

臺南市南區日新國小 109 學年度第二學期沉浸式英語特色教學計畫

二年級英語融入健康與體育領域教學之教案設計理念

週次	主題	節數	體育領域核心素養	體育課程理念與設計
1	準備週			
2-7	球球大作戰	11	<p>健體-E-A1 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，發展運動與保健的潛能。</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於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>帶領學生透過發表與討論，發現自己對運動的熱情，進而喜歡運動。順著學生自我覺察進行班級討論，完成班級體育活動計畫表，盼望學生能落實運動實踐，養成規律運動的好習慣。</p> <p>守備/跑分性球類運動中，學生由跑框活動熟悉跑壘的規則，再加上傳接球與跑壘的速度競賽，初步體會此類球類運動的競賽概念；網/牆性球類運動，則先持物拍擊氣球進入教學，接著徒手拍擊氣球，再以繩代網，逐步帶入擊球過網的概念，最後以遊戲方式，練習擊中繩後目標的技巧，嘗試控制肢體，正確的擊遠或擊準。</p>
8-13	跑跳戲水趣	13	<p>健體-E-A1 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，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>以休閒運動為引，結合動物的形象與動作的模仿，進行趣味的活動且利用巧拼做不同的跳躍練習。另外，體驗投擲各類物品，學習投擲的要領，除了挑戰學生動作技能的能力，也加強思考能力與反應力。</p> <p>第3課則以水中遊戲開始，引起學生的興趣，再進入韻律呼吸和藉物漂浮的課程，為游泳技能打下基礎。</p>
14-20	跳吧!武吧!跳舞吧!	16	<p>健體-E-A1 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，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和</p>	<p>以國術的基本步樁為主要教學內容，加上劈掌的運用，進行遊戲活動。在遊戲中學習武術，體會武術的奧妙，培養基礎動作能力。</p> <p>第2課以單槓和跳箱訓練抓握的肌力，再透過繩索練習平衡</p>

			<p>健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>動作，同時體驗多元性身體活動，做為未來登山與自我身體保護的基礎。</p> <p>第3課培養學生雙人跳繩技能，透過反覆練習，體驗合作的技巧，從跳繩練習中培養克服困難的決心與毅力。</p> <p>第4課舞蹈以水為想像的媒介，引導學生發揮創造力，以肢體動作模擬水滴的跳躍等各式造型，藉此認識水的各種樣貌，進而激發創作的靈感，體會舞蹈創作的奧妙和合作學習的樂趣。</p>
--	--	--	--	--

英語融入健康與體育領域(體育)之教案設計 二年級下學期

主題名稱	跑跳戲水趣	設計者	英語融入健體領域社群
教學對象	二年級學生	教學節次	共 13 節(第 8-13 週)
設計理念	<p>以休閒運動為引，結合動物的形象與動作的模仿，進行趣味的活動且利用巧拼做不同的跳躍練習。另外，體驗投擲各類物品，學習投擲的要領，除了挑戰學生動作技能的能力，也加強思考能力與反應力。</p> <p>第 3 課則以水中遊戲開始，引起學生的興趣，再進入韻律呼吸和藉物漂浮的課程，為游泳技能打下基礎。</p>		
領綱 核心素養	<p>健體-E-A1 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，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>		
學習表現	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本常識和基礎動作，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		
學習內容	<p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>		
教學方法	樂趣化體育教學		
英語學習	<p>英語單字：</p> <ol style="list-style-type: none"> 器具名稱:巧拼(Puzzle mat)、軟墊(mat)、平衡木(balance beam)、沙包(Toy sand bags)、空寶特瓶(Battle)、毛巾(Towel)、泳衣(swimsuit)、泳帽(Swimming cap)、泳鏡(Swimming goggles) 動作:攀爬(Climb)、爬行(crawl)、抱住(hug)、跳(jump)、跑(run)、丟擲(throw) 方向:向前(Forward)，向後(Backward)，向左(left)，向右(right) 身體部位:手 hands 頭 head 腳 legs/feet 身體 body 臉 face、腹部 belly、背部 back 場地:操場(playground):起點(starting line)，終點(finish line)、跑道(running track)、游泳池 swimming pool <p>課室用語：</p> <ol style="list-style-type: none"> Place away your water hand to hand/hands up line up Listen and look! Get together. Wash your hands. Let' s have roll call. It' s time for class. 		

