

臺中市立育英國民中學

英語融入健康與體育領域課程架構與單元設計

表一 育英國中體育科課程地圖

實施年段 項目	七年級	八年級	九年級
籃球	1.投籃姿勢與定點投籃 2.運球技巧 3.一對一運球防守 4.慣用手上籃	1.非慣用手上籃 2.五點上籃 3.傳球上籃 4.急停跳投	1.2人擋拆配合 2.5人進攻戰術 3.5人防守戰術 4.比賽規則與裁判實務
羽球	1.握拍、執球與步法 2.正手拍發球/反手拍發球 3.接發球(正反手) 4.高正手擊長球(高遠球)	1.高正手擊短球(切球) 2.網前球 3.反手擊球 4.比賽規則與裁判實務	
排球	1.低手傳接球 2.高手托球 3.低手發球 4.高手發球	1.接發球 2.扣球 3.攔網 4.撲接球	1.比賽規則與裁判實務 2.攻守隊型運用 3.綜合練習 4.競賽對抗
手球	1.肩上傳球 2.接球 3.射門 4.基本攻守步伐	1.助攻傳接技巧 2.各種射門技巧運用 3.閃切步法應用 4.小組攻防配合	1.團隊防守陣型 2.團隊攻擊戰術 3.團隊攻防策略運用 4.比賽規則與裁判實務
田徑	1.起跑動作 2.接力技巧 3.衝刺與壓線動作 4.速度的控制與配速	1.過彎技巧 2.跳高技巧一 3.跳高技巧二 4.綜合能力訓練	
桌球		1.握拍與正手發球 2.反手推擋 3.正手擊球 4.正手移位擊球	1.反手發球 2.正手抽球 3.殺球 4.比賽規則與裁判實務
體適能	1.正確跑步姿勢 2.擬定跑步計畫 3.核心肌群訓練一 4.核心肌群訓練二 5.組合跳躍動作 6.邊線折返跑 7.繩梯體適能訓練一 8.繩梯體適能訓練二	1.馬克操一 2.馬克操二 3.核心肌群訓練一 4.核心肌群訓練二 5.步行與慢跑訓練 6.階梯訓練 7.心肺耐力訓練 8.柔軟度訓練	1.肌力訓練 2.肌耐力訓練 3.核心肌群訓練一 4.核心肌群訓練二 5.靜態伸展操 6.彈動式伸展操 7.重量訓練的運動處方 8.體重控制與減肥的運動處方

廿一世紀是科技高度發展、社會快速變遷、國際關係日益密切的時代。國民教育階段的課程，目的是以人性化、生活化、適性化、統整化與現代化的學習領域教育活動，傳授基本知識，養成終身學習能力並培養身心充分發展的健全國民與世界公民。

國民教育的最終目標在培養健全的國民，為了因應新世紀的需要，我們的國民必須要有良好的適能，才能擔負新時代的任務。「健康與體育」建構在「人自己之生長發育」、「人與人、社會、文化之互動」、「人與自然、面對事物時如何作決定」三個層面的教育活動，而達成全人健康（total well-being）的課程目標。

體育的目標旨在培養學生具備良好的體適能，而不是塑造一個競賽的勝利者去追求「贏」而已。也可以說，受過良好體育薰陶的學生，不論其天份如何，皆應有機會參與身體活動，發展適合其年齡應有的運動技能，是身心健全且健康快樂的。它重視學生的自主學習和個別差異。教師透過良好的課程規劃、教材選擇與教學方法來滿足學生不同的需求，培養學生成為成功的學習者。

本校設計之沉浸式英語融入體育的課程，以英文為媒介，透過「認知與理解」、「探索與表現」、「實踐與應用」三大主軸，讓體育教學更加多元與優質，並且讓學生從做中學，深化英文的學習成效，並實際運用在體育學習上。以七年級9個班級作為英語融入健康與體育課程之年段，由健康與體育專家學者、學科教師與英文老師協同備課與協同教學，結合健康與體育領域發展特色英語課程及活動。

表二 體育教學單元主題與週次

主題	名稱	單元	教學週次
一	體適能+籃球	1、投籃 2、運球	第 01~04 週
二	體適能+羽球	1、正手拍擊球 2、反手拍擊球	第 05~08 週
三	體適能+排球	1、低手擊球 2、高手托球	第 09~12 週
四	體適能+手球	1、肩上傳球 2、射門	第 13~16 週
五	體適能+田徑	1、起跑 2、接力	第 17~20 週

表三 七年級英語融入健康與體育領域教學單元目標與設計

上學期：

週次	主題	健體領綱	健體課程目標與設計	英語相關知識 content vocabulary
1	主題一 體適能+ 籃球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能	1. 使學生了解跑步正確姿勢及要領，並實際練習彼此觀察體會	單字： 下一個next, 田徑track and field, 圈lap(s) (操場圈數), 投籃shoot, 右手 right hand, 左手left hand, 手掌palm, 腳與肩同寬feet shoulder width apart, 踏步step one, two 向前forward, 向後backward, 提高lift, 高一點higher, 傳球pass, 接球catch, 示範show, 隊伍line, 雙數/偶數even number, 單數/奇數odd number, 距離set the distance, 觀看/盯梢/注意看watch, 角錐cone, 呼拉圈hula hoop, 抄球steal the ball, 面對面face to face, 運球dribble, 身體前傾lean forward, 控球control the ball 色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white) 球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer) 形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle) 身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet) 讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow) 教室用語： 集合、點名、做操。 Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent? Here. / Not here. Is she/he sick? 大聲答數。 Let's count together. Louder, please. Speak louder. Let's do it together. One Two, One Two, One Two... 試試看 Try it.
2		3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能	2. 使學生學會正確的籃球投籃姿勢，並能在籃下擦板將球投進	
3		3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現	3. 運用英文結合運動設計小遊戲，提升學生學習興趣與向心力，讓學生更喜歡體育課、更熟悉英語基本用法	
4		4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動	4. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升	
			1. 使學生學會擬定體適能-跑步計畫 running plan(包含時間、距離、時間+距離、間歇跑)並實際操作	
			2. 使學生學會正確的籃球運球姿勢，透過分組練習運球，並完成遊戲競賽	
			3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升	

				<p>小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人 一組(pair up) 慢慢跑 run slowly 老師示範let me /him /her show you 排隊line up 排兩排make two lines</p> <p>句子：</p> <p>要... 原形動詞V... Look straight ahead.</p> <p>不要...Don't ...</p> <p>Don't move your shoulders. 休息一下。Take a break. 我們練習。Let's practice now.</p>
--	--	--	--	---

5		3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能	1. 使學生學會體適能-訓練核心肌群(捲腹-仰臥打水-棒式)的訓練方法並實際操作	單字： 下一個next, 右手 right hand, 左手left hand, 手掌palm, 核心肌群Core Muscles 捲 curl-ups 仰臥打水 lie down and kick, 準備動作set, 棒式plank, 發球serve, 羽球badminton, 踮腳尖tip toe, 球拍racket, 揮swing, 腳與肩同寬 feet shoulder width apart, 踏步step one, two, 向前forward, 向後backward, 提高lift, 高一點 higher, 傳球pass, 接球catch, 示範show, 隊伍line
6	主題二 體適能+ 羽球	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動	2. 使學生學會羽球的握拍法、執球法以及正手發球的技巧，並實際操作 3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升 4. 運用英文結合運動設計小遊戲，提升學生學習興趣與向心力，讓學生更喜歡體育課、更熟悉英語基本用法	色彩(colors:red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white)球類運動名稱 (Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer)形狀 (Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle)身體部位 (body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet) 讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow)
7		4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫	1. 使學生學習體適能-訓練核心肌群(登山式-超人支撐-橋式)的訓練方法並實際操作 2. 使學生學會羽球的握拍法、執球法以及反手發球的技巧，並實際操作	教室用語： 集合、點名、做操。 Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent? Here. / Not here. Is she/he sick? 大聲答數。 Let's count together. Louder, please. Speak louder. Let's do it together. One Two, One Two, One Two...
8			3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升 4. 運用英文結合運動設計小遊戲，提升學生學習興趣與向心力，讓學生更喜歡體育課、更熟悉英語基本用法	試試看 Try it. 小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up) 慢慢跑 run slowly 老師示範let me /him /her show you 排隊line up 排兩排make two lines 句子： 把你的...向前 Put your.... forward 把你的...向後 Put your.... back

			一起練習 Let's practice. 像這樣 like this
9	主題三 體適能+ 排球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現	1. 學生能做出組合與變化的跳躍動作，以提升手腳協調性、節奏感與爆發力 2. 學生能學會排球正確的低手擊球姿勢與動作，並實際操作。並結合低手擊球設計英文小遊戲，提升學習成效與興趣 3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升
10		4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。	
11		4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動 4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫	1. 學生能完成體適能-邊線折返跑的訓練，以提升啟動速度、變向爆發力、速耐力及心肺耐力 2. 使學生學會排球正確的高手托球姿勢與動作，並實際操作。並結合高手托球設計英文小遊戲，提升學習成效與興趣 3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升
12			

單字：
腳與肩同寬 feet shoulder width apart, 踏步step one, two, 向前forward, 向後backward, 隊伍line, 發球serve, 擊球，打擊hit, 手腕wrist, 腰waist, 確定make sure, 跨越過網子cross the net, 排球volleyball, 臉朝前方face forward, 背向滑步slide back, 像袋鼠一樣的跳jump like a kangaroo, 滑步slide, 深蹲squat 雙腳跳jump, 單腳跳hop, 球場court, 痛的painful, 手握緊hold tight, 與肩同寬shoulders width, 上身前傾 forward a little bit, 手錶watch, 手臂伸直 straighten your arms/make your arms straight, 降低lower, 下半身lower body 哨子whistle, 來回out and back run, back and forth count, 側邊body sideways, sideline, 加速speed up, 拋toss, 過網over the net, 舉球set, 高手托球 overhead pass, 下半身lower body, 彈簧spring, 手指finger, 張手指open your fingers, 屈膝 bend your knees 數數count one, two, three, 雙腳打開與肩同寬feet shoulder width apart, 跳一次/跳二次 bounce one time/ once, bounce two times/ twice

色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white)球類運動名稱 (Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer)形狀 (Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle)
身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet)讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow)

教室用語：
集合、點名、做操。

			<p>Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent? Here. / Not here. Is she/he sick? 大聲答數。Let's count together. Louder, please. Speak louder. Let's do it together. One Two, One Two, One Two...</p> <p>試試看 Try it. 小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up) 慢慢跑 run slowly 老師示範let me /him /her show you 排隊line up 排兩排make two lines</p> <p>句子： 某部位...痛 It's hurt. My hand is hurt. 碰觸線Touch the line.</p>
--	--	--	--

