

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.傳球技巧	1.慣用手上籃 2.非慣用手上籃 3.多人傳球上籃 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.	1.高正手擊長球(高遠球) 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.動態低手擊球 4.動態高手托球	1.低手發球 2.高手發球 3.接發球 4.扣球/攔網	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/跳躍射門 4.運球	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.短跑 4.中長跑	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(實際授課週次依授課老師場地分配而定)

主題	名稱	單元	教學週次
一	體適能+籃球	1、換手運球 2、傳球	第 01~04 週
二	體適能+羽球	1、米字步法1~4 2、米字步法5~8	第 05~08 週
三	體適能+排球	1、動態低手擊球 2、動態高手托球	第 09~12 週
四	體適能+手球	1、運球 2、跳躍射門	第 13~16 週
五	體適能+田徑	1、短跑 2、中長跑	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

下學期：

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 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	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, 衝刺sprint, 胸前傳球chest pass, 地板傳球bounce pass, 肩上傳球shoulder pass, 換手運球crossover, 賓果mingo, 連成一線make a 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.
2			2. 使學生學會正確的籃球 換手運球技巧 ，透過分組練習運球，並完成遊戲競賽	
3			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. 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	
3			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 傳球技巧 ，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>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： 要... 原形動詞V... Look straight ahead. 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	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
6	主題二 體適能+ 羽球	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	2. 使學生學會羽球的米字步法右前、左前、右方、左方進退技巧，並實際操作將英文融入教學中，且不斷重複關鍵字詞句，使學生英文聽說能力逐步提升 3. 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	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 色彩(colors:red, orange, blue,
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. 使學生學會羽球的米字步法右後、左後、前方、後方進退技巧，並實際操作	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,
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	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. 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，並能移位、隔網、連續擊球。再結合低手擊球設計英文小遊戲，提升學習成效與興趣
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。	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
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，並能移位、隔網、連續高手托球。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, 連續擊球Continuous pass, 移動擊球moving pass, 接球catch the ball, 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。
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

句子：

某部位...疼痛

It hurts. 某部位疼痛。

My hand hurts. 我的手在痛。

碰觸線Touch the line.

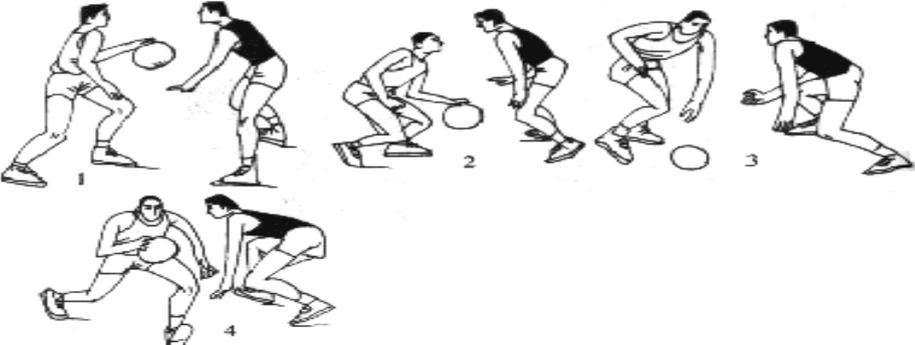
13		3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能	1. 以繩梯為輔具，設計多樣體適能訓練，以提升學生的敏捷、反應力以及協調性	單字： 手球handball, 轉turn, 舉高lift, 肩膀shoulder, 上up, 下down, 手腕wrist, 起跳 take off, 遊戲 game, 3人一組 three in one group, 格子box, 一個格子跳一步 one step one box 一個格子跳二步two steps one box, 揮動你的手臂swing your arms, 點腳趾頭tip toe, 側邊sideways, 抬膝高一點 raise your knees 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, 運球dribbie, 控球control the ball, 呼拉圈hula hoop, 角錐cone, 轉身turn, 球門goal, 肩膀shoulder, 膝蓋knee
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 運球規定與動作 ，並實際操作	
15		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	
16		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	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 跳躍射門動作 ，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	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. 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

				<p>老師示範</p> <p>let me /him /her show you 排隊line up 排兩排make two lines</p> <p>句子： Time is up. Time's up. 時間到！ Let's have fun! 玩遊戲囉! 舉高... Raise.... 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： 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, 快手盞杯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 側併步Side step, 爆發力power, 衝刺sprint, 敏捷度agility, 各就位on your marks, 預備set, 距離distance, 中長跑middle distance, 長跑(over 3000m)long distance, 起跑線starting line, 手肘elbow, 腰waist, 胸chest, 蹲squat, 擺swing, 呼吸breathe, 步頻steps, 步幅stride, 腳踝ankle, 臀部hip 色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white)球類運動名稱</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. 使學生學習正確的短跑姿勢，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. 使學生學習正確的長跑姿勢，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	
		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>(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...</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---換手運球	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	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. 使學生了解換手運球的基本動作，並懂得換手運球的方法與要領 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	第一節5分鐘講解+靜態熱身+15分鐘體適能+25分鐘籃球課程 第二節25分鐘籃球課程+15分鐘小遊戲課程+5分鐘課程總結		
英語學習	<p>單字：</p> <p>下一個next, ,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,換手運球crossover,角錐Cone,運球Dribble, 衝刺Sprint,賓果bingo,連成一線make a line</p> <p>1.色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white)</p> <p>2.球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer)</p> <p>3.形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle)</p> <p>4.身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet, wrist)</p> <p>5.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：</p> <p>集合、點名、做操。Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent? Here. / Not here. Is she/he sick?</p> <p>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.</p> <p>小組討論(4(5)人一組) Discuss in groups of 4(5). 兩人一組(pair up)</p> <p>慢慢跑 run slowly 老師示範let me /him /her show you</p> <p>排隊line up 排兩排make two lines</p> <p>句子：</p> <p>要... 原形動詞V... 例如：Look straight/ ahead.</p> <p>不要...Don't ... 例如：Don't move your shoulders.</p>		