	<p>9. Do you get it? 10. Are you done? 11. Let's give her/him/them a big hand.</p> <p>溝通語句： 我喜歡... I like 你/我/他會 or 不會 He or she / I / You can or can't Do you like...?</p> <p>英語暖身操:用於每節課上課開始的 5 分鐘內 Warm up! Turn your head:1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Arms forward 1234-5678(2 次) Arms Backward 1234-5678(2 次) Hula hoop hip1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Knees1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Rotate your arms and your ankle1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) One step forward1234-5678(2 次) other side1234-5678(2 次) Stretch up1234-5678(2 次) Touch your toes 1234-5678(2 次)</p>		
教學活動		教具	評量
<p>【單元一】動手又動腳（共 2 節） 〔教學準備〕 操場場地安全規劃、巧拼、軟墊、平衡木 〔引起動機〕 暖身活動 5' 1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up... 2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。</p> <p>〔發展活動〕 《活動 1》認識攀岩 (一)教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。 (二)教師以課本第 90 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？</p>		巧拼 軟墊 平衡木	

(三)教師補充說明：攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，攀爬的能力也會隨之增加。

(英語翻譯：

1. 攀岩 Rock Climbing
2. 攀爬 Crawl

《活動2》手腳划拳

(一)教師將全班分為4~6人一組，盡量分成雙數組。

(二)教師說明遊戲規則：

1. 兩組在預備線後準備，教師吹哨後，排頭兩位學生同時爬向猜拳區軟墊。
2. 兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳，贏的先喊口令。
3. 贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳，接著換另一人喊口令。
4. 若兩人舉起不同的手腳，則遊戲繼續，換人喊口令；若兩人舉起相同的手或腳，則喊口令的一方獲勝。
5. 贏的一方留在原地，輸的那組派出下一人。
6. 遊戲進行到其中一組的人全部上過場且輸了，則另一組獲勝。

(三)教師提問：

1. 爬行時需要哪些身體部位互相配合？
2. 遊戲進行時，你覺得比較困難的地方是什麼？你可以如何做得更好呢？

(英語翻譯：

1. 分組 Make a group of N(3以上的數字)
2. 軟墊 Mat
3. 爬行 Crawl
4. 猜拳，贏的人先喊口令

Let's play rock-paper-scissors. The winners shout first.

5. 贏的一方留在原地，輸的一組派出下一人

The winner stay here, and the other team assign the next teammate.

〔綜合活動〕

1. 進行攀岩活動需要手腳協調力、支撐力與肌耐力。
2. 體驗爬行的樂趣，透過遊戲訓練手腳支撐力與肌耐力。

-----第一節結束-----

〔教學準備〕

操場場地安全規劃、巧拼、軟墊、平衡木

〔引起動機〕 暖身活動 5'

能正確做出爬行與支撐動作。

1. 教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...

2. 教師帶領學生排隊並整齊散開,留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作,搭配英語暖身操。

[發展活動]

《活動3》手腳對對碰

(一)教師說明攀岩運動需要身體四肢的協調性及支撐、攀爬等能力。

(二)全班分為3組,教師說明「手腳對對碰」活動規則:

1. 每次每組一人進行活動,進行時手腳同時落地,由出發處以爬行方式,向終點處目標區移動,抵達目標區後換下一位進行。

2. 爬行時,手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。

3. 移動前,先確認要移動的巧拼位置;移動時,每次移動四肢中的一個點,待身體平衡後,再往下一個位置移動。

4. 本活動非爬行比賽,不必比速度,學生成功移動到目標區即可。

(英語翻譯:

1. 撐(手撐) place your hand on the _(color).

2. 踏(腳踏) place your foot on the _____.

《活動4》獨木橋妙渡河

(一)教師說明:想像平衡木是獨木橋,讓我們模仿猴子的姿勢,四肢抱著或爬過獨木橋渡河吧!

(二)教師示範並指導正確的抱木爬行姿勢:腹部收緊,背部與地面平行,雙膝離地,雙腿夾住平衡木。

(三)教師說明「獨木橋妙渡河」活動規則:

1. 兩人在各自平衡木前端猜拳。

2. 贏的人從上方以爬行方式通過平衡木;輸的人背部先靠在軟墊上,手腳伸起抱住平衡木,再手腳並用慢慢移動通過平衡木。

(英語翻譯:

1. 平衡木 (balance beam)

2. 抱住平衡木 (Hug the balance beam)

3. 雙腿夾住平衡木(contract your legs to hold the balance beam.)

