

桃園市平鎮區平興國民小學 107 學年度上學期五年級綜合活動英語沉浸式教學設計

| | | | |
|---|--|-------|----------------|
| 單元名稱 | 【第二單元】正向思考的力量 | 主題名稱 | 作伙來紓壓 |
| 教學對象 | 五年級 | 教學設計者 | 湯愛君 |
| 授課日期 | 107. 10/11, 10/15, 10/16, 10/17 | 教學節次 | 單元 3/4，學期 7/20 |
| 能力指標 | 1-3-4 察覺自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 | | |
| 學習目標 | 1. 從多元的紓壓體驗活動中，學習紓壓的方法。 2. 找出適合自己的紓壓方式。 | | |
| 學習評量 | 1-1 樂於參與學習紓壓的方法。 1-2 願意配合老師指令，參與紓壓體驗的活動。 1-3 能分享體驗後的感受及想法。 2-1 能找到適合自己的紓壓方式。 2-2 願意在生活中實踐。 | | |
| 英語學習 content vocabulary/ sentences patterns | <p>字詞： video, way, relieve, stress, worsheet, chew, gum, yoga, meditate, cuddle, funny, progressive, muscle, relaxation, freaking, hop off, Facebook, Vitamin, cat nap, favorite, relax, experience, find out, helpful, breathing,</p> <p>教室用語/指導語： Watch the video. Choose your favorite way. Write it down. Repeat after me. Let's experience. OK! Make a check. Use your nose. Smell it. Please raise/put down your hand.</p> | | |

