

表一107下 體育科教學單元主題與週次

主 題	名 稱	教學週次
一	此起彼落 -2排球(兩人低手對傳)	第 02~03 週
二	小橘歷險-2桌球(發球)	第 04~06週
第一次段考		
三	禮尚往來-2排球(雙人高手托球對傳)	第 08~09 週
四	足下乾坤-2足球(兩人一組對傳)	第10~12 週
第二次段考		
五	青出於籃-2籃球(傳球、上籃)	第 14~16 週
六	一觸即發-2羽球(正、反拍擊球)	第 17~19 週
第三次段考		

表二 七年級英語融入健康與體育領域教學單元理念與重點

下學期： 兩人對傳

週次	主題	健體領綱	健體課程理念與設計	英語相關知識 content vocabulary
1	開學準備週			
2	主題一 此起彼落 (排球兩 人對傳)	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1.指導學生兩人低手傳球的技巧，讓學生知道低手傳球的技術.並能以低手傳球兩人對傳。 2.透過2人一組小組合作學習了解低手傳球、經過拋球、移位至低手動作技巧傳球的過程，並了解這個過程要如何將球傳送給對方，讓學生學會基本的排球低手傳球。 3.透過傳球練習，製造合作經驗、讓學生體會分享與欣賞同學低手傳球的技巧。	單字： Volleyball Volleyball court Net player 動作與技巧 Stretch hands and hit the ball with fists.
3				教室用語： Do warm-ups : Neck rotation. /Shoulder rotation. / Body rotation./Hip rotation./Wrist and ankle rotation. Do stretches. Do lunges. 句子 I can serve/hit the ball. I like volleyball.

4	主題二 桌球 小橘歷險- 2(發球)	I-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	1.複習運用正確直拍方式(直式、橫式)，透過趣味化的遊戲活動學會控球技巧，提升學生學習動機、眼手協調的動作反應訓練，以小組互助為原則培養團體觀念。循序漸進到正手擊(發)球的練習(包括手部動作、腰肩轉動、步法轉移等)讓整體能有一貫性。	單字： Ping pong Table tennis Ball Table Net paddle
5		I-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	2.發球基本動作介紹與練習。	動作與技巧： Serve the ball. Receive the ball.
6		I-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 I-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	3.訓練手眼協調與身體靈活應變。	教室用語： Do warm-ups： Neck rotation. /Shoulder rotation. / Body rotation./Hip rotation./Wrist and ankle rotation. Do stretches: up, left, right, and down. Do stretches. Do lunges. 句子： I can play table tennis. I can serve/receive the ball.
7	第一次段考			
8	主題三 禮尚往來-	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適	1.複習高手托球動作要領。 2.複習高手傳球預備姿勢，站立將手掌置於額前 2人相對站立距離約3-4公尺，採正確高手傳球，相互傳球，至熟練。 3.練習者依傳球要領屈伸手	單字： Volleyball Setting Spiking/attacking Bumping Blocking digging 動作與技巧： Pass the ball overhead.

9	2(排球高手雙人對傳練習)	當的策略處理解決生活及生命議題。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	臂推送球。 4.反覆練習，以體會高手傳球的整體動作要領。 5.增進控球的自信心與對排球的喜愛。	教室用語： Do warm-ups. Do stretches:up-left-right-down. Do leg stretches. Do lunges. Ball in or out. 句子： Ready, go! Miss. One more time.
---	---------------	---	---	---

1 0	主題四 足球-	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	1.複習足球傳球,控球(腳背挑球.大腿控球.前額頂.足外側控球)等基礎技術的動作要領和練習方法	單字： Soccer Soccer field/pitch Goal
1 1	足下壠 坤-2(兩 人一組 對傳與 比賽)	J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	2.兩人一組對傳練習。 3.分組以圓錐設計運球路線進行比賽。	Player 教室用語： Do warm-ups. Do Slide- steps. Do jumping jacks.
1 2		J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	4.養成互助合作的精神	動作與技巧： Dribble the ball. Pass the ball. 句子： Your turn. You can pass the ball.
1 3	第二次段考			
1 4	主題五 籃球- 青出於籃- 2(傳球與 上籃)	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並	1.複習籃球基本動作。 2.暖身：鍛鍊協調性、敏捷性等體能與培養主動學習、互助合作、服從等社會行為。	單字： Basketball Hoop Basketball court Baseline

