

110 學年度 體育課程雙語教學教案

一、課程架構

單元名稱	學習目標	學習內容 (含教學單元和教學主題)	學科英語單字
民俗體育	<ul style="list-style-type: none"> ● 能操作基本運鈴技巧，並調整其方向。 ● 利用腳內側踢操作踢毬運動。 ● 利用紙飛機操作躑的動作，並運用高爾夫的規則進行遊戲。 ● 利用砌磚練習手眼協調動作。 	一、棍上精靈 1.基礎運鈴 2.花式扯鈴 二、毬子 1. 腳內（外）側踢氣球版 2. 腳內（外）側踢毬子版 三、紙飛機 1.安全降落 2.紙飛機高爾夫 四、砌磚 1.疊疊樂 2.花式砌磚	diabolo, string, axel, stick, pull, wrap, unwrap shuttlecock kicking, inside kick, toss plane, head, body, wing, throw brick, stack, grab
動靜之間	<ul style="list-style-type: none"> ● 藉模仿各種動物之動作型態，伸展、訓練身體肌群。 ● 藉兩人協力合作完成肢體伸展與肌群訓練。 ● 藉平衡木練習身體平衡與感官的統合。 	一、動物式 1.動物進擊 2.動物創意串 二、雙人瑜珈 1.同心協力 2.不可能的任務 三、平衡木 1.黑羊白羊大對決 2.平衡木創意串 四、瑜珈球 1.坐姿瑜珈球 2.俯臥瑜珈球	Sneak, scratch, lateral, wiggle, walk, jump, crouch, hop, brush, lazy, downward facing dog sitting, standing, squat, stretch (bend) arms, stretch (bend) legs, arch back or bend over balance beam, squat, sideway, scorpion, lift, spot action exercise ball, straight, apart
九宮格大車拼	<ul style="list-style-type: none"> ●能體會並說出擲接球的感受。 ●能體會並說出不同投擲角度與投擲距離的關係。 ●能知道並學會 	一、投擲高手 1.擲接球遊戲 2.將球擲遠（肩上投擲、側投、低手投擲） 3.肩上投擲 4.擲遠大賽 二、傳接球 1.擊地傳接球	toss, catch, clap, turn, overhand throw, sidearm throw, underhand throw, lift, stride, offense, defense, bounce pass, overhand pass, aim at, target, swing,

	<p>如何肩上投擲。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●能盡力將球投向目標區。 ●能進行擊地傳接球。 ●能進行高飛傳接球。 ●能投擲球擊中目標物。 <p>能遵守比賽規則，並與同學合作完成比賽。</p>	<p>2.高飛傳接球</p> <p>三、正中目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.對牆擲準 2.讓我投進九宮格吧！ 	<p>stretch, follow through</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Hold the ball with two hands. (2) Throw the ball high. (3) Keep eyes on the ball. (4) Catch the ball with two hands. (5) Aim at the target.
<p>接力賽跑</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能做出正確的擺臂動作。 2.能學習擺臂動作與腿部跑步動作的配合。 3.能學會傳接棒的動作要領。 4.能和他人合作完成傳接棒練習。 5.能和他人順利合作完成接力練習。 6.能學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 7.能和他人順利合作進行接力。 8.能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 	<p>一、跑步高手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.擺臂練習 2.快跑練習 <p>二、傳接棒練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.原地傳接棒練習 2.快跑傳接棒練習 <p>三、接力練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.接力區接棒體驗 <p>四、彎道跑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.過彎體驗+彎道跑 <p>五、接力遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.繞圓接力 2.繞物接力 	<p>arms swing, bend your elbows, swing your arms,</p> <p>run fast, fast feet in place, run with arms swing, high knee run, baton pass in place, stretch your right hand behind you, palm up, open your thumb and keep your other fingers close, stand sideways and look at the passer. get ready to catch, sprint baton pass, stretch your right hand, palm up, open your thumb, keep your other fingers close, bend your knees, lean forward, look at the passer, catch,</p> <p>relay practice, relay area, 10 meters forward and backward of the relay line, to finish the relay within this area or it's against the rule,</p>

			<p>the passer should start running before the relay area, and finish relay in the relay area. pass the baton to the catcher, avoid interfering the other groups, slow down, run up, curve practice, sprint for 20 meters straight and 20 meters curve, your body should lean inside to keep balance, outside arm and leg should swing larger, and inside arm and leg should swing smaller. When passing the curve, should lean inside the lane.</p> <p>circle relay, split into 3 groups and do relay in order, pick it up and keep running or relaying.</p> <p>around cones relay, split into 2 groups, start running in relay area, pass around the cone and come back. After passing the ready area, pass the baton to the next one. After finishing relay, you should go back to the line.</p>
--	--	--	--