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】</p> <p>教師：集合、點名、示範做操。</p> <p>學生：學生跟著老師一起做操，並大聲達數。</p> <p>體適能--急停閃躲</p> <p>將隊伍分成兩組，由底線出發後，碰到角錐完，及做急停煞車的動作，過半場後，做衝刺的動作。(不加球)</p> <p>【發展活動】</p> <p>(一)老師講解示範換手運球(crossover)的技巧及應注意的地方。</p> <p>(二)教具的準備:三角錐、呼拉圈、圓盤，哨子。</p> <p>(三)換手運球的適用時段:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.換手運球適用於閃過防守者。 2.換手運球在行進中，是最穩定的變換過人方式。 <p>(四)動作分析:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.運球的時候，運用手腕向下壓的力量，將球運至兩腳中間後，利用地板反彈的力量，由另外一隻手接應。 (in the middle of both feet)  <ol style="list-style-type: none"> 2.行進間碰到防守者時，需要先做急停的腳步後，再做換手運球的動作。  <ol style="list-style-type: none"> 3.身體重心需要降低。(Bent your knees slightly) 	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p>		<p>技能評量的測驗質的評定</p>

(五)分組練習:

- 1.將組別分成3組，原地先做換手運動的動作。
- 2.運1次球後，再接換手運球 (Dribble the ball once)
- 3.運2次球後，再接換手運球 (Dribble the ball twice)

【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
分鐘

【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
分鐘

【發展活動】

體適能--跑步姿勢

- 1.複習上學期所教導的正確跑步姿勢
- 2.練習跑步姿勢，操場慢跑3圈

5
分鐘

籃球--行進間換手運球

1. 將隊伍分成三組，從底線出發。
2. 碰到角錐時，做換手運球。
3. 過了半場後，在快速運至對面底線。

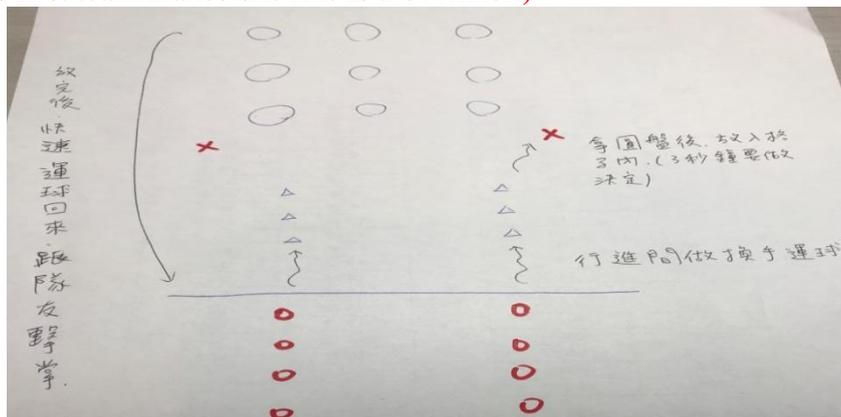
15
分鐘

【趣味競賽】(運球九宮格)—賓果遊戲 (Bingo Game)

- 1.將學生單、雙數號分成兩組。
- 2.換手運球閃過角椎後，將圓盤放到呼拉圈格子內。
- 3.最快連成一條線的組別，即獲得勝利。

(The first team makes one line is the winner.)

15
分鐘



<p>【總結活動】 (一)對上課有疑問的提出問題討論並作解答。 (二)對動作較好的學生給予鼓勵並說明原因，學習欣賞別人的優點。 (三)預告下次上課內容。 (四)收器材結束，活動歡呼解散。 (五)結束。</p>	5分鐘		
--	-----	--	--

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---傳球	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	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. 使學生了解傳球的基本動作，並懂得傳球的方法與要領 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	第一節5分鐘講解+靜態熱身+10分鐘體適能+25分鐘籃球課程+5分鐘課程總結 第二節5分鐘講解+靜態熱身+25分鐘籃球課程+10分鐘小遊戲課程+5分鐘課程總結		
英語學習	單字： 下一個next, ,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, 角錐cone,衝刺sprint, 胸前傳球chest pass, 地板傳球bounce pass 1.色彩(colors: : red, orange, blue, green, yellow, purple, pink, black, white) 2.球類運動名稱(Sports : basketball, volleyball, tennis, badminton, soccer) 3.形狀(Shapes : square, triangle, diamond, heart, circle) 4.身體部位(body parts : head, ear, nose, shoulder, leg, knee, waist, feet, wrist) 5.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

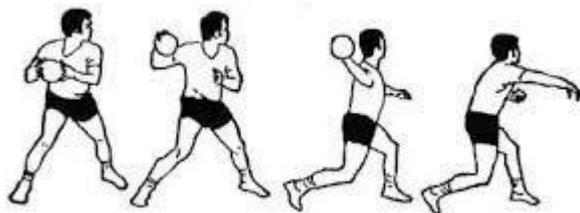
句子：要... 原形動詞V...例如：Look straight/ ahead.

