

健體領域沉浸式英語教學活動設計

教學單元	跳繩	教學設計者	賴玉帆
教學對象	三年級	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</p> <p>教學用語：Be careful. Don' t whip other classmates.</p> <p>句子：Can you do <u>two jumps one turn</u>? Yes, I can .</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(5分鐘/實作評量) warm up

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

(一)繞繩練習：Practice / try

教師示範並給予學生練習

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

(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 and one turn. / Two jumps and one turn. / One jump and two turns.
- 3、短繩連續單足變換一繞一跳：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。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。 Good / great / well done

第一節完

一、準備活動(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。 A: Can you do jump rope? B: Yes, I can.

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

(一)空迴旋

1. 教師說明並示範動作，學生依口令逐步練習

(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。 Cross jump rope / fancy jump rope

(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。

(二)向前一跳一迴旋

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 next one?

(三)停繩

1. 老師示範說明：腳跟著地，腳尖翹起，讓繩子卡於腳底。 Start / stop

2. 學生練習。老師從旁協助、觀察。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第二節完

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

一、準備活動(5分鐘/實作評量) warm up

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

A: Can you do two jumps and one turn? B: Yes, I can. / No, I can't.

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

(一)向前一跳二迴旋

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。 Listen to me. Look at me.
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

(二)跳出活力

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。
- (1)西部牛仔 cowboy (2)一跳一迴旋 (3)跑步跳繩 (4)跑步跳繩接力 (5)左右擺盪跳躍(6)飛躍洪流

Let's play a game. / I do and you repeat. / run and rope jumping

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第三節完

一、準備活動(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

(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。Let's count. (Count number 1-50.) One minute. Ready! Go! / Give him (her) a big hand.

(二)繞繩：短繩連續單足變換繞跳。Listen to me. / Repeat after me. Try it.

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：

(三)分組比賽：

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。

Hold a contest. Ready. Go. / Go! Go! Go! Next one. Who's the next one?

2. 跑步跳的方法，事先應規定，如一繞跑兩步，或一繞一步等。

(三)長繩左、右搖籃跳繩：

- 1、短繩連續併足跳躍。
- 2、短繩跑步跳躍。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

Good job. / Pretty good. / Well done. / Come on. / try again

第四節完

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

一、準備活動(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 集合整隊，清點人數。
2. 暖身操。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

教師說明示範：

(一)團體合作練習 Team work

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 tight，或太鬆 loose，都不理想，應以繩索成紡垂狀，中央部分，必能及地面為妥。
 3. 跳躍者須面向執繩者跳躍，以便察覺繞繩的速度。
 4. 跳躍者，視繩索接近時，立刻往上跳，免被繩索絆住。
- 宜注意秩序，如由東方進去，從西方退出，以防紛亂。

Be careful. Pay attention. Don't whip other classmates.

(二)分組比賽：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. /

(三)長繩迴環跳：

準備活動：

單臂水平迴旋屈膝跳。自己繞繩、自己跳。

長繩左、右搖籃跳。

Please come here, number _____. Can you show me one jump and one turn?

說明示範：

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。

跳躍者，由斜正面進去，從斜反面退出，比較容易實施。

跳躍者，宜面向執繩者跳躍，速度比較容易配合。

先行搖籃跳躍，接著行迴環跳，則興趣更佳。

嘗試練習：

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

Good / Great/ try again/ Thank you. /Clap your hands.

第五節完