

嘉義市文雅國小 108 學年度沉浸式英語融入體育教學

五年級下學期英語融入武術高手之教案設計

<p>主題名稱</p>	<p>虎虎生風</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個子題，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，本課程設計中除了教導學生各種簡易拳術的武術動作和兩人攻守的練習並透過簡單的武術遊戲激發練習武術的興趣。</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>												
學習目標	<p>健體領域</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 能在武術練習活動中表現認真參與的態度。</li> <li>3. 在遊戲或簡單比賽中表現武術運動的基本動作或技術。</li> </ol> <p>英語領域</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能聽懂英文的動作語言，並能作適當的回應。</li> <li>2. 能樂於參與各種英語口語練習活動。</li> </ol>														
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	<p>實作評量、遊戲評量、教師觀察、運動日記、口語評量</p>														
<p><b>五年級英語融入體育課程地圖（武術篇）</b></p>															
課前準備	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>●martial arts 武術</td> <td>●swing leg outward 外掛</td> <td>●motion 動作</td> </tr> <tr> <td>●elbow attack 肘擊</td> <td>●fist palm 抱拳</td> <td>●horse stance 馬步</td> </tr> <tr> <td>●withstand 上架</td> <td>●spar 約束練習</td> <td>●straight punch 正拳</td> </tr> <tr> <td>●reverse punch 防禦逆拳</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>簡易拳術影片、運動服、照相機、醫療箱</p>			●martial arts 武術	●swing leg outward 外掛	●motion 動作	●elbow attack 肘擊	●fist palm 抱拳	●horse stance 馬步	●withstand 上架	●spar 約束練習	●straight punch 正拳	●reverse punch 防禦逆拳		
●martial arts 武術	●swing leg outward 外掛	●motion 動作													
●elbow attack 肘擊	●fist palm 抱拳	●horse stance 馬步													
●withstand 上架	●spar 約束練習	●straight punch 正拳													
●reverse punch 防禦逆拳															

週次	節次	子題名稱	教學重點(體育/英語)	
9	1-2節	簡易拳術練習(一)	fist palm抱拳, bow stance弓步, straight punch正拳, swing leg outward外掛	
10	3-4節	簡易拳術練習(二)	horse stance馬步, bear palm熊掌, withstand上架, reverse punch逆拳	
11	5-6節	武術遊戲	attack攻擊, defense防禦, design設計, work out 表現	
12	7-8節	兵來將擋	spar約束練習, protect each other from injury避免對方受傷	
教學活動流程			教具	評量
<p>子題一：簡易拳術練習(一)(第1-2節，80分鐘)</p> <p>活動 1 第一式抱拳起式：雙手變為掌，掌心向上，微貼身體兩側，慢慢上提至齊胸後，掌心翻轉向下握拳迅速微貼身體兩側成自然站立姿勢。(Motion 1 fist palm salute : keep feet together stance with rising palms and then palms turning into fists to attach the waists, and keep easy stance. )</p> <p>口令起式立正抱拳：立正站好，雙手握拳拳心向下，置於腰際。(T : Stand still with fist palm salute.)</p> <p>活動 2 第二式弓步陰拳：抱拳→左腳向左橫跨一步，同時轉身向左，頂屈左膝、右足成左弓步，並擰腰順肩打出右陰拳於右胸前。(Motion 2 bow stance with straight punch : turn left with left leg bent and move forward as a bow stance ; right straight punch comes out at the same time.)</p> <p>口令1：左腳向左橫跨一步，同時轉身向左頂屈左膝成左弓步，並擰腰順肩打出右陰拳於右胸前。(T : turn left and make a bow stance with right straight punch.)</p>			武術教學影片  拳術基本動作影片 運動服裝 操場	仔細聆聽講解  學會簡易拳術分解動作