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，繩梯，角錐</p> <p>【第一堂課】</p> <p>【準備活動】</p> <p>教師：集合、點名、示範做操。</p> <p>學生：學生跟著老師一起做操，並大聲達數。</p> <p>體適能--繩梯訓練</p> <p>1.將學生分成兩組，做繩梯敏捷訓練。</p> <p>【發展活動】</p> <p>(一)老師講解示範傳球的技巧及應注意的地方。</p> <p>(二)教具的準備:三角錐、圓盤，哨子。</p> <p>(三)傳球的適用時段:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.傳球是最快速、有效串連球隊攻勢的方式。 2.好的傳球可為隊友創造更佳的得分機會。 3.針對防守的位置，所使用的傳球方式也會不相同。 <p>(四)動作分析:</p> <p>胸前傳球 (chest pass)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將球放至胸前，雙手打開，平均作用在球面上，將球握住。 2. 傳球時，雙手手臂自然伸直(arm stretching)，手掌向外翻，使得球旋轉。 3. 可用任何一隻腳，往前跨一步，將球傳出(動力) 4. 傳球位置需在對方的胸前位置接球  <p>地板傳球 (bounce pass)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將球放至胸前，雙手打開，平均作用在球面上，將球握住。 2. 傳球時，雙手手臂自然伸指，手掌向外翻，使得球旋轉。 3. 可用任何一隻腳，往前跨一步，將球傳出(動力) 4. 傳球的位置，往地板的方向傳，藉由反彈的力量，傳至接球者。(反彈球接球位置在於接球者的腹部) 	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p>		<p>技能評量 量的測驗 質的評定</p>

單臂傳球(棒球式傳球) ---shoulder pass

1. 以右手為例，右手將球拿至頭後，左手往前伸指向傳球者(平衡)，左腳順勢往前跨一步。
2. 傳球時，運用腰旋轉的力量，將球傳出。
3. 傳完球後，身體需還原接球姿勢。



(五)分組練習:Let's practice now.

- 1.兩人一組(1顆球)，一個傳，一個接，互傳200顆
one pass,one catch **Let's practice 200 times.**
- 2.胸前傳球、地板傳球、單臂傳球，合計需傳600顆

【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
分鐘

【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。

3
分鐘

【發展活動】

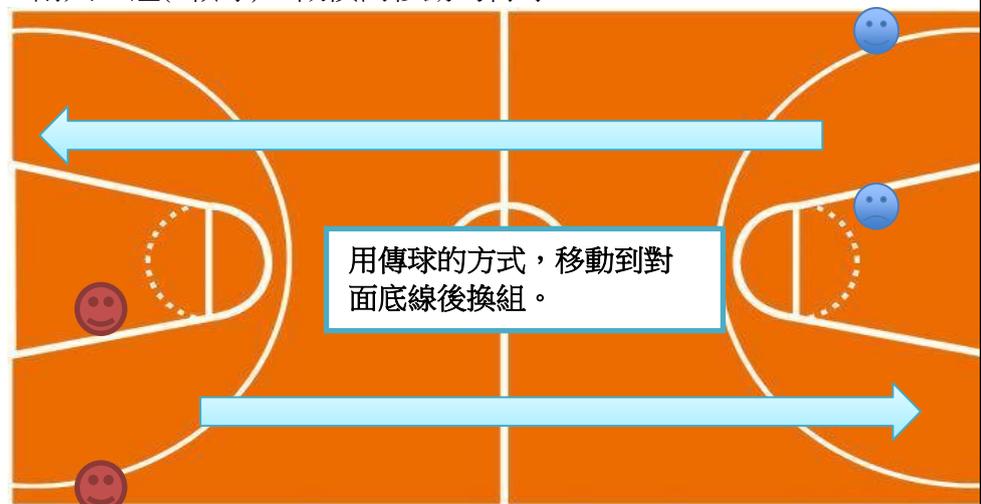
體適能--跑步姿勢

- 1.複習跑步姿勢，操場慢跑3圈。

2
分鐘

傳球活動 **Pass the ball when you are moving.**

- 1.兩人一組(1顆球)，做橫向移動的傳球。



25分
鐘

2.三個傳球方式都要做(一個動作做2趟)，左右來回合計：6趟
back and forth 6 times

3.兩人一組(2顆球)一個傳胸前傳球，另外一個傳地板傳球。

【趣味競賽】

1. 將學生分成兩組，每組一次 2 個人
2. 統一由底線出發
3. 利用傳球的方式橫向移動，做至對面底線後折返
4. 用接力的方式，每組做兩趟來回
5. 最快回來者，即可獲得勝利

10
分鐘



【總結活動】

- (一)對上課有疑問的提出問題討論並作解答。
- (二)對動作叫好的學生給予鼓勵並說明原因，學習欣賞別人的優點。
- (三)預告下次上課內容。
- (四)收器材結束，活動歡呼解散。
- (五)結束。

5
分鐘

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)

教學單元	羽球-米字步法(一)	設計者	盧冠豪、趙俚英		
教學名稱	米字步法(右前、左前、右、左)	教學年級	七年級	教學時間	二堂課
能力指標	3-3-4計劃並執行特殊運動，以發展運動技巧 3-3-1評估個人及他人的表現，以改善動作 4-3-5培養欣賞、分析運動美感與比散能力				
學習目標	<p>認知</p> <p>1.瞭解羽球步法的運用及種類</p> <p>技能</p> <p>1.能正確的完成米字步法</p> <p>情意</p> <p>1.享受運動的樂趣</p> <p>2.培養規律的運動習慣</p>				