二、單元設計

(一)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
動靜之間	一、動物式	1、動物進擊
		2、動物創意串
	二、雙人瑜珈	1、同心協力
		2、不可能的任務
	三、平衡木	1、黑羊白羊大對決
		2、平衡木創意串
	四、瑜珈球	1、坐姿瑜珈球
		2、俯臥瑜珈球

(二)(每個單元)教學設計/教案

單元名稱	動靜之間	教學設計者	陳映銓
學習對象	三年級 下學期	學習節次	八節課(320 分鐘)
學習內容	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。		
學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 藉模仿各種動物之動作型態，伸展、訓練身體肌群。 ● 藉兩人協力合作完成肢體伸展與肌群訓練。 ● 藉平衡木練習身體平衡與感官的統合。 		
教學方法	TPR、模仿學習		
教學資源	平衡木、安全地墊、瑜珈球		
學科英語詞彙	sitting, standing, squat, stretch (bend) arms, stretch (bend) legs, arch back or bend over, Sneak, scratch, lateral, wiggle, walk, jump, crouch, hop, brush, lazy, downward facing dog		
學科英語句型 (視教材內容)	Downward facing dog. Do a dynamic animal pose. Do a static animal pose. Spot Action. Follow my order. Turn left, turn right or turn around (keep your balance). Jump slightly. (Don't jump too high and keep balancing.) Lift up a leg forward (back). Follow the whistle to bounce.		

教學主題一：動物式	教學資源	評量
<p style="text-align: center;"><第一節></p> <p>一、準備活動(5分鐘) Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30分鐘)</p> <p>1. 猿式：模仿猿猴的各種動作型態。</p> <p>(1) 猿式行走 Sneaking ape： (2) 猿式抓背：Ape scratch back (3) 猿式側移 Ape lateral：</p> <p>2. 獅式：模仿獅子的各種動作型態。</p> <p>(1) 獅式搖擺：Wiggling lion: (2) 獅式行走 Walking lion： (3) 獅式跳躍 Jumping lion： (4) 獅式伏進 Crouching lion：</p> <p>3. 注意！逃跑！：小朋友利用動物式在方形區裡活動，當聽到 Freeze 不動並提高警覺，若聽到逃跑則逃進呼拉圈內。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 所有人在方形裡活動。 ● 跟著指令做動作。Follow my order and do it. ● 聽到凍結不准動。 ● 聽到逃跑，進呼拉圈。 ● 每個圈圈只能躲 <u>3</u> 人。 ● 被抓到，做三下 jumping jack。 <p>Beware and Run!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Spread out around the playing area. ◇ Follow my order and do it. ◇ Stop moving when you hear “Freeze!” ◇ Run into the hula hoop when you hear “Run away!” ◇ Each hula hoop is only for 3 members. ◇ After you are caught by it, do jumping jacks 3 times. <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <p>1. 請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。</p> <p>2. 老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。</p> <p style="text-align: center;">第一節結束</p>	呼拉圈	<p>能模仿各式動之型態。</p> <p>根據指令做出動作。</p> <p>能分享並反思自己的優缺點。</p>
<p style="text-align: center;"><第二節></p> <p>一、準備活動(5分鐘) Let's warm up and run one lap.</p>		

<p>二、發展活動(30 分鐘)</p> <p>1.兔式：模仿兔子的各種動作型態。</p> <p>(1) 兔式跳 Bunny Hops：</p> <p>(2) 兔式梳耳 Bunny brush ears：</p> <p>2.螃蟹式：模仿螃蟹的各種動作型態。</p> <p>3.狗式：模仿狗的各種動作型態。</p> <p>(1) 懶惰狗 Lazy dog：</p> <p>(2) 狗式伸懶腰 Downward facing dog：</p> <p>4.動物創意串：將過去所學的動物式發揮創意串連起來，形成一組體操表演。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在線上做移動的動物式。 ● 交叉點上做靜態的動物式。 ● <u>5</u> 個動作成一個動作串。 <p>Animal Show:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ Do a dynamic animal pose on the line. ✧ Do a static animal pose on the intersection. ✧ Integrate 5 moves to an action. <p>三、綜合活動(5 分鐘)</p> <p>1.請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。</p> <p>2.老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。</p> <p style="text-align: center;">第二節結束</p>		<p>能模仿各式動之型態。</p> <p>發揮創意組合自己的動作串。</p> <p>能分享並反思自己的優缺點。</p>
<p>教學主題二：雙人瑜珈</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p style="text-align: center;"><第三節></p> <p>一、準備活動(5 分鐘)</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30 分鐘)</p> <p>1.看圖做動作：小朋友根據老師出示的線條圖片，利用肢體表現出來。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 兩個人一組。 ● 根據圖片利用“坐姿“、“站立“、“蹲姿“、“伸直（彎曲）手臂”、“伸直（彎曲）腿部”、“拱背“、“彎腰“等，協力展現出來。 ● 每個圖片區（共七個區）兩組人三分鐘去完成動作。 ● 三分鐘後換區。 <p>Match the picture:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ A pair in a team. ✧ Match the picture by sitting, standing, squat, stretch (bend) arms, stretch (bend) legs, arch back or bend over. 	<p>線條圖片、</p>	<p>透過圖片觀察並以肢體展現出來。</p>

