

高雄市鹽埕區光榮國小部分領域雙語教學教學設計

健體領域 - 墊上精靈

教學設計理念

體操運動涉及個體各種動作能力發展與協調的領域，在國小階段是一項非常重要的基礎運動能力的發展項目，本課程設計利用教育部體育署開發設計之”EZ 教體操”教材，教材中將體操能力劃分為 10 個項目，本單元設計選取適合四年級學生之運動能力，透過遊戲探索、動作挑戰與循環演練等活動的引導，讓學生透過反覆練習，體會及理解各種能力動作的執行，再透過創意體操的課程內容指導學生共同創造思考，表現動作能力，藉由合作學習，增進人際關係與團隊合作的核心素養。

素養導向教學為十二年國民基本教育課程設計的主軸，在健康與體育領域部分，建立「身心素質與自我精進」及「人際關係與團隊合作」是本課程設計之重要內涵，透過樂趣化的遊戲活動提升學生的參與感並落實團隊合作學習的重要性，進而培養學生喜歡運動終生運動的習慣。

以英語做為跨領域學習，教師利用專業和創意啟發學生學習英語的興趣和動機;藉由英語和身體活動的課程結合，讓學習英語變得更生動有趣，更貼近生活。

教學單元設計：第三單元

領域/科目	健康與體育領域（雙語教學）	設計者	陳佳惠
實施年級	國小四年級	總節數	共 6 節
單元名稱	第三單元：墊上精靈		
設計依據			
核心素養	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。		
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	
	學習內容	Ab-II-1 體適能活動。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	
議題融入	實質內涵		
	所融入之學習重點		

與其他領域/科目的連結	英語領域
教材來源	自編 教育部體育署 EZ 教體操 翰林三下健康與體育
教學設備/資源	力波墊 60 片/ 敏捷圈 9 個/豆襪球 27 顆/音樂播放器/小皮球 1 顆 圖卡/體操軟墊 音樂: Tabata music: https://youtu.be/V67eNoSYwNE Fly like a butterfly: https://youtu.be/oYI0TPJOUgk

學習目標

單元每節節次之學習目標與重點：

節次	內容：
1	認識並做到身體支撐、平衡與柔軟的動作。
2	認識並做到身體的旋轉及翻滾的動作。
3	能做到團身前滾翻的動作及保護的技巧。
4	能做到跳躍及跳撐的動作。
5	能夠設計出包含該單元所學之體操能力的闖關活動。
6	能小組討論完成肢體創意發想，並欣賞別人的演出。

通用課室用語

Warm up. 熱身

Are you ready? Go! 準備好了嗎? 開始吧!

Good job! 你做得好棒!

Let's review! 我們來複習上次學的內容吧!

Let's have a game. 我們來比賽吧!

Let's start! 開始吧!

Well done! 你做得好棒!

your turn. 輪到你了

We will do a better job next time. 我們下次表現會更好喔!

Be careful! 注意安全! 不要受傷!

Try again! 再試一次!

Keep distance! 保持距離

Good try! 下次表現得會更棒喔!

Pay attention! 不要分心喔!

教案設計:

教學活動內容及實施方式	備註
<p>第一節 動物森友會 (平衡/支撐 能力)</p> <p>壹、準備活動 (5mins)</p> <p>一、集合、點名 Greeting</p> <p>T: Good morning, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>二、暖身活動 Tabata warm-up activities.</p> <p>T: Time for warm-up activities.</p> <p>T: Let's follow the Tabata music and listen my instructions.</p> <p>共 8 組動作，包含每組 20 秒動態活動及 10 秒緩和的關節暖身。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 踏步走 Walk and swing your arm. <u>緩和：Neck left and right.</u>2. 抬腿上舉 Rise your hand and knees. <u>緩和：Shoulder circle</u>3. 踏併步出拳 Side step and punch. <u>緩和：Waist circle</u>4. 勾腿跑 butt kicking. <u>緩和：Knees circles</u>5. 抬膝跑 High knees run. <u>緩和：Ankle circles</u>6. 踏併步出拳 Side step and punch <u>緩和：Adductor stretch</u>7. 勾腿跑 butt kicking. <u>緩和：Touch the sky.</u>8. 抬膝跑 High knees run. <u>緩和：Touch the ground.</u> <p>T: Take some water and sit down please.</p> <p>貳、主要活動</p> <p>活動一、 One, two, three...Freeze! (5mins)</p> <p>T: The first activity is one two three freeze! When you hear</p>	<p>暖身活動由原有的關節暖身活動發展而出，加上簡單的心肺動態暖身配合音樂讓暖身活動增添趣味。</p> <p>-----</p> <p>教師正面鼓勵學生的表現，明確指出哪個孩子做出什麼樣的動作很棒。</p>