<p>單腳一上一下<雙腳互換></p> <p>3.棒式 plank 30秒 臥式，手在胸前撐起，不低頭--頭部.背部. 腿部呈一直線肚子吸氣<像被打一拳一樣></p> <p>4.登山式 climber 30 秒 平板支撐superman plank 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，屁股可以保持成一直線，腳可以抬起來，腳放下</p> <p>羽球badminton：</p> <ol style="list-style-type: none"> 請勿拿球拍敲擊地板或牆壁，更不可以拿來打同學 <Do not hit the floor with a racket.> <Do not hit the wall with a racket.> 在練習時，間隔距離要拉開。 複習哪幾種羽球擲拍法？ < Backhand grip----反手握法Forehand grip----正手握法> <p>(一)介紹羽球運動中步法的重要性 米字步法的重要< rice type footwork ></p> <p>比賽中，由於球的落點不固定，因此身體必須快速移動到適當的位置，做出回擊的預備動作，所以步法在羽球比賽中，也是很重要的。其中根據球離身體的遠近來決定步伐、步數的多少、步頻的快慢和步幅的大小都會影響移動速度。</p> <p>(二)講解、示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 右前、左前：通常採用三步移位，右腳起步，左腳跨一步，右腳跨大步，攻擊結束立刻回到中心位置就接球姿勢。 (回-右左+墊步) 右、左：通常採用三步移位，右腳起步，左腳跨一步，右腳跨大步，攻擊結束立刻回到中心位置就接球姿勢。 (回-右左+墊步) (right----left---right---go back center) <p>(三)練習：（教師一旁輔助教導）</p> <ol style="list-style-type: none"> 左右兩側練習：右側約三步的地方放五顆羽球，每移動一次拿一顆球放置左側三步位置。 (pick up--one --two put down--one --two) 右前左前練習：右前約三步的地方放五顆羽球，每移動一次拿一顆球放置左前 <p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 對上課有疑問的提出問題討論並作解答。 對動作較好的學生給予鼓勵並說明原因，學習欣賞別人的優點。 預告下次上課內容。 收器材結束，活動歡呼解散。 結束。 <p>【第二堂課】 【準備活動】 教師：集合、點名、示範做操。</p>	<p>5分鐘</p> <p>25分鐘</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】 羽球米字行步法複習與練習：</p> <p>1.右前、左前：通常採用三步移位，右腳起步，左腳跨一步，右腳跨大步，攻擊結束立刻回到中心位置就接球姿勢。 (回-右左+墊步)</p> <p>2.右、左：通常採用三步移位，右腳起步，左腳跨一步，右腳跨大步，攻擊結束立刻回到中心位置就接球姿勢。 (回-右左+墊步) (right----left---right---go back center)</p> <p>(二)練習：(教師一旁輔助教導)</p> <p>1.左右兩側練習：右側約三步的地方放五顆羽球< five shuttles >，每移動一次拿一顆球放置左側三步位置。</p> <p>2.右前左前練習：右前約三步的地方放五顆羽球< five shuttles >，每移動一次拿一顆球放置左前</p> <p>進階：撿球後回中心位置後將球由後往前丟(注意手臂肩膀需由後往前帶動，使球能丟至最遠處)</p> <p>【統整活動】 10分鐘小遊戲 挖地瓜：每個人一隻球拍一顆球，先將羽球放在地上，讓學生利用球拍將羽球拾起。</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>	<p>5</p> <p>25</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p>		
---	---	--	--

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)

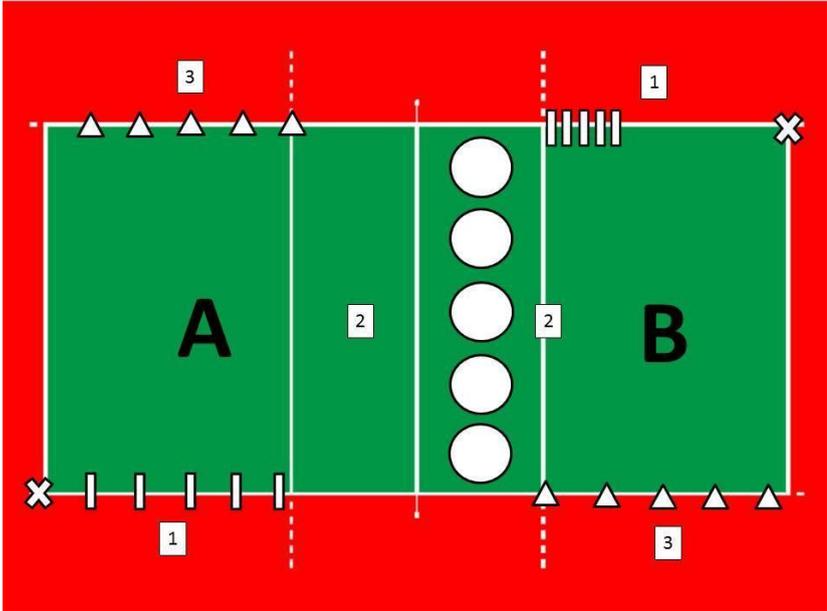
教學單元	羽球-米字步法(二)	設計者	盧冠豪、趙俚英		
教學名稱	米字步法(右後、左後、前、後)	教學年級	七年級	教學時間	二堂課
能力指標	3-3-4計劃並執行特殊運動，以發展運動技巧 3-3-1評估個人及他人的表現，以改善動作 4-3-5培養欣賞、分析運動美感與比散能力				
學習目標	認知 1.瞭解羽球步法的運用及種類 技能 1.能正確的完成米字步法 情意 1.享受運動的樂趣 2.培養規律的運動習慣				
教學重點摘要	第一節5分鐘集合點名做操+20分鐘體適能+20分鐘羽球課程 第二節5分鐘集合點名做操+25分鐘羽球課程+10分鐘小遊戲課程+5分鐘課程總結				