13		3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能	1. 以繩梯為輔具，設計多樣體適能訓練，以提升學生的敏捷、反應力以及協調性	單字： 手球handball, 轉turn, 舉高lift, 肩膀shoulder, 上up, 下down, 手腕wrist, 起跳 take off, 遊戲 game, 3人一組 three in one group, 格子box, 一個格子跳一步 one step one box 一個格子跳二步two steps one box, 揮動你的手臂swing your arms, 點腳趾頭tip toe, 側邊sideways, 抬膝高一點 raise your knees
14	主題四 體適能+ 手球	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能	2. 使學生學會正確的手球肩上傳球姿勢，並能說出其動作要領。再實際操作	higher, 小心、注意安全keep safe, 溜冰skate, 往後向前backward, 腳打開forward open, 踢kick 溜冰跳skate, 背向溜冰跳backward, 開合跳open--close--open—close, 開合跳勾腳open--kick--open—kick, 轉身turn, 跳jump, 射擊shoot
15		4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。	1. 以繩梯為輔具，設計多樣體適能訓練，以提升學生的敏捷、反應力以及協調性	色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white) 球類運動名稱 (Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer)形狀 (Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle)身體部位 (body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet)
16		4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動	2. 使學生學會正確的手球射門，並能說出其動作要領。實際操作後，再設計小遊戲深化學習成效與興趣	讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow)
		4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫	3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升	教室用語： 集合、點名、做操。 Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent? Here. / Not here. Is she/he sick? 大聲答數。Let's count together. Louder, please. Speak louder. Let's do it together. One Two, One Two, One Two... 試試看 Try it. 小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up) 慢慢跑 run slowly 老師示範 let me /him /her show you 排隊line up 排兩排make two lines

				<p>句子：</p> <p>Time is up. Time's up. 時間到！</p> <p>Let's have fun! 玩遊戲囉! 舉高... Raise....</p> <p>把球高舉過你的肩膀。 Raise the ball higher than your shoulder.</p>
17	主題五 體適能+ 田徑	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能	1. 學生能做出馬克操，以提升手脚協調性及節奏感	<p>單字：</p> <p>馬克操Mach Drills, 側身sideways, 短跑sprint training, 距離distance 次數(可數)time, 田徑Track And Field, 圓錐cones, 快手疊杯speed cups, 起跑線starting line 起跑區starting block, 足弓arch, 腳蹬出去 pump your legs, 手肘elbow, 胸chest 髖部hips, 屈膝one knee down, 大拇指對大拇指thumb to thumb, 交叉跑crossover running scissor run, 後交叉back cross, 前交叉front cross, 身體重心往前傾 forward your body weight, (蹲)下-(抬)臀-(蹬)地-(擺)手 squat→lift→push→swing 三步一抬腿 one two up, 抬腿up down up down, 墊步抬腿 bounce (彈), 伸腿 one two kick (第三步伸腿), 墊步伸腿 one two kick (第三步伸腿), 前踢 kick, 後勾 butt kick, 抬腿跑 knees up / make a square (腿要90度抬高), 接力棒baton, 伸直hand straight, 呼拉圈 hula hoop, 哨子whistle, 手掌朝上palm up</p> <p>色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white)球類運動名稱 (Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer)形狀 (Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle)身體部位 (body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet)</p> <p>讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow)</p> <p>教室用語： 集合、點名、做操。</p>
18		3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能	2. 使學生學習正確的起跑姿勢，並能說出其動作要領。實際操作後，再設計小遊戲深化學習成效與興趣	
19		3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現	3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升	
20		4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。	1. 學生能做出馬克操，以提升手脚協調性及節奏感	
		4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動	2. 使學生學習正確的接力姿勢，並能說出其動作要領。實際操作後，再設計小遊戲深化學習成效與興趣	
		4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫	3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升	

				<p>Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent? Here. / Not here. Is she/he sick? 大聲答數。 Let's count together. Louder, please. Speak louder. Let's do it together. One Two, One Two, One Two...</p> <p>試試看 Try it. 小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up) 慢慢跑 run slowly 老師示範let me /him /her show you 排隊line up 排兩排make two lines</p> <p>句子： raise your bottom higher than your shoulders</p> <p>腳推蹬 push off your feet 傳遞接力棒 pass= hand over / take the baton Hand over the baton one person hands over the baton and, the other person takes/receives the baton (up down).</p>
--	--	--	--	--

表四 健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計-主題一 (體適能+籃球)

主題名稱	籃球---投籃	教學設計者	盧冠豪、李侑霖
教學對象	七年級	教學節次	2節課(45 分鐘/每節)
能力指標	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動		
學習目標	1. 使學生了解跑步正確姿勢及要領，並實際練習彼此觀察體會 2. 使學生學會正確的籃球投籃姿勢，並能在籃下擦板將球投進 3. 運用英文結合運動設計小遊戲，提升學生學習興趣與向心力，讓學生更喜歡體育課、更熟悉英語基本用法將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升		
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法		
教學重點摘要	第一堂:5分鐘準備活動+20分鐘體適能+10分鐘籃球課程+10分鐘小遊戲 第二堂:5分鐘準備活動+10分鐘體適能+20分鐘籃球課程+10分鐘小遊戲		
	單字： 下一個next, 田徑track and field,圈lap(s) (操場圈數), 投籃 shoot,右手 right hand, 左手left hand,手掌palm , 腳與肩同寬 feet shoulder width apart, 踏步step one, two 向前forward, 向後backward, 提高lift, 高一點 higher, 傳球pass, 接球catch,		

示範show, 隊伍line

色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white)

球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer)

形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle)

身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet)

讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow)

教室用語：

集合、點名、做操。

Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent?

Here. / Not here. Is she/he sick?

大聲答數。

Let's count together. Louder, please.

Speak louder.

Let's do it together. One Two, One Two, One Two...

試試看 Try it.

認真聽 Listen carefully.

專心 Pay attention.

小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up)

慢慢跑 run slowly

老師示範let me /him /her show you

排隊line up 排兩排make two lines

句子：

要... 原形動詞V...例如： Look straight ahead.

不要...Don't ...例如： Don't move your shoulders.

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>【教學準備】 教師：籃球、哨子</p> <p>【第一堂課】</p> <p>【準備活動】 暖身操 教師：集合、點名、做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p> <p>【引起動機】 教師引言：學生全世界跑最快的人是誰嗎？ 怎樣跑步才能快速又輕鬆？</p> <p>【發展活動】 體適能--跑步姿勢 (一)先示範，講解，找學生示範，老師再重複提醒 1. Look straight ahead. 2. Don't move your shoulders. 3. Keep your body balanced. (Keep your body centered.) 4. Bend your knees a little bit. <平均著地>---The best running form Pose (for being still) 5. Watch your sole. (What do you mean? watch your feet?) If you run on your tiptoes, you can run fast, but you will get tired. If you run on your heels, you will get hurt. (二)最好的跑步姿勢The best running form 注意三條線 watch three lines, line one, line two, line three Line one (shoulders) Line two(waist) Line three(the center of your body/Keep your body centered.) 身體勿左右晃，上下動 (don't go up or down, don't turn left or right) 2.注意步距 (Watch your step) 若步距太大,會看起來很奇怪 Don't take big steps. It looks strange. 若步距太小,心跳會太快 Don't take small steps. Your heart will beat too fast. *最好是一秒換三步Three steps per second (三)兩人一組練習 互相觀察對方watch each other 兩個一起跑，互相觀察 1.重點是慢慢跑，互相觀察對方動作 2.一起跑run together 3.照應同伴take care of your partner 4.跑2圈(run two laps) 同學分享觀察心得，老師再重複強調跑步姿勢的重點，並給予肯定。</p> <p>籃球—投籃 shoot (一)老師講解示範正確投籃姿勢 Watch your hand. Hold (the ball) with your five fingers.</p>	<p>5</p> <p>20</p> <p>10</p>		<p>技能評量 量的測驗 質的評定</p>

<p>右撇子 左手（輔助手）放在九點鐘方向nine o'clock 左撇子 右手（輔助手）放在三點鐘方向 three o'clock Don't let your palm touch the ball.手掌心勿與球碰觸。 step 1 one 腳與肩同寬 feet shoulder width apart step 2 two 右腳向前移動一點點 Step with your right foot forward. 左腳向前移動一點點 Step with your left foot forward. step 3 three step1--（投籃預備姿勢）把球放在右大腿上方 get ready to shoot bend your knees a little bit 膝蓋微彎 step 2-- lift your ball higher 球往上伸 step 3-- shoot (三)分組練習投籃姿勢 兩人一組 (pair up/ in pairs) 一個傳球，一個接球 One passes the ball, and the other catches the ball. 老師示範let me /him /her show you 排隊line up 排兩排make two lines</p> <p>【統整活動】 10分鐘小遊戲：搶物品遊戲 1.4人一組，1個班約6~7組 2.4個人中間放置不同的球類運動項目 **另可改為放置不同形狀的物品 **另可改為放置不同顏色的物品 3.老師隨機喊出身體部位英文單字，學生即須將雙手放置在該部位上 4.老師隨機喊出球的名稱，看哪一位同學最快搶到球即得分</p>			
<p>【總結活動】 (一)總結本次上課主要內容。 (二)肯定與獎勵表現優秀學生。 (三)收器材結束，活動歡呼解散。 (四)結束。</p>	10		
<p>【第二堂課】 【準備活動】 教師：集合、點名、做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p>	5		
<p>【發展活動】 體適能--跑步姿勢 1.複習上週所教導的正確跑步姿勢 2.練習跑步姿勢，操場慢跑8圈</p>	10		

<p>投籃姿勢</p> <p>1.複習投籃姿勢</p> <p>2.排隊練習籃下擦板</p> <p>【統整活動】</p> <p>10分鐘小遊戲：搶物品遊戲</p> <p>1.4人一組，1個班約6~7組</p> <p>2.4個人中間放置不同的球類運動項目</p> <p>**另可改為放置不同形狀的物品</p> <p>**另可改為放置不同顏色的物品</p> <p>3.老師隨機喊出身體部位英文單字，學生即須將雙手放置在該部位上</p> <p>4.老師隨機喊出球的名稱，看哪一位同學最快搶到球即得分</p>	20		
<p>【總結活動】</p> <p>(一)總結本次上課主要內容。</p> <p>(二)肯定與獎勵表現優秀學生。</p> <p>(三)收器材結束，活動歡呼解散。</p> <p>(四)結束。</p>	10		

