

健體領域沉浸式英語教學活動設計

教學單元	墊上活動	教學設計者	賴玉帆
教學對象	三年級	教學時數	10 節課(5 週/每週 2 節) (40 分鐘/每節)
能力指標 (學習表現)	<p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>		
單元目標	<p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ia-Ⅱ-1-滾翻、支撐平衡與擺盪動作。</p>		
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能認識墊上運動的主要動作要素以及前滾翻的動作要領，並能表現穩定的滾翻基本動作。 2. 學生能知道墊上滾翻運動的安全注意事項和益處，並願意遵守相關規定。 3. 學生能認真的參與各項練習和遊戲，並尊重同儕，完成互評活動。 4. 學生願意利用課餘時間進行墊上滾翻運動，體驗滾翻的益處。 		
英語學習 融入相關 單字/句子	<p>單字：rabbit/elephant/monkey/seal/worm/chick/egg/arm/leg/jump/hop/walk/roll/stretch/mat/run/box horse</p> <p>教學用語：Follow me./Repeat after me./Take turns./ Be careful.</p> <p>句子：Q:Are you ready to start? A:Yes! Let' s do it!</p>		
所需 教材教具	<ol style="list-style-type: none"> 1. CD player 2. 軟墊 8 片 		
其他說明			
教學活動流程(時間/評量方式)			英語融入說明

一、準備活動 Warm up

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。 Do exercise! Number 1 -10

二、發展活動

(一)使用 PPT 檔案及影片讓兒童所觀察到的動物行走方式，並詢問各個動物行走的特色及行走方式。Look at this picture/ video

1、要怎樣模仿才像？

2、教師講解動物模仿過程必須利用四肢及身體平衡、協調能力才能模仿得像。 Hand / arm / leg / foot / body

(1) 將學生分成 2 組 (5 人一組)，每組成員依序 使用兩塊拼接軟墊 mat，搭配音樂，教師示範動作，學生模仿。掌握動作模仿的節奏、路徑。 Follow me. / Repeat after me.

教師提醒學生注意動作的安全要訣，練習的間隔與前一位需距離 2 公尺。 Take turns. Be careful.

(2) 教師引導學生輪流表現動作。

3、動物模仿秀

(1) 兔子跳 rabbits jump

(2) 大象行走 Elephants- walk

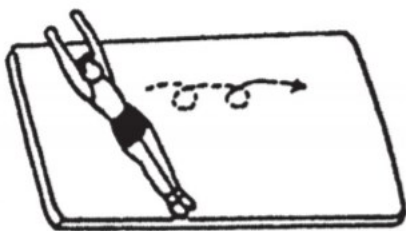
(3) 猴子行走 monkeys - walk

(二) 人肉戰車

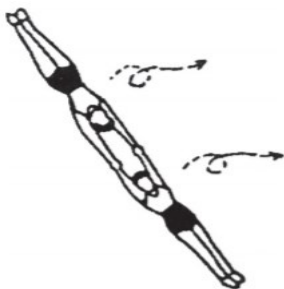
1、將全班分為兩排，排距為一公尺，人肉戰車滾動五公尺， 來回兩趟。

2、人肉戰車滾動之動作要領：雙手伸直，全身同時滾動。

3、單人滾動 roll / stretch /



4、雙人滾動 team rolling



5、多人滾動

(三) 雞蛋滾練習 egg rolling

1. 雞蛋左右翻滾：雞蛋滾的先備動作，跪地、雙手屈肘碰地、拳心向上、雙腿夾緊、靠近身體，向側面左右滾翻
2. 雞蛋滾：延伸雞蛋左右滾翻動作，進行連續雞蛋側滾，首先 2 人一組，一人操作一人推滾雞蛋，接下來一人獨自自雞蛋滾，注意身體須全程捲屈縮成一團。

(四) 前滾翻 front rollover /

1. 學童依序進行，教師在學童身側進行保護動作，前滾翻練習三次。

2. 前滾翻之動作要領：

- (1) 蹲下，手撐墊子。
- (2) 夾緊下巴，滾翻時後腦勺接觸地面。
- (3) 抱膝起立。

(五) 小側翻 side roll

1. 學童依序進行小側翻左右兩側練習，選出學童側翻慣用腳。分成兩組練習，學童依照手腳圖示練習小側翻動作。

2. 小側翻之步驟：foot / hand / box horse / right / left

- (1) 左（右）腳在前。
- (2) 左、右（右、左）手依序撐跳箱。
- (3) 後腳離地，前腳蹬地板，雙腳依序越過跳箱。

3. 小側翻之動作要領：Jump over the box horse.

- (1) 撐跳箱時，兩手伸直，眼睛看兩手中間。
- (2) 身體向下時，後腳離開地面。

(六) 伸展練習 stretch

1. 大腿伸展 thigh
2. 前臂伸展 forearm
3. 上臂伸展 upperarm
4. 體側伸展 body
5. 小腿伸展 calf
6. 頸部伸展 neck

(七) 巧拼樂

1. 一塊墊子 mat

- (1) 開口跳躍 jump
- (2) 繞物跑 turn back

2. 兩塊墊子

- (1) 坐姿支撐
- (2) 前後交叉跳

3. 四塊墊子 Four mats

- (1) 折返跑
- (2) 綜合跳躍

4. 大展身手

Q: Are you ready to start ?

A: Yes! Let' s do it.

(八)墊上運動安全

(九)墊上遊戲 Let' s play a game.

1. 海狗行 seal
2. 小雞行 chick
3. 向後打招呼
4. 兔跳 rabbit jump
5. 毛蟲行 worm walk
6. 抱膝行 knees / hug your knees
7. 雞蛋側滾 egg rolling
8. 斜坡前滾翻
9. 頸背倒立
10. 前滾翻
11. 單腳前滾翻

(十)綜合練習 Good. / Well done. / Not bad. / Great. / Try again.

三、綜合活動

1、任務、得分及動作內容設計

任務	得分	動作內容
1	100	創意動物模仿 1
2	100	創意動物模仿 2
3	100	人肉戰車滾動 1 公尺(去程)
4	100	人肉戰車滾動 1 公尺(回程)
5	200	雞蛋滾 1
6	200	雞蛋滾 2
7	200	前滾翻 1
8	200	前滾翻 2
9	200	小側翻
10	500	人肉戰車+滾動前滾翻+前滾翻

2、各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後感言

3、肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。 Good. / Nice. / Clap your hand.