[綜合活動]

1. 訓練手腳支持力和協調能力。

2. 利用平衡木進行攀爬動作練習,訓練手腳支撐力。

-----第二節結束-----

【單元二】跑跳好樂活(共6節)

[教學準備]

巧拼
軟墊
平衡木

能正確做出爬行動作,順利完成在巧拼上、平衡木上方與平衡木下方的攀或爬練習。

操場場地安全規劃、哨子、巧拼

〔引起動機〕 暖身活動 5'

1. 教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...

2. 教師帶領學生排隊並整齊散開,留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作,搭配英語暖身操。

〔發展活動〕

《活動1》跳跳大觀園

(一)教師帶領學生快走或慢跑場地一圈,指導學生做暖身操和伸展活動。

(二)教師提問:你會哪些跳法呢?一起來跳出下面的動作。

(三)教師示範動作:併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。

(四)教師示範後,學生進行跳躍練習:

1. 練習「併腿向上跳」,一個回合練習5次。
2. 練習「併腿向前跳」,一個回合練習5次。
3. 練習「併腿向後跳」,一個回合練習5次。
4. 練習「併腿向左跳」,一個回合練習5次。
5. 練習「併腿向右跳」,一個回合練習5次。

《活動2》巧拼方向盤

(一)全班手拿著巧拼當成方向盤,一起在場地內模擬開車自由移動,教師隨時提醒學生與同伴保持安全距離。

(二)教師吹哨時,學生立即停止移動並以自己喜歡的方式跳起,全班都跳起後,教師再吹哨,學生繼續模擬開車自由移動,以此類推。

(三)重點歸納:結合跑步,配合指令練習跳躍。

〔綜合活動〕

1. 練習跳躍可以增進體適能和身體的協調性。
2. 結合跑步,配合指令練習跳躍。

-----第一節結束-----

〔教學準備〕

操場場地安全規劃、哨子、巧拼

〔引起動機〕 暖身活動 5'

1. 教師:集合學生,並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...

哨子
巧拼

能做出各種各種跳躍姿勢。

哨子
巧拼

2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。

[發展活動]

《活動3》跳踏巧拼板

(一) 2人一組進行活動，2人各持一個巧拼。
(二) 把一個巧拼放在地上，教師數1、2、3、4，學生依指令跳躍，指令如下：

1. 數1時，A生併腳向前跳上巧拼。
2. 數2時，A生併腳向後跳回原點。
3. 數3時，B生併腳向前跳上巧拼。
4. 數4時，B生併腳向後跳回原點。
5. 以此類推，兩人輪流上下巧拼。

(三) 把兩個巧拼放在地上，教師數1、2，依指令跳躍，指令如下：

1. 數1時，A生向前開合跳，雙腳張開立於巧拼左右兩側。
2. 數2時，A生併腿向後跳回原位，B生向前開合跳，雙腳張開立於巧拼左右兩側。
3. 以此類推，兩人輪流前後跳。

《活動4》巧拼跑跳趣

(一) 教師將全班分為6~8人一組，將四個巧拼排成一列，巧拼的間距約80公分。

(二) 教師提出任務：試試看，你最多能用幾種不同的方式跳過巧拼呢？

(三) 學生以擅長的方式跳過巧拼，以安全為主要訴求，不限定跳法。

(四) 接著進階練習，教師引導學生以四種不同的跳法跳過四個巧拼。

(英語翻譯：

1. 分組 Make a group of N(3以上的數字)
2. 用不同的跳躍方式跳過巧拼 Jump over the puzzle mat in different ways.

[綜合活動]

1. 運用跳躍練習，增進體適能、訓練反應能力和身體協調性。

2. 以不同跳躍方式跳過障礙物。

-----第二節結束-----

[教學準備]

操場場地安全規劃、紙箱、球

[引起動機] 暖身活動 5'

能正確做出各種跳躍動作。

紙箱
球

2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。

[發展活動]

《活動7》各式起跑提示體驗

(一)本活動預備情境同《活動5》，《活動5》進行時教師以喊聲提醒學生起跑，本活動則以各種不同的指令來提醒，例如：

1. 吹哨子：學生聽到哨聲立刻起跑，跑到教師指定的地方。

2. 揮旗子：學生看到旗子揮動立刻起跑，跑到教師指定的地方。

3. 搖鈴鼓：學生聽到鈴鼓聲立刻起跑，跑到教師指定的地方。

(二)教師提問：活動進行時，教師的指令可能有聲音，也可能沒有聲音，你如何關注指令發出的時機呢？

《活動8》起跑加油站

(一)教師說明「起跑加油站」規則：全班分成3組，每次每組派出一人，以喜歡的起跑姿勢在線後預備，聽見哨音後立即起跑，最先抵達終點者得1分，累積各組的得分，總分最高的組別獲勝。

(二)活動後，教師請學生分享：起跑動作的不同，對跑步有什麼影響？

(英語翻譯：

1. 分組 Make a group of N(3 以上的數字)

2. 最先抵達終點者得1分 (The fastest team that reaches the finish line gets one point.)

