

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 | 跳吧!武吧!跳舞吧! | 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 16 節(第 14-20 週) |
| 設計理念 | <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> | | |
| 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-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>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> | | |
| 學習表現 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | | |
| 學習內容 | <p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> | | |
| 教學方法 | 樂趣化體育教學 | | |
| 英語學習 | <p>英語單字：</p> <p>1. 器具名稱:跳箱(Vault Box)、軟墊(Mat)、單槓(horizontal bar)、泡棉管(Foam tube)、跳繩(Jump rope)、鈴鼓(Tambourine)、彩帶(Dance Ribbon)、呼拉圈(hula hoop)</p> <p>2. 動作:弓步(Lunge/bow stance)、馬步(horse-riding stance)、劈掌(vertical palm)、撐住(著)、握住(Hold)、伸直/彎曲(Stretch/bend)、前傾/後仰(lean forward/lean back)、台(舉)起(Raise)、跳(jump)</p> <p>3. 方向:向前(Forward)，向後(Backward)，向左(left)，向右(right)</p> <p>3. 身體部位:肩膀(Shoulder)、腹部(belly)、臀部(butt)、脖子(neck)、手 hands 頭 head 腳 legs/feet 身體 body 臉 face</p> <p>4. 場地:操場(playground):起點(starting line)，終點(finish line)、跑道(running track)</p> | | |

課室用語：

1. Place away your water
2. hand to hand/hands up
3. line up
4. Listen and look!
5. Get together.
6. Wash your hands.
7. Let' s have roll call.
8. It' s time for class.
9. Do you get it?
10. Are you done?
11. Let' s give her/him/them a big hand.

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…?

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)

教學活動

教具

評量

【單元一】劈開英雄路（共 4 節）

〔教學準備〕

操場場地安全規劃、跳箱、呼拉圈

〔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》剪刀石頭布

(一) 教師帶領全班學生認識「一般空間」和「自我空間」：

1. 一般空間：全班活動的大空間。

2. 自我空間：個人活動的小空間，範圍應舒適安全且不影響到他人活動。

(二) 教師補充說明：「自我空間」也是自己和同伴一起活動的空間，在遊戲或運動時，掌握空間的大小和活動的範圍，不侵擾到別人空間，就是尊重團體的表現。如果不小心碰撞到別人，應立刻向對方道歉，才是良好的互動行為。

(三) 教師示範武術基本動作：

1. 弓步劈掌（剪刀）：任一腳向前跨出成弓步，同時任一手由下而上高舉後，向前劈落與肩齊。

2. 立正抱拳（石頭）：目視前方，雙腳併攏、立正，雙手迅速握拳（握拳方法：四指向內捲屈握緊，拇指彎曲扣壓在食指和中指的第二節上），拳心向上置於腰際兩側，收腹挺胸收下顎。

