



# 英語用字集錦 各領域教學



# 各領域教學 英語用字集錦

此本英語用字集錦為彙整本計畫各試辦學校教案之資料，內容僅供參考，  
使用上仍須依據各領域課程內容與教學的適用性做調整。  
如有疑問或發現錯誤，請寄信至 [chinfen2018@gmail.com](mailto:chinfen2018@gmail.com)，謝謝您的協助。

體育

# 體育 英語用字

## 目錄

一年級 .....	1
三年級 .....	5
四年級 .....	13
五年級 .....	16
六年級 .....	27
七年級 .....	31
八年級 .....	35

## 一年級

### 單字

ankle	腳踝	knees	膝蓋
arms	手臂	ladder	階梯
assemble	聚集	left	左
back	後	leg	腿腳
back and front	前後彎	leg up	抬腿跑
backward	往後	legs	腿
balance	保持平衡	legs/feet	腳
balance beam	平衡木	light	輕
balloon	氣球	line up	排隊
basketball court	籃球場	low	低
behind	後面	lunge	弓步
bend	前彎	lunge	弓步
bend down	向下伸展	make a circle	原地繞圈
bend your knees	彎曲你的膝蓋	mat	墊子
big	大	meteor dart	流星鏢
bird	鳥兒	monkey	猴子
blow	吹	mountain	高山
blue	藍色	No pushing	禁止推擠
body	身體	No touching	禁止觸碰
bounce the ball	拍球	other side	另一邊
butterfly	蝴蝶	outer	外面的
calf	小腿	overhead pass	頂上傳球
cap	帽子	palm	手掌
catch	接	paper dart	紙鏢
caterpillar	毛毛蟲	plastic bag	塑膠袋
cave	山洞	playground	操場
chair	椅子	pose	姿勢
circle	繞	rabbit	兔子
cock	公雞	red	紅色
cone	角錐	right	右
crab	螃蟹	river	河流
crab walk	側併跑	roll	滾動
crawl	爬行	rope	繩子
curl up	蜷曲	rotate	左右側彎
cushion	墊子	round-bottomed doll	不倒翁

dance with the music	跟著音樂跳舞	run	跑
deep breath	深呼吸	running track	跑道
dial	手撥轉	sea	海洋
Discuss in groups of 4(5).	小組討論	shadow	影子
dots	點	shoulders	肩膀
down	下	shuttlecock	羽毛球
dribble	連續運球	single bounce	單跳
drink some water	喝點水	sit down	坐下
elephant	大象	slide	滑步
face	臉	slow	慢
fast	快	small	小
feet	腳	soccer	足球
feet apart	雙腳打開	soft	軟
finger	手指	sportswear	適合運動的衣著
finish line	終點	stand still	站著不動
focus on a spot	專注在點上	stand up	起立
football field	足球場	star jump	開合跳
football goal	足球門	starting line	起點
forward	往前	stay down	蹲下
front	前	step	踩
fur seal	海豹	step touch	踏併步
Good job!		stopwatch	碼錶
Excellent!	很棒!	stretch	伸展
Awesome.		stretch up	向上伸展
grab	抓	stretch your arms	手部伸展
grass	小草	stretch your legs	腿部伸展
grassland	草原	stripe	條紋
green	綠色	strong	
handle	操作；控制	sunglasses	太陽眼鏡
hands	手	swing	甩
hard	硬	tag	抓到你了
head	頭	take a bow	相互敬禮
heavy	重	throw	丟
heron	鷺鷥	toes	腳趾頭
high	高		
hips	臀部		

hold	握	toss	拋
hop	單腳跳	towel	毛巾
horse stance	馬步	tree	大樹
hula hoop	呼拉圈	turn	轉
hurdle	欄架	turn and jump	轉並跳
imitate	模仿	turn around	轉身
in front of	在...前面	up	上
inner	裡面的	volleyball	排球
it	它(鬼)	walk	走
jog	慢跑	warm up	暖身
jump	跳	wash your hands	洗手
jump rope	跳繩	weak	弱
jumping jack	開合跳	wind	風
kangaroo	袋鼠	windmill	風車
keep balance	維持平衡	yellow	黃色
kick	踢		

### 句型

Are you done?	完成了嗎
arms backward	雙手往後
arms forward	雙手往前
bend forward/backward	前後彎體
bend to the left or right	身體的左右側彎
Catch and throw the ball/hula hoop	傳接球/呼拉圈
clench your fist	握拳
do a martial-art squat	蹲馬步
do ankle circles	腳踝繞圈
do arm circles	手臂繞圈
do hip circles	腰部繞圈
do knee circles	膝蓋繞圈
do neck circles	頭部繞圈
do wrist circles	手腕繞圈
Do you get it?	了解嗎?
Do you like...?	你喜歡...嗎?
Do you understand?	了解嗎?
He/She/I/You can or can't...	他/我/你會(不會)...
I like...	我喜歡...

It's time for class.	上課囉!
Let's dance	來跳舞吧
Let's do everything quietly and politely.	讓我們安靜又禮貌地做所有的事
Let's give her/him/them a big hand.	給他/他們掌聲
Let's have a roll call.	我們來點名
Listen carefully.	認真聽
One step forward	往前一步
Pass the ball between the legs	從兩腿中間傳球
Pay attention. Be quiet!	專心。安靜!
Please walk back to your classroom.	請走回你們的教室
Put on your cap/sunglasses/shoes	(穿)戴上你的帽子/太陽眼鏡/鞋子
Raise your hands if you have problems/questions.	如果有問題可舉手發問
Rotate your arms and your ankles	轉動你的手肘與腳踝
Touch your toes	碰觸你的腳趾
Try it. You can make it.	試試看!你可以做到!
Turn your head	轉頭
Use your elbows to pass the ball	用你的手肘傳球
walk along on the balance beam	沿著平衡木走