[綜合活動] 5'

1. 利用不同的方式下達起跑指令，訓練學生注意力與反應速度。

2. 覺察起跑動作對跑步的影響。

-----第四節結束-----

[教學準備]

操場場地安全規劃

[引起動機] 暖身活動 5'

1. 教師：集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如：pay attention/sit down/stand up...

2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。

能說出不同起跑動作對跑步的影響。

<p>[發展活動]</p> <p>《活動9》奪寶造句個人賽</p> <p>(一)教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，邊暖身邊練習造句，例如：教師說「蘋果」，學生輪流說出一句含蘋果的句子。</p> <p>(二)開始進行「奪寶造句」遊戲，教師說明規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班分成三組，分站三排，前方約10公尺處有一面珍珠板，上面貼著各種寶物詞卡。 2.聽到哨聲後，每組第一位向前跑，拿取寶物詞卡後立即跑回原點。 3.依寶物詞卡上的字詞造句，造出一般句子得1分，造出與健體領域課程內容相關的句子得2分。 4.總分最高的組別勝利。 <p>(三)活動結束後，教師提問：你有哪些得分策略呢？</p> <p>《活動10》奪寶造句團體賽</p> <p>(一)教師將學生分為5人一組，每次每組派出1人進行。</p> <p>(二)教師說明「奪寶造句團體賽」規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每輪每組派出1人比賽，最先拿回寶物卡並正確造句得2分。 2.其他人能用寶物卡再想出一個造句，得1分。 3.造句的內容必須和身體健康相關。 4.累計得分，總分最高的組別獲勝。 <p>[綜合活動] 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.覺察活動進行時個人得分策略。 2.應用《活動9》得分策略盡力完成團體任務。 <p>-----第五節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、沙包、寶特瓶、毛巾、童軍繩</p> <p>[引起動機] 暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up... 2.教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。 <p>[發展活動]</p> <p>《活動11》拿到就投</p> <p>(一)全班分成四組，每組各分到數個小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。</p> <p>(二)各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍</p>	<p>沙包 寶特瓶 毛巾 童軍繩</p>	<p>(1)能以流暢的起跑方式和跑步動作完成活動。</p> <p>(2)能用寶物詞卡上的語詞正確造句。</p> <p>能嘗試投擲各類物品。</p>
--	----------------------------------	---

繩。

(三)教師提問：

1. 你覺得哪項物品比較容易投擲？為什麼？
2. 一種物品可以用哪些不同的方法投擲呢？怎樣投擲

可以擲得比較遠？

(英語翻譯：

1. 沙包 sandbags
2. 寶特瓶 bottle
3. 毛巾 towel

《活動12》擲遠挑戰

(一)四組各派一人，每人手持覺得投擲起來最順手又投得最遠的物品。

(二)四人輪流投擲，距離越遠得分越高。

(三)四組再各派一人進行，以此類推，每人都投完後計算總分，分數最高的組別獲勝。

(英語翻譯：

1. 投擲距離越遠，得分越高。 Throw it farther, get more points.

[綜合活動] 5'

1. 體驗以各種方式投擲物品。
2. 依不同物品的特性，投擲的動作與方式須跟著調整，才能投得遠。

-----第六節結束-----

【單元三】我的水朋友（共5節）

[教學準備]

操場場地安全規劃、泳衣、泳帽、泳鏡

[引起動機] 暖身活動 5'

1. 教師：集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如：pay attention/sit down/stand up...
2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。

[發展活動]

《活動1》水中大不同

- (一)教師帶領學生進行暖身，並提醒泳池活動安全規範。
- (二)進行暖身活動時，可帶領學生融入原地踏步、向前走、向後走等動作。
- (三)教師帶領學生先沖水再進入泳池。
- (四)泳池中，帶著學生進行方才陸上做過的暖身動作，請