3. 馬步雙劈（布）：雙腳屈膝成馬步，雙手掌心向內，交叉於胸前後，向上高舉於頭頂，掌心外翻同時兩手左右分開，劈落於肩膀兩側。

(四) 活動方式如下：

1. 全班在「一般空間」自由走動。

2. 當教師喊出「石頭」時，學生立即找到距離最近的同伴，兩兩相對做出「立正抱拳」的動作。

3. 當教師喊出「剪刀」時，學生立即找到距離最近的同伴，兩兩相對做出「弓步劈掌」的動作。

4. 當教師喊出「布」時，學生立即找到距離最近的同伴，兩兩相對做出「馬步雙劈」的動作。

(五) 全班反覆練習，但學生每一次打招呼的對象必須不同，打招呼時，相對的兩人應互相觀摩並做出正確動作。

(六) 教師適時提醒學生尊重彼此的「自我空間」。

跳箱
呼拉圈

| | | |
|---|-------------------|---|
| <p>《活動2》弓步劈掌與馬步劈掌</p> <p>(一)教師布置2個橫向跳箱，跳箱高度約在學生腰部，在兩個跳箱旁各放1個呼拉圈在地上。</p> <p>(二)全班分2組，各組在跳箱旁依序排隊，先練習「弓步劈掌」，進行方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面對跳箱在呼拉圈前方立正抱拳。 2. 任一手由下而上高舉，掌心向內五指並攏。 3. 任一腳踩進呼拉圈成弓步，同時向前劈掌於跳箱上。 4. 回到呼拉圈前方立正抱拳。 <p>(三)接著練習「馬步劈掌」，活動規則如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在呼拉圈旁立正抱拳。 2. 雙手由下而上高舉，交叉於頭頂。 3. 一腳踩進呼拉圈，身體下蹲，雙腳屈膝成馬步，同時任一手劈掌於跳箱上。 4. 回到呼拉圈前方立正抱拳。 <p>(四)練習時每人連續劈三掌，完成後走回隊伍後面排隊，繼續準備下一輪的練習。</p> <p>(英語翻譯：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳箱: Vault Box 2. 弓步: Lunge/bow stance 3. 劈掌: Vertical palm 4. 立正抱拳: Stand and fist palm salute 5. 向前跨步: One step forward 6. 馬步: horse-riding stance 7. 雙手高舉，交叉於頭頂 Cross arms over your head <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做出立正抱拳、弓步劈掌和馬步雙劈動作。 2. 練習步法，學習弓步劈掌與馬步劈掌的動作。 <p>-----第一節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、繩子、呼拉圈</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</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3》功夫造型</p> | <p>繩子 呼拉圈</p> | <p>能於活動中尊重他人的自我空間，不發生推擠爭執。能正確做出弓步劈掌和馬步劈掌。</p> <p>能欣賞他人的創意動作，並與同伴發表一</p> |
|---|-------------------|---|

| | | |
|--|--|--|
| <p>(一)教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」，動作說明如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仆腿式站法：雙腳左右開立約與兩個肩膀同寬，接著雙腳一起往下蹲，下蹲時一腳屈膝一腳伸直，兩足足底貼地。 2. 獨立式站法：一腳立地，另一腳屈膝，屈膝時膝蓋略高過腰，足尖下壓，足底略貼於另一腳的膝蓋上方。 <p>(二)2人一組，共同討論並設計獨立式站法和仆腿式站法的手部動作，例如：左右側舉、一上一下等，討論後全組一起練習功夫造型。</p> <p>(三)各組發表功夫造型，靜止動作持續5秒以上才算完成。</p> <p>(四)教師指導學生專心欣賞他人的創意功夫造型，並鼓勵學生學習其他小組的動作。</p> <p>《活動4》過繩秀口訣</p> <p>(一)教師布置場地，固定繩子兩端，繩子高度約於學生胸部，以繩子當中線，左右兩邊各放一個呼拉圈在地上，準備進行活動。</p> <p>(二)教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 獨立式：獨立式呀獨立式，一腳站呀一腳屈。 2. 仆腿式：仆腿式呀仆腿式，一腳伸呀一腳蹲。 <p>(三)全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。 2. 接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。 3. 穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。 4. 完成後，走回隊伍尾端繼續排隊，準備下一回合的練習。 <p>[綜合活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會獨立式和仆腿式站法，設計手部創意動作。 2. 體驗武術口訣，練習獨立式和仆腿式動作的轉換。 <p>-----第二、三節結束-----</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、呼拉圈</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> | | <p>款獨特功夫造型。</p> <p>能正確做出獨立式和仆腿式站法。</p> |
|--|--|--|