1 5		積極實踐。 J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	3.講解傳球與上籃技巧，並分組練習。	Side line Midcourt line Free-throw line
1 6		J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	4. 分隊比賽	動作與技巧: Dribble the ball. Bounce the ball. Pass the ball. Shoot the ball. 教室用語: Do warm-ups. Do stretches. Do lunges. 句子: Pass me the ball. Make a shot. It's a one- point shot. It's a two-point shot.
17	主題六一觸即發—2羽球(正、反拍擊球)	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	1.複習羽球基本動作(握拍、揮拍)。 2.講解正拍、反拍接球技巧，並分組練習。 3.分組比賽練	單字: Badminton Shuttle Racket Net Basketball court
18		J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當		動作與技巧: Hit the center of the shuttle. Serve the ball. Pass the ball overhead.

19		<p>的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>		<p>教室用語： Do warm-ups. Do stretches, up, left, right, and down Do lunges.</p> <p>句子： I can serve the ball. Hit the shuttle forward. Hit the shuttle up.</p>
20	第三次段考			

表三 七年級英語融入健康與體育領域教學教案設計-主題一

主題名稱		排球--此起彼落-2	教學對象	七年級	
		球感練習、兩人低手傳球練習	節數	3節	
教學研究	教學重點	能正確的做出低手擊球動作並成功傳、接球			
	教學法	講演示範、個人及小組實作練習			
	教學資源	排球			
	教學目標	能做出低手擊球動作及2人拋球擊球練習 能做出正確低手擊球動作及2人一組組練			
	能力指標	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。			
英語學習	單字： Volleyball, Volleyball court, Net, player 動作與技巧 Serve the ball. Stretch hands and hit the ball with fists.				
	教室用語： Do warm-ups./Do stretches./Do lunges. 句子： I can serve /hit the ball. I like volleyball.				
教學活動			教材 教具	評量	教學 時間
壹、準備活動 一、集合點名 二、暖身做操			排球	能隨時注意運動安全	2 5
貳、發展活動一： 一、複習排球基本動作及低手握手方式 1、低手對空擊球練習				能知道即作出排球	10

<p>二、實作練習</p> <p>1、複習基本動作</p> <p>a.講解低手手握方式</p> <p>b.低手最佳擊球點位於手腕關節往上10公分是最佳擊球點</p> <p>c.向上拋球球落下後擊球</p> <p>d.向上擊球後讓球落下但不得落地，依此連續。</p> <p>2、雙人拋接練習：一人拋球一人將球回擊拋球人(20球後換人)</p> <p>三、步法</p> <p>排球步法：雙腳與肩同寬(常見基本步)</p> <p>發展活動二：</p> <p>一、低手拍擊球(講解)</p> <p>1、站位：左、右腳稍微站立前後，身體重心置於腳尖並保持膝蓋彎曲。</p> <p>2、預備動作：將手自然放鬆預備。</p> <p>3、視球的位置移動身體。</p> <p>4、擊球位置：手腕關節向上10公分的位置擊球。</p> <p>5、完成動作：當球擊出後，回復到原先的預備動作。</p> <p>二、實作練習</p> <p>1、個人：擊球預備動作</p> <p style="padding-left: 40px;">擊完球 回復原來動作</p> <p>2、雙人：(2人一組)</p> <p style="padding-left: 40px;">一人徒手將球拋至對方，另一人將球擊回後再重新拋球繼續回擊，連續20球後再換邊。依此進行2~3組</p> <p>發展活動三：</p> <p>一、講解排球低手球的相關規則</p> <p>二、實作練習</p> <p>1.雙人傳接球練習：低手傳球練習(2人一組)</p> <p>a、先由A拋球給B低手擊球後給A再將球拋回給B做低手傳球動作，以此連續20球後再換B拋球給A做低手傳球</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、集合</p> <p style="padding-left: 40px;">說明同學練習時常犯的錯誤缺點</p> <p>二、觀摩同學練習的成果表現</p>	排球	<p>握手法的動作要領</p> <p>能掌控擊球力度及控制球方向</p> <p>能從觀摩中發覺動作的對錯</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>3</p>
---	----	--	---