<p>部。 腿部呈一直線肚子吸氣<像被打一拳一樣></p> <p>4.登山式 climber 30 秒 平板支撐superman plank 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>羽球badminton：</p> <p>(一)米字型步法講解、示範：</p> <p>1.右後、左後：通常採用三步移位，右腳起步，左腳跨一步，右腳跨大步，攻擊結束立刻回到中心位置就接球姿勢。 (right----left---right---go back center)</p> <p>2.前、後：採一至二步移位，右腳先動左腳快速移動跟上，右腳跨大步攻擊結束立刻回到中心位置就接球姿勢。</p> <p>(二)分組練習：（教師一旁輔助教導）Let's practice.</p> <p>1.右後、左後練習 2.前、後練習</p> <p>【綜合活動】</p> <p>(一)對上課有疑問的提出問題討論並作解答。 (二)對動作較好的學生給予鼓勵並說明原因，學習欣賞別人的優點。 (三)預告下次上課內容。 (四)收器材結束，活動歡呼解散。 (五)結束。</p>	20分鐘		
<p>【第二堂課】</p>			
<p>【準備活動】 教師：集合、點名、示範做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p>	5分鐘		
<p>【發展活動】</p> <p>(一)羽球米字行步法複習與練習：</p> <p>1.右後、左後：通常採用三步移位，右腳起步，左腳跨一步，右腳跨大步，攻擊結束立刻回到中心位置就接球姿勢。 (right----left---right---go back center)</p> <p>2.前、後：採一至二步移位，右腳先動左腳快速移動跟上，右腳跨大步攻擊結束立刻回到中心位置就接球姿勢。</p> <p>(二)練習：（教師一旁輔助教導）Let's practice.</p> <p>1.右後、左後練習 2.前、後練習</p>	25分鐘		
<p>進階：撿球後回中心位置後將球由後往前丟(注意手臂肩膀需由後往前帶動，使球能丟至最遠處)</p>			
<p>【統整活動】 10分鐘小遊戲 打蒼蠅：每個人一個充氣汽球，將球往高空丟，讓學生於手舉高的最高點利用羽球拍揮擊汽球，看誰的汽球最後落地。 (氣球可改成羽球較不受戶外強風吹，並將羽球往空中往上擊高，羽球落下時用球拍在空中將羽球接住並停在拍面)</p>	10分鐘		

【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分鐘		
--	-----	--	--

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)

教學單元	排球	設計者	盧冠豪、胡志偉		
教學名稱	排球-低手擊球	教學年級	七年級	教學時間	二堂課
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、學生能複習並強化排球的低手擊球動作，並能移位、隔網、連續擊球。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				
教學重點摘要	第一節5分鐘集合點名做操+20分鐘體適能+20分鐘排球課程 第二節5分鐘集合點名做操+25排球課程+10分鐘小遊戲課程+5分鐘課程總結				
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法				
英語學習	<p>單字：</p> <p>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, 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：</p> <p>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</p> <p>句子：</p> <p>某部位...痛 It's hurt. My hand is hurt.</p>				

教學內容	教學時間	教具	評量
<p>【第一堂課】</p> <p>【準備活動】 教師：集合、點名、示範做操。 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：爆發力&協調性</p>  <p>1、 需準備器材有：欄架、角錐、呼拉圈。(角錐cone 呼拉圈hula hoop)</p> <p>2、 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。 (單數odd number 偶數even number)</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)。 (jump—sid squat----touch----jump) 3、背向滑步閃躲角錐。(slide back) <p>B場地</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，手由後向上帶動並雙腳跳躍(扣球步伐)。 3、正向滑步閃躲角錐。 <p>操作模式：每組操作3次後AB組交換。(practice 3 times and change)</p> <p>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。</p>	<p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p>		

<p>排球volleyball:低手擊球</p> <p>(一) 低手擊球動作要領複習</p> <p>1.姿勢</p> <p>(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。(thumb by thumb)</p> <p>(2) 雙手打直，在同一水平面上。</p> <p>(3) 雙腳打開約與肩同寬，微蹲，一腳可以稍微往前。</p> <p>(4) 上身前傾，重心向前。(forward a little bit)</p> <p>2.低手托球 (underhand toss) 低手托球動作</p> <p>(1)移動時雙手自然打開，增加移動靈活度。</p> <p>(2)大約以手腕上方10公分處擊球。</p> <p>(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。(straighten your arms)</p> <p>(4)屈膝微蹲(bent your knees slightly)，擊球時下半身整體向上，運用下盤力量將球送出。</p> <p>(二)單人低手連續擊球練習</p> <p>(三)雙人移位低手擊球練習</p> <p>1.二人一組，一人拋球，一人低手擊球</p> <p>2.拋球時，將球拋在左右、前後，讓低手擊球者移位擊球</p> <p>3.練習數球後，二人角色互換</p> <p>(四)雙人低手連續擊球練習</p> <p>【綜合活動】</p> <p>(一)對上課有疑問的提出問題討論並作解答。</p> <p>(二)對動作叫好的學生給予鼓勵並說明原因，學習欣賞別人的優點。</p> <p>(三)預告下次上課內容。</p> <p>(四)收器材結束，活動歡呼解散。</p> <p>(五)結束。</p>	20分鐘		
<p>【第二堂課】</p> <p>【準備活動】</p> <p>教師：集合、點名、示範做操。</p> <p>學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p>	5分鐘		
<p>【發展活動】</p> <p>(一)雙人隔網低手擊球練習</p> <p>1.男生單數一排、雙數一排，女生單數一排、雙數一排，分列排球網兩邊。(單數odd number 偶數even number)</p> <p>2.一邊拋球，一邊低手擊球過網，練習數球後，角色交換。</p> <p>3.加上計分制，增加小趣味。</p> <p>(1)擊中球未過網:得1分</p> <p>(2)擊球過網:得2分</p> <p>(3)擊球過網且讓拋球者輕易接到球:得3分</p>	25分鐘		

<p>(1) 雙人隔網移位低手擊球(移位 moving)</p> <p>(2) 雙人隔網連續低手擊球(連續 keep)</p> <p>【統整活動】</p> <p>10分鐘小遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 男女生在球網兩側各圍成一個圈 (make a circle) 2. 男女生各派一位到對方圈內，負責拋球 3. 拋球的同學將球拋向空中，同時喊出座號，被喊到座號的同學須迅速完成低手擊球，並讓其他同學接住，可獲得一分。 (喊出座號 shout the number) 4. 多次擊球後分數累加，看哪一方分數較高者獲勝。 		10分鐘		
<p>【總結活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> (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分鐘		

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)

教學單元	排球	設計者	盧冠豪、胡志偉		
教學名稱	排球-高手托球	教學年級	七年級	教學時間	二堂課
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>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動</p> <p>4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫</p>				