| | | |
|---|-----|--|
| <p>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...</p> <p>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〕</p> <p>《活動5》功夫英雄圈</p> <p>(一)教師布置場地，在地上擺放6個呼拉圈，呼拉圈之間距離約一步，3個呼拉圈為一排，共排成兩排。</p> <p>(二)教師請學生回想之前曾學過的動作，指導學生進入呼拉圈練習一整套武術動作，從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡，動作順序如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一個呼拉圈為起式「立正抱拳」。 2. 身體向左轉，左腳維持在第一個呼拉圈，右腳前踏入第二個呼拉圈成弓步，做出「弓步衝拳」。 3. 身體向右轉，右腳維持在第二個呼拉圈，左腳前踏入第三個呼拉圈成馬步，做出「馬步雙劈」。 4. 右腳前踏，與左腳踏入同一個呼拉圈，在第三個呼拉圈做出「獨立式」，手部動作可自由發揮。 5. 身體向右轉，右腳維持在第三個呼拉圈，左腳前踏入第四個呼拉圈，做出「仆腿式」，手部動作可自由發揮。 6. 身體向左轉，左腳留在第四個呼拉圈，右腳前踏入第五個呼拉圈成馬步，做出「馬步雙劈」。 7. 身體向右轉，右腳留在第五個呼拉圈，左腳前踏入第六個呼拉圈成弓步，做出「弓步劈掌」。 8. 身體向左轉，右腳收進第六個呼拉圈，做出收式「立正抱拳」。 <p>(三)學生熟練後，分組進行創意表演活動，嘗試設計一套武術動作組合，規則為每一步都踩進呼拉圈裡。</p> <p>(四)表演結束，小組討論發表參與武術運動的樂趣。</p> <p>(五)武術運動不需準備器材設備，也適合一個人進行，教師鼓勵學生利用下課時間練習。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>1. 認真參與活動，練習從起式到收式的一套完整武術動作。</p> <p>-----第三、四節結束-----</p> <p>【單元二】平衡好身手（共5節）</p> | 呼拉圈 | <p>能以連續動作順利完成「功夫英雄圈」。</p> <p>能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p> |
|---|-----|--|

| | | |
|---|------------------|--|
| <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、跳箱、軟墊</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>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...</p> <p>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]</p> <p>《活動1》坐箱玩單槓</p> <p>(一)教師在單槓下方布置縱向跳箱,跳箱高約一層,跳箱下方鋪軟墊。教師指導學生坐上跳箱,雙手用正握法握槓準備。</p> <p>(二)教師說明步驟:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 坐上跳箱、雙腿伸直,雙手握槓,彎曲手臂,出力將身體前拉靠近單槓,手臂持續用力支撐身體重量。 2. 伸直手臂,身體向後仰。 3. 彎曲手臂,身體挺起、雙腿上舉。 <p>(三)分組依序演練,重複進行10次。</p> <p>(英語翻譯:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單槓: horizontal bar/pull up bar 2. 雙腿伸直: Straighten legs. 3. 雙腿往上舉: Leg raises 4. 彎曲/伸直手臂: bend / stretch arm 5. 身體向後仰:lean back 6. 身體挺起:Erect back <p>《活動2》槓上平衡</p> <p>(一)教師延續使用《活動1》的場地布置。</p> <p>(二)教師說明動作要領:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跪立在跳箱上,雙手用正握法握槓,上半身緊貼單槓,身體稍微前傾。 2. 雙手用力撐槓,將腳尖頂撐在跳箱上,腹部貼緊單槓,身體前傾,此時雙膝抬起,做出撐槓動作並維持3秒。 <p>(三)學生分組依序演練。</p> <p>(四)教師提問:試試看,利用跳箱可以怎樣安全跨過單槓呢?</p> <p>(英語翻譯:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳跪地:kneel 2. 雙手握槓:Hold the bar | <p>跳箱 軟墊</p> | <p>能做出「坐箱玩單槓」的動作,至少一項。</p> <p>能做出「槓上平衡」的動作,至少維持三秒。</p> |
|---|------------------|--|

3. 腹部貼緊單槓:belly touch the bar
4. 身體前傾:lean forward
5. 腳尖:tiptoe

〔綜合活動〕

1. 練習坐箱玩單槓的遊戲活動。
2. 演練撐槓動作。

-----第一節結束-----

〔教學準備〕

操場場地安全規劃、尼龍繩、軟墊

〔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3》雙腳猜拳握槓跳

- (一)教師布置「雙腳猜拳握槓跳」活動場地：教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地約20公分。
- (二)全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳，活動方式如下：
 1. 教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。
 2. 兩位猜拳者都先併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布，同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。
 3. 教師說明懲罰的動作要領：
 - (1)雙手握槓，採用正握法，大拇指與其他四指分開，握住單槓。
 - (2)輸的人用正握法雙手握槓，並跳過下方尼龍繩，向前跳過繩後向後跳過繩，共跳2回合。
 4. 兩位猜拳者可猜拳三次，再換下一組人進行遊戲。

〔綜合活動〕 5'

1. 學會握槓及進行槓下遊戲活動。

-----第二節結束-----

〔教學準備〕

操場場地安全規劃、尼龍繩、軟墊

〔引起動機〕 暖身活動 5'