“freeze” then any 3 points of your body should touch the floor.

Next time we do (1~5) points on the floor.

透過 123 木頭人遊戲，教師引導學生利用 1~5 個的身體部位接觸地面做支撐跟平衡的動作，學生可自由創作動作，老師正向鼓勵學生，教師進行 5 次活動，每次指定不同數字的接觸地面點。

活動二、支撐平衡練習 (10mins)

引導學生跟著老師的動作進行三組支撐平衡的練習。

1. Tree pose

T: You look like a tree. Try to balance.



改變雙手放的位置，腳放的位置(腳踝/膝蓋..)，站著/蹲著等等，做支撐平衡的練習，記得換腳達到訓練的平衡。

2. Elephant pose :

T: Put you both two hands and foot on floor.



老師引導學生將重心前移，腳不動手往前移動數步，後退回到原來位置，兩兩一組面對面，玩烏龜烏龜翹的遊戲，當聽到第一個“翹”字時，任意舉出一右手/右腳/左手/左腳。

3. spider Pose:

T: Sit down and make your belly up, like a table.

學生的動作要有靜止的狀態(此時學生都是在做支撐平衡的訓練)。

老師下場巡邏，用簡單英語口說，加上肢體協助提醒學生動作哪裡可以修正。

Ex. 教師口說：Stretch your arm and touch your ears. 老師在同時輕輕碰觸手肘位置，提醒他伸直。

可以拿飛盤在重心轉移往前的時候請他頭碰到飛盤。

可以用英文請他舉起左/右手或腳。

試著移動,引導出大象走的動作，下個活動會做到。

提醒學生的脖子要支撐著，不可折頸。



動作正確的孩子，老師可以放一顆豆襪球在學生的肚子上，讓學生可以專注在核心的訓練。整組都表現很棒的那組，老師可以拿一顆球滾過學生的身體底下。

活動三、雙龍搶珠 (13mins)

將所有學生分雙數組，兩組對抗賽，每組每次一人，依照教師指定之移動方式到中間，先到的可以抽卡牌，決定平衡動作，老師喊口令:Balance，學生做平衡動作，聽到哨音搶球，贏的拿回一顆豆襪球換下一棒。

T: Here's team A (A-F). line up here.

T: The first round we do the elephant walk.

You walk to the middle and catch the bean ball.

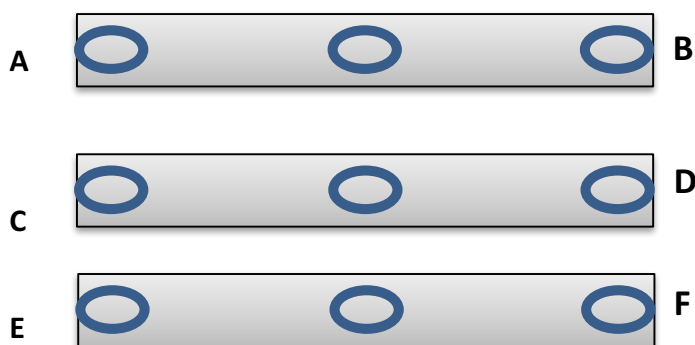
If you get the ball you can pick a card.

Copy the pose of the card for few seconds.

When you hear "beep" then catch the ball, the one who catch the ball will be the winner.