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計-主題一 (體適能+籃球)

主題名稱	籃球---運球	教學設計者	盧冠豪、李侑霖
教學對象	七年級	教學節次	2節課(45 分鐘/每節)
能力指標	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動</p>		
學習目標	<p>1. 使學生學會擬定體適能-跑步計畫 running plan(包含時間、距離、時間+距離、間歇跑)並實際操作</p> <p>2. 使學生學會正確的籃球運球姿勢，透過分組練習運球，並完成遊戲競賽</p> <p>3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升</p>		
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法		
教學重點摘要	<p>第一堂:20分鐘體適能+15分鐘籃球課程+10分鐘小遊戲</p> <p>第二堂:15分鐘體適能+15分鐘籃球課程+10分鐘小遊戲+5分鐘總結活動</p>		
	<p>單字：</p> <p>下一個next, 田徑track and field, 圈lap(s) (操場圈數), 投籃 shoot, 右手 right hand, 左手left hand, 手掌palm , 腳與肩同寬 feet shoulder width apart, 踏步step one, two 向前forward, 向後backward, 提高lift, 高一點 higher, 傳球pass, 接球catch, 示範show, 隊伍line, even number 雙數/偶數, odd number 單數/奇數</p> <p>距離set the distance, 觀看/盯梢/注意看 watch, 角錐cone, 呼拉圈 hula hoop, 抄球steal the ball, 面對面face to face, 運球dribble, 身體前傾lean forward, 控球control the ball</p>		

色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white)
球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer)
形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle)
身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet)
讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow)

教室用語：

集合、點名、做操。

Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent?

Here. / Not here. Is she/he sick?

大聲答數。

Let's count together. Louder, please.

Speak louder.

Let's do it together. One Two, One Two, One Two...

試試看 Try it.

認真聽 Listen carefully.

專心 Pay attention.

小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up)

慢慢跑 run slowly

老師示範let me /him /her show you

排隊line up 排兩排make two lines

為我們的同學加油。Let's cheer for the boys/ girls/ our team.

加油 Go go go + name (Go team Name! Girls, go go go!)

堅持，勿放棄，快一點。Keep going. / Never give up. / Go faster.

句子：

休息一下。Take a break.

我們練習。Let's practice now.

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>【教學準備】教師：籃球15個、哨子、碼表、角錐5個、呼拉圈25個</p> <p>【第一堂課】</p> <p>【準備活動】</p> <p>暖身操 教師：集合、點名、做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p> <p>體適能—複習跑步姿勢 複習--最好的跑步姿勢 (the best running form)</p> <p>【發展活動】</p> <p>體適能—安排個人跑步計畫<提升強度></p> <p>(一) 安排個人跑步計畫 <Set your running plan > 不要太強迫自己，不舒服可以立即停止 Don't push yourself too hard. Stop right away if you don't feel well.</p> <p>1. 安排時間 <Point 1 Set the time. > 跑5分鐘 走5分鐘----->完整10分鐘 run 5 minutes and then walk 5 minutes</p> <p>2. 安排距離 <Point 2 Set the distance. > 從這個點-----跑到那個點 run from this place to that place</p> <p>3. 安排時間+距離 <Point 3 Set the time and the distance. > 在一定的時間內跑完一段距離</p> <p>4. 間歇跑 一定時間內-----跑到一定的距離+休息一段時間 take a break</p> <p>Let's practice now.</p> <p>(1) 熱身 <warm-up> 男生跑 三圈操場，在3分鐘跑完 女生跑 三圈操場，在3.5分鐘跑完 boys, run three laps in 3 minutes girls, run three laps in 3 minutes 30 seconds</p> <p>(2) 主課程訓練---->間歇跑 男生跑一圈五十秒，休息六十秒 女生跑一圈六十秒，休息五十秒 * boys run one lap in fifty seconds, and then take a rest for sixty seconds girls run one lap in sixty seconds, and then take a break for fifty seconds</p> <p>三個循環 *Everyone, run three laps Let's cheer for the boys/ girls/ our team. Go go go + name (Go team Name! Girls, go go go!) Keep going/ Never give up/ Go faster/</p> <p>【籃球課程】 運球(dribble)姿勢 (一) 老師講解示範正確運球姿勢 how do you dribble the ball ?</p>	20		技能評量的測驗 質的評定

Let me show you how to dribble the ball.

步驟 1. <step one>

* 注意你的手腕 <Watch your wrist. >

運球時手腕要放軟,不要硬梆梆的

Dribble the ball. Relax your wrist.

* 然後控球 Control the ball.

步驟 2.<step two>

*注意身體的重心 <How to control your body? >

*重心低一點,身體上半身要打直 Keep your body straight.

*像坐在椅子上(像坐馬桶上的姿勢)

Lean forward. Like sitting on a chair.

*不要彎身體,彎曲你的膝蓋

Don't bend your body. Bend your knees.

步驟 3 <step three>

*右手運球者,注意:左腳在前,右腳在後

Put your left leg forward. Put your right leg back.

*重心穩定的站好,雙腳約一步的距離

Keep your feet one step apart =>not too big , not too small

步驟 4 <step four>

*右手運球者,左手去保護球

Right hand dribbles, and left hand protects the ball.

*左手平舉在胸前<像拿著盾牌般>,保護你的球

步驟 5 <step five>

*眼睛要直視 Look straight ahead!

*Let's practice now

(二)**運球分組練習**

1.男生一排,女生一排,面對面

boys, one line, girls one line, face to face

2.一組先運球,一組觀察

When boys dribble the ball, you watch .

觀看/盯梢/注意看 watch

3.老師在練習過程中可以發號口令

(1) harder (2) softer (3) faster (4) slower

(5)抄球 steal the ball

4.練習行進間的運球

*先集合全班到籃球場的底線,分組站開,從底線運球到對面,再運球回來

First, dribble the ball to the other side, and then come back .

*傳球給下一位 Pass the ball to the next one.

【統整活動】

10分鐘小遊戲: 25宮格 小遊戲練習運球 (分2組)

even number 雙數/偶數----一組

odd number 單數/奇數 -----另一組

1.各組前方各放5個角錐 cone (兩種顏色)

2.更前方擺置25個呼拉圈 hula hoop

3.學生先運球(當接力棒)到前方定點,拿取角錐,放到呼拉圈內,再運球回底線,換下一位,最快連成一條線者,該隊獲勝

The team that lines up five cones first is the winner.

<p>【總結活動】 (一)總結本次上課主要內容。 (二)肯定與獎勵表現優秀學生。 (三)收器材結束，活動歡呼解散。 (四)結束。</p>	10		
<p>【第二堂課】 【準備活動】 教師：集合、點名、做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。 【發展活動】 體適能--跑步計畫 1.複習上週所教導的跑步計畫 2.進行間歇跑訓練</p> <p>籃球--運球姿勢 1.複習運球姿勢 2.男女分組運球</p> <p>【統整活動】 分組運球競賽遊戲 25宮格 小遊戲練習運球（分2組） even number 雙數/偶數 odd number 單數/基數 前方各放5個角錐（顏色不同） 更前方擺置25個呼拉圈 學生運球（當接力棒）拿取角錐放到呼拉圈內，最快連成一條線者獲勝 make one/a line</p>	15		
<p>【總結活動】 (一)總結本次上課主要內容。 (二)肯定與獎勵表現優秀學生。 (三)收器材結束，活動歡呼解散。 (四)結束。</p>	15		
	10		
	5		

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計-主題二 (體適能+羽球)

主題名稱	羽球---正手發球	教學設計者	盧冠豪、趙俚英
教學對象	七年級	教學節次	2節課(45 分鐘/每節)
能力指標	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動 4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫		
學習目標	1. 使學生學會體適能-訓練核心肌群(捲腹-仰臥打水-棒式)的訓練方法並實際操作 2. 使學生學會羽球的握拍法、執球法以及正手發球的技巧，並實際操作 3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升 4. 運用英文結合運動設計小遊戲，提升學生學習興趣與向心力，讓學生更喜歡體育課、更熟悉英語基本用法		
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法		
教學重點摘要	第一堂:20分鐘體適能(登山式-超人支撐-橋式)+20分鐘羽球課程+5分鐘分組練習 第二堂:20分鐘體適能(登山式-超人支撐-橋式)+20分鐘羽球課程+5分鐘總結活動		
英語學習 content vocabulary sentences patterns	<p>單字： 下一個next, 右手 right hand, 左手left hand, 手掌palm, 核心肌群Core Muscles 捲 curl-ups 仰臥打水 lie down and kick, 準備動作set, 棒式plank, 發球serve, 羽球badminton, 踮腳尖tip toe, 球拍racket, 揮swing, 腳與肩同寬 feet shoulder width apart, 踏步step one, two, 向前forward, 向後backward, 提高lift, 高一點 higher, 傳球pass, 接球catch, 示範show, 隊伍line</p> <p>色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white) 球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer) 形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle) 身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet) 讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow)</p> <p>教室用語： 集合、點名、做操。 Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent? Here. / Not here. Is she/he sick? 大聲答數。 Let's count together. Louder, please. Speak louder. Let's do it together. One Two, One Two, One Two...</p> <p>試試看 Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. 小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up) 慢慢跑 run slowly 老師示範let me /him /her show you 排隊line up 排兩排make two lines</p> <p>句子： 把你的...向前 Put your.... forward 把你的...向後 Put your.... back 一起練習 Let's practice. 像這樣 like this</p>		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>【教學準備】教師：羽球、羽球拍</p> <p>【第一堂課】</p> <p>【準備活動】</p> <p>暖身操</p> <p>教師：集合、點名、做操。</p> <p>學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p> <p>今天要訓練的是----核心肌群< Core Muscles ></p> <p>為何要訓練？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.保護脊椎肌群（腹肌，背肌，屁股附近肌肉） 2.核心肌群的訓練-----讓你的肌肉耐力較好 <p>Key point-----</p> <p>*多次數，長時間，輕負荷的訓練，每天都做的訓練</p> <p>Practice every day.</p> <p>【發展活動】</p> <p>體適能：訓練核心肌群 Core Muscles</p> <p>核心肌群訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.捲腹 30秒 Do curl-ups for 30 seconds. 2.仰臥打水 lie down and kick lie down and kick 30 seconds 3.棒式 30秒 <p>今天先做這3個動作 Let's practice now.</p> <p>(捲腹-仰臥打水-棒式)各三個循環</p> <p>set 準備動作</p> <p>仰臥起坐的預備姿勢-----頭抬(正中央)-----</p> <p>手摸大腿靠膝蓋處-----肚子緊縮</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.捲腹 do curl-ups 30秒 <p>躺平並彎曲膝蓋(大約90度)，抬高頭</p> <p>手放大腿靠膝蓋處，手指頭對準膝蓋</p> <p>慢慢做，不要快，吐氣上，吐氣下</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) lie down and bend your knees--about 90 degrees (2) (raise your head/ lift your head) (3) put your hands on your legs (4) use your abs to raise your body (5) please don't do it too fast (6) don't move your body) (7) please focus on your abs <ol style="list-style-type: none"> 2.仰臥打水 lie down and kick 30秒 <p>手墊在屁股下</p> <p>腳要伸直，上半身可微微抬起</p> <p>單腳一上一下<雙腳互換> scissor kicks)</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) lie down and put your hands under your butt (2) raise your head (raise/lift your head (3) don't bend your knees <ol style="list-style-type: none"> 3.棒式 <Plank> 30秒 <p>趴式，手在胸前撐起，不低頭--頭部.背部.腿部呈一直線</p> <p>肚子吸氣<像被打一拳一樣></p> <ol style="list-style-type: none"> (1)put your hands down like this-->觀看老師示範的動作 	20		技能評量 量的測驗 質的評定

