

健體領域沉浸式英語教學教案設計

教學單元	跳繩	教學設計者	賴玉帆
教學對象	四年級	教學時數	5 節課(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 (學習內容)	<p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展 動作原則。</p> <p>Bc-Ⅱ-2-運動與身體活動的保健知識。</p>		
具體目標	<p>1. 瞭解跳繩的要領與 方法。</p> <p>2. 培養愛好跳繩運動 及合作的精神。</p> <p>3. 學會跳繩的動作。</p>		
英語學習 融入相關 單字/句子	<p>單字：jump rope/jump/single/ number11-20/fancy jump rope/ cyclops/ cross jump/hold/knee/ loose/ tight/turn/hand</p> <p>教學用語：Be careful./ Watch out!/ Don' t whip others. Try it! Count 1-20.</p> <p>句子：Can you do <u>two jumps one turn</u>? Yes, I can . / No, I can' t.</p>		
所需 教材教具	跳繩、長跳繩、碼表、三角錐		
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

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。 Count 1-30 /

二、發展活動

(一)繞繩練習

1. 手部運動 hand movement
2. 左右繞繩：雙手執繩 hold the rope，行左側方 left，右側方 right，或左右交叉繞繩 cross。
3. 跳躍 jump：甲右手執繩，成俯身屈膝蹲姿 bend your knees，行水平執繩 hold。
4. 短繩連續跳躍 jump continuous

(二)繞繩的方法，分正、反兩種。

- 1、繩索成紡垂狀，著地時往上跳，在頂上時，落地。
- 2、跳躍的方法，分一繞二跳，一繞一跳，及二繞一跳等，前者容易學習。

One jump one turn / two jumps one turn / one jump two turns

3、短繩連續單足 hop 變換一繞一跳：

單足連續跳躍次數，逐漸增加，一繞二跳、三跳等。

4、嘗試練習：先自由嘗試，了解動作後，分組練習。Try it. Be careful.

綜合活動：

分組比賽：各組依序推派一人比賽，在規定時間內，試跳次數的總和之多寡，決定勝負。Let' s count. One, two, three……

(三)空迴旋 cyclops

1. 教師說明並示範動作，學生依口令逐步練習 Listen to me
- (1)單手甩繩：繩子兩握把置於同一手，於身體單側甩繩子。注意不要被握柄打到，也不要打到別人，練習左、又、前、上、交叉、∞字型等。 Be careful. Don' t whip other classmates. / Cross jump
- (2)雙手甩繩：雙手握於繩子兩端 1/4 處，同時練習在體前順時針繞、逆時針繞，亦可在左右側繞。

(四)向前一跳一迴旋

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

1. 老師示範說明：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經身體頭上及腳下，繩子被絆住停止時，向前跨過繩子即可。
2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。
3. 老師講評並修正學生的動作 **very good / well done/ not bad**

(五)停繩 Stop it !

1. 老師示範說明：腳跟著地，腳尖翹起，讓繩子卡於腳底。
2. 學生練習。老師從旁協助、觀察。

(六)向前一跳二迴旋 one jump two turns

1. 老師示範說明：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經身體頭上及腳下，迴繞一圈需輕輕跳躍二下。
2. 學生散開練習。老師從旁協助、觀察。
3. 老師講評並修正學生的動作

三、綜合活動

一跳一迴旋記次賽：在一分鐘內，看誰跳最快，次數最多者為勝，並請其他小朋友給他一個大鼓勵。**Count 1-30. / Winner/ loser / Give her a big hand.**

(七)繞繩。

- 短繩連續單足變換繞跳。

1. 說明示範：

1. 分一繞跑兩步及一繞跑一步，前者比較容易學習。
2. 跑步與繞繩等兩項動作，不容易配何，宜加強予以訓練。
3. 應以肩關節為軸，伸直手臂，行大旋轉繞繩，如旋轉小時，足部容易被繩索纏住。

2. 嘗試練習：**let' s practice**

(八)分組練習。

1. 分組比賽：**let' s play a game**

1. 分若干組，各組依序推一人，行繞繩跑步跳比賽，跑完二十公尺，依先後順序，按照1、2、3、4..辦法給分，至全部賽完後累積分數較少組獲勝。
2. 跑步跳的方法，事先應規定，如一繞跑兩步，或一繞一部等。**One turn, you can run 2 steps. One turn, you can run one step.**

(九)長繩左、右搖籃跳繩：

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

1、短繩連續併足跳躍。Jump rope / short rope

2、短繩跑步跳躍。Run and jump

1. 說明示範：

1. 任選兩人為執繩者，各持繩索之一端，在地面行左、右側方搖動。
2. 繩索拉太緊，或太鬆，都不理想，應以繩索成紡垂狀，中央部分，必能及地面為妥。Loose / tight / good / bad
3. 跳躍者須面向執繩者跳躍，以便察覺繞繩的速度。Watch out / focus on the rope
4. 跳躍者，視繩索接近時，立刻往上跳，免被繩索絆住。

2. 嘗試練習：

(十)分組練習，宜注意秩序，如由東方進去，從西方退出，以防紛亂。

1. 比賽：每組每人均跳躍三次，作穿梭式跳繩接力比賽，先完的隊伍獲勝。Take turns. One by one

1. 結束比賽：win / lose / good / better

1. 評判勝負。
2. 檢討比賽得失。
3. 教師講評。

(十一)長繩迴環跳：

1. 準備活動：

1. 單臂水平迴旋屈膝跳。自己繞繩、自己跳。
2. 長繩左、右搖籃跳。

2. 說明示範：

1. 執繩者迴環時，在頂上必須超越跳躍者的頭，在底下必著地，並且以快速適中，逐漸增加為妥。
2. 跳躍者，由斜正面進去，從斜反面退出，比較容易實施。
3. 跳躍者，宜面向執繩者跳躍，速度比較容易配合。
4. 先行搖籃跳躍，接著行迴環跳，則興趣更佳。

3. 嘗試練習：

二、綜合活動

(一)一跳一迴旋記次賽：在一分鐘內，看誰跳最快，次數最多者為勝，並請其他小朋友給他一個大鼓勵。Jump rope game / Count the number / Let' s count

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

(二)分組練習，教師巡迴輔導並講解動作要領。比賽：每組每人，均跳躍五次，作二十公尺穿梭式跳繩接力比賽。

(三)趣味競賽-跳繩大隊接力 relay rod with jump rope

(四)趣味競賽-跳繩障礙賽