

體英科目 東山國小三年級 110 上學期單元教案

主題名稱	墊上運動	教學設計者	林伯彥
教學對象	四年級	教學節次	6
領綱 核心素養指標	<p>體育領域-</p> <p>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</p> <p>英語領域-</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。</p>		
領綱 學習重點	<p>體育領域-</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>英文領域-</p> <p>語言能力（聽）： 1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。 1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。 1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。 語言能力（說）： 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 2-II-4 能使用簡易的教室用語。 2-II-5 能使用簡易的日常生活用語。 2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子。</p>		
學習 內容	<p>體育領域-</p> <p>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。</p>		

		<p>英文領域-</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>
教學目標		<p>體育領域-</p> <p>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、</p> <p>英文領域-</p> <p>一、培養英語文聽、說、讀、寫的能力，應用於日常生活溝通。 二、提升學習英語文的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。</p>
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	<p>Roll 滾</p> <p>Stretch 伸直</p> <p>Head 頭</p> <p>Arms 手臂</p> <p>Legs 腿</p> <p>Feet 雙腳</p> <p>Knees 膝蓋</p> <p>Sit down 坐下</p> <p>Squat down 蹲下</p> <p>Take turns 輪流</p> <p>Bunch 團身</p> <p>Tumbler 不倒翁</p> <p>Forward roll 前滾翻</p> <p>Egg roll 測滾翻</p> <p>Hold your knees 抱膝蓋</p> <p>Seal walking 學海狗走路</p> <p>Capterpillar Crawling 毛毛蟲爬行</p> <p>Spider climbing 蜘蛛人爬行</p>
	英語句子	<ul style="list-style-type: none"> ■ Q: Are you ready to start? ■ A: Yes! Let' s do it! ■ I am tumbler No. ___! ■ Let' s do forward roll!

<p>課堂用語 (classroom language)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 注意、集合 Attention ■ 試試看 Try it ■ 認真聽 Listen carefully ■ 張開你的手臂 Stretch your arms ■ 繞頭循環 Head rotation ■ 繞肩膀循環 Shoulder rotation ■ 繞手臂循環 Arms rotation ■ 繞腰部循環 Waist rotaion ■ 伸直腿部 Stretch your legs ■ 手腕及腳踝循環 Wrist and ankle rotaton ■ 交換/換邊 Switch 		
教學活動		教具	評量方式
<p style="text-align: center;"><第一節> (什麼是墊上運動?)</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 warm up. 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! teacher will teach you how to do some action 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"> 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。 2. 老師鼓勵學生的表現。 3. 讓學生提出表現好的同學，全班為他們拍手鼓掌。 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。 <p>You try to use many ways to do the action. You can practice at home, but you should be careful when doing it.</p>		<p>圖字卡教學。</p>	<p>以口頭方式回答。</p>

<p style="text-align: center;"><第二節> (抱膝搖籃)</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 warm up. 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”</p> <p>-Say “Bunch”</p> <p>Squat down</p> <p>Hold down your knees</p> <p>Face down</p> <p>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 action like bunch, Let's bunch 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>實體教具。</p>	<p>學生以口頭方式回答。</p>
<p style="text-align: center;"><第三節> (雞蛋測滾)</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 warm up. 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>mat</p>	<p>實體操作</p>

<p>三、綜合活動 15”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能平穩的完成動作。 2. 發表完成動作的感受及動作重點。 3. 保持縮緊的姿勢。 		
<p style="text-align: center;"><第四節> (不倒翁)</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 warm up. 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</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sit down and hold your feet 2. Left knee 3. Left shoulder 4. Right shoulder 5. Right knee <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>三、綜合活動 15”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能平穩的完成動作。 2. 發表完成動作的感受及動作重點。 3. 學生能做出一種不倒翁動作。 <p>How to do the tumbler easily. Students will share what they do when doing this action.</p> <p>Time to do the tumbler.</p> <p>I am tumbler number _____. Ready Go!!</p>	mat	實體操作。

<p style="text-align: center;"><第五節>(前滾翻)</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 warm up. Get ready!</p> <p>二、引起動機 20”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 屈膝下蹲，兩手與肩同寬扶撐在墊子上。 2. 上體前彎、重心前移、低頭、收下巴、彎背。 3. 以頸、背、腰、臀、足、依序著墊。 4. 翻滾時收腹、屈腿抱膝、腳跟儘量靠臀、兩手抱腳。 5. 完成時，腰部上提，同時兩臂前上斜舉，維持平衡。 <p>Let's do forward roll.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hands up 2. Knees down 3. Roll 4. Hold your knees 5. Stand up + ending pose <p>三、綜合活動 10”</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 引導利用四肢和身體平衡，協調能力的模仿過程。 3. 注意小朋友頸部與安全狀況。 	mat	實體操作。
<p style="text-align: center;"><第六節> (學動物走路)</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 warm up. Get ready!</p> <p>二、引起動機 20”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習海狗走路 2. 學習猩猩走路 3. 學習有關動物活動及走動，並做出完整動作。 <p>Let's review how to do forward roll.</p> <p>If you can make the forward roll correctly, you can get a sticker.</p> <p>三、綜合活動 10”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做出不一樣的動物走路。 2. 發表完成動作的感受及動作重點。 	mat	實體操作。