(2) get your head, back and butt in a straight line

(3) don't raise/lift or lower your head

(4) suck in your stomach 縮小腹

【羽球課程】羽球badminton

一、介紹握拍方法(正手及反手) forehand and backhand

揮拍swing

(1)正手握拍：以菜刀的方式握拍，手掌虎口要對準球拍握柄較窄的一面。

(2)反手握拍：以正手握拍的基礎上，將球拍框往外轉，拇指申直貼在拍柄的寬面上，其他四指則並攏

put your fingers here, not here

二、執羽毛球法

(1)羽毛部位

(2)球體部份

三、學生練習（教師一旁輔助教導）

四、正手發球講解（站姿，揮拍）

(1)左腳前右腳後，重心放在右腳，左手持球約與肩同寬，右手持拍於右斜下方，手腕後倒，身體左側向前，左肩對準發球方向。

(2)放離羽球瞬間，重心隨扭腰移至左腳，最後以手腕加速。

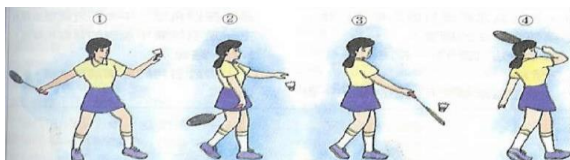
分解動作練習分成四部分

(一)預備動作

(二)放球

(三)擊球

(四)完成動作(收拍)



Put your right foot forward.

Put your left foot back

How to hold your racket?

How to swing?

tip toe 踮腳尖，

don't move (your leg) 勿移動腳

serve 發球

*發球瞬間，擊球點不得高於腰部及右腳不可移動

*發球瞬間，拍框不得高於握把

【統整活動】

五、學生練習（教師一旁輔助教導）

1.徒手練習：兩人一組，一人站立於另一人之右側前方，右手掌置於對方腰部右側前方約50公分處，與另一人做擊掌動作。

2.揮空拍練習：分解動作練習-連續動作練習

兩人一組(Get into pairs/Pair up/ Play in pairs)

20

5

<p>【總結活動】 (一)總結本次上課主要內容。 (二)肯定與獎勵表現優秀學生。 (三)收器材結束，活動歡呼解散。 (四)結束。</p> <p>【第二堂課】 【準備活動】 教師：集合、點名、做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。 體適能—核心肌群練習 複習上週所教導的核心肌群訓練</p> <p>羽球—正手發球姿勢 1.複習正手發球姿勢 2.分組練習</p> <p>【總結活動】 (一)總結本次上課主要內容。 (二)肯定與獎勵表現優秀學生。 (三)收器材結束，活動歡呼解散。 (四)結束。</p>			
		20	
		20	
		5	

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計-主題二 (體適能+羽球)

主題名稱	羽球---反手發球	教學設計者	盧冠豪、趙俚英
教學對象	七年級	教學節次	2節課(45 分鐘/每節)
能力指標	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動 4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫		
學習目標	1. 使學生學習體適能-訓練核心肌群(登山式-超人支撐-橋式)的訓練方法並實際操作 2. 使學生學會羽球的握拍法、執球法以及反手發球的技巧，並實際操作 3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升 4. 運用英文結合運動設計小遊戲，提升學生學習興趣與向心力，讓學生更喜歡體育課、更熟悉英語基本用法		
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法		
教學重點摘要	第一堂:20分鐘體適能(登山式-超人支撐-橋式)+20分鐘羽球課程+5分鐘分組練習 第二堂:20分鐘體適能(登山式-超人支撐-橋式)+20分鐘羽球課程+5分鐘總結活動		
	單字： 核心肌群Core Muscles, 登山式climber, 超人支撐, 平板支撐superman plank, 橋式 bridge 球網net, 準備動作set, 棒式plank, 發球serve, 羽球badminton, 踮腳尖tip toe, 球拍racket, 揮swing, 腳與肩同寬 feet shoulder width apart, 踏步step one, two, 向前forward, 向後backward, 隊伍line, 單打single, 雙打double, 發球serve, 擊球, 打擊hit, 正手拍forehand, 反手拍backhand, 低於你的腰部, lower than your waist		

手腕wrist , 腰waist , 確定make sure , 跨越過網子cross the net

色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white)

球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer)

形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle)

身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet)

讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow)

英語學習
content
vocabulary
sentences
patterns

教室用語：

集合、點名、做操。

Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent?

Here. / Not here. Is she/he sick?

大聲答數。

Let's count together. Louder, please.

Speak louder.

Let's do it together. One Two, One Two, One Two...

試試看 Try it.

認真聽 Listen carefully.

專心 Pay attention.

小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up)

慢慢跑 run slowly

老師示範let me /him /her show you

排隊line up 排兩排make two lines

句子：

把你的...向前 Put your.... forward

把你的...向後 Put your.... back

一起練習 Let's practice.

像這樣 like this

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>【教學準備】 教師：羽球，羽球拍</p> <p>【第一堂課】</p> <p>【準備活動】</p> <p>體適能：訓練核心肌群 Core Muscles</p> <p>【發展活動】</p> <p>體適能：訓練核心肌群 Core Muscles</p> <p>4.登山式 climber 30 秒</p> <p>5.超人支撐 平板支撐superman plank 30 秒 跳高一點，停留時間久一點</p> <p>6.橋式 bridge 60秒 胸，屁股可以一直線，腳可以抬起來，腳放下</p> <p>set 準備動作今天做這3個動作 (登山式-超人支撐-橋式)各三個循環</p> <p>1捲腹curl up for 30 seconds (1)lie down and bend your knees--about 90 degrees (2) (raise your head/ lift your head) (3) put your hands on your legs</p>	20		技能評量 量的測驗 質的評定

<p>(4) use your abs to raise your body (5) don't do it too fast (6) don't move your upper body) (7) focus on your abs (don't move your upper body?)</p> <p>2 棒式 your elbows your head back and butt in a straight line don't lower your head don't raise/lift your head</p> <p>3 仰臥打水 lie down and kick put your hands under your butt raise your head don't bend your knees</p>			
<p>【羽球課程】 羽球badminton</p> <p>一、反手發球講解(右手)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發長球：右腳前左腳後，重心放在右腳，身體面向擊球方向，用食指與大拇指拿球放在腰部位置球頭自然朝向拍面，以小臂帶動大臂將球送至後場 2.發短球：站姿與執球方式與發長球相同，但使用力量較小，重點是在過網時球愈貼近網子愈好 <p>二、學生練習（教師一旁輔助教導）</p> <p>兩人一組，分別站在球網兩邊，互相練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.反手練習發球 2.複習正手發球動作 <p>三、正反手向上擊球練習Let's practice.</p> <p>四、學生練習（教師一旁輔助教導）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.徒手練習：兩人一組，一人站立於另一人之右側前方，右手掌置於對方腰部右側前方約50公分處，與另一人做擊掌動作。 2.揮空拍練習：分解動作練習-連續動作練習In pairs 	<p>20</p> <p>5</p>		
<p>This is a racket hold the racket, just like holding a kitchen knife Steps正手拍發球 丟--- 轉 ---擊 ----收（拍） (1)drop (2)turn (3)hit(4) finish 確定(make sure) 羽球可以跨越過網子(cross the net)</p>			
<p>【第二堂課】 【準備活動】 教師：集合、點名、做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。 【發展活動】 體適能--核心肌群訓練(登山式-超人支撐-橋式)</p>	<p>20</p>		
<p>羽球--反手拍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習握拍方法(正手及反手) 2.複習執球法、反手拍發球、反手擊球 	<p>20</p>		

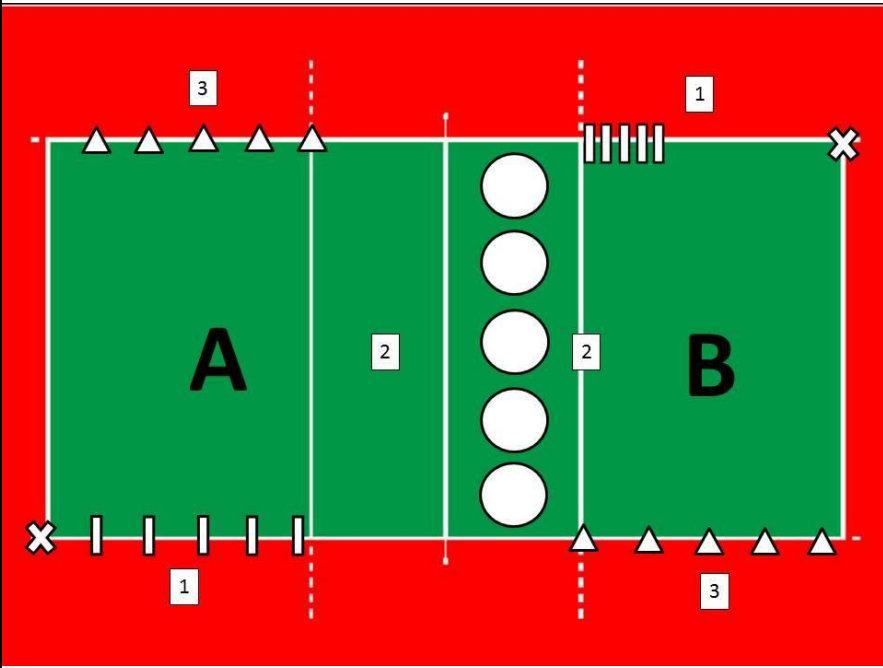
3.分組練習			
【總結活動】 (一)總結本次上課主要內容。 (二)肯定與獎勵表現優秀學生。 (三)收器材結束，活動歡呼解散。 (四)結束。	5		