第一趟：大象走 Elephant walk

第二趟：蜘蛛走 spider walk



雙手手肘要微曲，不要完全用力伸直。可以使用提示語：Bend a little bit.

1. 大象走：

雙腳張開，四肢著地，手掌貼地，移動時手腳伸直，同手同腳前進。

3. 蜘蛛走

雙腳張開坐下，四肢著地，手掌貼地，將屁股往上頂，取球的時候將球服在肚子上返回。

參、綜合活動 (7mins)

播放音樂“fly like a butterfly” 跟著歌詞做緩和伸展活動。

Fly like a butterfly:

1. Fly: 坐下，腳掌心相對，膝蓋像蝴蝶飛動震動翅膀
2. Stretch: 雙手互扣，掌心向上，脊椎向上延伸
3. Twist: 背打直，向右轉扭動脊柱，換邊
4. Sleep: 身體向前延伸趴下
5. Roll: 躺下，屈膝手抱腿，滾動背部

音樂結束後，教師請所有學生躺下，並閉上眼睛，待所有學生安靜下來後請學生專注在呼吸上，完成幾次的呼吸後請學生坐起，教師提問：

T: What do you learn today?

You are so good today.

T: All right. It's time to take a break.

See you next time.

-----課程結束-----

L2 ----- L2

第二節 旋轉/滾翻

壹、準備活動 (5 mins)

- 一、集合、點名 Greeting
- 二、熱身活動 warm-up activities.

T: Are you ready for class?

S: Yes.

T: Let's do the Tabata warm-up activities.

T: Take some water and sit down please.

貳、主要活動

活動一、旋轉、滾翻練習(15 mins)

1. Cat pose:

四肢著地，配合呼吸當老師說“UP” 下巴收/圓背/把空氣光光，肚子扁扁的，當老師說“Down” 延伸下巴/凹背/把空氣吸飽，肚子大大的(要注意:下巴向前延伸不是擠壓頸椎，頭沒有看天空) 這個動作練習收下巴及圓背技巧以利後面課程進行。

2. Egg Roll:

(1)Standing egg 立蛋:

T: Hold you leg. Look Like a egg.

收下巴/圓背.老師一人發下一顆豆襪球讓學生夾在下巴。

(2)Sleep egg 雞蛋側滾:

屈膝抱腿臥臥，小腿腳背呈一直線，手臂貼在腳邊，聽口令向左右滾。

3. 搖籃滾

T:When you hear “beep”, roll backward.Keep the ball on your chin. 向後滾的時候不是背先著地要保持圓

背依序屁股-下背-背-肩夾著地，頭頸不著地。試著滾完後站立。

4. 滾筒:

T: Raise your hand and make you body straight. Roll to your right side and Roll to your left side.

提問: 有沒有人滾歪，如何修正?