<p>排球volleyball:高手托球 (overhand toss)</p> <p>(1) 高手托球動作要領複習</p> <p>1.姿勢</p> <p>(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。 (feet shoulder width apart)</p> <p>(2)稍稍彎曲兩膝，腰部自然放鬆，身體略微前傾。</p> <p>(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。 palm</p> <p>(4)雙手手指分開，兩手拇指與手指成正三角形的形狀。 (triangle)</p> <p>(5)這時胳膊自然擺成「八字型」角度大約是六十度。</p> <p>2.高手托球動作</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)擊球點在額頭前方。(Front of your forehead)</p> <p>(二)單人高手連續托球練習</p> <p>(三)雙人移位高手托球練習</p> <p>1.二人一組，一人拋球，一人高手托球(pair up)</p> <p>2.拋球時，將球拋在左右、前後，讓托球者移位托球</p> <p>3.練習數球後，二人角色互換</p> <p>(四)雙人高手連續托球練習</p> <p>【綜合活動】</p> <p>(一)對上課有疑問的提出問題討論並作解答。</p> <p>(二)對動作叫好的學生給予鼓勵並說明原因，學習欣賞別人的優點。</p> <p>(三)預告下次上課內容。</p> <p>(四)收器材結束，活動歡呼解散。</p> <p>(五)結束。</p> <p>【第二堂課】</p> <p>【準備活動】</p> <p>教師：集合、點名、示範做操。</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>(一)雙人隔網高手托球練習</p> <p>1.男生單數一排、雙數一排，女生單數一排、雙數一排，分列排球網兩邊。(單數odd number 偶數even number)</p> <p>2.一邊拋球，一邊高手托球過網，練習數球後，角色交換。</p> <p>3.加上計分制，增加小趣味。</p> <p>(1)擊中球未過網:得1分</p> <p>(2)擊球過網:得2分</p> <p>(3)擊球過網且讓拋球者輕易接到球:得3分</p>	20分鐘		
<p>【發展活動】</p> <p>(一)雙人隔網高手托球練習</p> <p>1.男生單數一排、雙數一排，女生單數一排、雙數一排，分列排球網兩邊。(單數odd number 偶數even number)</p> <p>2.一邊拋球，一邊高手托球過網，練習數球後，角色交換。</p> <p>3.加上計分制，增加小趣味。</p> <p>(1)擊中球未過網:得1分</p> <p>(2)擊球過網:得2分</p> <p>(3)擊球過網且讓拋球者輕易接到球:得3分</p>	5分鐘		
<p>(一)雙人隔網高手托球練習</p> <p>1.男生單數一排、雙數一排，女生單數一排、雙數一排，分列排球網兩邊。(單數odd number 偶數even number)</p> <p>2.一邊拋球，一邊高手托球過網，練習數球後，角色交換。</p> <p>3.加上計分制，增加小趣味。</p> <p>(1)擊中球未過網:得1分</p> <p>(2)擊球過網:得2分</p> <p>(3)擊球過網且讓拋球者輕易接到球:得3分</p>	20分鐘		

				
<p>(2) 雙人隔網移位高手托球 moving</p> <p>(3) 雙人隔網連續高手托球 keep</p> <p>【統整活動】</p> <p>10分鐘小遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單雙數男女生一樣分列球網兩側。 2. 單數先進行遊戲，一次 2 位學生進行遊戲，雙數協助撿球。 3. 老師在球網另一側拋球，第一位學生低手擊球，第二位學生高手托球給第一位學生，第一位學生再擊球或托球過網，成功過網者得 3 分，未過網但有完成 3 次擊球者得 2 分。 4. 單數各組都完成，分數加總；再換雙數進行遊戲。 <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>		15分鐘	5分鐘	

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)

教學單元	手球	設計者	盧冠豪、歐英傑		
教學名稱	運球	教學年級	七年級	教學時間	二堂課
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>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動</p> <p>4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫</p>				

學習目標	認知 1.瞭解手球運球的動作要領 技能 1.能正確的完成手球運動技能操作 情意 1.享受運動的樂趣 2.培養規律的運動習慣									
教學重點摘要	第一節5分鐘集合點名做操+10分鐘體適能+30分鐘手球課程 第二節5分鐘集合點名做操+35分鐘手球課程+5分鐘課程總結									
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法									
英語學習	<p>單字： 馬克操Mach Drills, 側身sideways, 短跑sprint training, 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運球dribble、控球control the ball、呼拉圈 hula hoop、角錐cone、轉身 turn、跳 jump、射擊shoot、球門goal、肩膀shoulder、膝蓋knee</p> <p>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) 老師示範let me /him /her show you 排隊line up 排兩排make two lines</p>									
教學內容	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;">教學時間</th> <th style="width: 15%;">教具</th> <th style="width: 25%;">評量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1134 1424 1289 1675">5分鐘</td> <td data-bbox="1289 1424 1382 1675"></td> <td data-bbox="1382 1424 1490 1675"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1134 1675 1289 2128">10分鐘</td> <td data-bbox="1289 1675 1382 2128"></td> <td data-bbox="1382 1675 1490 2128"></td> </tr> </tbody> </table>	教學時間	教具	評量	5分鐘			10分鐘		
教學時間	教具	評量								
5分鐘										
10分鐘										
<p>【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：敏捷&反應，協調性 1.需準備器材：繩梯 2.訓練前提醒： (1)腳跟抬起，利用腳尖觸地反應速度較快。(點腳趾頭tip toe) (2)提醒學生利用擺臂維持身體重心與協調。(擺臂swing your arms) (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。 3.訓練內容：每個動作操作5趟(five rounds) (1)一步一格 (one step one box) (2)高抬腿一步一格 (3)一步兩格</p>										