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計-主題三 (體適能+排球)

主題名稱	排球---低手托球	教學設計者	盧冠豪、胡志偉
教學對象	七年級	教學節次	2節課(45 分鐘/每節)
能力指標	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動 4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫		
學習目標	1. 學生能做出組合與變化的跳躍動作，以提升手腳協調性、節奏感與爆發力 2. 學生能學會排球正確的低手擊球姿勢與動作，並實際操作。並結合低手擊球設計英文小遊戲，提升學習成效與興趣 3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升		
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法		
教學重點摘要	第一堂:20分鐘體適能+20分鐘排球課程+5分鐘小遊戲 第二堂:15分鐘體適能+20分鐘排球課程+5分鐘小遊戲+5分鐘總結活動		
英語學習 content vocabulary sentences patterns	<p>單字： 腳與肩同寬 feet shoulder width apart, 踏步step one, two, 向前forward, 向後backward, 隊伍line, 發球serve, 擊球，打擊hit, 手腕wrist, 腰waist, 確定make sure, 跨越過網子cross the net, 排球volleyball, 臉朝前方face forward, 背向滑步slide back, 像袋鼠一樣的跳jump like a kangaroo, 滑步slide, 深蹲squat 雙腳跳jump, 單腳跳hop, 球場court, 痛的painful, 手握緊hold tight, 與肩同寬shoulders width, 上身前傾 forward a little bit, 手錶watch, 手臂伸直straighten your arms/make your arms straight, 降低lower, 下半身lower body</p> <p>色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white) 球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer) 形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle) 身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet) 讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow)</p> <p>教室用語： 集合、點名、做操。 Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent? Here. / Not here. Is she/he sick? 大聲答數。 Let's count together. Louder, please. Speak louder. Let's do it together. One Two, One Two, One Two... 試試看 Try it.</p>		

認真聽 Listen carefully.
 專心 Pay attention.
 小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up)
 慢慢跑 run slowly
 老師示範let me /him /her show you
 排隊line up 排兩排make two lines

句子：
 某部位...痛 It's hurt.
 My hand is hurt.

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>【教學準備】 教師：排球、角錐、欄架、角錐、呼拉圈 【第一堂課】 【準備活動】 暖身操 教師：集合、點名、做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。 【發展活動】 體適能：爆發力&協調性</p>  <p>一、 需準備器材有：欄架、角錐、呼拉圈。 二、 號碼為單數的學生至 A 場地 X 點向後排成一直線，號碼為雙數的學生至 B 場地 X 點向後排成一直線。</p> <p>A 場地</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、將 5 個欄架平均分開約一大步，學生以雙腳跳躍過欄架。 2、學生沿著球網做：垂直向上跳(攔網動作)→側跨→蹲下雙手觸地→垂直向上跳(攔網動作)。 3、背向滑步閃躲角錐。 <p>B 場地</p>	20		技能評量 量的測驗 質的評定

- 1、將 5 個欄架平均分開約一個腳掌距離，學生小跑步至欄架以單腳跳躍(每次輪替需換腳)，跳躍後小跑至網前。
- 2、快速倒退跑至 3 米線(黃線)，分腿踩進呼拉圈內，首由後向上帶動並雙腳跳躍(扣球步伐)。
- 3、正向滑步閃躲角錐。

操作模式：每組操作 3 次後 AB 組交換。

TIPS：爆發力訓練在於瞬間的發力，不在於長時間的訓練，務必請學生在每趟操作過程中盡力向上跳躍。

排球 volleyball:

(一)排球運動簡介

(二)低手托球動作講解與示範

1.姿勢

- (1)雙手四指併攏，兩手上下交疊，雙手輕輕握起，使大拇指並列平放。
- (2)雙手打直，在同一水平面上。
- (3)雙腳打開約與肩同寬，微蹲，一腳可以稍微往前。
- (4)上身前傾，重心向前。

2.低手托球動作

- (1)移動時雙手自然打開，增加移動靈活度。
- (2)大約以手腕上方10公分處擊球。
- (3)擊球時雙臂夾緊，保持在同一平面，手臂伸直，勿用力揮動手臂。
- (4)屈膝微蹲，擊球時下半身整體向上，運用下盤力量將球送出。

(二)低手托球練習

(1)定位擊球:2人一組，1人做好低手托球動作，另一人持球將球放置托球者手腕上方處向下壓(熟練後可以小拋球方式進行)，低手托球者利用下肢力量將球擊出。重複幾次以確認正確動作，再交換練習。

(2)個人動作練習:將球彈地，再以低手托球姿勢將球往高空擊球，球落地後，繼續以相同姿勢將球擊往空中。擊出的球可以分成高球或低球兩種，讓學生學習控制力道。

(3)雙人練習:2人一組，以低手托球姿勢將球來回傳送，尚未熟練之前，可以讓球落地彈跳一下再擊球，學生會比較不緊張，比較快速上手。

【統整活動】

10分鐘小遊戲

(1)聽力版:地上擺放三個不同顏色角椎(例:BLUE、GREEN、YELLOW)，學生分成2隊，A隊以英文唸出顏色同時將球拋向該角椎，B隊學生須橫移觸摸角椎後低手擊球，順利完成動作得1分，每人2球，完成各換下一人。

(2)口語版:地上擺放三個不同顏色角椎，學生分成2隊，A隊將球拋向任一角椎，B隊學生須橫移到該角椎大聲說出該顏色單字後低手擊球，正確完成動作得1分，每人2球，完成各換下一人。

【第二堂課】

【準備活動】

教師：集合、點名、做操。

學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。

【發展活動】

20

5

體適能—爆發力及協調性 1.複習上週所教導的動作	15		
低手托球練習 1.複習正確姿勢 2.個人動作練習 3.分組練習	20		
【統整活動】 10分鐘小遊戲 (1)聽力版:地上擺放三個不同顏色角椎(例:BLUE、GREEN、YELLOW),學生分成2隊,A隊以英文唸出顏色同時將球拋向該角椎,B隊學生須橫移觸摸角椎後低手擊球,順利完成動作得1分,每人2球,完成各換下一人。 (2)口語版:地上擺放三個不同顏色角椎,學生分成2隊,A隊將球拋向任一角椎,B隊學生須橫移到該角椎大聲說出該顏色單字後低手擊球,正確完成動作得1分,每人2球,完成各換下一人。	5		
【總結活動】 (一)總結本次上課主要內容。 (二)肯定與獎勵表現優秀學生。 (三)收器材結束,活動歡呼解散。 (四)結束。	5		

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計-主題三 (體適能+排球)

主題名稱	排球---高手托球	教學設計者	盧冠豪、胡志偉
教學對象	七年級	教學節次	2節課(45 分鐘/每節)
能力指標	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能 3-3-2 評估個人及他人的表現方式,以改善動作技能 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法,並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動 4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫		
學習目標	1. 學生能完成體適能-邊線折返跑的訓練,以提升啟動速度、變向爆發力、速耐力及心肺耐力 2. 使學生學會排球正確的高手托球姿勢與動作,並實際操作。並結合高手托球設計英文小遊戲,提升學習成效與興趣 3. 將英文融入教學中,且不斷重複關鍵字詞句,使學生英文聽說能力逐步提升		
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法		
教學重點摘要	第一堂:20分鐘體適能+20分鐘排球課程+5分鐘小遊戲 第二堂:15分鐘體適能+20分鐘排球課程+5分鐘小遊戲+5分鐘總結活動		
	單字: 發球serve, 擊球, 打擊hit, 手腕wrist, 腰waist, 跨越過網子cross the net, 排球volleyball, 臉朝前方face forward, 背向滑步slide back, 像袋鼠一樣的跳jump like a kangaroo, 滑步slide,		

深蹲squat 雙腳跳jump, 單腳跳hop, 球場court, 痛的painful, 手握緊hold tight, 與肩同寬shoulders width, 上身前傾 forward a little bit, 手錶watch, 手臂伸直 straighten your arms/make your arms straight, 降低lower, 下半身lower body, 哨子whistle, 來回out and back run, back and forth count, 側邊body sideways, sideline, 加速speed up, 拋toss, 過網over the net, 舉球set, 高手托球 overhead pass, 下半身lower body, 彈簧spring, 手指finger, 張手指open your fingers, 屈膝 bend your knees 數數count one, two, three, 雙腳打開與肩同寬feet shoulder width apart, 跳一次/跳二次 bounce one time/ once, bounce two times/ twice

色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white)

球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer)

形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle)

身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet)

讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow)

英語學習
content
vocabulary
sentences
patterns

教室用語：

集合、點名、做操。

Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent?

Here. / Not here. Is she/he sick?

大聲答數。

Let's count together. Louder, please.

Speak louder.

Let's do it together. One Two, One Two, One Two...

試試看 Try it.

認真聽 Listen carefully.

專心 Pay attention.