## 三年級

### 單字

aerobic exercise	有氧運動	line up	排隊
arm	手臂	listen carefully	仔細聽
arm in arm	勾手臂	listen to me	聽我說
arm in arm and turn around	手拉手，轉一圈	listen to the music	聽音樂
at ease	稍息	log/sausage/pencil rolls	直身側滾翻
attack	攻擊	look at me	看著我
attention	注意	look at the ball (target)	看著球(目標)
backhand	反手	loose	鬆
backward	往後	low	低
bad	壞	make 2 lines	排成兩排
ball	球	make a circle	做一個圓
base	壘包	make a turn	轉一圈
		make a	排成一直線/
base bag	沙包	vertical/horizontal/diagonal line	水平線/對角線
base running	跑壘	martial arts	武術
baseball	棒球	mat	地墊
baseball court	棒球場	middle	中間
baseball field	棒球場	monkey	猴子
basketball	籃球	motion	動作
basketball court	籃球場	mouth	嘴
bat	球棒	move	移動
baton	接力棒	move forwards	往前移動
batting practice	打擊練習	move your arms/elbows	動動手臂/手肘
batting seat	球座	much better	好多了
be careful	小心	music	音樂
be quiet	安靜	neck	脖子
bear palm	熊掌	next one	下一個
bend your knees	彎曲你的膝蓋	Nice pull/catch/throw!	拉/接/丟得不錯
body	身體	nineteen	十九
boundary	界線	nose	鼻子
bow stance	弓步	not bad	還不錯

bowling	保齡球	obstacle relay	障礙接力
box	箱子	OK/No problem	沒問題
calf	小腿肚	one more time	再一次
call the roll	點名	out	外面/出局
catch	接	outfield	外場
catch the ball	接球	overhead	在頭頂上 (的)
catch the frisbee	接住飛盤	paper	紙
catch(hit/throw) the ball	接(擊/丟)球	partner toss / play catch	傳接球
catcher	捕手	pass	傳球
catching zone	接棒區	Pass the ball straight within 10 meters.	10 公尺直線 傳球
center fielder	中外野手	pay attention	注意
center point	中央	pitcher	投手
champion	冠軍	practice one by one	一個一個練習
chest	胸膛	pretty good	相當不錯
chick	小雞	quick	快的
chin	下巴	rabbit	兔子
churn travelling hands	手繞圈	raise your hands	舉手
circle	圓	raise your legs as high as possible	盡量將腿抬高
circle relay	圓形接力	referee	裁判
clap	拍手	relay	接力
clap your feet	足拍掌	relay game	接力賽
clap your hands (applaud)	拍手鼓掌	relay race	接力賽
class dismissed	下課	repeat	重複
come here	過來	repeat after me	跟著我重複
cone	角椎	reverse punch	防禦逆拳
contain	包含	right	右
continuous forward jump	連續向前跳	right fielder	右外野手
cowboy	牛仔	right-side jump	右側跳
cross jump	交叉跳	roll	滾動
cross step	麻花步	rubber band ropes	橡皮筋繩
dance steps	舞步	run	跑

defense	防禦	run in“S”shape	S 型跑步
design	設計	running drills	跑步訓練
do your best	盡力而為	Schottische	莎希蒂步
dodgeball	躲避球	scissors	剪刀
dominant leg / heavy foot	慣用腳	score	分數；得分
down	下面	seal	海豹
draw step	踏併步	second	第二
dribble	運球	second base	二壘
ear	耳朵	seventeen	十七
eat	吃	shoot	射門
egg	雞蛋	shortstop	游擊手
egg/sideways tucked rolls	團身測滾翻	shoulder	肩膀
eighteen	十八	side	側邊
elbow attack	肘擊	side roll	側翻
elephant	大象	single	單一的
eleven	十一	sit down	坐下
excellent	極好的	sixteen	十六
extend	散開	skip	連續跳(不同腳)
eye	眼睛	skip step	跑跳步
eyes center	向中看齊	slogan	口號
eyes front	向前看齊	snatch	搶奪
eyes left	向左看齊	soccer	足球
eyes on me	看著我	soccer court	足球場
eyes right	向右看齊	softball	軟球
far	遠	spar	約束練習
fault	失誤	speed up	加速
fifteen	十五	spin the frisbee with your finger	指上轉盤
find your partner	找到你的同伴	spine	脊椎
finger	手指	spring board	踏板
first	第一	stamp	重踏步
first base	一壘	stand up	起立
fist palm	抱拳	start	開始
fly	飛	stone	石頭
folk dance	土風舞	stop	停止

follow	跟著	straight punch	正拳
follow me	跟著我	stretch	伸展
foot	腳	stretch the arm out	手伸出去
football	足球	stretch your arm / wrist	伸展手臂/手腕
football field	足球場	strike	擊，打
forearm	前臂	striker	打者
forehand	正手	surf the Internet	上網
forward	往前	swim	游泳
forward jump	向前跳	swing	揮動（拳頭或器物）打擊
forward rolls	前滾翻	swing leg outward	外掛
foul ball	界外球	take turns	輪流
fourteen	十四	target	目標
frisbee	飛盤	tee ball	樂樂棒球
front rollover	前滾翻	tempo	節奏
galloping/quick draw step	急馳步	thank you	謝謝你
glove	手套	the scoring zone	得分區
goal	目標/球門	thigh	大腿
good	好	third	第三
good job	做得好	third base	三壘
good job = Excellent	好棒	thirteen	十三
grab	抓	throw	丟
great	很棒	throw the ball	丟球
grip	緊握	thumb	大拇指
grip the bat	握球棒	tight	緊
head	頭	time for class	上課時間到了
height	高度	Time's up!	時間到了
high	高	to the right / left / middle	到右邊 / 左邊 / 中間
high jump	跳高	toe	腳趾
hit	擊	toss and catch	上拋接盤
hit the ball	打球	Touch the ball with the instep.	腳背觸球
hold	抓住；握住	track	跑道
hold a contest	舉辦比賽	track and field	田徑

hold hands	握著手	trample the ball	踩球
hold the rope	握住跳繩	triangle dance	三角舞
home base	本壘	try (it) again	再試一次
home plate	本壘板	turn around	轉過去
home run	全壘打	turn-around jump	旋轉跳
hop	單腳跳	twelve	十二
horse	馬	twenty	二十
horse stance	馬步	twist the wrists	扭動手腕
hula hoop	呼拉圈	two sidesteps to the left(right).	兩步向左(右)
Hurry up!	快一點	up	上面
in	裡面	upper arm	上臂
infield	內場	upturn the hand	手心朝上
inside / outside	內 / 外	vaulting box	跳箱
instep	腳背	walk	走路
jump	跳	watch the video	看影片
jump down.	跳下	watch your steps	注意你的腳步
jump rope	跳繩	wave arms	揮手
jumping jack	開合跳	well done	做得好
keep going	繼續	winner	贏家
knee	膝蓋	wipe windows	擦玻璃
lay eggs	孵蛋	withstand	上架
left	左	work out	表現
left (right) hand	左(右)手	worm	蟲
left fielder	左外野手	wrist	手腕
left-side jump	左側跳	your turn	輪到你了
leg	腿	Zumba	尊巴舞