| <p>Answer the question, please. You did a good job! Thank you. Try again. Louder, please. See you next week.</p> <p>句子：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. What is your favorite way to relieve stress? 2. My favorite way to relieve stress is to <u>watch a funny video.</u> 3. Do you know how to relax? 4. Yes, I do./ No, I don't. 5. What is the most helpful way to relieve stress? 6. The most helpful way to relieve stress is <u>yoga breathing.</u> | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 教學活動 | | 教學時間 | 教具 | 評量 |
| 教師 | 學生 | | | |
| <p>一、暖身活動(Warm-up)：</p> <p>1. 發下學習單，請學生在觀賞影片時，選出最喜歡的方法，寫在學習單上。【Part A】</p> <p>T: Watch the video. Write down your favorite way to relieve stress on your worksheet.</p> <p>2. 播放影片【17 Science-Backed Ways to Relieve Stress Right Now!】(至3分49秒停止，只播放前15種方法)</p> <p>3. 用簡報指導學生說出抒壓的15種方法。</p> <p>T: Let's take a quick review. Repeat after me.</p> <p>4. 隨機點2位學生發表自己最喜歡的抒壓方法。 T: What is your favorite way to relieve stress?</p> <p>二、發展活動(Presentation and Activity)：</p> <p>1. 提問：「你知道如何放鬆嗎？讓我們一起</p> | <p>一、暖身活動(Warm-up)：</p> <p>1&2. 仔細聽老師的說明，欣賞影片後，在學習單上寫下最喜歡的一種紓壓方法。【Part A】</p> <p>3. 跟著老師複誦2遍。</p> <p>4. 被點到的學生分享自己最喜歡的抒壓方法。 S: My favorite way to relieve stress is to <u>watch a funny video.</u></p> <p>二、發展活動(Presentation and Activity)：</p> <p>1. 根據老師提示，於四項抒壓體驗活動</p> | <p>(15分)</p> <p>2分</p> <p>5分</p> <p>5分</p> <p>3分</p> <p>(18分)</p> <p>3分</p> | <p>單槍、電腦、簡報、學習單(每人一張)</p> <p>單槍、電腦、簡報、音樂播</p> | <p>樂於參與學習抒壓的方法</p> <p>分享自己的想法</p> <p>願意配合老師指</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>進行四個抒壓體驗活動，請你根據各種方法對你的幫助程度(非常有幫助、有一點幫助、沒有幫助)，在學習單上打勾。」【Part B】</p> <p>T: Do you know how to relax? Let's experience four good ways to relax. And Make a check on the worksheet if helpful.</p> <p>2. 播放影片，邀請學生跟著影片，學習瑜珈呼吸法。(從0分40秒開始，5分46秒停止)</p> <p>T: Watch the video and learn yoga breathing. T: Make a check on your worksheet.</p> <p>3. 播放抒壓音樂，讓學生聆聽。(1分50秒停止) T: Now, let's listen to the music. T: Make a check.</p> <p>4. 播放喜劇影片，讓學生欣賞。(2分16秒停止) T: Watch the funny video together. T: Make a check again.</p> <p>5. 提供各組數片薄荷葉或薄荷精油，讓學生進行嗅覺抒壓體驗。 T: Use your nose. Smell it.</p> <p>三、整理活動(Wrap-up)：</p> <p>1. 提問：「對你而言，哪一種方法最有幫助？請寫在學習單上。」【Part C】</p> <p>T: What is the most helpful way to relieve stress? Write it down.</p> <p>2. 師：「請舉手發表，你認為最有幫助的抒壓方法。」</p> <p>T: What is the most helpful way to relieve stress? Please raise your hand and answer the question. T: You did a good job.</p> | <p>後，依序勾選答案(非常有幫助、有一點幫助、沒有幫助)。【Part B】</p> <p>S: Yes, I do. /No, I don't. S: OK!</p> <p>2. 學生看著影片，學習瑜珈呼吸法。 S: OK!</p> <p>3. 欣賞音樂，感受它對抒壓的幫助程度。 S: OK!</p> <p>4. 觀賞影片，評估是否有助抒壓。 S: OK!</p> <p>5. 聞一聞薄荷葉(或薄荷精油)，感受是否有助抒壓。 S: OK!</p> <p>三、整理活動(Wrap-up)：</p> <p>1. 在學習單上，寫下答案。【Part C】</p> <p>S: OK!</p> <p>2. 主動舉手表達最有幫助的抒壓方法。 S: The most helpful way to relieve stress is <u>yoga breathing</u>. S: Thank you.</p> | <p>6分</p> <p>3分</p> <p>4分</p> <p>2分</p> <p>(7分) 3分</p> <p>2分</p> | <p>放器、學習單(同一張)、兩部影片、一首音樂、薄荷葉、薄荷精油</p> <p>學習單(同一張)</p> | <p>令，參與抒壓體驗的活動</p> <p>能找到適合自己的抒壓方式</p> <p>能分享體驗後的感受及想法</p> |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|---|---|------------|--|-----------------|
| <p>3. 老師總結：「適合自己的抒壓方式人人不同，適度的放鬆，有助健康，記得把今天學到的方法用在生活中，你會擁有更棒的生活喔！」</p> <p>T: There's always a good way to relieve stress for everyone. When you are under pressure, try to relax. You will be happy and healthy!</p> <p>T: Thank you, everyone.</p> <p>T: See you next week.</p> | <p>3. 仔細聆聽。</p> <p>S: Thank you, teacher.</p> <p>S: OK!</p> | <p>2 分</p> | | <p>願意在生活中實踐</p> |
|---|---|------------|--|-----------------|

※影片/音樂來源：1. 17 Science-Backed Ways to Relieve Stress Right Now!

<https://www.youtube.com/watch?v=fAjdI7J4Gvo>

2. Yoga For Anxiety and Stress

https://www.youtube.com/watch?v=hJbRpHZr_d0

3. 最放鬆舒壓鋼琴和大自然森林之音 - 讀書. 工作最佳音樂~5 HOURS RELAX STUDYING MUSIC FOR

CONCENTRATION

<https://www.youtube.com/watch?v=x-7fc-Oz3xU>

4. Try Not To Laugh or Grin While Watching Funny Kids Vines - Best Viners 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=Y73jjPOiePc>