

## 新北市新莊區昌平國民小學體育科教學活動設計表

領域/科目	健體領域/體育	設計者	葉純華、李明謙
實施年級	一年級	總節數	共 4 節，160 分鐘
單元名稱	童玩世界		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	<b>核心素養</b>
	<b>學習內容</b>	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	
		B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
<b>與其他領域/科目的連結</b>		課程活動設計以達成體育課程教學目標為主，將英語指令融入教師授課過程中，提升學生英語實際運用能力。	
<b>教材來源</b>		翰林版健康與體育第二冊	
<b>教學設備/資源</b>		擴音器材、跳繩球、跳繩	
<b>學習目標</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能完成一跳一回旋。</li> <li>2. 學生願意挑戰一跳一回旋連續 10 次。</li> <li>3. 學生能在英語情境中，安全做出指定動作(單腳跳、雙腳跳、踢、甩繩)。</li> <li>4. 學生能在活動中，聽懂英語基本的字詞和簡易的教室用語。</li> <li>5. 學生能在教師引導下，進行分組對話，分享成功經驗。</li> <li>6. left./ right/ hop over/ ankle/ jump rope /skip ball/turn</li> </ol>			
<b>學生經驗</b>			
<p><b>先備經驗：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生已學會走、跑、雙腳跳、單腳跳的技能。</li> <li>2. 學生已知道走、跑、雙腳跳、單腳跳的英語單字。</li> <li>3. 學生已學過暖身舞蹈，可以正確做出舞蹈中的動作。</li> <li>4. 學生已經習慣教師給予部分英語指令。</li> </ol> <p><b>可能的學習困難：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生可能無法順利利用手腕連續甩繩。</li> <li>2. 學生可能無法順利掌握甩繩後再跳起的節奏感。</li> </ol>			

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	評量	備註
童玩世界 活動一：跳繩球 1.利用舞蹈進行暖身活動。 第一支舞蹈為 Jumping Jacks。本次暖身運動教師先提醒學生在運動過程中須注意事項為：①不輕易放棄，②試著跟著歌曲唱歌。 第二支舞蹈是 Hopping and skipping. 2.教師拿出跳繩球，示範先將鞋子脫下，再把跳繩球套上自己的右腳踝。請學生坐下後，依指示操作。教師檢查學生是否將跳繩環正確套上右腳踝。 2.教師請學生起立，並隨著音樂任意走動，音樂快走得快，音樂慢走得慢。播放音樂前，提醒學生移動時注意和同學保持安全距離，跌倒就出局。 3.教師請學生再度集合，示範利用左腳往後踢動跳繩球，讓跳繩球逆時針轉一圈。提醒學生每次左腳要往後踢時，都要先跨過跳繩球。 4.最後一輪的練習，請學生嘗試看看能不能讓跳繩球連續旋轉。 5.集合，請學生分享自己的經驗。	3分鐘  3分鐘  3分鐘  5分鐘  16分鐘  8分鐘  2分鐘	教師觀察學生是否有跟上音樂，並伸展身體。  教師引導學生自評，是否覺得熱？是否有流汗？是否堅持不放棄？是否跟著音樂唱出聲音？  觀察學生是否正確的完成教師教導的動作。  觀察學生是否能順利地將跳繩球往後踢。  觀察學生是否能讓跳繩球連續旋轉。	跳繩球活動一：  Let's warm up. There are two things you need to keep in your mind. First: don't give up. Second, try to sing along.  This is skip ball. Please put it on your right ankle just like Ms Lee.  Please stand up. Listen to the music, when the music goes fast, you go fast, when it goes slow, you go slow. Make sure that you are keeping a safe distance to your classmates.  Assemble. This time, we'll kick the skip ball to the back. Kick it. Stop the ball. Cross it. Kick it to the back again. It's your turn now.

<p>童玩世界</p> <p>活動二：旋轉吧，跳繩球!</p> <p>1.利用舞蹈進行暖身活動。</p> <p>第一支舞蹈為 Jumping Jacks。本次暖身運動教師先提醒學生在運動過程中須注意事項為：①不輕易放棄，②試著跟著歌曲唱歌。。</p> <p>第二支舞蹈是 Hopping and skipping.</p> <p>2.教師拿出跳繩球，問問學生記不記得這是甚麼？Skip ball.教師請學生覆誦一次。問問學生記不記得要怎麼玩跳繩球？</p> <p>3.發下跳繩球，請學生將跳繩球套在右腳踝上，跟著音樂隨意地走動。</p> <p>4.音樂停，教師請學生下一輪要試試看一邊往前進，一邊讓跳繩球連續轉動。提醒學生開始活動前要注意和同學之間的安全距離。</p> <p>5.學生練習。</p> <p>6.集合學生，請學生將跳繩球換到左腳踝。下一輪的練習是右腳往後踢，如果可以的話，試試看讓跳繩球連續轉動。</p> <p>7.學生練習。</p> <p>10.集合學生，今天體驗的玩具是 Skip ball。鼓勵今天有順利完成任務的學生。提醒學生回教室時要洗手，喝水。下課回去的路上要慢慢走，不奔跑。</p>	<p>3分鐘</p> <p>3分鐘</p> <p>2分鐘</p> <p>4分鐘</p> <p>2分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>3分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>3分鐘</p>	<p>教師觀察學生是否有跟上音樂，並伸展身體。</p> <p>教師引導學生自評，是否覺得熱？是否有流汗？是否堅持不放棄？是否跟著音樂唱出聲音？</p> <p>觀察學生是否正確的完成教師教導的動作。</p> <p>觀察學生是否能順利地跳過跳繩球。</p>	<p>活動二：</p> <p>Let's warm up. There are two things you need to keep in your mind. First: don't give up. Second, try to sing along.</p> <p>What is this? Skip ball. Which ankle will we put it on? On your ankle. Always kick it back.</p> <p>Now, please follow the music. Please keep a safe distance to your classmates. Don't stay in place, walk around.</p> <p>Move forward! Spin the skip ball.</p> <p>This time, we are going to switch side to our left ankle. Please put the skip ball on to your left ankle. Don't forget that we kick the skip ball to the back.</p>
---	---	--	---