<p>◇ Two teams assemble a pattern in three minutes at each area.</p> <p>◇ Switch to the other area after 3 minutes.</p> <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <p>1.請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。</p> <p>2.老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。</p> <p style="text-align: center;">第三節結束</p>		能分享並反思自己的優缺點。
<p style="text-align: center;"><第四節></p> <p>一、準備活動(5分鐘)</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30分鐘)</p> <p>1.複習雙人瑜珈動作。Review Acro yoga.</p> <p>2.不可能的任務！：挑戰難度再高一點的雙人瑜珈動作。展示範例圖示3次，每次時間五秒鐘，然後再讓小朋友開始去挑戰，第一次就完成組別可加三分，第二次兩分，最後一次一分。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 兩人一組。 ● 展示圖片三次，每次五秒鐘。 ● 每次挑戰時間一分鐘。 ● 第一次就成功三分，第二次兩分，第三次一分。 <p>Mission impossible:</p> <p>◇ A pair in a team.</p> <p>◇ Display a picture 3 times for 5 seconds.</p> <p>◇ 1 minute picture challenge.</p> <p>◇ Succeed on the first try gets 3 points, on the second try gets 2 points, and on the third try gets 1 point.</p> <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <p>1.請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。</p> <p>2.老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。</p> <p style="text-align: center;">第四節結束</p>	線條圖示。	透過圖片觀察並以肢體展現出來。 能分享並反思自己的優缺點。
教學主題三：平衡木	教學資源	評量
<p style="text-align: center;"><第五節></p> <p>一、準備活動(5分鐘)</p>		

<p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30 分鐘)</p> <p>1.老虎爬：利用四肢在平衡木上做支點，腹部朝下並向前爬行。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 雙腳站在平衡木上（重心放低）。 ● 雙手扶在平衡木上。 ● 前進時動作放慢。 <p>Tiger Crawl:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ Stand on the balance beam. ✧ Hold beams with hands. ✧ Move forward and slow down. <p>2.蠍形走：利用四肢在平衡木上做支點，腹部朝上並向前爬行。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 坐在平衡木上。 ● 膝蓋彎曲。 ● 雙手向後扶在平衡木上。 ● 前進時臀部保持在平衡木上，動作放慢。 <p>Scorpion:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ Sit on the beam. ✧ Bend your knees. ✧ Put your hands behind you and on the beam. ✧ Keep your hips on the beam, move forward and slow down. <p>3.屁屁走：側坐於平衡木上，雙手扶在平衡木上，利用雙手作支撐點移動。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 坐在平衡木上。 ● 雙手放在平衡木上。 ● 用雙手撐起臀部並移動。 <p>Walking Booty:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ Sit sideways on the beam. ✧ Put your hands on the beam. ✧ Support your hips with your hands and move forward. <p>4.橋型走：雙腳支點在平衡木上，雙手支撐地面，腹部朝下側向爬行。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 蹲在平衡木前。 ● 雙手扶在地面上。 ● 雙腳向上抬至平衡木上。 ● 側向移動時動作放慢。 <p>Walking Bridge:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ Squat in front of the beam. ✧ Hands on the floor. ✧ Put your feet up to the balance beam. ✧ Move sideways and slowly. <p>5.黑羊白羊大對決！：兩組分別從平衡木的兩端出發，相遇時需猜拳，贏的可繼續往前，輸的下平衡木並換下一位出發，觸碰到對方的</p>	<p>平衡木。</p>	<p>利用動物形態於平衡木上動作。</p> <p>利用動物</p>
--	-------------	-----------------------------------