尼龍繩
軟墊

能做出握槓懸垂與握槓移動動作。

| | | |
|---|---------------------------|---------------------------------|
| <p>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...</p> <p>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4》握槓與移動</p> <p>(一)教師指導學生抓握單槓懸空動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手用正握法握槓。 2. 雙腳離開地面。 3. 穩定的做出懸垂動作3秒。 <p>(二)教師進一步指導學生維持上述的懸垂動作，握槓位置以一手接著一手的方式，慢慢橫向移動三次。</p> <p>(三)3人一組輪流進行演練，組員間應互相鼓勵，增強演練者信心，移動次數可依熟練程度遞增。</p> <p>(四)教師提醒學生：覺得力氣不足時應立即鬆手落地，不可勉強。</p> <p>(英語翻譯： 1. 雙腳離開地面(雙手握槓懸空) Hold the bar and lift your feet up from the floor.</p> <p>[綜合活動] 5'</p> <p>1. 學會握槓懸垂與握槓移動動作。</p> <p>-----第三節結束-----</p> | <p>尼龍繩 軟墊</p> | <p>能做出握槓懸垂與握槓移動動作。</p> |
| <p>[教學準備] 操場場地安全規劃、尼龍繩、泡棉管、軟墊</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>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...</p> <p>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5》繩索小動物</p> <p>(一)教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓上端，如下圖。</p> <p>(二)教師將全班分成2~3組，各組依序進行模仿遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 模仿猴子前後走： <ol style="list-style-type: none"> (1)俯身雙手直臂撐地(或曲臂撐地)，雙腳踮地，雙腳套入繩圈中。 (2)利用雙手撐地向前移動，膝關節著地保持不 | <p>尼龍繩 泡棉管 軟墊</p> | <p>能在繩索上模仿動物的活動特徵，至少模仿三種動物。</p> |

動。

(3)身體伸直挺腰，同時膝關節離地，腿靠在繩上，用手部向前走、向後走、左右走或原地腹腰旋轉，模仿猴子移動。

2. 模仿螃蟹左右走：

(1)坐地雙手抓繩，繩落在雙腿中間。

(2)雙手抓繩撐起後仰，腹腰盡量與地面平行，模仿螃蟹左右移動。

3. 模仿蜻蜓飛翔：

(1)站好將繩圈套入腹部，雙手握繩向前走。

(2)走到感覺繩子拉緊時，雙手握繩，俯身斜體，一腳向後高舉抬起。

(3)保持俯身斜體的平衡姿勢，向後高舉一腳靜止5秒。

4. 模仿海豚仰泳：

(1)站好將繩圈套入腰部

(2)雙手握繩向後走。

(3)走到感覺繩子拉緊時，雙手握繩，仰身斜體，一腳向前抬起。保持平衡，靜止5秒。

(三)教師提問：你還能利用繩索模仿哪些動物呢？引導學生多與繩索互動，嘗試模仿其他動物的動作。

(英語翻譯：

1. 泡棉管: Foam tube

2. 雙手撐地: Hands on the ground

3. 雙手抓繩，身體後仰: Hold the rope and lean back

4. 一腳向後伸舉起: one foot back and lift

5. 保持平衡: keep your balance

[綜合活動] 5'

1. 全身與繩索互動，以肢體進行模仿遊戲。

-----第四節結束-----

[教學準備]