### 句型

Any question?	有任何的問題嗎?
Are you ready to start?	你準備好要開始了嗎?
Are you ready?	你準備好了嗎?
Can you do jump rope?	你會跳繩嗎?
Can you do the demonstration for us?	你可以示範給我們看嗎?
Can you do two jumps and one turn?	你可以做一繞二跳嗎?
Carry the ball with 2 feet (legs), and jump.	用雙腳帶球並跳
Catch it with two hands, like a sandwich.	像三明治一樣用雙手接住它

Contain the ball between the feet and move forwards.	在兩腳間來回觸球，並前進
Did you get it?	你了解了嗎?
Do you understand?	懂了嗎?
dribble the ball around the cones	繞圈盤球
Dribble the ball with the inside of your right foot (or left foot).	用你的右腳(左腳)內側運球
Give them a big hand.	給他們一個熱烈的掌聲
Good afternoon, everyone.	大家午安
higher than your waist	高於你的腰部
How do we do the activity?	我們要如何做這個活動?
How many points do you get?	你得到幾分?
If all your team members finish first, you will win.	如果你所有的隊員都先完成，你們就贏了
It's easy/hard.	簡單/困難
It's your turn.	輪到你了
Jump across the vaulting box.	跳過跳箱
Jump and touch the ball hanging up.	跳高拍物
Keep a proper distance from soccer ball.	和球取出適當的距離
Keep moving!	繼續移動!
keep rolling.	繼續滾
keep speed and control running directions	保持速度並控制跑步方向
Keep the body stable.	身體保持平衡
Keep your eyes on the feet when touching the ball and moving forwards.	眼光注視腳部觸球的位置，穩定前進
kick	踢
Kick the back of the ball and raise it up.	踢球的後部，將球順勢踢起
Kick the ball with the inside(outside) of your right foot.	用你腳的內(外)側踢球
Let's count 1 to 10.	從一數到十
Let's count.	來數數吧
Let's do some simple aerobic exercise.	做點簡單的有氧運動
Let's do the warm-up activities.	一起來做暖身吧!
Let's find out your dominant leg.	找出慣用腳
Let's give him/her a big hand.	給他/她掌聲鼓勵
Let's play	來玩吧!
Let's play a game.	來玩遊戲吧

Let's roll call.	來點名吧
Let's run around the bases.	跑到壘包繞一圈
Let's see who can jump the farthest.	看誰跳得遠
Let's try.	試試看
Let's warm up the body.	暖身一下
Let's...	我們來...
lower than your waist	低於你的腰部
Number 1~ 5, one team.	號碼 1~5 的一組
On your mark, get set, go!	各就各位，預備，跑!
Please come here, number _____.	請_____號同學過來
Please look at me. /Eyes on me.	請看我
Practice passing the ball to your partner.	練習傳球給你的隊友
practice with your partner	跟你的隊友一起練習
protect each other from injury	避免對方受傷
put down your hands	把手放下
Put it on your head and walk	頂盤前進
put the baton down to the hand	將接力棒放入手中
Put two hands on the box.	兩手放在跳箱上
Respect and be polite to your partner	對舞伴要尊敬、有禮
Roll along your spine.	側滾
Run along the...	沿著...跑
Run as hard as you can.	全速前進
Spin the frisbee with your finger.	指上轉盤
Stamp on the spring board.	重踩跳板
Stamp with your single foot.	單腳踩圈
Stand behind the line and throw the ball.	站在線的後面並丟球
Stand on the vaulting box.	站在跳箱上
This time we try side running.	這次我們練習側跑
Tuck your knees into your chest.	膝抱胸
Use inside and outside of foot to dribble in the direction of Z	利用足外側、足內側盤球，繞圓錐 Z 形前進
Use your right foot to draw a circle around the soccer.	用你的右腳繞球
Wave your arms and run.	擺臂與快跑
We need to work together.	我們需要一起合作
We run around the bases, pass them and run back to the home base.	繞壘包轉圈跑，再回本壘
We run one by one.	一個一個輪流跑

We run/work in pairs.

What are the slogans/dance steps?

What does a duck do?

What is it? It's a \_\_\_\_\_.

When you catch the ball, pass it to the first base, second base, third base, then teacher.

Which is the best team/player?

Who's the next one?

兩個兩個一起跑/合作

口訣/舞步是什麼?

鴨子會做什麼?

這是甚麼? 這是 \_\_\_\_\_。

接球後依序 傳至一、二、三壘後，再回傳給教師

誰是最棒的隊伍/玩家?

誰是下一個?



## 四年級

### 單字

attack	攻擊	listen to me	聽我說
backhand	反手	loose	鬆
bad	壞	lose	輸
ball	球	make two lines	排成兩排
base bag	沙包	move	移動
baseball	棒球	move backwards	往後移動
baseball field	棒球場	much better	好多了
basketball	籃球	net	網子
bat	球棒	number	號碼
baton	接力棒	out	出局
bend your knees	彎曲你的膝蓋	outfield	外場
block	阻擋	outside	外面
block someone	阻擋某人	overhand	舉手過肩的
bowling	保齡球	pair up	兩人一組
call the roll	點名	pass	傳
catch	接住	pass the ball	傳球
catch the ball	接球	pass the ball to your partner	將球傳給隊友
catch(hit/throw) the ball	接(擊/丟)球	ping pong	乒乓球
catcher	捕手	pitcher	投手
champion	冠軍	player	選手
change	交換	put down your hands	把手放下
chest	胸部	quick	快
circle	圓	racket	球拍
clap hands	拍手鼓掌	raise your hands	舉手
cone	三角錐	receive	接
court	球場	receive the ball	接球
cross-leg	胯下(運球)	receiver	接收者
crossover	變向運球	referee	裁判
dodgeball	躲避球	relay race	大隊接力
dribble	運球	repeat	重複
drop the ball	把球丟下來	repeat it	重複它
excellent	極好的	review	複習
face to face	面對面	right (side)	右邊

face to the wall	面對牆壁	run	跑
fall	掉落	second	第二
fault	錯誤	serve	發球
find a partner	找一個隊友	set the ball	托球
follow	跟隨	shoot	射門
follow me	跟著我	shoulder	肩膀
foot	腳	shuttle run	折返跑
forehand	正手	sing	唱歌
ghost	鬼	single hand	單手
glove	手套	soccer	足球
go pass the cones	通過三角錐	start	開始
good	好	starting block	起跑架
great	很棒的	steal	偷
grip	緊握	stretch your arms	把手臂伸直
hand	手	strike	擊，打
hands in the shape of the ball	手跟球的形狀 一樣	swing	揮動（拳頭或器 物）打擊
head	頭	swing the arms	擺動手臂
hit	擊	table	桌子
hold	抓住；握住	table tennis	桌球
hold a contest	舉辦比賽	tee ball	樂樂棒球
hold the rope	握住繩子	throw	丟
home run	全壘打	throw the ball	丟球
hop	單腳跳	tight	緊
infield	內場	timer	碼表
inside	裡面	toe	腳趾
inside	裡面	toss	投擲；拋
jump	跳	turn around	轉身
jump rope	跳繩	underhand	低手的
kick	踢	volleyball	排球
kick the ball and shoot	踢球並射門	watch out	小心
knee	膝蓋	whistle	吹口哨
left	左	win	贏
left side	左邊	winner	贏家
letter	字母	wrist	手腕
lie down	躺著	write	寫

