

## 體英科目 東山國小三年級 110 上學期第二單元教案

主題名稱		墊上運動	教學設計者	林伯彥/張惠青
教學對象		三年級	教學節次	6
領綱 核心素養指標		A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考 與 解決問題 C2 人際關係 與 團隊合作		
領綱 學習 重點	學習 表現	c. 運動知識 1c- I I-1 認識身體活動的基本動作。 1c- I I-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 d. 技能原理 1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d- II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 c. 體育學習態度 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 d. 運動欣賞 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。		
	學習 內容	I. 表現類型運 動 a. 體操 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 c. 民俗運動 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。		
教學目標		一、認知：運動知識、技能原理 二、技能：體育學習態度、運動欣賞 三、情意：技能表現、		
教學方法		講述、觀察、示範教學、討論。		
體育專業 英語詞彙 (content language)		英語 單 字 語	Roll Stretch Head Arms Legs Feet Knees Sit down Squat down Take turns! Be careful. Tumbler	
		英語 句 子	■ Q: Are you ready to start? ■ A: Yes! Let' s do it! ■ Let' s hold your knees.	

<p>課堂用語 (classroom language)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 注意、集合 Attention</li> <li>■ 試試看 Try it</li> <li>■ 認真聽 Listen carefully</li> <li>■ 張開手臂 Stretch your arms</li> <li>■ 做得很好喔 You did a good job.</li> </ul>		
教學活動		教具	評量方式
<p style="text-align: center;">&lt;第一節&gt;</p> <p>一、準備活動 10”</p> <p><b>暖身運動</b></p> <p>*集合點名 Roll call</p> <p>*暖身操 Let's do exercise. Get ready!</p> <p>二、引起動機 20”</p> <p>老師先問學生有無跌倒的經驗？如何預防？再讓小朋友想想”雞蛋”的樣子，若跌倒時身體是圓滾滾的是否能減低傷害？讓學生學習把身體縮成像雞蛋一般，再問小朋友是否看過或玩過不倒翁？讓學生說說不倒翁的特點，說學生發表完畢後，進入今天的課程。</p> <p>Today we are going to talk about “mat tumbling”. What can you see on the floor? A mat. Right! Coach Lin will teach you how to do some gesture on the mat.</p> <p>First one, egg roll. Image that you want to make an egg roll. Everyone takes turns.</p> <p>三、綜合活動 10”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表演欣賞：指導學生圍成大圓坐下，學生依順序選擇作出上課學的動作。</li> <li>2. 老師鼓勵學生的表現。</li> <li>3. 讓學生提出表現好的同學，全班為他們拍手鼓掌。</li> <li>4. 提醒學生行走要小心，若不小心跌倒時，要伸手保護自己或做團身動作與不倒翁一樣沿著身體不同部位著地，比較不會受傷。</li> </ol> <p>You try to use many ways to do the gestures. You can practice at home, but you should be careful to do it.</p>		<p>圖字卡教學。</p>	<p>以口頭方式回答。</p>
<p style="text-align: center;">&lt;第二節&gt;</p> <p>一、準備活動 10”</p> <p><b>暖身運動</b></p> <p>*集合點名 Roll call</p>		<p>實體教具。</p>	<p>學生以口頭方式回答。</p>