<p>童玩世界</p> <p>活動三：跳繩手部曲</p> <p>1.利用舞蹈進行暖身活動。</p> <p>第一支舞蹈為之前所學習過的動物拳課程中的功夫舞。音樂為電影『功夫熊貓』的主題曲。</p> <p>第二支舞蹈是 Hopping and Skipping。本次暖身運動教師先提醒學生在運動過程中須注意事項為： ①不輕易放棄，②試著跟著歌曲唱歌。</p> <p>2.教師展示跳繩，示範合適的跳繩長度如何測量。請學生看看自己的跳繩是不是適合自己的身高。</p> <p>3.教師請學生保持安全距離，將跳繩對折，右手握住兩個握把，往前甩繩 50 次。結束後，換左手往前甩繩 50 次。</p> <p>4.教師請學生在地上甩繩，並跳過繩子，50 次之後，換邊。</p> <p>5.請學生練習往前甩繩，並跨過跳繩。</p> <p>6.將學生分組，請學生練習往前甩繩，跨過跳繩前進。</p> <p>7.請學生分享自己的經驗。</p> <p>8.教師再次提醒學生跳繩的姿勢，鼓勵學生在下課的時候，可以找安全空曠的地方練習。</p>	<p>3分鐘</p> <p>3分鐘</p> <p>3分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>6分鐘</p> <p>3分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>2分鐘</p>	<p>教師觀察學生是否有跟上音樂，並伸展身體。</p> <p>教師引導學生自評，是否覺得熱？是否有流汗？是否堅持不放棄？是否跟著音樂唱出聲音？</p> <p>觀察學生是否正確的完成教師教導的動作。</p>	<p>活動三：</p> <p>Let's warm up. There are two things you need to keep in your mind. First: don't give up. Second, try to sing along.</p> <p>What is this? It's a Jump rope.</p> <p>Rope Jumping posture:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Elbows into the ribs.</li> <li>2.Feet together.</li> <li>3.Knees are bent slightly.</li> <li>4.Head is up.</li> </ol> <p>Put both handles in one hand. We are going to make circles with that rope to the side of our body. Keep the rope hit to the side of our body over and over. Count to 50, then switch to the other hand.</p> <p>Let's review the rope jumping posture:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Elbows into the ribs.</li> <li>2.Feet together.</li> <li>3.Knees are bent slightly.</li> <li>4.Head is up.</li> </ol> <p>When you jump rope, make sure that you are keeping a safe distance to your friend.</p>
--	---	--	---

<p>童玩世界</p> <p>活動四：一跳一迴旋 (本次教學演示活動)</p> <p>1.利用舞蹈進行暖身活動。 學生在運動過程中須注意事項為： ①不輕易放棄，②試著跟著歌曲唱歌。</p> <p>2.教師問問學生，記不記得跳繩的基本姿勢？</p> <p>3.教師帶領學生複習並練習甩繩。</p> <p>4.教師解說一跳一迴旋：當繩子甩到前面的地上時，雙腳跳起來，手繼續甩繩。跳起來落地時要注意輕輕的落地，因為只有一迴旋，不需要跳太高。教師示範一跳一迴旋，並請學生自己練習一跳一迴旋。</p> <p>5.教師鼓勵學生原地跳繩，由教師計時 3 分鐘，請學生數數看自己連續一跳一迴旋的次數最多能有多少次。</p> <p>6.教師將學生分組，讓學生朝目標前進。</p> <p>7.教師提醒學生要維持正確姿勢後，再讓學生進行分組練習。</p> <p>8.最後教師再次提醒學生跳繩的姿勢，鼓勵學生在下課的時候，可以找安全空曠的地方練習。</p>	<p>3 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>6 分鐘</p> <p>1 分鐘</p>	<p>教師觀察學生是否有跟上音樂，並伸展身體。</p> <p>教師引導學生自評，是否覺得熱？是否有流汗？是否堅持不放棄？是否跟著音樂唱出聲音？</p> <p>觀察學生是否正確的完成教師教導的動作。</p> <p>聆聽學生是否說出正確的差異。</p> <p>觀察學生是否嘗試完成新的動作。</p>	<p>活動四：</p> <p>It's warm up time. Let's exercise. There are two things you need to keep in your mind. First: don't give up. Second, try to sing along.</p> <p>Please put your hands up. Let's see how many points you got. If you feel hot, you get 1 point. Now, touch your neck behind your ear, if you sweat, you get 2 points. If you didn't give up, you get 1 point. Did you try to sing along? If you sing along, you get 1 last point.</p> <p>Rope Jumping posture:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Elbows into the ribs.</li> <li>2.Feet together.</li> <li>3.Knees are bent slightly.</li> <li>4.Head is up.</li> </ol> <p>Let's count how many times can you jump in a row.</p> <p>That's all for today. Thank you, class.</p>
--	---	---	--