操場場地安全規劃、尼龍繩、泡棉管、軟墊

[引起動機] 暖身活動

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6》坐繩平衡

尼龍繩
泡棉管
軟墊

能利用繩索做出「坐繩平衡」的動作，至少完成一項。

| | | |
|--|-----------|---|
| <p>(一)教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端，如下圖。請學生坐在繩索上，繩離地高度以15~20公分為佳。</p> <p>(二)教師示範坐繩平衡的動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手抓繩抬左腳，靜止3秒。 2. 雙手抓繩抬右腳，靜止3秒。 3. 雙手抓繩抬雙腳，靜止3秒。 4. 單手抓繩抬單腳，靜止3秒。 <p>(三)分組進行演練，組員間應互相鼓勵並保護演練者，同時協助演練者讀秒計時。</p> <p>《活動7》坐繩擺盪</p> <p>(一)教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端，同《活動6》。請學生坐在繩索上，繩離地高度以15~20公分為佳。</p> <p>(二)教師說明並示範坐繩擺盪動作，步驟如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手握繩，雙腳踩地。 2. 坐在繩上，向後走3步。 3. 雙手抓緊繩，坐穩，雙腳離地，讓繩索自然向前擺盪。 4. 反覆2.、3.的動作。 <p>(三)活動後，教師請學生分享練習心得。</p> <p>(四)教師提問：進行坐繩擺盪時，要注意哪些事？</p> <p>(英語翻譯：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擺盪 Swing <p>[綜合活動] 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 練習坐繩平衡動作。 2. 體驗坐繩擺盪，並了解課後從事相關身體活動的安全注意事項。 <p>-----第五節結束-----</p> <p>【單元三】跳繩同樂 (共2節)</p> <p>[教學準備]</p> <p>操場場地安全規劃、跳繩</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</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>跳繩</p> | <p>能利用繩索做出「坐繩擺盪」的動作，擺盪至少三回。</p> <p>能和同伴合作完成「原地雙腳跳」、「原地跑步跳」活動，至少各連</p> |
|--|-----------|---|

《活動1》你我一線牽

- (一)教師帶領學生進行暖身，並提醒跳繩活動應注意與同學距離，保持安全。
- (二)教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習雙腳跳10下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。
- (三)教師與一位學生共同示範「原地跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習跑步跳10下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。
- (四)若練習流暢，教師可指導學生改變握繩的方式：如果原來兩人用同邊的手握繩，可改為用不同邊的手，若原來是用不同邊的手則改用同邊。

《活動2》繞人跳一圈與向前跑步跳

- (一)教師帶領學生進行暖身，並提醒跳繩活動應注意與同學的距離，保持安全。
- (二)教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。
- (三)教師邀請學生共同示範「向前跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。
- (四)學生練習時，教師巡視並適時指導動作的正確性與技巧，並提醒學生要交換角色輪流練習。
- (五)教師提問：兩人甩繩一人跳繩時，要注意哪些事才容易成功呢？請學生分享練習心得。
- (六)教師補充說明，心肺耐力不佳的情形下，也會影響跳繩活動的進行，但只要和同伴多練習，就可以提升跳繩能力、並增進個人的體適能狀況。

(英語翻譯:

- 1. 繞(人) swing the rope forward

[綜合活動]

- 1. 兩人共用跳繩練習原地雙腳跳與跑步跳。
- 2. 兩人共用跳繩練習繞人跳一圈與向前跑步跳。

-----第一節結束-----

[教學準備]

續十次。

和同伴合作完成「繞人跳一圈」、「向前跑步跳」活動，至少各一次。

| | | |
|--|-----------|---|
| <p>操場場地安全規劃、跳繩</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>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...</p> <p>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]</p> <p>《活動3》前後雙人跳</p> <p>(一)教師說明「前後雙人跳」即為「單人持繩迴旋共同跳」,意指一人持繩迴旋,兩人一起跳。</p> <p>(二)2人一組共同擺盪一條跳繩,進行前後雙人跳練習。預備動作說明:一人雙手持跳繩,繩在腳後預備,兩人一前一後站立,距離約一小步,另一人膝關節微彎,預備跳起。</p> <p>(三)前後雙人跳練習方式如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面對面雙人跳:兩人面對面,一起數到3後,一人由後往前迴旋繩,兩人一起跳。 2. 同向排隊雙人跳:兩人面朝同方向,一起數到3後,一人由後往前迴旋繩,兩人一起跳。 <p>(四)學生完成連續5次前後雙人跳即算過關,兩人可交換角色輪流練習,擺繩的方向除了向前之外,還可以嘗試向後擺繩。</p> <p>(英語翻譯:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面對面 face to face <p>《活動4》左右雙人跳</p> <p>(一)教師說明「左右雙人跳」即為「雙人持繩迴旋共同跳」,意指兩人共持一繩,兩人一起迴旋繩並一起跳。</p> <p>(二)2人一組共執一條跳繩,進行左右雙人跳練習。預備動作說明:一人右手執繩的一邊,另一人左手執繩的另一邊,繩在2人的腳後預備,兩人肩並肩站立,距離約一小步,膝關節微彎,預備跳起。</p> <p>(三)跳繩方式如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同向左右雙人跳:兩人面朝同一方向,一起數到3後,一起由後往前迴旋跳。 2. 反向左右雙人跳:一人面朝前、另一人面朝後,一起數到3後,一起由後往前迴旋跳。 <p>(四)學生完成連續5次左右雙人跳即算過關,兩人可換手輪</p> | <p>跳繩</p> | <p>能和同伴合作完成「前後雙人跳」活動,至少連續五次。</p> <p>能和同伴合作完成「左右雙人跳」活動,至少連續五次。</p> |
|--|-----------|---|