小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up)

慢慢跑 run slowly

老師示範let me /him /her show you

排隊line up 排兩排make two lines

句子：

Touch the line. 碰觸線

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>【教學準備】 教師：排球、籃球、棒球、球籃筐 【第一堂課】 【準備活動】 暖身操 教師：集合、點名、做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。 【發展活動】 體適能：邊線折返跑 熱身：男生先10趟，換女生10趟 腳踩到、手摸到邊線，來回算一趟</p>	20		技能評量的測驗 質的評定

男生6趟4趟2趟2趟

女生6趟4趟2趟

高強度折返

tips：趟數越少速度要越快

目的：提升啟動速度、變向爆發力、速耐力及心肺耐力

提醒學生若身體不適，要立即停止，休息前先小走路緩和一下

排球volleyball

(一)高手托球動作講解與示範

1.姿勢

1、雙腳站立的位置約與肩同寬，一隻腳向前邁進出二十公分左右。

2、稍稍彎曲兩膝，腰部自然放鬆，身體略微前傾。

3、挺胸，脖子稍稍向後仰，兩隻手掌舉到額頭上方，手掌與面部間距約離十五公分。

4、雙手手指分開，兩手拇指與手指成正三角形的形狀。

5、這時胳膊自然擺成「八字型」角度大約是六十度。

2.高手托球動作

1、以雙手的大拇指、食指所構成的正三角型為窗口，觀察球的動靜在接球的瞬間用張開的手指如同要將球接住一樣，先利用手腕的力量以及胳膊、肩部、腰部的力道減弱來球的力量，再借助手腕、手臂及下半身力量將球送出。

2、以雙手手指的第二關節前面的位置觸球，掌心保持空心勿接觸球面。

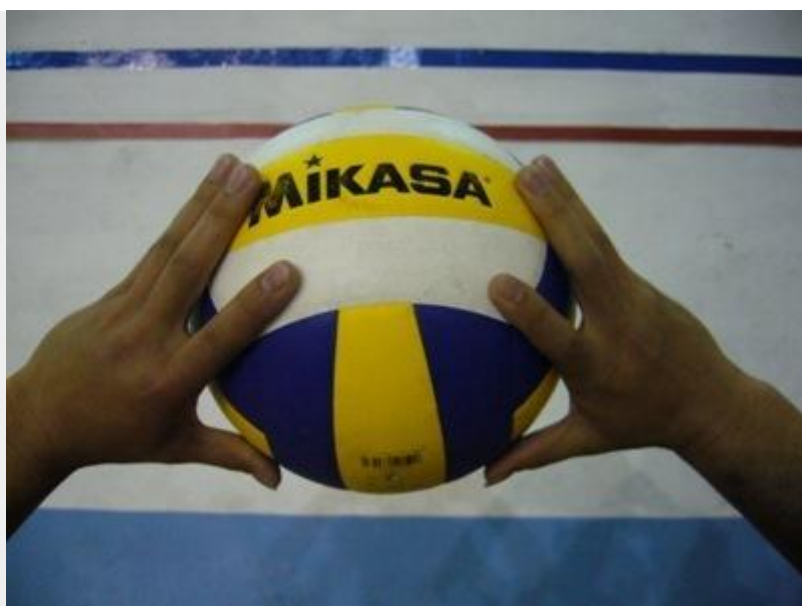
3.擊球點在額頭前方。

(二)高手托球練習

1.2人1組，1人將球拋給另1人，以高手托球姿勢接住球後，再將球送回第1人手上，如此反覆多次，熟練高手托球姿勢後，再加快送出球的時間。

2.2人1組，互相以高手托球，先讓球落地彈跳一次後再將球托出，如此初學者比較不緊張，姿勢較能正確。熟練後再直接於空中托球。

20





手指與手腕動作

圖
上肢動作圖

【統整活動】

10分鐘小遊戲

(1)球網對面畫出九宮格，依位置不同分別標示不同分數(角落分數較高)，老師拋球後學生以高手托球將球擊出，依球落點分數計分，每人2球(學生可分成兩隊，分別統計分數)。

(2) 口語版:球網對面擺放三個球籃，裡面分別放三種不同的球(例如:basketball、volleyball、baseball)，老師拋球後，學生先喊出球的英文名稱，再將球以高手托球送入該球籃即可得分，每人2球(學生可分成兩隊，分別統計分數)。

【總結活動】

- (一)總結本次上課主要內容。
- (二)肯定與獎勵表現優秀學生。
- (三)收器材結束，活動歡呼解散。
- (四)結束。

【第二堂課】

【準備活動】

- 教師：集合、點名、做操。
- 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。

【發展活動】

體適能—邊線折返跑

1.複習上週所教導的動作

高手托球練習

- 1.複習正確姿勢
- 2.個人動作練習
- 3.分組練習

【統整活動】

10分鐘小遊戲

(1)球網對面畫出九宮格，依位置不同分別標示不同分數(角落分數

5

15

20

5

<p>較高)，老師拋球後學生以高手托球將球擊出，依球落點分數計分，每人2球(學生可分成兩隊，分別統計分數)。</p> <p>(2) 口語版:球網對面擺放三個球籃，裡面分別放三種不同的球(例如:basketball、volleyball、baseball)，老師拋球後，學生先喊出球的英文名稱，再將球以高手托球送入該球籃即可得分，每人2球(學生可分成兩隊，分別統計分數)。</p> <p>【總結活動】</p> <p>(一)總結本次上課主要內容。</p> <p>(二)肯定與獎勵表現優秀學生。</p> <p>(三)收器材結束，活動歡呼解散。</p> <p>(四)結束。</p>	5		
---	---	--	--

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計-主題四 (體適能+手球)

主題名稱	手球---肩上傳球	教學設計者	盧冠豪、歐英傑
教學對象	七年級	教學節次	2節課(45 分鐘/每節)
能力指標	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動 4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫		
學習目標	1. 以繩梯為輔具，設計多樣體適能訓練，以提升學生的敏捷、反應力以及協調性 2. 使學生學會正確的手球肩上傳球姿勢，並能說出其動作要領。再實際操作 3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升		
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法		
教學重點摘要	第一堂:15分鐘體適能+25分鐘手球課程+5分鐘小遊戲 第二堂:10分鐘體適能+25分鐘手球課程+5分鐘小遊戲+5分鐘總結活動		
英語學習 content vocabulary sentences patterns	<p>單字： 手球handball, 轉turn, 舉高lift, 肩膀shoulder, 上up, 下down, 手腕wrist, 起跳 take off, 遊戲 game, 3人一組 three in one group, 格子box, 一個格子跳一步 one step one box 一個格子跳二步two steps one box, 揮動你的手臂swing your arms, 點腳趾頭tip toe, 側邊sideways, 抬膝高一點 raise your knees higher, 小心、注意安全keep safe, 溜冰skate, 往後向前 backward, 腳打開forward open, 踢kick</p> <p>色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white) 球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer) 形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle) 身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet) 讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow)</p> <p>教室用語： 集合、點名、做操。 Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent?</p>		

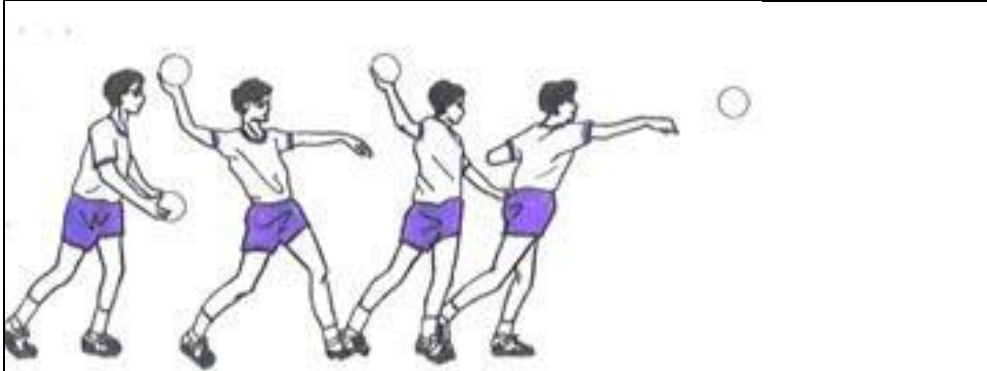
Here. / Not here. Is she/he sick?
 大聲答數。
 Let's count together. Louder, please.
 Speak louder.
 Let's do it together. One Two, One Two, One Two...

試試看 Try it.
 認真聽 Listen carefully.
 專心 Pay attention.

小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up)
 慢慢跑 run slowly
 老師示範let me /him /her show you
 排隊line up 排兩排make two lines

句子：
 Time is up. Time's up. 時間到！
 Let's have fun! 玩遊戲囉!

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>【教學準備】 教師：手球、球門、繩梯、呼拉圈</p> <p>【第一堂課】</p> <p>【準備活動】 暖身操 教師：集合、點名、做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p> <p>【發展活動】 體適能：敏捷&反應，協調性 (一)需準備器材：繩梯 (二)訓練前提醒： (1)腳跟抬起，利用腳尖觸地反應速度較快。 (2)提醒學生利用擺臂維持身體重心與協調。 (3)與前一位操作同學保持距離再出發。 (4)尚未熟悉動作的同學可慢慢操作，精確的踩踏比起速度更為重要。 (三)訓練內容：每個動作操作5趟 (1)一步一格 (2)高抬腿一步一格 (3)一步兩格 (4)高抬腿一步兩格 (5)兩步一格(需換腳) (6)側邊兩步一格(需換腳)</p> <p>手球 (1) 肩上傳球動作講解與示範</p>	<p>15</p> <p>25</p>		<p>技能評量 量的測驗 質的評定</p>



將球舉高過頭的位置，重心同時轉移到後腳(此圖為右腳，是右手擲球者)，以手臂為長軸，向前擺臂前壓，利用扭腰、擺臂和手腕下扣的力量將球傳出，此時重心應隨擲球動作轉移到前腳。

接球後左腳向前邁出，兩腳前後開立，稍寬於肩，同時右手持球直接引球上肩，身體側對或斜對傳球方向，前臂與上臂在肘關節處形成大於或等於 90 度的夾角。傳球出手時，右腿蹬地，腰部用力轉動，帶動身體迅速左轉，身體左轉收腹帶動手臂加速前揮，以前臂迅速向前下壓，屈腕撥指的協調動作將球傳出。

肩上傳球關鍵字：舉(球)→轉(腰)→壓(肩)→扣(腕)

5

(2) 分組練習

- (1)3人一組，呈三角形，距離10公尺進行傳接。
- (2)4人一組，呈三角形，距離10公尺進行傳接。

【統整活動】

10分鐘小遊戲

將學生分成 4，一組測驗，另一組協助撿球。每人擲球 2 次，距離 5 公尺處學生手持呼拉圈高舉，以擲進球數最多者獲勝。

【總結活動】

- (一)總結本次上課主要內容。
- (二)肯定與獎勵表現優秀學生。
- (三)收器材結束，活動歡呼解散。
- (四)結束。

【第二堂課】

【準備活動】

教師：集合、點名、做操。
學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。

10

【發展活動】

體適能—敏捷&反應，協調性

25

1.複習上週所教導的動作

手球-肩上傳球練習

- 1.複習正確姿勢
- 2.個人動作練習
- 3.分組練習

5

【統整活動】

10分鐘小遊戲

將學生分成 4，一組測驗，另一組協助撿球。每人擲球 2 次，距離 5

5

公尺處學生手持呼拉圈高舉，以擲進球數最多者獲勝。		
【總結活動】 (一)總結本次上課主要內容。 (二)肯定與獎勵表現優秀學生。 (三)收器材結束，活動歡呼解散。 (四)結束。		

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計-主題四 (體適能+手球)