### 句型

Can you do two jumps and one turn?	你可以做一繞二跳嗎？
Don't hold ball.	不要持球
Don't whip other classmates.	不要鞭打其他同學
Face to the ball when you move	移動時面對球
How to make it better?	如何使它更好？
Let's play	來玩吧！
Practice by yourself.	自己練習
Throw the ball over the net, then pass to the next one.	將球丟過網，並把球交給下一個人
Who's the next one?	誰是下一個？
You can't hit the ball more than three times.	擊球不能超過三次

## 五年級

### 單字

90 rotation	90 度轉身 (朝反方向的)	leg	腳
about-turn	倒轉	leg protector	護腿
across the net	過網	letter	字母
allowance	允許	line	壓線球
angle	角度	line drive	平飛球
arch the body	弓起身體	line up	排隊
arm	手臂	long	長
arm in arm	勾手臂	look at me	看我
assist	助攻	low catch	低手接
attack	攻擊	low pass	低手傳球
attention	注意	lunges	箭步蹲
back court	後場	make a circle	圍成一圈
back to back	背對背	mark different scores	標記不同的分數
backboard	籃板	martial arts	武術
backhand	反手拍	mask	面罩
backhand block	反手推擋	mid-court	中場
backhand grip	反手握拍	MLB	美國職業棒球大聯盟
backhand serve	反手發球	mother	媽媽
backhand underhand shot	反手低手擊球	move	移動
backward	後	move forwards	往前滑移
backward frog jump	雙腳立定後跳	move your left leg	移動你的左腳
backward skater drill	單腳左右後跳	move your right leg	移動你的右腳
backward skier	後滑雪跳步	nail delay	旋盤
badminton	羽毛球	need	需要
badminton court	羽球場	net	網子
badminton racket	羽球拍	nice	不錯
bag	壘包；壘墊	nothing	沒有東西
ball	球	number	數字
bamboo pole dance	竹竿舞	offence	進攻
bank shot	擦板球	offend	進攻
base	壘	offender	攻方
base bag	沙包	offense	進攻

base line	壘間線	offensive rebound	進攻籃板球
baseball	棒球	on fire	著火
baseball field	棒球場	on the net	網上
baseline	底線	one step	一步
baseman	守壘員	out	出局，向外
basic strategies	基本策略	out in hop	內外跳
basket	籃框	out of bound	球出界線
basketball	籃球	outfield	外場
basketball court	籃球場	outfielder	外野手
basketball hoop	籃球框	overtime	加時賽
bat	球棒	overtime (OT)	延長賽
baton	接力棒	pad	軟墊
be careful	小心	painted area	罰球圈
behind-the-back	背後運球	pair up	兩人一組
bend	彎曲	palm	手掌
bend your knees	屈膝	paper	紙
between-the-leg	跨下運球	part of the body	身體的部位
bird(birdie)	球	pass	傳球
block	阻擋	pass on the spot	定點傳球
block shot	阻攻	pass the baton	傳接力棒
blocking foul	阻擋犯規	pay attention	注意
bounce	反彈傳球	pen-hold grip	直拍
bounce ball	彈地球	perimeter shot	中距離投籃
box out	卡位	ping pong	乒乓球
brooms	掃帚	pitcher	投手
burpees	波比跳	pivot the body	轉動身體
		pivot your body	轉動你的身體，然後
buzzer	蜂鳴器	and extend your	伸展你的手臂
		arm	
call the roll	點名	pivotal point	重心
captain	隊長	place your hand on	將手放在球拍上
		the racket	
catch	接	plank	平板
catch it with both		plank step-up	平板撐體
hands	雙手夾接		
catch(hit/throw) the		play	玩
ball	接(擊/丟)球		
catcher	捕手	play a game	玩遊戲

center	中鋒	player	球員
center of gravity	重心	point	分數
champion	冠軍	point guard	控球後衛
change	交換	posture	姿勢
change your partner	交換你的夥伴	power guard	大前鋒
charging foul	帶球撞人	practice makes perfect	熟能生巧
chest	胸部	press	按壓
chest protector	護胸	pretty good	相當不錯
circle	圓形	pull	拉
clap	拍手	punch	一擊
clap hands	拍手鼓掌	push	推
clean shot	空心球	push off	往前蹬
clean up	清理	push up	撐起
clench fists	抱拳	quarter turn hop	90 度轉身跳
clockwise	順時針方向的	quick	快
close your eyes	把眼睛閉起來	rabbit dance	兔子舞
come here	過來	racket	球拍
cone	三角錐	racket sport	球拍運動
cool down	冷靜	rebound	籃板球
corner	角	receive	接球
correct	正確	receiver	接球者
count number	數數	rectangle	長方形
counterclockwise	逆時針方向的	rectangle transfer practice	四角傳球練習
court	球場	referee	裁判
crawl	爬	relay race rules	接力賽規則
crossover	雙手交替運球	remember the rules	記住規則
crotch	胯部	repeat after me	在我之後重複一遍
crouch	蹲	return	回球
cut	砍	return the ball	回擊
dancer	舞者	right	右
dead ball	死球	right foot	右腳
defense	防守	right side	右邊
defend	防守	rim	籃框
defender	守方	rock	石頭
defensive basket interference	防守方干擾投籃得分	rolling frisbee	滾動