流練習，擺繩的方向除了向前之外，還可以嘗試向後擺繩。

(五)教師引導學生分享練習的心得，並提醒學生跳起時要注意，避免互相碰撞造成危險。

[綜合活動]

1. 體驗「前後雙人跳」的動作技巧，掌握起跳時機，挑戰雙人跳繩的默契。
2. 體驗「左右雙人跳」的動作技巧，掌握起跳時機，挑戰雙人跳繩的默契。

-----第二節結束-----

【單元三】水滴的旅行（共5節）

[教學準備]

操場場地安全規劃、鈴鼓、輕柔音樂、繩子、呼拉圈

[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》跳躍的水滴

- (一)教師提問：觀察雨落下的樣子，想像你是小水滴，你會用哪些動作表現水的跳動呢？引導學生說出水流或水滴的各種變化，鼓勵學生運用想像力，想像水滴的各種形象。
- (二)教師拍擊或甩動鈴鼓，引導學生發揮想像力在平坦的地面自由模仿水滴的跳動，並適時以鈴鼓聲做動、停的訓練。
- (三)學生熱身後，教師增加學習的變化性，引導學生跳上或越過指定的器材或設備，指定的器材可以是本單元曾運用過的器材，例如：繩子、呼拉圈。
- (四)教師引導學生探索或練習各種不同的跳法，例如：向前跨跳、單腳屈膝跳、雙腳屈膝跳、團身跳、轉身跳等。待學生熟悉之後，再指導學生運用兩個8拍~四個8拍，任選4種不同的跳躍動作串連起來，充分發揮身體爆發的能量。
- (五)教師提問：做做看，你會用哪些身體部位帶動全身往上跳？請學生練習用自己想到的身體部位往上跳。
- (六)6人一組，合作討論將上述學的各種跳躍動作串連，組

鈴鼓
輕柔音樂
繩子
呼拉圈

能模仿水滴做出跳躍動作，至少三種。

合成一套約6~8次不同的跳動姿態進行練習，例如：
單腳提膝跳→雙腳提膝跳→臀部帶動跳→肩膀帶動跳
→團身跳→轉身跳。

(七)教師命題：分組想一想再做做看，發揮創意做出水滴聚集和分散的樣子。教師提示可用走、跑、滾的方式進行聯想，小組練習水滴聚集和水滴分散的樣子，教師引導將走、跑、滾加入「水滴跳」的動作組合表現，例如：走→跳（團身跳）、跑→跳（雙腳屈膝跳）、跑→跳（轉身跳）、滾→跳（肩膀帶動跳）。

(八)小組成員從1號編到6號，每人自由選擇一個表現水滴的動作組合，例如：走→跳（團身跳），時間為一個8拍，練習2~3分鐘後，各組聽鼓聲或教師的指令依序出場表演，模擬小水滴從少到多、擴散到聚集的情景。

(九)教師提醒各組1~6號的動作都不相同，時間也不相同，例如：1號做六個8拍，2號做五個8拍，6號做一個8拍。

(英語翻譯：

1. 鈴鼓 (Tambourine)

[綜合活動]

1. 發揮想像力，探索並展現水滴跳動的姿態，依序運用各種不同的跳躍動作，再加入走、跑、滾的組合，使水滴的變化更有層次，展現各種聚與散的空間變化。

-----第一節結束-----

[教學準備]

操場場地安全規劃、鈴鼓、輕柔音樂

[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2》大雲小雲變變變

(一)教師命題：水滴升到天空會凝結成雲，試著想像凝結的感覺，模仿一朵雲。學生躺在地板上，閉上眼睛，想像並說出天空中的雲有什麼特點？例如：漂浮的、柔軟的、鬆鬆的、形狀多變的，請學生說出對雲的想像。