<p>*暖身操 Let's do exercise. Get ready!</p> <p>二、引起動機 15”</p> <p>一. 說明：老師說明各動作，並示範動作。</p> <p>1. 團身：雙腳掌踩地蹲下，雙手抱緊膝蓋下方使胸部貼近大腿，低頭讓身體縮成一團。</p> <p>Today we are going to learn how to “bunch” ~ Repeat after me. “Bunch”</p> <p>Let's squat down, go down on your knees, face down, your body will like an egg.</p> <p>2. 抱膝搖籃：雙腳併攏蹲下，雙手抱膝，脖子縮起來，眼睛看胸前，重心慢慢後移，依序由臀部先著地，再背部，頭部，背部，臀部恢復到預備的全蹲姿勢。</p> <p>We will do the same gesture like bunch, let's squat down, go down on your knees, face down,</p> <p>三、綜合活動 15”</p> <p>1. 觀察學生上課參與活動的表現。</p> <p>2. 學生能做出抱膝搖籃動作。</p>		
<p style="text-align: center;">&lt;第三節&gt;</p> <p>一、準備活動 10”</p> <p>暖身運動</p> <p>*集合點名 Roll call</p> <p>*暖身操 Let's do exercise. Get ready!</p> <p>二、引起動機 15”</p> <p>1. 雞蛋側滾：雙腳跪地，胸部靠近大腿前趴，手足彎曲收到胸前，脖子縮起來，眼睛看胸前，向側面左或右邊滾動，滾動時雙手雙腳要收縮盡量保持縮緊的姿勢，不能打開或伸直。</p> <p>Let's do egg rolling.</p> <p>2. 不倒翁左右搖擺練習：盤腿坐下或兩腳掌相對坐下，雙手抓緊雙足背，進行左右搖擺練習。</p> <p>Let's do tumbler swing.</p> <p>三、綜合活動 15”</p> <p>1. 能平穩的完成動作。</p> <p>2. 發表完成動作的感受及動作重點。</p> <p>3. 保持縮緊的姿勢。</p>		

<p style="text-align: center;"><b>&lt;第四節&gt;</b></p> <p>一、準備活動 10”</p> <p><b>暖身運動</b></p> <p>*集合點名 Roll call</p> <p>*暖身操 Let's do exercise. Get ready!</p> <p>二、引起動機 15”</p> <p>1. 抱腳不倒翁：原地坐下，兩腳掌相對，雙手握住兩足背，身體重心慢慢移至左邊，由左邊依序左膝，左肩，右肩，右膝，回正繞一圈，回復到預備動作。</p> <p>Let's do tumbler with holding feet</p> <p>2. 盤腿不倒翁：盤腿坐下，雙手握住兩足背，依序左膝，左肩，右肩，右膝，回正繞一圈，回復到預備動作。</p> <p>Let's do tumbler with sitting cross legged</p> <p>三、綜合活動 15”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能平穩的完成動作。</li> <li>2. 發表完成動作的感受及動作重點。</li> <li>3. 學生能做出一種不倒翁動作。</li> </ol>		
<p style="text-align: center;"><b>&lt;第五節&gt;</b></p> <p>一、準備活動 10”</p> <p><b>暖身運動</b></p> <p>*集合點名 Roll call</p> <p>*暖身操 Let's do exercise. Get ready!</p> <p>二、引起動機 20”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 屈膝下蹲，兩手與肩同寬扶撐在墊子上。</li> <li>2. 上體前彎、重心前移、低頭、收下巴、彎背。</li> <li>3. 以頸、背、腰、臀、足、依序著墊。</li> <li>4. 翻滾時收腹、屈腿抱膝、腳跟儘量靠臀、兩手抱腳。</li> <li>5. 完成時，腰部上提，同時兩臂前上斜舉，維持平衡。</li> </ol> <p>Let's roll the eggs.</p> <p>三、綜合活動 10”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過同學之間互相觀察方式，讓學生熟練動作技巧和要領，並建立正確的思考能力。</li> <li>2. 引導利用四肢和身體平衡，協調能力的模仿過程。</li> <li>3. 注意小朋友頸部與安全狀況。</li> </ol>		

<第六節>

一、準備活動 10”

**暖身運動**

\*集合點名 Roll call

\*暖身操 Let's do exercise. Get ready!

二、引起動機 20”

1. 學海狗走路

Walk like a seal

2. 毛毛蟲爬行

Crawl like a caterpillar

3. 蜘蛛人爬行

Crawl like a spider

三、綜合活動 10”

1. 能平穩完成動作。

2. 加強小朋友手臂肌力與力量。

3. 由動作學習討論經驗，知道動物模仿主要動作要素。