defensive rebound	防守籃板球	rule	規則
delay of game	阻礙比賽之正常進行	run	跑
dig	挖掘	Run one lap (around the playground)	(沿著操場)跑一圈
direction	方向	run-up distance	助跑距離
disqualification	犯滿離場	scissors	剪刀
dodge	躲開	score	分數
double	成雙的	score the goal	得分
double bounce	兩跳	scoring	得分
double dribble	兩次運球	scoring table	記錄台
double pump (double clutch)	拉桿式投籃	screen	單擋
doubles court	雙打場地	second	第二
doubles service court	雙打發球區	second base	二壘
down	下	second baseman	二壘手
dribble	運球	second half	下半場
dribble crossover ( left to right)	交叉運球(左至右)	separate into 2 teams	分成兩組
driving to the hoop	帶球上籃	separate into 4 groups	分成四組
Drop a beat / Give me a tempo	給個拍子	serve	發球
dunk	灌籃	serve the shuttlecock	發球
dunk / slam	灌籃	server	發球
edge	邊緣	service over	換發球
elbowing	打拐子	set shot	定點投籃
Europe step	歐洲步	shape	形狀
excellent	極好的	share with us	和我們分享
expiration	時間終了	shoot	投籃；射門
face to face	面對面	shoot the hoop	射籃
face to the wall	面對牆壁	shooting form	投籃方式
fade-away shot	後仰式跳投	shooting guard	得分後衛
fake	假的	short	短
fall	掉落	shortstop	游擊手
fall down	倒下，倒地	shot	投籃/擊打

fall over	跌倒	shot clock	計時器
family	家人	shot clock violation	違反 24 秒內必須投籃時限之規定
fast break	快攻	shoulder	肩膀
father	爸爸	shuffle	腳步移動
fault	過失	shuttle	羽球
field	運動場	shuttle run	折返跑
field goal	投球命中	shuttlecock	羽球
field goal percentage	投球命中率	side ball	邊線球
fielder	守場員	side kicks	側踢
finger	手指	side plank rotation	側平板旋轉
first	第一	side shuffle	側面單腳跳
first base	一壘	sideline	邊線
first baseman	一壘手	sideway 2 in 2 out	側步內外跑
first half	上半場	single	單一的
first period	比賽的第一節	single double rotation	單雙跳轉身
fists	拳頭	single leg hop in and out	單腳跳進跳出
fists at the chest	拳放胸前	single leg side hop	單腳側面跳
flagrant foul	惡性犯規	singles/doubles	單人/雙人
focus on the ball	注意在球上	sit-up	仰臥起坐
folk dance	土風舞	skier	滑雪跳步
follow the tempo	按照節拍	skip	雙腳輪流跳
foot	腳	skip step	跑跳步
fore swing-shot	向前揮拍擊球	slam dunk	灌籃
forefoot	前腳	slide tackle	鏟球
forehand	正手拍	slow	慢
forehand grip	正手握拍	slow down	慢下來
forehand grip-shot	向上擊球	small forward	小前鋒
forehand serve	正手發球	smash	砸
forehand underhand shot	正手低手擊球	snap	擊球
forehead	前額	speak out	發號施令
Form a V with your hand	用手做出 V 的形狀	speed	身前快速運球
forward	前	speed	速度
forward frog jump	雙腳立定前跳	spin	旋轉



forward skater drill	單腳左右前跳	spinning	立盤轉
forward sprint	往前高抬腿	spot/short/long pass	定點/短/長傳球
forwards	前衛	spread	擴散
foul	犯規	springboard	起跳板
foul line	邊線	square	正方形
foul out	犯滿離場	squat down	蹲下
foul shot	罰球	stand up	起立
free throw	罰球	star jump	雙手雙腳開合跳
free throw percentage	罰球命中率	start	開始
freethrow lane	罰球圈	steal	抄截
freethrow line	罰球線	step up	踩上去
frisbee	飛盤	stop	停止
frontcourt	前場	straddle squat hops	開腿蹲跳
galloping step	急馳步	stretch	伸展
game clock	比賽用時鐘	strike	擊，打
glove	手套	substitute	換人
glute bridge	曲膝橋式	supporter	支持者
go	去	suspension	停止出賽
go there	去那邊	swing	揮動（拳頭或器物） 打擊
goal	目標	swish	空心球
goalkeeper	守門員	table	桌子
good	很好	table tennis	桌球
good job	做得好	take turns	輪流
great	很棒	tambourine	鈴鼓
grip	緊握	tap	輕拍
grip the racket	握拍	target	目標
grip the racket and jump	執球拍跳躍	team work	團隊合作
grip the racket and walk curve	執球拍行走弧線	teammate	隊友
grip the racket and walk straight	執球拍行走直線	technical foul	技術犯規
group practice	小組練習	tee ball	樂樂棒球
guards	後衛	ten-second violation	進攻方 10 秒鐘之違例
half burpees	半波比	thank you	謝謝
halftime	中場休息時間	the dunk shot	大力灌籃

hand	手	There you go.	該你了
hand knife	手刀	third	第三
handshake grip	橫拍	third base	三壘
have a break	下課	third baseman	三壘手
head	頭	three-on-three game	三對三比賽
height	高度	three-point line	三分線
helmet	安全帽	three-point shot	三分球
high catch	上手接	three-point shot percentage	三分球命中率
high flying ball	高飛球	three-second violation	(籃下)3 秒鐘之違例
high knee run	高抬腿跑	throw	丟
hit	擊	throw a punch	出拳打架
hold	握球	throw in	發球入場
hold a contest	舉辦比賽	timer	計時器
hold the ball with two hands	雙手持球	time's up	時間到
home base	本壘	toe	腳趾
home plate	本壘板	toe top	腳趾碰觸抬腿跑
home run	全壘打	top of the circle	靠近禁區頂端的三分 球線附近
homerun	全壘打	toss	投擲；拋
hook shot	勾手投籃	touch the table	碰桌子
hoop	籃框	traveling	帶球走步
hop	單腳跳	traveling / walking	走步
hop over 3 &back 1	跳三退一	triangle	三角形
hopscotch	跳房子遊戲	triangular pass	三角傳球
hula hoop	呼拉圈	try again	再試一次
hurry up	快一點	try it	試試看
illegal defense	防守違例	try it again	再試一次
illegal offense	進攻違例	tuck jump	高抬腿跳
in	內	turn around	轉身
infield	內場	turn back	轉身
infielder	內場手	turn left	向左轉
ejection	驅逐出場	turn right	向右轉
jump	跳	turning point	折返點
jump	跳	turnover	失誤

jump	跳	twenty-second timeout	只有 20 秒鐘之暫停
jump ball	爭球、跳球	two feet lateral run	雙腳側面跑
jump in	往內跳	two forward one back	前前後跳
jump left	往左跳	two in a group	兩人一組
jump out	往外跳	two people in a group	兩人一組
jump over	跳躍	type	種類
jump right	往右跳	under the net	網下
jump shot	跳投	up	上
jumping jacks	開合跳	vault	撐跳
just a little	只有一點點	vaulting box	跳箱
keep your eye on the ball	眼睛看著球	volleyball	排球
key point	關鍵	waist	腰
kick	踢	warm-up	暖身
kid	小孩	watch	看
kill	殺	watch out	小心
knee	膝蓋	well done	很好
land point	落點	wing	左右兩邊底線區域
lateral high knee	側面高抬腿	work out	做動作
layup	帶球上籃	wrist	手腕
left	左	wrong	錯的
left foot	左腳	You're welcome.	不客氣
left side	左邊	zigzag jump	z 字型跳
left/right	左/右		

### 句型

Any volunteers?	有任何自願者嗎?
Are you following?	你有跟上嗎?
Are you ready?	準備好了嗎?
Are you with me?	你聽懂嗎?
Attention, everybody.	大家注意
Can you do it again for us?	你能為我們再做一次嗎?
Can you show me how to do it?	你能告訴我怎麼做嗎?
Catch the ball in front of your chest.	胸前接球
Did you practice playing basketball after class?	你課後有練習籃球嗎?