<p>(4)高抬腿一步兩格 (5)兩步一格(需換腳) (two steps one box) (6)側邊兩步一格(需換腳) (側邊sideways)</p> <p>手球handball： 1.手球運球動作說明： (1) 犯規(foul)：二次運球 (2) 運球動作分解及示範 2.分組練習：Let's practice together. (1) 2人一組，原地運球(dribble) (2) 分成3組，行進間運球(練習距離-籃球場寬度) (dribble when moving)</p> <p>【綜合活動】 (1) 對上課有疑問的提出問題討論並作解答。 (2) 對動作叫好的學生給予鼓勵並說明原因，學習欣賞別人的優點。 (3) 預告下次上課內容。 (4) 收器材結束，活動歡呼解散。 (5) 結束。</p>	30分鐘		
<p>【第二堂課】 【準備活動】 教師：集合、點名、示範做操。 學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p>	5分鐘		
<p>【發展活動】 分組練習：Let's practice together. (1)2人一組，原地運球(dribble) (2)分成3組，行進間運球(練習距離-籃球場寬度) (dribble when moving)</p>	15分鐘		
<p>【統整活動】 分組競賽： 學生分成三組，中圈放置15個圓錐，三組距離中圈位置相同，哨音響時，各組派2位同學以運球的方式，可至中圈搶圓錐拿回自己的呼拉圈內，亦可至對方的呼拉圈內拿取圓錐，一次以一個為限，放回自己的呼拉圈後即將球交給下一位，計時2分鐘，所屬隊伍呼拉圈內的圓錐最多者獲勝 (fifteen cones) (The team has the most cones is the winner)</p>	20分鐘		
<p>【總結活動】 (1) 總結本次上課主要內容。 (2) 肯定與獎勵表現優秀學生。 (3) 收器材結束，活動歡呼解散。 (4) 結束。</p>	5分鐘		

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)

教學單元	手球	設計者	盧冠豪、歐英傑		
教學名稱	跳躍射門	教學年級	七年級	教學時間	二堂課
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	認知 1.瞭解手球跳躍射門的動作要領 技能 1.能正確的完成手球跳躍射門技能操作 情意 1.享受運動的樂趣 2.培養規律的運動習慣				
教學重點摘要	第一節5分鐘集合點名做操+10分鐘體適能+30分鐘手球課程 第二節5分鐘集合點名做操+35分鐘手球課程+5分鐘課程總結				
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法				
英語學習	<p>單字： 馬克操Mach Drills, 側身/側邊sideways, 短跑sprint training, 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, 抬膝高一點 raise your knees higher, 小心、注意安全keep safe, 溜冰skate, 往後backward, 向前forward, 踢kick, 運球dribble、控球control the ball、呼拉圈 hula hoop、角錐cone、跳 jump、射擊 shoot、球門goal、膝蓋knee</p> <p>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) 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>				
	教學內容	教學時間	教具	評量	
【第一堂課】 【準備活動】 暖身操 教師：集合、點名、做操。		5分鐘			

<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&反應，協調性</p> <p>1.需準備器材：繩梯</p> <p>2.訓練前提醒：</p> <p>(1)腳跟抬起，利用腳尖觸地反應速度較快。(點腳趾頭tip toe)</p> <p>(2)提醒學生利用擺臂維持身體重心與協調。(擺臂swing your arms)</p> <p>(3)與前一位操作同學保持距離再出發。</p> <p>(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>3.訓練內容：Part A每個動作操作2趟 (two rounds) Part B每個動作3趟 (three rounds)</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) (側邊sideways) (一個格子跳一步 one step one box , 一個格子跳二步two steps one box)</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>	15分鐘	
<p>手球handball：</p> <p>1.手球運球動作說明：</p> <p>(1) 複習原地射門動作要領</p> <p>(2) 跳躍射門(Jump shot)動作分解及示範</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>(make a pitch by rotating your arm above the height of your shoulders)</p> <p>2.分組練習：Let's practice together.</p> <p>(1) 分成 3 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) 三步跳躍射門練習：分成 3 組，各排列於球門的左、中、右三邊，依序進行跳躍射門練習 (left middle right)</p>	15分鐘	
<p>【綜合活動】</p> <p>(1) 對上課有疑問的提出問題討論並作解答。</p> <p>(2) 對動作叫好的學生給予鼓勵並說明原因，學習欣賞別人的優點。</p> <p>(3) 預告下次上課內容。</p> <p>(4) 收器材結束，活動歡呼解散。</p> <p>(5) 結束。</p>	5分鐘	
<p>【第二堂課】</p> <p>【準備活動】</p> <p>教師：集合、點名、示範做操。</p> <p>學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p>	5分鐘	

<p>【發展活動】 分組練習：Let's practice together.</p> <p>(1) 分成 3 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) 三步跳躍射門練習：分成 3 組，各排列於球門的左、中、右三邊，依序進行跳躍射門練習 (left middle right)</p>	15分鐘		
<p>【統整活動】 分組競賽： 學生分成三組，擺放兩個球門，前面放置8個角椎，射擊距離7公尺，每人依序輪流跳躍射擊1球，直到全部命中目標，最快時間完成即獲勝。 (球門goal) (每人依序輪流Everybody takes turn.)</p>	20分鐘		
<p>【總結活動】</p> <p>(1) 總結本次上課主要內容。</p> <p>(2) 肯定與獎勵表現優秀學生。</p> <p>(3) 收器材結束，活動歡呼解散。</p> <p>(4) 結束。</p>	5分鐘		

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)

教學單元	田徑	設計者	盧冠豪、歐英傑		
教學名稱	短跑	教學年級	七年級	教學時間	二堂課
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	認知 1.瞭解田徑短跑的動作要領 技能 1.能正確的完成田徑短跑項目 情意 1.享受運動的樂趣 2.培養規律的運動習慣				
教學重點摘要	第一節5分鐘集合點名做操+10分鐘體適能+30分鐘田徑課程 第二節5分鐘集合點名做操+35分鐘田徑課程+5分鐘課程總結				
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法				
英語學習	單字： sprint 短跑 (美作:dash), 100 meter dash 100米短跑, Stride length and frequency are the most important of sprinting. 步長和步頻是短跑最重要的因素 馬克操Mach Drills, 側身sideways, 短跑sprint training, 距離distance 次數 (可數) time ,				

