

臺南市南區日新國小沉浸式英語教學計畫訪視

健康與體育領域(體育)公開觀課教案

單元名稱	第二單元 跑跳動起來 第四課 和繩做朋友	設計者	李盈萱(主教者) 鄭郁頻、駱怡伶、吳庭耀
教學對象	一年級學生	教學節次	共 11 節(第 11-16 週)
上課單元	本課程共有三節課，本次觀課為第二節課程內容		
單元架構	<pre> graph TD A[第二單元 跑跳動起來] --- B[第一課 運動安全王 共 1 節課] A --- C[第二課 伸展好舒適 共 1 節課] A --- D[第三課 健康起步走 共 6 節課] A --- E[第四課 和繩做朋友 共 3 節課] </pre>		
單元設計理念	引導學生具備良好的身體活動與生活習慣，建立基本的運動安全觀念，包含服裝、場地、運動行為等，學習遵守規則，了解運動安全的重要性。		
單元領綱核心素養	<p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p>		
本節課學習表現	<p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p>		
學習內容	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
本節課學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能描述並表現出跳繩的動作及跳繩應注意的事項。 2. 學生能進行跳繩動作的模仿與練習 3. 學生能在跳繩過程中，保持安全距離。 		
教學方法	<p>示範:由教師示範，帶領學生了解，以及使用跳繩做各種動作的正確使用方式。</p> <p>實作與練習:指導學生進行實務操作，體驗各跳繩的正確使用方式與運動樂趣。</p> <p>小組合作:指導學生透過小組合作與互動，共同完成任務。</p> <p>趣味化的評量:設計遊戲化的評量方式，學生在自然遊戲中，評估其各項能力與技巧。</p>		
單元英語學習	<p>第二單元英語單字：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 器材名稱:墊子 cushion、呼拉圈 hula hoop、角錐 cone、繩子 rope 		

2. 動作: 踩 step、握 hood、側併跑 Crab walk、抬腿跑 leg up、前彎 bend、開合跳 Star jump、甩 swing
3. 方位: 上 up 下 down 前 forward 後 backward 左 left 右 right、
4. 遊戲: 鬼 it 影子 shadow 抓到你了 tag
5. 地點: 運動場 playground
6. 顏色: 紅色 Red 綠色 Green 黃色 Yellow 藍色 Blue
7. 臺灣地名: Taipei, Tainan, Taitung, Taichung.

課室用語:

試試看 Try it. You can make it.

認真聽 Listen carefully.

專心 Pay attention. Be quiet!

小組討論 Discuss in groups of 4(5)

讚美 Good job! Excellent! Awesome!

舉手 Raise your hands if you have problems/ questions.

教學指導語:

Put on your cap/sunglasses/shoes

Catch and throw the ball/hula hoop/run

課室用語:

Let' s have a roll call.

It' s time for class.

Do you understand?

Let' s give her/him/them a big hand.

暖身操用語:

Warm up!

Turn your head:1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Arms forward 1234-5678(2 次)

Arms Backward 1234-5678(2 次)

Hulahoop hip1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Knees1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Rotate your arms and your ankle1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

One step forward1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Stretch up1234-5678(2 次)

touch your toes 1234-5678(2 次)

臺南市南區日新國小沉浸式英語計畫體育領域教案 第二單元 跑跳動起來
第四課 和繩做朋友

第二節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>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,please hand to hand.The others please line up!)</p> <p>3. 跑一圈 (Run one lap.) One-minute break.Take some water.</p> <p>4. 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>二、主要活動 Main exercise 28'</p> <p>活動一 一起來玩繩 14'</p> <p>1. 教師與一位學生分別握住一端握把，並舉起繩子，其他同學排隊依序通過繩子且不得碰到。 (教師說: you have to pass the rope but can' t touch the rope!)</p> <p>2. 教師將通過繩子的難度逐漸提高，分為六個關卡。 關卡一：繩子高度舉至頭部。(Hold the rope to the head) 關卡二：繩子高度舉至肩膀。(Hold the rope to the shoulder) 關卡三：繩子高度舉至腰部。(Hold the rope to the waist) 關卡四：繩子高度降至小腿，學生以跳躍方式通過繩子。 (Lower the rope to the calf and jump over it.) 關卡五：繩子高度降至腳踝，學生以跳躍方式通過繩子。 (Lower the rope to the ankle and jump over it.) 關卡六：繩子放置在地上，學生以跳躍方式連續來回跳三次。 (Put the rope on the ground and jump over it three times.)</p> <p>活動二 一起來跳繩 14'</p> <p>1. 教師提醒學生，上一堂課教過要跳繩前，要先做什麼? What should we do before we jump rope? 步驟一：握（雙手握住繩子） Hold the rope 步驟二：踩（一腳踩在繩子的中間點） step on the center of the rope</p>	跳繩	<p style="text-align: center;">跟隨口令進行暖身操</p> <p style="text-align: center;">能通過不同的繩子高度</p> <p style="text-align: center;">能說出跳繩前要注意的事項</p>

<p>步驟三：拉（雙手拉直繩子，長度高於肩膀必須調整長度） (Straighten it , Attention! The length of the rope must not be longer than your shoulder.)</p> <p>2. 學生將繩子長度調整完畢呈準備動作，教師提醒學生跳繩時的注意要點。 When you do rope jumping, you must pay attention: 要點一：雙手位置在腰的兩側，繩子在身體後方。 First: Put your hands on the both sides of your waist and put the rope behind you.</p> <p>要點二：雙腳跳躍通過繩子，不需要跳得太高，落地時腳尖落地。 Second: Jump over the rope, Don' t jump too high and land with your toes.</p> <p>3. 學生散開練習跳繩，保持安全距離，教師觀察並指導學生動作。 (Keep your distance!)</p> <p>〔綜合活動〕 評量方式:在「一起來跳繩」活動當中，以連續跳躍5下為目標，激勵學生練習。 Please jump five times continuously.</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 4'</p> <p>1. 教師吹哨集合。（教師:Attention! Get together. Make a circle in front of me.） 2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 3. 教師指導學生整理場地與歸還跳繩。（教師:Return ropes. Take your water and line up!） 4. 體育股長整隊的同時，教師提醒學生衛教。（Remember to wash your hands.）（PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!）帶領學生離開運動場地。Class dismissed.</p>		<p>能做出量繩的步驟。</p> <p>能保持距離進行跳繩練習</p> <p>能嘗試跳繩，並以連續跳躍5下為目標。</p>
--	--	---