能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。

泳衣
泳帽
泳鏡

能遵守活動規則，在水中進行各種閉氣遊戲。

學生體會在陸地和水中有什麼不同。(感覺身體比較輕、往前走不容易、水溫涼涼的)

《活動2》水中閉氣遊戲

(一)教師依照不同活動規則將學生分組，以利遊戲進行。

(二)教師說明遊戲規則：

1. 水中尋寶：

(1)5人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入10個象棋，每人都要拾起2個象棋，全組完成就算成功。

(2)撿拾的方法：先在水中行走，從水面上確認象棋落下的位置，接著閉氣蹲下入水，撿起象棋。

2. 潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。

3. 水中大風吹：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。

4. 水中猜拳：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中猜拳，猜拳一次後立即出水面。

5. 水中做鬼臉：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中扮鬼臉，看誰先笑就輸了，有人笑後立即出水面。

(英語翻譯：

1. 水中行走 (Walkng in the water.)

2. 閉氣蹲下入水 (Hold your breath and squat into the water)

3. (在水中)以鼻子吐氣 (Exhale in the water.)

4. 身體下沉，雙手觸碰池底後站起 (Sink down then touch the floor and stand up.)

[綜合活動]

1. 體驗並表達在水中活動的感受。

2. 進行各種遊戲，熟悉在水中閉氣的感覺。

-----第一、二節結束-----

[教學準備]

操場場地安全規劃、泳衣、泳帽、泳鏡

[引起動機] 暖身活動 5'

1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...

2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。

泳衣
泳帽
泳鏡

能遵守活動規則，在水中進行各種韻律呼吸練習。

〔發展活動〕

《活動3》韻律呼吸練習

(一)教師帶領學生進行暖身，並提醒泳池活動安全規範。

(二)教師協助學生分組進行韻律呼吸練習：

1. 扶牆練呼吸：

(1)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「彎腰低頭入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習10次。

(2)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「蹲下全身入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習10次。

(3)面向池壁，雙手扶著池壁進行韻律呼吸，垂直蹲入水中用鼻子吐氣、跳出水面時向右側移動跳起並用嘴吸氣，一個回合練習10次。

2. 韻律呼吸跳：

(1)屈膝蹲低將頭沒入水中，雙手掌心向下向兩側平舉，幫助自己蹲入水面。

(2)在水中用鼻慢慢吐氣後，兩臂下划、掌心向下壓水，蹬地跳起，將頭伸出水面用嘴吸氣。

3. 牽手韻律呼吸：

(1)2人一組，面對面雙手互牽，一起蹲下入水、一起起立，入水時用鼻子吐氣、抬頭出水面時用嘴吸氣練習韻律呼吸，一個回合練習10次。

(2)2人一組，面對面雙手互牽，一個蹲下入水、一個站直出水面，入水後用鼻子吐氣、出水面時用嘴吸氣練習韻律呼吸，一個回合練習10次。

(英語翻譯：

1. 頭出水面用嘴吸氣 (Breathe through your mouth when your head is above the water)

2. 入水後鼻子吐氣 (exhale in the water.)

〔綜合活動〕

1. 進行各種遊戲，熟悉韻律呼吸。

-----第三節結束-----

〔教學準備〕

操場場地安全規劃、泳衣、泳帽、泳鏡

〔引起動機〕 暖身活動 5'

1. 教師:集合學生，並且運用簡易英語指導學生課程進行中須聽從的指令及規則。如:pay attention/sit down/stand up...

泳衣
泳帽
泳鏡

能遵守規則，
在水中進行各種藉物漂浮練習。

能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。

2. 教師帶領學生排隊並整齊散開，留出足夠的空間做操暖身。教師示範簡單的熱身動作，搭配英語暖身操。

[發展活動]

《活動4》藉物俯漂練習

(一) 教師帶領學生進行暖身，並提醒泳池活動安全規範。

(二) 教師示範後，學生進行水中藉物俯漂練習：

1. 扶牆漂浮分解動作說明：

(1) 站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。

(2) 一腳站立，一腳向後抬起。

(3) 另一腳向後抬起。

2. 持浮板漂浮：手持浮板在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。

3. 持浮條漂浮：手持浮條在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。

(英語翻譯：

1. 扶牆漂浮 float and touch the wall

2. 手持浮板漂浮 hold the kickboard and float

[綜合活動]

1. 練習各種藉物漂浮方法。

-----第四、五節結束-----