<p style="text-align: center;">紅線即可得分。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分成兩組（男生在黃線端，女生在紅線端）。 ● 各組每次一人上平衡木。 ● 使用（老虎爬、蠍形走、屁屁走）前進。 ● 相遇時必需猜拳，贏的前進，輸的下平衡木換下一位。 ● 碰到對方的線即可得分。 <p>The Black Goat and the White Goat</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ Divide students into two teams. ✧ One person stands on the balance beam from each team. ✧ Move forward with “Tiger Crawl”, ”Scorpion” or “Walking Booty”. ✧ Play “Rock, Paper, Scissors, shoot!” with your opponent when you meet him/her on the beam. If you win the game, move forward. If you lose the game, get down and the next one goes. ✧ After you touch the opponent's line, get points. <p>三、綜合活動(5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。 2.老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。 <p style="text-align: center;">第五節結束</p>		<p>形態於平衡木上移動並進行遊戲。</p> <p>能分享並反思自己的優缺點。</p>
<p style="text-align: center;"><第六節></p> <p>一、準備活動(3 分鐘)</p> <p>Let’s warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.站姿走：以立姿的方式，雙腳站在平衡木上向前行走。 <ul style="list-style-type: none"> ● 站在平衡木上。 ● 雙手打開平舉。 ● 眼睛注視平衡木。 ● 前進時動作放慢。 <p>Walk:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ Stand on the balance beam. ✧ Open your arms. ✧ Eyes should be focused on the beam. ✧ Move forward slowly. <ol style="list-style-type: none"> 2.螃蟹走：以側並步的方式在平衡木上移動。 <ul style="list-style-type: none"> ● 站在平衡木上。 ● 膝蓋微彎（重心放低）。 ● 側並步移動。 ● 前進時動作放慢。 	<p>平衡木。</p>	<p>能於平衡木上做出轉向及跳躍動作。</p>

<p>Crab Walk</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Stand on the balance beam. ◇ Bend your knees. ◇ Walk sideways. ◇ Move forward slowly. <p>3.定點動作：在平衡木之定點位置做轉向、輕跳及單腳抬腿之動作。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 跟著我的指令。Follow my order. ● 左轉、右轉、轉圈（保持平衡）。Turn left, turn right, turn around (keep your balance). ● 雙腳輕跳（不要跳太高，雙手保持平衡）。Jump slightly (not too high and keep balance). ● 單腳向前抬、向後抬。 <ul style="list-style-type: none"> ◇ Spot Action ◇ Follow my order. ◇ Turn left, turn right or turn around (keep your balance). ◇ Jump slightly.(Don't jump too high and keep balancing.) ◇ Lift up a leg forward (back). <p>4.創意組合串：根據過去所學的平衡木動作組一動作串表演。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 從起點到末端來回兩次。 ● 紅色區塊必須停留做定點動作（輕跳、轉圈或抬腿）。 ● 起末端必須做轉向。 ● 完成兩趟後必須做 Ending pose。 <p>Integration:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ From the start line to the end for 2 rounds. ◇ Do “Spot Action” at the red area. ◇ Do a turn at the beginning and the end. ◇ After you finish 2 rounds, show us your ending pose. <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。 2.老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。 <p style="text-align: center;">第六節結束</p>		<p>能發揮創意並於特定區域做出指定動作。</p> <p>能分享並反思自己的優缺點。</p>
<p>教學主題四: 瑜珈球</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p style="text-align: center;"><第七節></p> <p>一、準備活動(5分鐘)</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p>		

