法抬腿碰到報紙)(T: two guys a team. One guy speaks out and another work out.)</p> <p>(四)遊戲二</p> <p>1.兩人一組，兩人距離一大步，一人持球，另一人把球拋出，另一人將球用側身腿攻擊將球踢回給另一人接住。(T: two guys a team. One guy tosses up the dodge ball and another return it with side kicks.)</p> <p style="text-align: center;">～第七、八節結束～</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

本單元重要字詞總覽

martial arts 武術	hand knife 手刀	attack 攻擊
defense 防禦	fists 拳頭	punch 一擊
side kicks 側踢	lunge 弓箭步	waist 腰
shoulder 肩膀	left/right 左/右	crouch 蹲
smash 砸	pull 拉	cut 砍
clench fists 抱拳	speak out 發號施令	work out 做動作
bend your knees 屈膝	fists at the chest 拳放胸前	a bow

There you go. 該你了

What's meant by it? 這是什麼意思

Are you ready? 準備好了嗎?

Are you with me? 你聽懂嗎?