

苗栗縣立新港國民中（小）學 沉浸式英語教學體育教案

教學單元活動設計			
單元名稱	體適能訓練-Fitness Training	時間	共 1 節， 45 分鐘 12 月 03 日
主要設計者	盧冠邑老師、吳奕嫻老師		
教學活動內容及實施方式		教材教具	時間
<p>一、暖身活動：</p> <p>1. 利用中等學校早操（健康操）進行暖身。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 下肢運動、上肢運動、胸部運動、體側運動、轉體運動 ● 腹部運動、腹背運動、平均運動、跳躍運動、調和運動 <p>2. 慢跑籃球場 8 圈。</p>		哨子 撲克牌 籤筒 骰子 麥克風	8 分鐘
<p>二、主要活動：</p> <p>1. 介紹所有運動項目中文及英文並示範。</p> <p>2. 將全班依單雙號分為 2 組。</p> <p>3. 每隊輪流 1 名人員至場中間抽籤及抽牌，並將抽到的運動項目及撲克牌數字乘 2 倍以後，大聲用英文說出。例如：plank+棒式 10*2=20sec。</p> <p>4. 若抽到鬼牌則不需進行運動訓練，但分數為 0。</p> <p>5. 全隊共同完成運動項目後，由抽籤者將撲克牌帶回，擊掌後下一位再出發，直到所有撲克牌抽完則結束遊戲。</p> <p>6. 計算總分並用英文說出該隊總分。由分數高者獲勝，敗隊則由隊長抽運動項目並擲骰決定數字乘 3 倍後，進行敗隊加強訓練。</p>			32 分鐘
<p>三、綜合活動：</p> <p>1. 集合並收操。</p> <p>2. 複習所有運動項目的英文。</p> <p>3. 提醒若產生肌肉痠痛現象，可多伸展及熱敷。</p>			5 分鐘
英語溝通			
單字及片語		句型	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fitness Training 體適能訓練 ➤ Push-ups 伏地挺身 ➤ Jumping jack 開合跳 ➤ Sit-ups 仰臥起坐 ➤ Burpee 波比跳 ➤ Plank 棒式、平板支撐 ➤ High knee run 抬腿跑 ➤ Squat 深蹲 ➤ Row 划船 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Let's warm up first. ➤ It's time to run. Please run eight laps in five minutes. ➤ We'll do fitness training today. ➤ Let me divide you into two groups, single number and double number. ➤ Please speak out loud. ➤ Please line up. ➤ It's time to cool down. 	
參考資料	無		