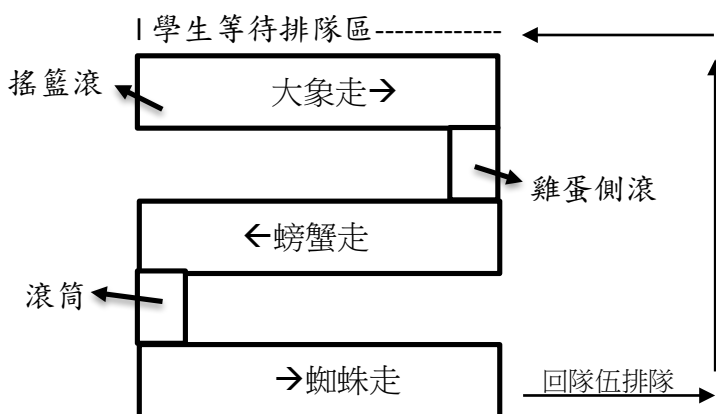
~~~喝水休息~~~

**活動二、挑戰遊戲 challenge game (15 mins)**

所有學生排成一排，搖籃滾為起點，依序完成大象走->雞蛋側滾->螃蟹走->滾筒->蜘蛛走，依序完成每個關卡動作後回到排隊隊伍，第二圈換方向。

第二輪起，先請一位學生示範動作，老師保護後開始闖關，並將搖籃滾改成大象前滾翻，由老師保護，讓學生先體驗前滾翻，只提醒一個重點收下巴。

在雞蛋側滾及滾筒的關卡單一側放一個角錐提醒學生這是頭的位置（沒有角錐的那一側是腳的位置），所有學生完成一圈後，教師將角錐位置對換。



**參、綜合活動(5mins)**

一、教師集合學生並提問：剛剛的練習表現很棒的人請



舉手看看，請大家鼓鼓掌。那請問你們怎麼做到的，請分享你的方式。

T: You are so good today.

What do you learn today?

T: All right. It's time to take a break.

See you next time.

-----課程結束-----

### 第三節 團身前滾翻+保護

#### 壹、準備活動 (5mins)

一、集合、點名 Greeting

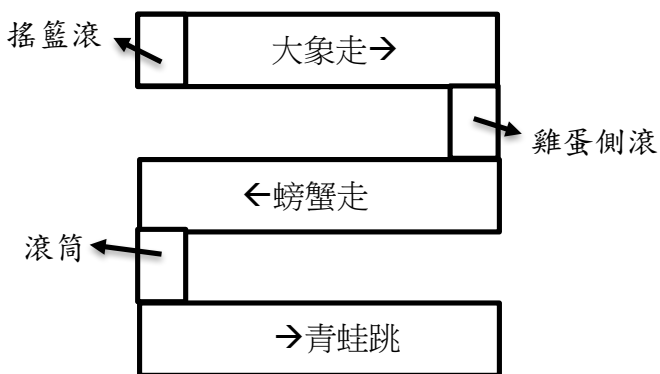
二、熱身活動 warm-up activities.

1. 關節暖身

2. 動態暖身

所有學生排成一排，從搖籃滾開始，進行兩回合的循環訓練，側滾及滾筒方向一次向左一次向右。

T:



#### 貳、主要活動(25mins)

前滾翻教學：

準備斜坡墊，先請一位學生做示範，教師保護動作(並同時說明保護要點)，示範後再提醒三要點為何後再進入闖關活動，

前滾翻分解動作練習：

預備動作：雙腳站立雙臂高舉。

#### 口令 1-撐

雙手與肩同寬，五指分開平撐於軟墊上，與腳尖相距一個手掌。

#### 口令 2-勾

縮緊下巴，目視肚子，在下巴處放置一條小手帕夾住不掉落。

### 口令 3-滾

圓背重心前移，腳輕蹬，後腦勺輕輕著墊於雙手之間，滾翻時務必維持膝關節與胸部緊靠的團身狀態。

### 口令 4-站

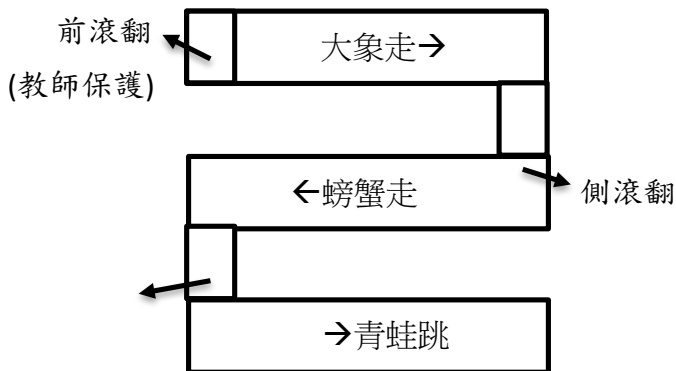
雙手抱膝，完成滾翻回到蹲立動作，最後起身。

結束動作：雙腳站立雙臂高舉

保護要點：

一手扶著施作者頸部另一手放在腿部協助翻滾，給予口令提醒尤其是步驟 2：收下巴，可以在他收下巴後看得到的位置數手指頭讓學生猜，確保學生正確做到收下巴動作。

闖關活動：



### 參、綜合活動(5mins)

一、教師集合學生並提問：剛剛的練習表現很棒的人請舉手看看，請大家鼓鼓掌。那請問你們怎麼做到的，請分享你的方式。

T: You are so good today. Can anyone show your classmates how to do that?

二、教師總結

三、教師指導學生進行緩和運動

四、點收器材

T: All right. It's time to take a break.

See you next time.

-----課程結束-----

正式進行闖關活動時，教師再次提醒前滾翻的三要點：

前滾翻三要點：縮下巴/ 眼睛看肚子/圓背。

如果有不敢或能力真的太差的學生不願意做前滾翻不要勉強(尤其體重重，支撐能力不足的學生)，但還是要多鼓勵，無法做前滾翻的學生可以做側滾翻。

-----

## 第四節 跳耀+跳撐+闖關

### 壹、準備活動 (10 mins)

一、集合、點名 Greeting

二、熱身活動 warm-up activities.

1. 關節處暖身活動（平時的暖身操）

2. 動態暖身：

播放音樂“Five little monkeys jumping on the bed”這首歌有 5 段，每一段音樂搭配一種跳躍技巧，老師在間奏時可以說明要進行什麼跳躍技巧。

T: Please follow the song and jump with teacher.

(1) Cross Jumping

(2) Single legs jump

(3) Step and Jump