Do the opposite of what I say.	做跟我說出的相反動作
Do what I say.	我說你做
Do you know any other basketball player?	你知道其他籃球員嗎？
Do you know how to ... ?	你知道怎麼...？
Do you understand?	你了解嗎？
Don't be rush and watch out the distance between the body and vaulting box.	動作不要太快，注意身體與跳箱的距離
Don't let the ball fall to the ground.	不要讓球掉到地上
Don't touch your hands.	不要碰你的手
Everyone has 3 chances to serve.	每人有三次機會發球
Focus on the red square on the bank.	專注於籃板上的紅色正方形
Get one try on each serve.	只能揮拍一次
Hands off the floor.	手不要碰觸到地板
How can we be better?	我們如何才能更好？
How many players in one team for a basketball game?	籃球比賽中，一個隊伍裡有幾個球員？
I can do .....	我會做...
If you have any questions, please raise your hand.	如果你有任何問題，請舉手
It's time to finish.	該結束了
It's your turn.	輪到你了
Let's cool down your body.	讓我們冷靜一下
Let's count how many points do you have.	來數數看你得到了幾分
Let's play	來玩吧!
Let's review the right-hand dribble and left hand dribble.	讓我們複習一下右手運球和左手運球
Let's start the roll call.	開始點名吧
listen carefully	仔細聽
Listen to the whistle.	聽哨聲
Lock your wrists first	先固定你的手腕
Move and hit the ball.	移動並擊球
Now dribble and walk in a line to the end.	現在開始行進運球
Our team is winning.	我們隊要贏了
Please do what I said.	請按照我說的做
Please say what you can do.	請說說看你能做什麼
practice and try it again	練習並再試一次
Practice by yourself.	自己練習
practice with your partner	和你的伙伴練習

Push the body up and sit on the top moving bodies forwards	坐上跳馬箱，手撐起身體往前移
Raise the racket high, push the right elbow back, and raise the left hand.	將球拍高舉，並將右手肘往後推，左手抬高
Repeat after me.	在我之後重複一次
Run close to the vaulting horse and step up the springboard for jumping over	往前跑接近橫跳箱時，以左(右)足踩跳板起跳
See you next time.	下次見
See you next week.	下周見
Swing and run back to the base swing the racket	揮拍將球擊出並回到場中
swing the racket by your wrist	揮拍
The score is _____.	用你的手腕揮動球拍
This is for you.	比數是_____
Today we are going to run _____ lap(s).	這是給你的
Try to pay attention to all direction.	今天我們要跑_____圈
Use your hands and feet to stop the ball before rolling out.	試著注意所有的方向
Use your hands to support and raise up their bodies and then move forwards	在球滾出去以前用手和腳把它停下來
Use your left hand to dribble and bend you right knee.	雙手撐在跳箱上，支撐身體往前移動
Use your right hand to dribble and bend your left knee.	用你的左手運球並彎曲右膝蓋
What does it mean?	用你的右手運球並彎曲左膝蓋
What is it?	這是什麼意思?
Who can show me how to dribble with your right and left hand and crossover?	這是什麼?
Who isn't here today?	誰能教我如何用左右手運球和交叉運球?
Who's the leader?	今天有誰沒來?
Who's the next one?	誰是領導者?
Work in the groups of _____.	誰是下一個?
You can try different way to pass or change the direction.	_____個人一組
You can try to hit the ball in different angles.	你可以嘗試其他方式來傳球或改變方向
You have ... minutes to do this.	你可以嘗試以不同角度擊球
You need to run and pass at the same time.	你有 ... 分鐘可以操作
	你需要邊同時跑步和傳球

Your legs /feet need to be as wide as your  
shoulders

雙腳與肩同寬

## 六年級

### 單字

attack	攻擊	overarm	(尤指投球)舉手過肩的
attention	注意	overhand	(尤指投球)舉手過肩的
backhand	反手	pair up	兩人一組
backhand service	反手發球	palm	手掌
badminton	羽毛球	pass	傳
bag	壘包	pass the ball	傳球
ball	球	pass the baton	傳接力棒
base bag	沙包	pass to next one	傳給下一個人
baseball	棒球	pay attention	注意
baseball field	棒球場	perfect	完美的
baseline	底線	pitcher	投手
base-runner	跑壘員	play a game	玩遊戲
bat	球棒	player	球員
baton	接力棒	practice	練習
batter	打擊手	practice and try it again	練習並再試一次
bend	彎曲	practice by yourself	自己練習
block	阻擋	practice in groups	分組練習
call the roll	點名	Pretty good!	相當好
catch	接住	quick	快
catch(hit/throw) the ball	接(擊/丟)球	racket	球拍
catcher	捕手	receiver	接收者
champion	冠軍	receive	接住
change	交換	referee	裁判
check	檢查	relay race	大隊接力
chest	胸部	right	右
clap hands	拍手鼓掌	right foot	右腳
clear	長球	right side	右邊
come here	過來	ring finger	無名指
contest	比賽	rubber band	橡皮筋
control your wrist	控制你的手腕	rule	規則
count 1-15	數 1-15	run	跑
court	球場	runner	跑者
defense	防守	run-up	助跑

dig	挖掘	runway	跑道
double	成雙的	score	分數
dribble	運球	second	第二
driving to the hoop	帶球上籃	second base	二壘
dunk	灌籃	separate into 2 teams	分成兩組
Euro step	歐洲步	serve	發球
excellent	極好的	set shot	定點投籃
face to the wall	面對牆壁	Share your opinion with us.	跟我們分享你的意見
fall	掉落	shoot	射門
fast	快	short	短
fast break	快攻	short distance	短距離
field	運動場	short low service	正手發低短球
find your partner	找你的隊友	shot	投籃
first base	一壘	shuttle run	折返跑
fly ball	高飛球	shuttlecock	羽毛球
foot	腳	single	單一的
forefinger	食指	sit	坐
forehand	正手	slide tackle	鏟球
forehand service	正手發球	slow	慢
foul	犯規	soccer	足球
free-throw line	罰球線	speed	速度
gate	球門	spot/short/long pass	定點/短/長傳球
glove	手套	spread	擴散
go back	回去	sprint	衝刺
go there	去那裡	stand	站
goalkeeper	守門員	stand behind the line	站在線後面
Good job! Very good.	做的好!	start	開始
grip	握；抓	start from the baseline	從底線開始
ground ball	滾地球	starting block	起跑架
high forehand stroke	正手向上擊球	steal	偷
hit	擊	steeplechase	障礙賽跑
home base	本壘	stop	停止
home plate	本壘板	stop the ball	把球停下來