(二)教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，自己

鈴鼓
輕柔音樂

能模仿並創作雲朵的造型，至少三種。

化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。

(三)學生創作並表演三片不同形狀的雲，教師播放音樂作為開始的指令，引導學生聽到音樂就開始慢慢的流動變成第一片雲；音樂停，表示風停了，身體呈現一朵雲的造型；音樂響，表示風又開始吹，身體變成了第二片雲、第三片雲，以此類推，模仿雲在空中輕輕的移動。

(四)教師說明：全班一起做做看，小雲聚集變大雲，雲中落下雨，變回小雨滴。請學生回到第一片雲的形狀，慢慢的移動，和鄰近的同伴兩人為一組，運用身體部位，例如：頭、肩膀、手肘、背等連成一朵雲，接著找到另一個小組，繼續組合成四人合作的雲、八人合作的雲，最後全班合作連成一朵大雲。若時間允許，可以依序再回到第二片、第三片雲的形狀進行組合創作。

(五)全班合力完成一朵大雲後，教師引導學生想像大雲變厚變黑，所以下雨了。

(六)教師隨機抽點學生的座號，當學生聽到自己的號碼時，再度以肢體模仿雨滴從天空落下。

(英語翻譯：

1. 模仿 imitate

[綜合活動]

1. 模仿水滴變化成雲的姿態，利用肢體伸展、收縮，變化各式各樣大小不同的雲朵動作，並能與同伴合作，靈活運用肢體共同創作雲朵造型。

-----第二節結束-----

[教學準備]

操場場地安全規劃、鈴鼓、輕柔音樂、漩渦相關的自然生態影片

[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3》旋轉的漩渦

(一)教師播放和漩渦相關的自然生態影片，引導學生想像當雨滴落到溪裡，變成漩渦的樣子，請學生試著運用

鈴鼓
輕柔音樂
漩渦相關自然生態影片

(1)能模仿漩渦自轉的動作。
(2)能與同伴共同合作創作漩渦的景象。

肢體做做看。

- (二) 學生觀察同學模仿的漩渦，討論漩渦的特色，教師可適時補充說明，漩渦自轉的方向有順時針和逆時針，並播放音樂帶領學生練習漩渦，例如：右轉轉→停→左轉轉→停。
- (三) 接著請學生在自轉時試著改變身體的水平（低、中、高），模仿漩渦不同高度的形體樣貌。
- (四) 教師指導學生6人一組，牽手圍成大圓圈，其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，接著再由尾端的學生逐漸從逆時針外移，拉開整個螺旋狀的圓圈，反覆練習。
- (五) 學生建立對漩渦螺旋移動方式的概念後，教師指導學生稍微加快速度，但是拉手進行時務必注意與同學間的安全。
- (六) 教師描述豐富的自然生態情境，讓學生有深入其境的感覺，教師提問：石頭掉入漩渦，漩渦會變成怎樣呢？請學生在空間聽教師指令，將水流到漩渦的動作組合起來，例如：在空間中自由行走→自轉（順逆時針皆可）→跳（水花濺起），引導學生透過想像力用肢體表現水花濺起的意象，鼓勵學生想像情境做出肢體的模仿與創作。
- (七) 請各組上臺表演，小組間互相觀摩，教師提問：想一想，模仿漩渦和模仿濺開的水花時，動作有哪些不一樣？鼓勵學生踴躍發表，練習描述模仿動作的技巧。