(4) Jump and turn around

(5) Free style

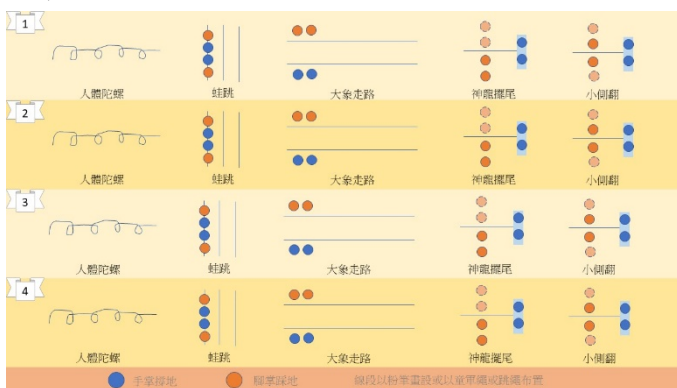
### 貳、主要活動(25mins)

一、遊戲探索

(一) 進行活動前，教師先設定、說明和示範數個需展現支撐、旋轉及騰躍能力的關卡之操作方式，隨後即讓各組進行闖關。

(二) 介紹「支撐」能力動作要領，手掌應整個著地，五指張開，眼睛看兩手之間。

(三) 預設五個關卡依序為人體陀螺、蛙跳、大象走路、神龍擺尾及小側翻。



(四) 為加速活動進行，提醒各組學生，同組前一位成員完成大象走路（第三關）後，隊伍中下一位成員即可出發。

### 參、綜合活動(5mins)

一、教師集合學生並提問：剛剛的練習表現很棒的人請舉手看看，請大家鼓鼓掌。那請問你們怎麼做到的，請分享你的方式。

T: You are so good today. Can anyone show

your classmates how to do that?

二、教師總結

三、教師指導學生進行緩和運動

四、點收器材

T: All right. It's time to take a break.

See you next time.

-----課程結束-----

## 第五節 學生設計闖關關卡

### 壹、準備活動 (5mins)

一、集合、點名 Greeting

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, \_\_\_ is not here.

二、熱身活動 warm-up activities.

T: Are you ready for class?

S: Yes.

T: Let's do some warm-up activities.

暖身操順序:

1. Head down/ right/left 頸部活動
2. Shoulder circle 肩關節繞環
3. Waist circles 腰部繞環
4. Knees circles 膝關節繞環
5. Ankle circles 踝/腕關節繞環
6. Adductor stretch 高壓腿
7. Jumping Jacks 開合跳

### 貳、主要活動(25mins)

教師複習前幾堂課所學過的體操能力，每組設計 3 個相應能力的動作，可以是老師教過的動作也可以是自創的動作，並將其關卡設計記錄下來，本單元已教過的的體操基本能力如下，：

1. 柔軟能力
2. 支撐能力
3. 平衡能力
4. 跳躍能力
5. 跳撐能力
6. 旋轉能力
7. 翻滾能力

\*可以任用教師準備的各種器材.

小組討論後，每組有一條跑道可以設計動作，前三組輪流

上來介紹闖關內容，介紹完畢全班進行一輪闖關挑戰；換後三組介紹闖關內容，隨後在進行新一輪闖關挑戰。

### 參、綜合活動(5mins)

一、教師集合學生並提問：剛剛的練習表現很棒的人請舉手看看，請大家鼓鼓掌。那請問你們怎麼做到的，請分享你的方式。

T: You are so good today. Can anyone show your classmates how to do that?

二、教師總結

三、教師指導學生進行緩和運動

四、點收器材

T: All right. It's time to take a break.  
See you next time.

-----課程結束-----

## 第六節創意體操 超級比一比

### 壹、準備活動 (5mins)

一、集合、點名 Greeting

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, \_\_\_ is not here.

二、熱身活動 warm-up activities.

T: Are you ready for class?

S: Yes.

T: Let's do some warm-up activities.

暖身操順序:

1. Head down/ right/left 頸部活動
2. Shoulder circle 肩關節繞環
3. Waist circles 腰部繞環
4. Knees circles 膝關節繞環