<p>二、發展活動(30 分鐘)</p> <p>1.坐姿瑜珈球：以坐姿方式在瑜珈球上練習核心平衡動作。</p> <p>(1) 平衡坐：靜態坐在瑜珈球上保持身體靜態平衡。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 坐在瑜珈球上。 ● 雙腳著地並與肩同寬。 ● 抬起雙手於兩側保持身體平衡。 ● 軀幹打直。 <p>◇ Sit on the exercise ball.</p> <p>◇ Feet shoulder wide apart.</p> <p>◇ Open your arms. (Put your hands to side)</p> <p>◇ Straight your body.</p> <p>(2) 坐姿單腳抬：以坐姿方式在瑜珈球上並單腳抬起平衡。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 單腳抬起。 ● 抬起雙手於兩側保持身體平衡。 ● 軀幹打直。 ● (換腳抬起) <p>◇ Lift up your leg.</p> <p>◇ Open your arms. (Put your hands to side)</p> <p>◇ Straight your body.</p> <p>◇ Switch to the other leg.</p> <p>(3) 太空人：以坐姿方式雙腳騰空離地。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 坐在瑜珈球上。 ● 雙手於兩側保持身體平衡。 ● 雙腳離地(保持身體平衡)。 <p>◇ Sit on the exercise ball.</p> <p>◇ Open your arms. (Put your hands to side)</p> <p>◇ Lift up your legs. (Keep balancing.)</p> <p>(4) 節奏坐：跟著音樂或節奏聲於瑜珈球上向下坐。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 坐在瑜珈球上。 ● 雙腳著地並與肩同寬。 ● 雙手於兩側保持身體平衡。 ● 跟著節奏(哨聲)向下坐。 ● 保持平衡並軀幹打直。 <p>◇ Sit on the exercise ball.</p> <p>◇ Feet shoulder wide apart.</p> <p>◇ Open your arms. (Put your hands to side)</p> <p>◇ Follow the whistle to bounce (sit).</p> <p>Keep your balance and straight your body.</p>	<p>瑜珈球</p>	<p>能以坐姿方式於瑜珈球上活動。</p>
--	------------	-----------------------

<p>(5) 節奏單腳抬：跟著音樂或節奏聲於瑜珈球上單腳抬起。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 坐在瑜珈球上。 ● 雙手於兩側保持身體平衡。 ● 跟著節奏（哨聲）向下坐。 ● 向下坐同時抬起單腳。 <ul style="list-style-type: none"> ◇ Sit on the exercise ball. ◇ Open your arms. (Put your hands to side) ◇ Follow the whistle to sit (bounce). ◇ Sit and then lift one leg. <p>2. 坐姿瑜珈操：根據上述所學融合音樂組合成一節奏操，以增進心肺功能及核心肌群。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 跟著我的指令。 ● 指令：坐（彈）、抬（左右腳）、太空人、撐住（Hold it!）、舉（左右手） <ul style="list-style-type: none"> ◇ Follow my command. ◇ Sit (bounce), lift (left/ right leg), space man, hold it (your leg), put your hands up. <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。 2. 老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。 <p style="text-align: center;">第七節結束</p>		能分享並反思自己的優缺點。
<p style="text-align: center;"><第八節></p> <p>一、準備活動(5分鐘)</p> <p>Let's warm up and run one lap.</p> <p>二、發展活動(30分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習坐姿瑜珈球。 2. 俯臥瑜珈球：以俯臥方式在瑜珈球上練習核心平衡動作。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 俯臥爬行：趴臥在瑜珈球球上雙腳併攏懸空，雙手撐地向前爬行。 <ul style="list-style-type: none"> ● 趴在瑜珈球上。 ● 雙手撐地，緩緩向前。 ● 雙腳併攏。 ● 再緩緩向後爬行。 <ul style="list-style-type: none"> ◇ Lay on the exercise ball with your stomach. ◇ Hands on the ground and move forward. 	瑜珈球	能易於瑜珈球上活動。

◇ Keep your feet together.

◇ Move back.

(2) 俯臥打水：以俯臥方式在瑜珈球上進行自由式打水。

● 趴在瑜珈球上。

● 雙手撐地，雙腳併攏。

● 打水（自由式）。

◇ Lay on the exercise ball with your stomach.

◇ Hands on the ground and Keep your feet together.

◇ Freestyle.

(3) 超人飛行：以俯臥方式在瑜珈球上進行超人飛行。

● 趴在瑜珈球上。

● 雙手雙腳伸直離地。

● 保持平衡。

◇ Lay on the exercise ball with your stomach.

◇ Hands and feet off.

◇ Keep balancing.

3. 坐姿、俯臥瑜珈球律動操：根據上述所學融合音樂組成一節奏操，以增進心肺功能及核心肌群。

● 跟著我的指令。

● 指令動作：坐（彈）、抬（左右腳）、太空人、撐住（Hold it!）、舉（左右手）put your hands up、爬行（向前向後）、打水、超人。

◇ Follow my command.

◇ Sit (bounce), lift (left/ right leg), space man, hold it (your leg), put your hands up, crawl (move forward/ back), freestyle, superman.

三、綜合活動(5分鐘)

1. 請學生分享今日自己表現，並說說同儕的優點。

2. 老師針對學生學習上的疑點及困難給予反饋。

第八節結束

透過瑜珈球動作結合音樂完成律動操。

能分享並反思自己的優缺點。