（英語翻譯：

1. 自轉 whirling

〔綜合活動〕

- 1. 用肢體模仿漩渦自轉並運用團體合作的模式，模仿水流漩渦內旋與外旋的移動，藉由水流的收縮與擴張，讓學生體驗共同創作的樂趣和變化。

-----第三節結束-----

〔教學準備〕

操場場地安全規劃、鈴鼓、輕柔音樂

〔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。

鈴鼓
輕柔音樂
彩帶

- (1) 能在鈴鼓聲引導下，操作彩帶適當的控制移動與停止。
- (2) 操作彩帶

〔發展活動〕

《活動4》彩帶舞波浪

- (一)若學校沒有彩帶手具器材，教師可指導學生自製彩帶，帶領學生用自製彩帶練習。
- (二)教師描述情境：水滴聚集成小溪，小溪流向大海，風吹海面成波浪。引導學生回想先前課堂學過的動作做熱身。
- (三)熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪，練習動作如下：
1. 左右蛇行學波浪。
 2. 上下蛇行學波浪（可加上垂直跳起）。
 3. 左揮右揮學波浪（可邊做邊轉圈）。
 4. 畫8字學波浪。
- (四)教師引導學生探索其他不同的彩帶動作，隨機巡視給予指導與鼓勵。
- (五)學生練習數分鐘後，教師引導學生展示自己所探索創造的彩帶動作或組合，藉由觀賞他人動作激發出更多創意，例如：變換高低不同的水平，再加上各種揮舞彩帶的空中路徑。
- (六)學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，例如：手或軀幹，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性，練習動作如下：
1. 雙手舉起彩帶，順時針轉圈。
 2. 雙手舉起彩帶，由上到下蛇行揮動。
 3. 雙手高舉，左右揮動彩帶。
 4. 雙手大範圍揮舞彩帶畫圓圈。
- (七)4人一組，小組討論並練習各種彩帶動作，教師提問：你還能做出哪些波浪造型？請小組將探索的動作分享給全班觀賞，或者簡短說明自己的創意動作，讓學生之間能夠相互學習。

〔英語翻譯〕

1. 彩帶 Dance Ribbon
2. 揮動(彩帶) wave a ribbon

〔綜合活動〕

1. 運用簡易彩帶，帶領學生學習與探索操作彩帶的技巧，讓學生學會用肢體變換高低不同的水平，加上彩帶揮舞的空中路徑，形成美好的彩帶舞姿，體驗彩帶變化多端的美麗。

-----第四節結束-----

〔教學準備〕

時，能表現出快樂愉悅的感受。

| | | |
|---|---------------------------|---|
| <p>操場場地安全規劃、鈴鼓、輕柔音樂、彩帶</p> <p>[引起動機] 暖身活動 5'</p> <p>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...</p> <p>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]</p> <p>《活動5》彩帶波浪大串連</p> <p>(一)教師說明活動規則:5人一組,小組創作彩帶波浪舞,一人做出一個動作,輪流模仿後記下來,再把所有動作串成一段彩帶舞。</p> <p>(二)活用《活動4》的學習內容,組合成五個8拍的動作,進行步驟如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 組員自行決定一個彩帶波浪動作,選擇後小組排成圓形,由任一位組員先表演自己設計的波浪動作(一個8拍),其餘4人需仔細觀察並記住別人的動作。 2. 每位組員輪流依序表演後,接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個8拍的動作,其他4位組員模仿他做的動作,例如:1號做由上而下蛇行的動作,其他2、3、4、5號則跟著模仿並記住1號的動作。完成後,以同樣形式換成2號帶頭做動作,接著依序是3、4、5號。 3. 每個人將動作輪流做完之後,同組成員必須一起練習,並熟記1號到5號的動作,串在一起進行練習。 <p>(三)教師播放輕柔或大自然的音樂當背景,分組展演創意組合小品。</p> <p>(四)學生任意組隊,組隊人數不限,2人、3人、4人、5人、6人皆可,彩帶舞動作不限,教師引導學生發揮想像力,鼓勵學生在練習創作的過程中,自行改變動作的水平和方向,豐富肢體的表現,進行創意彩帶舞表演。</p> <p>(五)小組進行創作,組合出不同節拍、舞序的彩帶舞進行練習,演出後簡易說明自己舞蹈創作的意境,以及將其組合後的展演意境。亦可嘗試排成不同隊形,再練習表演。</p> <p>(英語翻譯:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蛇行 Zigzag | <p>鈴鼓 輕柔音樂 彩帶</p> | <p>(1)能做出波浪彩帶動作,至少三種。</p> <p>(2)能與同伴合作探索不同的彩帶動作。</p> <p>(3)能與同伴合作表演群體波浪舞。</p> |
|---|---------------------------|---|

〔綜合活動〕

1. 運用習得的彩帶舞基本動作做延伸和探索，學習改變身體的水平和方向，使舞蹈動作的表現更豐富，發揮團隊合作，表演自創的彩帶舞。

-----第五節結束-----