<p style="text-align: center;">單腳跳hop 雙腳跳jump</p> <p>(2) 敏捷訓練：利用跑道 3 條線進行左右橫向移動，每組 30 秒 right--to--left left--to--right moving practice 30 seconds</p> <p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 對上課有疑問的提出問題討論並作解答。 對動作較好的學生給予鼓勵並說明原因，學習欣賞別人的優點。 預告下次上課內容。 收器材結束，活動歡呼解散。 結束。 <p>【第二堂課】</p> <p>【準備活動】</p> <p>教師：集合、點名、示範做操。 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>分組練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 爆發力 power 訓練：小欄架跳躍(8 個)，單腳(左、右)、雙腳各 3 次 敏捷度 agility 訓練：利用跑道 3 條線進行左右橫向移動，每組 30 秒 <p>【統整活動】</p> <p>分組競賽： 學生分成三組，各組依序派出代表，運用不同姿勢進行反應力競賽(坐姿、背向坐姿、俯地、仰臥、背向仰臥、蹲姿..等等)，衝刺30公尺，統計第一名次數最多者獲勝。 衝刺sprint</p> <p>【總結活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 總結本次上課主要內容。 肯定與獎勵表現優秀學生。 收器材結束，活動歡呼解散。 結束。 	5分鐘		
	5分鐘		
	15分鐘		
	20分鐘		
	5分鐘		

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)

教學單元	田徑	設計者	盧冠豪、歐英傑		
教學名稱	中長跑	教學年級	七年級	教學時間	二堂課
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	認知 1.瞭解田徑中長跑的動作要領 技能 1.能正確的完成田徑中長跑項目 情意 1.享受運動的樂趣 2.培養規律的運動習慣									
教學重點摘要	第一節5分鐘集合點名做操+10分鐘體適能+30分鐘田徑課程 第二節5分鐘集合點名做操+35分鐘田徑課程+5分鐘課程總結									
教學方法	協同教學法、示範教學法、練習教學法									
英語學習	<p>單字：</p> <p>middle-distance race 中長跑, 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, 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, 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, side step側併步、power爆發力、sprint衝刺、agility 敏捷度、On your marks各就位→Set預備、distance距離、中長跑middle-distance race、長跑(over 3000m) long-distance race、starting line起跑線、elbow手肘、waist腰、chest胸、forward your body weight身體重心往前傾、squat蹲、swing擺、breathe呼吸、steps步頻、stride步幅、ankle腳踝、臀部hip 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：</p> <p>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</p>									
教學內容	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">教學時間</th> <th style="width: 20%;">教具</th> <th style="width: 30%;">評量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">5分鐘</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10分鐘</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	教學時間	教具	評量	5分鐘			10分鐘		
教學時間	教具	評量								
5分鐘										
10分鐘										
<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>【發展活動】</p> <p>體適能：</p> <p>1.進階版馬克操Mach Drills</p> <p>(1) 三步一抬腿</p> <p>(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。</p> <p>(3) 墊步抬腿：抬腿加墊步</p> <p>(4) 伸腿：抬腿後伸，腿向下壓</p> <p>(5) 墊步伸腿：抬腿加上墊步</p> <p>(6) 前踢</p>										

<p>(7) 後勾：大腿不動小腿動，後腳跟踢到屁股 kick the hip</p> <p>(8) 抬腿跑</p> <p>2.心肺耐力</p> <p>(1) 男生：操場外圈 2 圈 two rounds</p> <p>(2) 女生：操場內圈 2 圈 two rounds</p>			
<p>田徑Track And Field：</p> <p>1.中長跑動作說明：</p> <p>(1) 各就位、鳴槍 on your marks----go</p> <p>(2) 距離 distance：800 公尺分道跑，跑至 100 公尺處搶跑道。1500 跑四圈，第一圈跑 300 公尺，弧線起跑後即可搶跑道。</p> <p>(3) 呼吸方式：一吸一吐、二吸一吐 吸氣 inhale 吐氣 outhale</p> <p>(4) 擺臂方式：上擺至胸口位置，下擺至腰的位置</p> <p>(5) 常見錯誤：擺臂過大、雙手交錯、抬腿過高，浪費體力</p>	10分鐘		
<p>2.分組練習：</p> <p>(1) 2 人一組，原地空手擺臂 practice swinging your arms</p> <p>(2) 步頻 steps 訓練：學生分成 3 組，每次 1 組操作，階梯雙腳交互彈跳</p>	15分鐘		
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 對上課有疑問的提出問題討論並作解答。</p> <p>2. 對動作較好的學生給予鼓勵並說明原因，學習欣賞別人的優點。</p> <p>3. 預告下次上課內容。</p> <p>4. 收器材結束，活動歡呼解散。</p> <p>5. 結束。</p>	5分鐘		
<p>【第二堂課】</p>	5分鐘		
<p>【準備活動】</p> <p>教師：集合、點名、示範做操。</p> <p>學生：學生跟著老師一起做操，並大聲答數。</p>	10分鐘		
<p>【發展活動】</p> <p>分組練習：</p> <p>(1) 2 人一組，原地空手擺臂 practice swinging your arms</p> <p>(2) 步頻 steps 訓練：學生分成 3 組，每次 1 組操作，階梯雙腳交互彈跳</p>	25分鐘		
<p>【統整活動】</p> <p>綜合訓練：</p> <p>間歇跑-400x4組，每趟休息(男2分鐘、女3分鐘)。</p>	5分鐘		
<p>【總結活動】</p> <p>1. 總結本次上課主要內容。</p> <p>2. 肯定與獎勵表現優秀學生。</p> <p>3. 收器材結束，活動歡呼解散。</p> <p>4. 結束。</p>			