home run	全壘打	straight	直的
Hurry up!	快一點!	stretch arms	手臂前伸
jump	跳	strike	擊，打
kick	踢	swing	揮動（拳頭或器物） 打擊
kick the ball	踢球	swing the arms	擺動手臂
layup	帶球上籃	swish	空心球
left	左	take-over zone	接力區
left foot	左腳	target	目標
left side	左邊	team work	團隊合作
Let's play	來玩吧!	tee ball	樂樂棒球
line drive	平飛球	third base	三壘
listen carefully	仔細聽	three-on-three	三對三
little finger	小拇指	three-on-three game	三對三比賽
long	長	throw	丟
long distance	長距離	thumb	大拇指
long high service	正手發高遠球	timer	碼表
look at me	看著我	Time's up!	時間到!
low	低	toss	投擲；拋
middle finger	中指	traveling	帶球走步
middle line	中線	triangular pass	三角傳球
move	移動	try it again	再試一次
move and catch	移位接球	two in a group	兩人一組
move and hit the ball	移動並擊球	type	種類
move forward	往前移動	underarm	低手的
much better	好多了	underhand	低手的
next one	下一位	understand	懂
number	號碼	volleyball	排球
offense	進攻	watch	看
one-on-one	一對一	wrist	手腕
out	出局	your turn	輪到你了

### 句型

Any volunteers?	有任何自願者嗎？
Can you do it again for us?	可以再為我們做一次嗎？
Cheer up your classmates.	為你的同學加油
Clap your hands	拍手

Do you enjoy the soccer?	你喜歡籃球嗎？
Do you know what is Tee ball?	你知道甚麼是樂樂棒球嗎？
Don't let the ball fall to the ground.	不要讓球掉到地板
I got the ball.	我拿到球了
Let's see which group can finish the base in 1 minute.	讓我們看看哪個小組可以在 1 分鐘內完成跑壘
Move and hit the ball.	移動並擊球
Pass the ball with the inside of your feet.	用你腳的內側傳球
Raise your hand and tell me.	舉手並告訴我
Tell us how to do it.	告訴我們該如何做到
That's ok!	沒關係
The ball which is hard called baseball.	硬的球是棒球
The ball which is soft called Tee ball.	軟的球是樂樂棒球
Today we are going to learn how to hit the ball.	今天我們要學習如何擊球
Which one is the most difficult?	哪一個是最難的？

## 七年級

### 單字

above	上方	loosely	寬鬆地
arm	手臂	low serve	發低球
around	四周	midcourt line	中場線
Athletics	田徑	midcourt line	中場線
back	後	Middle distance	中距離
backhand strike	反手拍	middle line	中線
badminton	羽球(運動)	move	移動
badminton court	羽球場	net	球網
balanced	平衡	net play	網球擊球
ball	球	opponent	對手
bank shots	擦板球	overhead	過頂
base line	底線	paddle	球拍
baseline	底線	pair	一對
basketball	籃球	palm	手掌
basketball court	籃球場	pass	傳球
bend	彎曲	pass the ball	傳球
blocking	攔網	penhold grip	直拍
body	身體	ping pong	乒乓球
bounce	拍球	player	球員
bump	碰	protect	保護
bumping	擊球	push	推
clear	長球	racket	球拍
clockwise	順時針方向	racket face	拍面
corner	角球	reach	達到/碰觸
crossover steps	交叉步	red cards	紅牌
digging	救球	relaxed	放鬆的
dribble	運球	Relay	接力
feet	腳	return	擊回(球)
Field	場地	rotate	旋轉
finger	手指	running	跑步
finger pads	指身	setting	托球
fist	拳頭	shakehand grip	橫拍
forearms	前臂	shoot	射籃
forehand strike	正手拍	shoulder	肩膀
forehead	額頭	shuttle	羽球

forward	往前	sideline	邊線
freely	自由地	side-step	側步
free-throw line	罰球線	slightly	輕輕地
front	前	soccer	足球
goal	球門	soccer field/pitch	足球場
ground	地面	spiking/attacking	殺球/擊球
handle	拍柄	spiking/attacking	殺球/擊球
head	頭	Sprint	短跑
head	頭	sprinting	衝刺
High jump	跳高	strike	擊
high serve	發高球	swing	揮拍
hit	擊	table	桌子
hit	打	table tennis	乒乓球
hoop	籃框	throw	丟
hoop	籃框	thumb	大拇指
in front of	在...前方	toe	腳趾
index finger	食指	toward	朝向
juggle	挑球	Track	跑道
kick	踢	volleyball	排球
kicking forward	前踢	volleyball court	排球場
knee	膝蓋	waist	腰
knee	膝蓋	walking	走路
knee lifting	提膝	weight	重量
lap	大腿	wrap	包
leg	腿	wrist	手腕
Long distance	長距離	yellow cards	黃牌
Long jump	跳遠		

### 句型

Bend your knees and put your weight forward on your toes.

膝蓋彎曲並將重心放置於腳趾上

Bounce the ball with each hand.

雙手交替運球

Bounce the ball with your fingertips.

以指尖拍球

Bounce the ball.

拍球

Bump the ball and start with the basic stance.

以基礎姿勢開始擊球

Contact the ball with fingers without letting it touch on the bottom of the hands.