<p>活動 3 第三式弓步架打：承上式，微開左腳尖向外，右腳上前一步成右弓步，同時身腰向右擰轉、右拳屈肘、向上反拳用小臂高架過頂，並於胸前擊出左立拳。(Motion 3 right leg is bent and move forward as a bow stance ; right arm withstands and left straight punch comes out at the same time).</p> <p>口令2：微開左腳尖向外，右腳上前一步成右弓步，同時身腰向右擰轉、右拳屈肘、向上反拳用小臂高架過頂、並擊出左立拳於胸前。(T : Right leg move forwards as a bow stance with right arm withstanding and left straight punch comes out.)</p>		<p>能在活動中表現認真參與的態度。</p> <p>仔細聆聽講解</p>
<p>活動 4 第四式外掛肘擊：左腳外掛防禦，右手肘攻擊 (Motion 4: swing left leg outward and right elbow attacks.)</p> <p>口令3：(T : swing left leg outward and right elbow attacks.)</p>	<p>運動服裝 操場</p>	
<p>子題二：簡易拳術練習(二)(第3-4節，80分鐘)</p>		
<p>活動 1 第五式馬步雙頂肘：雙腿屈膝成馬步，雙肘屈肘，雙手握拳向左右兩側頂擊。(Motion 5 horse stance elbows attack : knees are bent as " horse stance" and elbows are bent to attack enemies of two sides. )</p> <p>口令1：馬步雙肘擊。T : horse stance and elbow attack enemies of two sides.</p>		<p>能在活動中表現認真參與的態度。</p>
<p>活動 2 第六式弓步砍拳：左腳上一步成左弓步，同時身腰往左擰轉，左掌順腰勁拉回腰際抱拳，而右勾拳則變熊掌，趁腰力向前砍於胸前，右肘微屈。(Motion 6 bow stance and straight arm chop : left leg is bent and moving forwards as a bow stance. left palm is withdrawn to turn a fist and attach to the waist. Right hand's bear balm comes out to chop enemy's chest. )</p>	<p>運動服裝 操場</p>	<p>完成拳術基本動作連續練習</p>

<p>口令2：左腳成左弓步，身腰往左擰轉，左掌順腰勁拉回腰際抱拳，而右勾拳則變陽拳，趁腰力向前砍於胸前，右肘微屈。 (T: Left leg is bent as a bow stance and right bear palm comes out at the same time.)</p>		
<p>活動 3 第七式上架頂肘 馬步上架：承上式，原地身向右轉成馬步，同時右拳收回腰際抱拳，左肘微彎向前上方擰撐上臂向外成「反拳」，上架過頂。(Motion 7: The knees are bent as horse stance and right punch is withdrawn to attach to the waist. Left elbow is bent and swing the arm to present reverse punch; ) 口令3：原地向右轉成馬步，右拳抱拳，左肘微彎向前上方擰撐上臂向外成反拳，上架過頂。(T: Turn right into horse stance and left "reverse punch" comes out.)</p>	<p>遊戲場地 武術音樂 運動服</p>	<p>仔細聆聽講解</p> <p>能在活動中表現認真參與的態度。</p> <p>能說出自己的學習成果和感受</p>
<p>活動 4 第八式弓步頂肘：承上式，右腳向前一步成右弓步，同時左拳用勁收回腰際抱拳，右臂全屈，貼著右腰、順上步的勢以肘尖往前頂擊。(Motion 8: Right leg is bent and moving forwards as a bow stance and withdraw left punch and attach to left waist at the same time. Right arm is bent and right elbow comes out to attack.) 口令4：右腳上前一步成右弓步，同時左拳用勁收回腰際抱拳，右臂全屈，貼著右腰、順上步的勢以肘尖往前頂擊。(T: Right leg is bent as a bow stance and right elbow comes out to attack.)</p>	<p>武術動作攻守 招式演練影片</p>	<p>仔細聆聽講解</p> <p>分組進行練習</p>
<p>子題三 武術遊戲練習 (第5-6節, 80分鐘) 活動 1 武術擂臺(let's compare to each other) (1)五人一組排成一列，配合教師的招式名稱口令一起完成連續動作。(Five students are grouped and listen to teacher's order to present the motions.) (2)依整齊及正確度再由教師評判，看哪一組得最獲勝。</p>	<p>武術練習音樂 運動服裝 操場</p>	<p>能在活動中表現認真參與的態度。</p>