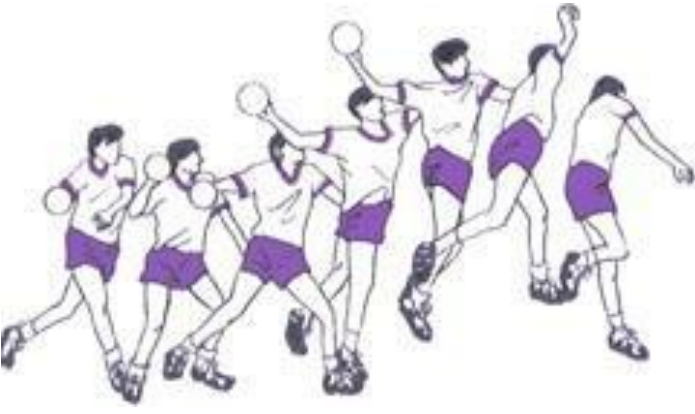
主題名稱	手球---射門	教學設計者	盧冠豪、歐英傑
教學對象	七年級	教學節次	2節課(45 分鐘/每節)
能力指標	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動 4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫		
學習目標	1. 以繩梯為輔具，設計多樣體適能訓練，以提升學生的敏捷、反應力以及協調性 2. 使學生學會正確的手球射門，並能說出其動作要領。實際操作後，再設計小遊戲深化學習成效與興趣 3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升		
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法		
教學重點摘要	第一堂:15分鐘體適能+25分鐘手球課程+5分鐘小遊戲 第二堂:10分鐘體適能+25分鐘手球課程+5分鐘小遊戲+5分鐘總結活動		
英語學習 content vocabulary sentences patterns	<p>單字： 手球handball, 溜冰跳skate, 背向溜冰跳backward, 開合跳open--close--open—close, 開合跳勾腳open--kick--open—kick, 轉身turn, 跳 jump, 射擊shoot 色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white) 球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer) 形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle) 身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet) 讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow)</p> <p>教室用語： 集合、點名、做操。 Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent? Here. / Not here. Is she/he sick? 大聲答數。 Let's count together. Louder, please. Speak louder. Let's do it together. One Two, One Two, One Two... 試試看 Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. 小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up)</p>		

慢慢跑 run slowly
 老師示範 let me /him /her show you
 排隊 line up 排兩排 make two lines

句子：

舉高... Raise....

把球高舉過你的肩膀。 Raise the ball higher than your shoulder.

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>【教學準備】 教師：手球、球門、繩梯、呼拉圈</p> <p>【第一堂課】</p> <p>【準備活動】</p> <p>暖身操 教師：集合、點名、做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p> <p>【發展活動】</p> <p>體適能：敏捷&反應</p> <p>(一)需準備器材：繩梯</p> <p>(二)訓練前提醒：</p> <p>(1)腳跟抬起，利用腳尖觸地反應速度較快。 (2)提醒學生利用擺臂維持身體重心與協調。 (3)與前一位操作同學保持距離再出發。 (4)尚未熟悉動作的同學可慢慢操作，精確的踩踏比起速度更為重要。</p> <p>(三)訓練內容：Part A每個動作操作2趟，Part B每個動作3趟</p> <p>Part A</p> <p>(1)一步一格 (2)高抬腿一步一格 (3)一步兩格 (4)高抬腿一步兩格 (5)兩步一格(需換腳) (6)側邊兩步一格(需換腳)</p> <p>Part B</p> <p>(1)側邊前進後退(需換邊) (2)溜冰跳 (3)背向溜冰跳 (4)開合跳 (5)開合跳勾腳</p> <p>手球 handball</p> <p>(1) 射門動作講解與示範</p>	<p>15</p>		<p>技能評量的測驗 質的評定</p>
	<p>25</p>		

<p>為一連續的跳躍射門動作，以左腳(右手擲球者)起跳，右腳向上帶動躍起，手臂高舉後擺動作比肩上傳球略大，擲球時同肩上傳球動作，但以更大的力量將球擲出，隨即以左腳落地，完成射門動作。</p>			
<p>肩上傳球關鍵字：舉(球)→轉(腰)→壓(肩)→扣(腕)</p>			
<p>(2) 分組練習</p>			
<p>(1)分成4組，每組派1人手持呼拉圈，其餘組員依序排列整齊，進行三步起跳觸碰呼拉圈動作練習。</p>			
<p>(2)學生圍成一大圈，依序進行起跳射門動作練習。</p>			
<p>【統整活動】</p>			
<p>10分鐘小遊戲：射擊比賽</p>			
<p>將同學分成4組，距離7尺處擺置6顆球，每人依序輪流射擊1球，直到全部命中目標，最快時間完成即獲勝。</p>	5		
<p>【總結活動】</p>			
<p>(一)總結本次上課主要內容。</p>			
<p>(二)肯定與獎勵表現優秀學生。</p>			
<p>(三)收器材結束，活動歡呼解散。</p>			
<p>(四)結束。</p>			
<p>【第二堂課】</p>			
<p>【準備活動】</p>	10		
<p>教師：集合、點名、做操。</p>			
<p>學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p>			
<p>【發展活動】</p>			
<p>體適能—敏捷及反應</p>			
<p>1.複習上週所教導的動作</p>			
<p>手球-射門練習</p>			
<p>1.複習正確姿勢</p>	25		
<p>2.個人動作練習</p>			
<p>3.分組練習</p>			
<p>【統整活動】</p>			
<p>10分鐘小遊戲：射擊比賽</p>			
<p>將同學分成4組，距離7尺處擺置6顆球，每人依序輪流射擊1球，直到全部命中目標，最快時間完成即獲勝。</p>	5		
<p>【總結活動】</p>			
<p>(一)總結本次上課主要內容。</p>	5		
<p>(二)肯定與獎勵表現優秀學生。</p>			
<p>(三)收器材結束，活動歡呼解散。</p>			
<p>(四)結束。</p>			

主題名稱	田徑---蹲踞式起跑	教學設計者	盧冠豪、歐英傑
教學對象	七年級	教學節次	2節課(45 分鐘/每節)
能力指標	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動 4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫		
學習目標	1. 學生能做出馬克操，以提升手腳協調性及節奏感 2. 使學生學習正確的起跑姿勢，並能說出其動作要領。實際操作後，再設計小遊戲深化學習成效與興趣 3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升		
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法		
教學重點摘要	第一堂:15分鐘體適能+25分鐘田徑課程+5分鐘小遊戲 第二堂:10分鐘體適能+25分鐘田徑課程+5分鐘小遊戲+5分鐘總結活動		
英語學習 content vocabulary sentences patterns	單字： 馬克操Mach Drills, 側身sideways, 短跑sprint training, 距離distance 次數(可數) time, 田徑Track And Field, 圓錐cones, 快手疊杯speed cups, 起跑線starting line 起跑區 starting block, 足弓arch, 腳蹬出去 pump your legs, 手肘elbow, 胸chest 髖部hips, 屈膝one knee down, 大拇指對大拇指thumb to thumb, 交叉跑crossover running scissor run, 後交叉 back cross, 前交叉front cross, 身體重心往前傾 forward your body weight, (蹲)下-(抬)臀-(蹬)地-(擺)手squat→lift→push→swing 色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white) 球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer) 形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle) 身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet) 讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow) 教室用語： 集合、點名、做操。 Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent? Here. / Not here. Is she/he sick? 大聲答數。 Let's count together. Louder, please. Speak louder. Let's do it together. One Two, One Two, One Two... 試試看 Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. 小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up) 慢慢跑 run slowly 老師示範let me /him /her show you 排隊line up 排兩排make two lines 句子： raise your bottom higher than your shoulders		

腳推蹬
push off your feet

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>【教學準備】 教師：疊杯、角錐、哨子</p> <p>【第一堂課】</p> <p>【準備活動】</p> <p>暖身操 教師：集合、點名、做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p> <p>【發展活動】</p> <p>體適能：</p> <p>(一)馬克操Mach Drills</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抬腿：膝蓋上抬過腰，支撐腳著地向上伸直，換腳時，抬腿腳與支撐腳距離約一個拳頭。 2. 墊步抬腿：抬腿加墊步 3. 伸腿：抬腿後伸，腿向下壓 4. 墊步伸腿：抬腿加上墊步 5. 後勾：大腿不動小腿動，後腳跟踢到屁股 6. 前高抬腿：腿後伸腿向下壓 <p>(二)心肺耐力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 男生：操場外圈 2 圈。 2. 女生：操場內圈 2 圈 <p>先來簡單介紹一下馬克操的由來：發明人--傑洛·馬克（Gerard Mach），原波蘭人，1972年入籍加拿大，第一次世界大戰期間及後期以競賽跑姿發展出的基本操，造就無數的短距離賽跑好手，後人將其發揮淋漓盡致，此基本操也被其他的運動項目運用為主要或輔助訓練方法。</p> <p>1個動作做3趟（約20分鐘） 側邊的跳躍（協調）15-20公尺meters 抬腿2 個動作 站姿衝刺（小碎步衝刺）</p> <p>側邊的跳躍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1左邊三趟 右邊三趟 2 jump / hands up and down like picking apples 3 交叉跑, 後交叉, 前交叉 4 同手同腳 5小碎步 6人一排，分四組，多的往後排，7人一組也可 	15		技能評量的測驗 質的評定
<p>田徑 Track And Field:</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)蹲踞式起跑的歷史 (二)蹲踞式起跑的種類(短、中、長) (三)蹲踞式起跑與站立式起跑的口令解說 	25		