避開手根部並用手指部位擊球

Do warm-ups.	做暖身
Don't touch the ball with your hand.	我們一起做交叉步
Don't let the ball fall on the ground.	別讓球掉到地上
Don't let the ball hit the ground.	別讓球碰到地板
Dribble the ball above the toe.	腳尖運球
Dribble the ball with the inside of your feet.	用腳內側運球
Dribble the ball.	運球
Feel the paddle and rotate your wrist.	感受球拍並轉動手腕
Hit the ball against the wall.	對牆擊球
Hit the ball up, let it drop on the floor, and then hit it up again.	擊起球，球落地後，再次將球擊起
Hit the ball with forehand/backhand.	正手拍/反手拍
Hit the ball with your forearms about 10 cm above your wrists.	用前臂距離手腕約 10 公分處擊球
Hit the center of the shuttle.	打擊羽球的中心
Hold the ball with your finger pads.	以指身握球
Hold the shuttle at the tip of the feathers in front of waist level.	於及腰高度握住羽球的羽毛末端
Hold the shuttle by its feathers, and hit it forward over the net.	握住羽球羽毛端，將其擊過球網
Keep low and slightly bend your knees.	身體放低並彎曲雙膝
Keep the ball low.	讓球保持低高度
Keep the ball on the surface of the paddle.	將球保持在球拍表面
Keep your eyes on the ball.	眼睛注視著球
Keep your head up and your eyes on the game. Don't look at the ball.	頭抬高並注意賽況，而不需注視球
Let's do some crossover.	我們一起做交叉步
Let's do some kicking forward.	我們一起做前踢腿
Let's do some knee liftings.	我們一起做提膝
Let's do some side-steps.	我們一起做側步
Let's have a roll call.	我們來點名
Let's practice in pairs.	我們小組複習
Look for a V shape between your thumb and index finger.	食指與大拇指之間呈現 V 型
Make a bounce pass.	切入
Make a fist with your left hand and wrap your right hand around it.	左手握拳並以右手掌環繞住
Make an overhead pass.	過頂傳球

Make your arms free and put them in front of you.	雙手放鬆置於前方
Move your body to a place which you can reach the ball.	移動身體位置使你可以碰觸到球
Move your racket back almost to your shoulder, then swing it forward.	將球拍往後幾乎至肩膀處再往前揮出
One throws the ball, and the other does the setting.	一人拋球一人將球托球回拋球人
One throws the ball, and the other returns the ball.	一位丟球另一位擊回球
Pass the ball overhead.	越頂傳球
Pass the ball.	傳球
Protect the ball while you dribble.	運球時同時保護球
Push the ball continually without letting the ball fall on the ground.	持續擊球不讓球落下
Push the ball up.	將球推起
Push the shuttle with the racket face.	將羽球放置於球拍面上
Put the ball in the palm, toss it up and catch it.	握球後拋起，再接住球
Put the ball in the palm, toss it up and hit it with forehand strike.	握球後拋起，正手拍擊球
Put your hand on the handle as if you are shaking hands with it.	如同握手的方式握住拍柄
Put your weight forward on your toes and bend your knees.	重心前移至腳趾並膝蓋彎曲
Relax your arms and get ready to hit.	手臂放鬆準備擊球
Rest the handle loosely in your fingers for more flexibility.	手指放鬆地握拍柄
Serve the ball.	發球
Set the ball into the air.	擊球至空中
Shoot the ball.	投籃
Throw the ball up and hit it.	拋高球並擊出
Try to keep the ball about waist-high.	將球維持在腰的高度
Use your fingers, not your palm, to control the ball.	以指身而非手掌控球
Well done. / Good job.	做得很棒

## 八年級

### 單字

attention	注意	meter	公尺
backhand throw	反手投擲	next	下一個
backward	向後	nipple line	胸腺
balance	平衡	pair up	兩人一組
barbell	槓鈴	palm	首長
barbell row	槓鈴划船	pause	停住
bells	喇叭	pedals	踏板
bench press	臥推	pick up the rope	舉繩
bicycle/bike	腳踏車(雙輪)	powerlifting	健力
bodybuilding	健美	pull	拉
box jump	跳躍	pull	拉
brake	剎車	puller (player)	選手
breathe	呼吸	ride	騎
catch	接	right	右邊
centimeter	公分	right hand	右手
chain	鏈條	rim	輪框
chin	下巴	rope	拔河繩
muscles	肌肉	rules	規則
cone	角錐	saddle	坐墊
core	核心	scoring	得分
cross step	交叉步	shoulder bench press	肩推
cycling/biking/bicycling	騎車	shoulder blade	肩頰骨
cyclists/biker	騎士	shoulder-width	與肩同寬
defense	防守	show	示範
dumbbell	啞鈴	sit back	身體向後傾的坐 姿
dumbbell lateral raise	啞鈴側平舉	skater jump	溜冰跳
elbow	肘	slide	滑步
forehand throw	正手投擲	slide forward	向前滑步
forward	向前	sole	腳底
foul	犯規	speeding	超速
frame	車架	spoke	幅條
frisbee	飛盤	sprint	衝刺
handlebar	車手把	squat	深蹲

helmet	安全帽	stance	站立姿勢
higher	高一點	steady	預備
hold	握住	stem	龍頭
hub	花鼓	step one, two	踏步
Hyderrick Line	海德瑞克線	the mark	繩上的標示
in groups of	...人一組	tip top	腳尖
kilogram	公斤	tire	輪胎
lane	拔河道	to give orders	下指令
left	左邊	triceps pushdown	三頭肌下壓
left hand	左手	tug	用力拉拖
length	總長	tug	用力拉拖
lift	提高	tug of war	拔河
line	隊伍	turn	轉彎
line up	排隊	upright	筆直的
lock	鎖	wall sit	靠牆蹲
lower your body	重心降低	weightlifting	舉重
lunge	弓步蹲	wrist	手腕
man to man	盯人防守	zone defense	區域防守

### 句型

Amazing!	太棒了
Any volunteers?	有自願的人嗎
Are you finished/done?	完成了嗎
at shoulder level	肩膀的高度
Come over here.	來這裡
Don't let go.	別放手
Don't sit on the ground.	別坐在地上
Excellent!	太棒了
Good job!	做得好
Good!	很好
Great!	很棒
Hold it tightly.	握緊繩子
It's your turn.	輪到你了
let dumbbells hang at your sides	把啞鈴放在你的兩側
Let us give her a big hand.	請給她掌聲鼓勵
Let's do it together.	我們一起做
Listen carefully.	認真聽
Look at me.	看著我



make a line	連成一線
Nobody's elbow must go below the knee.	手肘不能低於膝蓋
One more time.	再一次
Pay attention.	專心
Perfect!	完美!
Pull the rope.	拉繩子
Raise your hand to answer the question.	舉手發言
Run slowly.	慢慢跑
That is okay.	沒關係
The mark passes the center line.	繩上標示超過中心線的位置。
The rope must be pulled underarm.	繩子必須放在腋下
The winner of the match must win two out of the three pulls to win the match.	三戰兩勝
Try it.	試試看
Very good!	非常好
Well done!	做得很好
Who is not here/absent?	誰缺席
Whose turn?	輪到誰了
Wonderful!	美好!
You did great!	你做得很棒!