<p>(Finally the teacher comes to judge the result.)</p> <p>活動 2 我變變變(transition)</p> <p>(1)將學過的武術招重新組合再展現出來，每展示出招式時就喊口令。(Students are allowed to design different martial arts motions and present.)</p> <p>(2)在活動過程中引導學童要多互相觀摩動作，過程中教師亦再強調正確的動作。(In the process, students learn each other and the teacher can give some suggestion.)</p>	<p>武術練習音樂 運動服裝 操場</p>	
<p>活動 3 你來我往(meet with each other)</p> <p>(1)兩人一組，一人先出拳模擬攻擊狀，另一人應用剛學過的武術招式來對應做防守或攻擊動作。(Two students are paired to do defense and attack jobs.)</p> <p>(2)分解動作解說：兩位教師先示範一人先出拳模擬攻擊狀，另一人應用剛學過的武術招式來對應做防守或攻擊動作。的武術動作，再引導學童做動作練習。(T: Two students have to recall and use what you learned to work out. Yes : I will try.)</p>	<p>武術練習音樂 運動服裝 操場</p>	<p>能說出自己的學習成果和感受</p> <p>仔細聆聽講解 分組進行練習</p>
<p>子題四：兵來將擋 Defense and Attack (第7-8節，80分鐘)</p> <p>活動 1 對招練習 (Spar 1)</p> <p>(1) 兩人一組，一人出弓步陰拳，另一人則應用弓步架打接招練習。T: One student use straight punch to attack the other, who has to use "withstand" to defend himself.</p> <p>活動 2 對招練習二 (Spar 2)</p> <p>(1) 兩人一組，一人出右拳攻擊，另一人應用熊掌劈接招練習。T: One student attack the other one with straight punch, and the other use bear palm to defend.</p>	<p>武術練習音樂 運動服裝 操場</p> <p>武術練習音樂 運動服裝 操場</p>	<p>能在活動中表現認真參與的態度。</p> <p>仔細聆聽講解</p>

<p><b>活動 3 對招練習三 (Spar3)</b></p> <p>(1) 兩人一組，一人出右拳攻擊，另一人應用外掛肘擊接招練習。T: <b>One student's straight punch come up, and the other one present swing leg outward to defend himself/herself.</b></p> <p>(2) 左手用勁拉敵向左後下方，同時用右砍拳由外向內往前砍擊對方頭、頸、胸部。(Use left hand to grasp the enemy's hand and meanwhile use right bear palm to attach enemy's neck and chest.)</p>	<p>武術練習音樂 運動服裝 操場</p>	<p>分組進行練習</p> <p>能在活動中表現認真參與的態度。</p>
<p><b>活動 4 對招練習四(Spar 4) :</b></p> <p>(1) 兩人一組，一人出左拳，另一人應用上架頂肘接招，用左手脫開對方中上方來拳，以右肘頂擊對方胸部。T: <b>one students attack the other with straight punch and the other use reverse fist and right elbow to attack.</b></p> <p>(2) 兩人一組練習時，要避免誤傷對方，先從慢動作開始練習，並慢慢培養默契喔！(The works are spar for practice. In order to protect each other, students' works must begin with slow motions and cultivate their spar sense.)</p>	<p>武術練習音樂 運動服裝 操場</p>	<p>仔細聆聽講解 分組進行練習</p> <p>能在活動中表現認真參與的態度。</p> <p>能說出自己的學習成果和感受</p>

本單元重要詞彙總覽

martial arts 武術	swing leg outward 外掛	motion 動作
elbow attack 肘擊	fist palm 抱拳	horse stance 馬步
withstand 上架	spar 約束練習	straight punch 正拳
reverse punch 防禦逆拳	bow stance 弓步	bear palm 熊掌
attack 攻擊	defense 防禦	design 設計
work out 表現	protect each other from injury 避免對方受傷	