5. Ankle circles 踝/腕關節繞環
6. Adductor stretch 高壓腿
7. Jumping Jacks 開合跳

Please run three laps. Start one by one and don't push.  
Go back your seat drink water and take rest.

## 貳、主要活動(25mins)

### 一. Guess game: 10 mins

教師準備動物圖卡，詢問學生這是什麼動物？學生不可以開口只可以用動作表示，教師再提問該動物如何移動並模仿該動物及其行進方式，每個圖卡請一位學生示範後所有學生依照自己想像的這個動物的移動方式進行身體活動並數數 20。

動物圖卡：豬/蝴蝶/海豚/青蛙/美人魚

T: Let's play the guess game. Pick up a card and show us what do you see. Only use body language no talk.

T: What is this?

T: How do frog move? Please show us.

T: Let's do your own frog hop. Please count 1 to 20 and Keep distance with other frogs.

T: Are you ready? Count to twenty. Ready, go!

(Students do frog hop and count to 20.)

教師依序拿出其他其他圖卡使用相同句型只更改動物名稱。

T: Drink some water and come back here.

### 二. 超級比一比 20 mins

將全班分六組依序坐下，依照教師指定動作接力每個人輪一次，最後一棒留在舞台上進行我演你猜的活動，教師主是題目，有 10 秒鐘準備時間，10 秒鐘表演時間，10 秒鐘準備猜題時間，猜對該組得一分。

T: This time I would like you to follow my instructions to do the forward motions .

T: Every one do the forward motions one by one, the last student stay wait for the guess what game.

T: the student get 10 seconds to show your team members what do you see.

T: then those are have to guest and write down the answer.

T: If correct your team get one point.

T: Let's play the game. Go!

教師指定前進方式:

1. 大象走 Elephant walk
2. 開合跳 Jumping Jacks
3. 兩人一組:側跳拍手

A group of two: side jump and clap hands

4. 三人一組: 勾肩搭背腳前踢前進

A group of three : Put your arms around partner's shoulder.

Front kick and go forward.

圖卡:

運動項目:體操/大隊接力/溜滑梯/樂樂棒球/排球

交通工具:飛機/高鐵/挖土機/郵輪

卡通: 白雪公主/哈利波特/鬼滅之刃/佩佩豬

### 參、綜合活動(5mins)

- 一、教師集合學生並提問: 剛剛的練習表現很棒的人請舉手看看, 請大家鼓鼓掌。那請問你們怎麼做到的, 請分享你的方式。

T: You are so good today. Can anyone show your classmates how to do that?

- 二、教師總結
- 三、教師指導學生進行緩和運動
- 四、點收器材

T: All right. It's time to take a break.

See you next time.

-----課程結束-----