<p>(四)蹲踞式起跑動作講解與示範</p> <p>1.各就位</p> <p>(1)聽到各就位時，快速走至起跑線後，成就位姿勢。</p> <p>(2)雙手間距與肩同寬，兩手拇指相對，其餘四指併攏或稍分開與拇指成「八字形」，虎口向前做彈性支撐。</p> <p>(3)頸部自然下垂，身體放鬆。</p> <p>2.預備</p> <p>(1)預備時把臀部緩緩抬高且高過雙肩。</p> <p>(2)雙臂伸直，重心往前移。</p> <p>(3)身體保持穩定不動，兩眼直視起跑線前面一公尺處，等候鳴槍起跑。</p> <p>3.鳴槍出發</p> <p>(1)聽到槍聲後，雙手迅速擺動。</p> <p>(2)前腳同側的手臂迅速向前擺，另一側手臂則用力向前擺，同時，雙腳用力蹬推。</p> <p>(3)使身體以前傾姿勢往前衝跑。</p>			
<p>(五)蹲踞式起跑衝刺反應遊戲</p> <p>將學生分成兩組，以蹲踞式起跑（各就位）為預備動作，哨音響起後，開始向前奔跑15M，最先碰到角錐的組別得2分，第二個碰到的組別得1分，得分最多者為獲勝。</p> <p>起跑關鍵字：(蹲)下-(抬)臀-(蹬)地-(擺)手 squat→lift→push→swing</p> <p>擺動是持續在進行的，這是起跑後的關鍵之一，手肘只是其中強調的一個位置。四個字的完成是要讓學生了解動作的連貫性而選出來的</p>			
<p>【統整活動】</p> <p>10分鐘小遊戲：快手疊杯 speed cups</p> <p>全班分三組，放好三個圓錐cones，最快碰到就得分一次三個人出發，直線往前衝，衝刺後去摸圓錐</p> <p>【總結活動】</p> <p>(一)總結本次上課主要內容。</p> <p>(二)肯定與獎勵表現優秀學生。</p> <p>(三)收器材結束，活動歡呼解散。</p> <p>(四)結束。</p>		5	
<p>【第二堂課】</p> <p>【準備活動】</p> <p>教師：集合、點名、做操。</p> <p>學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p> <p>【發展活動】</p> <p>體適能—馬克操</p>		10	
<p>1.複習上週所教導的動作</p> <p>蹲踞式起跑-練習</p> <p>1.複習正確姿勢</p> <p>2.個人動作練習</p>		25	

<p>3.分組練習</p> <p>【統整活動】 10分鐘小遊戲：快手疊杯 speed cups 全班分三組，放好三個圓錐cones，最快碰到就得分 一次三個人出發，直線往前衝，衝刺後去摸圓錐</p> <p>【總結活動】 (一)總結本次上課主要內容。 (二)肯定與獎勵表現優秀學生。 (三)收器材結束，活動歡呼解散。 (四)結束。</p>	5		
	5		

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計-主題五 (體適能+田徑)

主題名稱	田徑---接力	教學設計者	盧冠豪、歐英傑
教學對象	七年級	教學節次	2節課(45 分鐘/每節)
能力指標	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動 4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫		
學習目標	1. 學生能做出馬克操，以提升手腳協調性及節奏感 2. 使學生學習正確的接力姿勢，並能說出其動作要領。實際操作後，再設計小遊戲深化學習成效與興趣 3. 將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升		
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法		
教學重點摘要	第一堂:15分鐘體適能+25分鐘田徑課程+5分鐘小遊戲 第二堂:10分鐘體適能+25分鐘田徑課程+5分鐘小遊戲+5分鐘總結活動		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	單字： 馬克操Mach Drills, 三步一抬腿 one two up, 抬腿up down up down, 墊步抬腿 bounce (彈), 伸腿 one two kick (第三步伸腿), 墊步伸腿 one two kick (第三步伸腿), 前踢 kick, 後勾 butt kick, 抬腿跑 knees up / make a square (腿要90度抬高), 接力棒baton, 伸直hand straight, 呼拉圈 hula hoop, 哨子whistle, 手掌朝上palm up 色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white) 球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer) 形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle) 身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet) 讚美詞(Compliments : well-done, nice, perfect, excellent, wonderful, good job, terrific, amazing, unbelievable, incredible, awesome, good, great, wow) 教室用語： 集合、點名、做操。 Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent? Here. / Not here. Is she/he sick? 大聲答數。 Let's count together. Louder, please.		

Speak louder.
 Let's do it together. One Two, One Two, One Two...

試試看 Try it.
 認真聽 Listen carefully.
 專心 Pay attention.

小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up)
 慢慢跑 run slowly
 老師示範let me /him /her show you
 排隊line up 排兩排make two lines

句子：
 傳遞接力棒 pass= hand over / take the baton
 Hand over the baton one person hands over the baton and, the other person takes/receives the baton (up down).

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>【教學準備】 教師：哨子、接力棒、呼拉圈、角椎</p> <p>【第一堂課】</p> <p>【準備活動】 暖身操 教師：集合、點名、做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p> <p>【發展活動】 體適能： (1) 進階版馬克操 1. 三步一抬腿 2. 抬腿：膝蓋上抬過腰，支撐腳著地向上伸直，換腳時，抬腿腳與支撐腳距離約一個拳頭。 3. 墊步抬腿：抬腿加墊步 4. 伸腿：抬腿後伸，腿向下壓 5. 墊步伸腿：抬腿加上墊步 6. 前踢 7. 後勾：大腿不動小腿動，後腳跟踢到屁股 8. 抬腿跑</p> <p>(二)心肺耐力 1. 男生：操場外圈 2 圈。 2. 女生：操場內圈 2 圈</p> <p>慢動作講解 抬腿：膝蓋要抬過腰 墊步抬腿：抬腿時，腳尖墊地，抬腿，後腿稍微離地（支撐的腳） 伸腿：抬腿，伸腿，抓地（重複） 手臂自然呈跑步姿勢</p> <p>田徑： (一)田徑接力項目、規則介紹 (二)接力區介紹 (三)接力動作講解與示範</p>	<p>15</p> <p>25</p>		<p>技能評量 量的測驗 質的評定</p>

1.握棒

- (1)握棒時，以拇指和食指圈住接力棒，其餘三指順著輔助握棒。
- (2)原則上握在接力棒1/3端的位置。
- (3)傳棒時以前1/3端傳給接棒者。

2.接棒員起跑

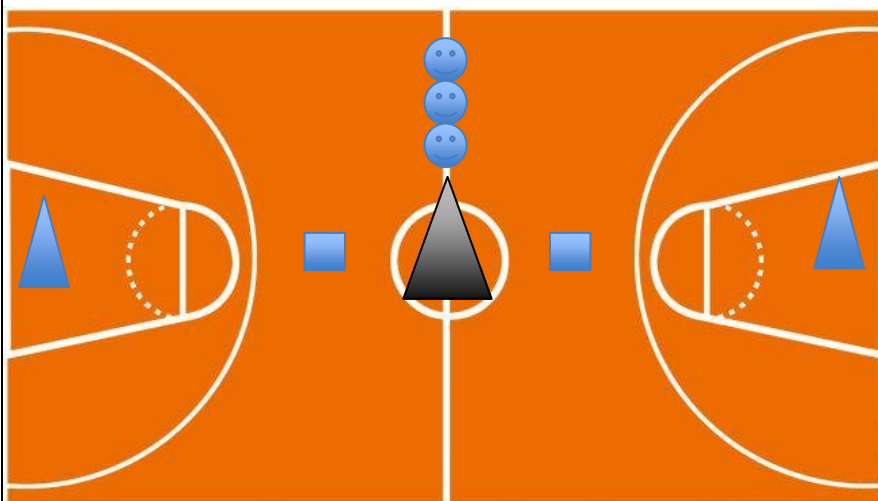
- (1)接棒者在跑道內側，傳棒者在跑道外側。
- (2)雙腳前後站立，屈膝，身體向前傾，前腳著地，後腳舉踵，身體重心保持在前腳。
- (3)眼睛注視傳棒者及所訂定的起跑標誌線。
- (4)起跑標誌線：一般約在起跑線後方5-6公尺位置。

3.傳接棒

- (1)接棒者：伸臂法-右手以肩關節為軸，當肘關節帶動手臂向後擺到肩部微緊。小臂自然向後伸直，手心向上，視傳棒者與接棒者的身高而調整手向後之高度，手的高度保持在臀部和肩膀的中間，並且伸直固定。
- (2)傳棒者：下壓傳棒法-傳棒者將接力棒由上往向前下方押入接棒者的手中，接棒者四指伸直併攏，虎口張開，手心向上接棒。

(二)接力練習

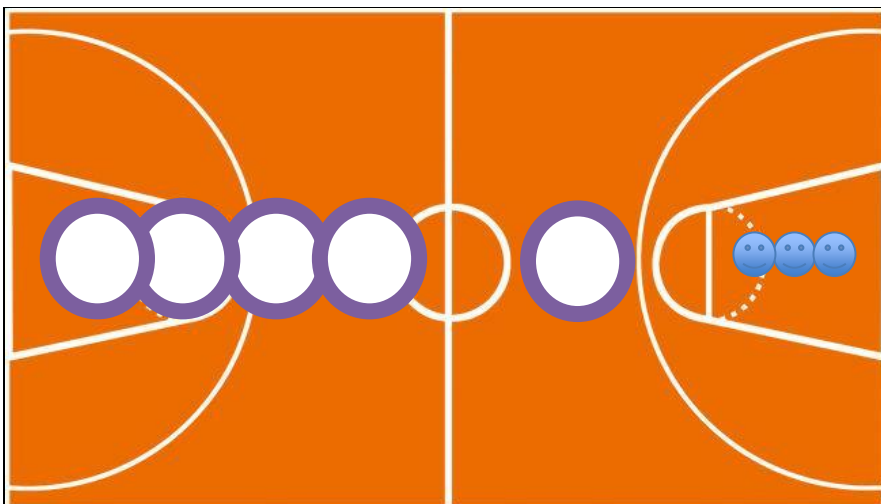
將同學分成男女各一排，以籃球場為練習折返線，學生排在球 場中央，進行助跑→傳接棒折返練習。



【統整活動】

10分鐘小遊戲：接力遊戲

將學生分成三組，以接力棒進行傳接，哨音響起後，開始向前奔跑5公尺遇到呼拉圈進行傳接棒動作，往前奔跑依照指令(雙腳、單腳、開合跳)跳過4個呼拉圈後並折返交給下一棒，最短時間完成的隊伍為獲勝。



【總結活動】

- (一)總結本次上課主要內容。
- (二)肯定與獎勵表現優秀學生。
- (三)收器材結束，活動歡呼解散。
- (四)結束。

10

25

【第二堂課】

【準備活動】

- 教師：集合、點名、做操。
- 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。

5

【發展活動】

- 體適能—進階版馬克操
- 1.複習上週所教導的動作

接力-練習

- 1.複習正確姿勢
- 2.個人動作練習
- 3.分組練習

5

【統整活動】

10分鐘小遊戲：接力遊戲

將學生分成三組，以接力棒進行傳接，哨音響起後，開始向前奔跑5公尺遇到呼拉圈進行傳接棒動作，往前奔跑依照指令(雙腳、單腳、開合跳)跳過4個呼拉圈後並折返交給下一棒，最短時間完成的隊伍為獲勝。

【總結活動】

- (一)總結本次上課主要內容。
- (二)肯定與獎勵表現優秀學生。
- (三)收器材結束，活動歡呼解散。
- (四)結束。