

臺南市南區日新國小沉浸式英語計畫體育領域教案 第三單元 全方位動動樂  
跳出活力(跳繩)

教學日期	110年1月12日(二)	教學班級	二年一班
上課節次	第六節	教學者	李盈萱老師
領綱核心素養	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		
學習表現	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		
學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
教學方法	1. 示範:由教師示範，帶領學生了解跳繩的方式。 2. 實作與指導:指導學生進行雙腳跳繩與單腳跳繩練習等動作。		
教學目標	1. 學生能專注聆聽並進行英語暖身操，達到暖身的目標，減少運動傷害。 2. 學生能聽從英語指令，透過跳繩練習，表現基本的單腳與雙腳跳繩動作。 3. 學生能表現出認真參與跳繩等基本動作的學習態度。		

第一節教學活動	教具	評量
<p><b>一、暖身 Warm up 10'</b></p> <p>1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>3. 今天誰不能跑步嗎?請舉手.(Who can' t run today? Raise your hand.)</p> <p>請到旁邊休息(Please go to the rest area.)</p> <p>4. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>5. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p><b>二、主要活動 Main exercise 25'</b></p> <p>Today, we are going to practice jumping today.</p>	跳繩	學生能正確進行英語暖身操動作

<p>活動一 雙腳跳跳練功坊</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生:你知道哪些雙腳跳的方式呢?例如原地跳、前後跳、左右跳。</li> <li>2. 全班分成4組,分組練習各種雙腳跳的方式,每次跳10下後休息,可慢慢增加次數,訓練肌力與肌耐力。</li> <li>3. 教師提醒學生練習雙腳跳時,膝蓋微彎,用前腳掌著地,想像跳繩的節奏跟著跳躍。</li> </ol> <p>英語學習重點:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 膝蓋微彎(Knees bent then jump) Knees bent then~~~</li> <li>2. 原地跳、前/後跳、左/右跳 (Jump forward/backward / Left jump/right jump)</li> <li>3. 跳__下(jump__times)</li> <li>4. 前腳掌著地 (land on your forefeet.) Heels、midfeet、forefeet.(腳跟-中間-前端)</li> </ol> <p>活動二 雙腳跳過繩</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生將【活動一】練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看,你能做出那些雙腳跳繩的方式呢?</li> <li>2. 全班練習不同腳步變化的雙腳跳繩的方式。</li> </ol> <p>英語學習重點:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 甩動跳繩(single hand or both hands) swing and jump rope.</li> </ol> <p>甩繩 Swing the rope (single hand) 跳繩 Jump rope (both hands)</p> <p>活動三 跳跳樂</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生討論以下問題: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 你學會了哪些雙腳跳繩方式?</li> <li>● 你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼?</li> <li>● 你覺得哪一種方向性的雙腳跳繩方式最困難?為什麼?</li> </ul> </li> <li>2. 教師可請技優的學生出列,示範大部分學生認為較困難的雙腳跳繩方式。</li> <li>3. 教師請每個人選擇一種雙腳跳繩的方式,挑戰跳30下。</li> </ol>	<p>跳繩</p>	<p>能做出雙腳跳的動作。</p> <p>能聽懂英語令並且做出正確的雙腳跳動作</p> <p>能完成甩動跳繩雙腳跳動作</p> <p>能分享自己對於雙腳跳繩的想法</p>
--	-----------	---

<p>英語學習重點:雙腳跳繩 Jump rope. (單腳跳繩 Single leg jump rope.)</p> <p><b>三、回饋與整理場地 Feedback(review &amp; clean up) 5'</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師吹哨集合。(教師:Get together!)</li> <li>2. 教師請動作正確學生分享及示範。</li> <li>3. 教師進行重點歸納,並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</li> <li>4. 教師指導學生整理場地與歸還器材,同時提醒學生衛教。</li> </ol>		
--	--	--

第二節教學活動	教具	評量
<p><b>一、暖身 Warm up 10'</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課鐘響,教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</li> <li>2. 到達上課地點,請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</li> <li>3. 今天誰不能跑步嗎?請舉手。(Who can't run today? Raise your hand.)</li> </ol> <p>請到旁邊休息(Please go to the rest area.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</li> <li>5. 教師說明今天的課程內容,請學生眼睛仔細看,耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</li> </ol> <p><b>二、主要活動 Main exercise 25'</b></p> <p>活動一 單腳跳跳練功坊</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生:你知道哪些單腳跳的方式呢?例如:左腳單腳跳、右腳單腳跳、和左、右腳交換跳。</li> <li>2. 全班分成4組,分組練習各種單腳跳的方式,每次跳5下後休息,可慢慢增加每次跳躍次數。</li> <li>3. 教師提醒學生練習單腳跳時,膝蓋微彎,用前腳掌著地,想像跳繩的節奏跟著跳躍。</li> </ol> <p>英語學習重點:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單腳跳 Single leg hops</li> </ol>	跳繩	<p>學生能正確進行英語暖身操動作</p> <p>能做出單腳跳繩的動作。</p> <p>能聽懂英語指令完</p>

<p>2. 膝蓋微彎(Knees bent then jump) Knees bent then~~~</p> <p>3. 原地跳、前/後跳、左/右跳 (Jump forward/backward / Left jump/right jump)</p> <p>4. 跳___下(jump___times)</p> <p>5. 前腳掌著地 (land on your forefeet.) Heels、midfeet、forefeet.(腳跟-中間-前端)</p> <p>活動二 單腳跳過繩 Single leg jump rope(Left leg/ right leg)</p> <p>1. 教師請學生將上述練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢?</p> <p>2. 全班練習不同腳步變化的單腳跳繩方式。</p> <p>英語學習重點： Single leg jump rope(Left leg/ right leg)</p> <p>活動三 跳繩來比賽</p> <p>1. 教師布置「跳繩來比賽」活動場地，安排5組活動場地，各組設置起點、A點、B點，兩點間距離約5公尺。</p> <p>2. 教師說明活動規則： (1)全班分5組，每人依序在起點處出發至A點處左腳單腳跳繩5下，接著踏步跳向B點前進，在B點處右腳單腳跳繩5下。 (2)一人到達B點完成任務後，將繩子帶回給下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 Starting point: jump rope to point A. Point A: Left leg jump rope 5 times. Jump rope to point B. Point B: Right leg jump rope 5 times. Jump rope back to the starting point. Take turns. (Next one, go!)</p> <p>英語學習重點： 1. 獲勝的組別是...: The winning team is ...</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review &amp; clean up) 5'</p> <p>1. 教師吹哨集合。(教師: Get together!)</p> <p>2. 教師請動作正確學生分享及示範。</p>	<p>跳繩</p>	<p>成單腳跳繩</p> <p>能完成甩繩單腳跳的動作</p> <p>能小組合作完成跳繩來比賽的活動</p>
--	-----------	--

3. 教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。

4. 教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。

--	--