表四 七年級英語融入健康與體育領域教學教案設計-主題二

主題名稱	桌球--小橘歷險		教學對象	七年級
	球感練習、發球練習		節數	3節
教學重點	能正確發球及增加對球的感覺進而達到熟練			
	教學法	講演示範、個人及小組實作練習		
教學資源	桌球			

究	教學目標	能做出發球動作及配合小組練習 能做出正手拍擊球動作及配合小組練習 能做出反手發球動作及配合小組練習		
	能力指標	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。		
英語學習	單字： Ping pong, Table tennis, Ball, Table, Net, paddle 動作與技巧： Serve the ball. Receive the ball. 教室用語： Do warm-ups. Do stretches. Do lunges. 句子： You can serve the ball.			
教學活動		教材 教具	評量	教學 時間
壹、準備活動 一、集合點名 二、暖身做操 貳、發展活動一： 一、複習桌球基本握法 1、直拍 2、橫拍 ※注意握拍力道適當即可並保持手腕靈活。 二、實作練習 1、講解發球技巧： 2.對牆練習。 2、雙人發球練習： a、一人發球，另一人接球並傳回。 b、兩人輪流練習發球，直到熟練。 三、步法 桌球步法3分在手7分在腳可見其重要(常見基本步) 發展活動二： 一、移步練習。 1、站位：左腳前，右腳後，身體重心置於腳尖並保持膝蓋彎曲。 2、預備動作：握拍手放在腰旁預備，持球手手心朝上將球放在手掌。 3、拍面角度：約呈現45度角，並拍擊拍面中心點位置。 4、擊球位置：拍擊球體中間點。 5、引拍動作：握拍手往身體後方擺動。 6、完成動作：當球落於球桌反彈時，揮拍向前擊球後回復到原先的預備動作。		桌球	能隨時注意運動安全 能知道即作出桌球握法的動作要領 能掌控擊球力度及控制球方向 能從觀摩中發覺動作的對錯	2 5 5 10 15 5 3

<p>二、實作練習 發球、接球合併練習。</p> <p>發展活動三：</p> <p>一、講解發球的相關規則</p> <p>二、實作練習</p> <p>1.對打練習(4人一組一球桌)</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、集合 說明同學練習時常犯的錯誤缺點</p> <p>二、觀摩同學練習的成果表現</p>			
---	--	--	--

表五 七年級英語融入健康與體育領域教學教案設計-主題三

主題名稱		排球—高手托球禮尚往來-2 球感練習、雙手對空托球與傳球	教學對象	七年級	
			節數	3節	
教學研究	教學重點	能正確的做出雙手托球動作並成功以高手傳、接球。			
	教學法	講演示範、個人及小組實作練習			
	教學資源	排球			
	教學目標	能做出雙手托球基本動作及配合2人一組練習。 能做出雙手對空托球動作並成功傳給對方。			
	能力指標	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。			
英語學習	單字： Volleyball, Setting, Spiking/attacking, Bumping, Blocking digging 動作與技巧： Pass the ball overhead. Serve the ball. 教室用語： Do warm-ups. /Do stretches. /Do lunges. 句子： Catch the ball./Pass the ball.				
教學活動			教材 教具	評量	教學 時間
壹、準備活動 一、集合點名 二、暖身做操 貳、發展活動一：			排球	能隨時注意運動安全	2 5
一、複習排球高手托球基本動作 1、高手托手並成功以高手傳、接球。 二、實作練習 1、複習高手托球基本動作：				能知道即作出桌球握法的動作要領	10 15

	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
英語學習	<p>單字： Soccer, Soccer field/pitch, Goal, Player, Red cards, Yellow cards</p> <p>教室用語： Do warm-ups./Do stretches./Do lunges.</p> <p>動作與技巧： Dribble the ball. Pass the ball.</p> <p>教室用語： Your turn./You can pass the ball./Shoot the ball.</p>			
教學活動		教材 教具	評量	教學 時間
<p>壹、準備活動</p> <p>一、集合點名</p> <p>二、暖身做操</p> <p>貳、發展活動一：</p> <p>一、足球熱身操</p> <p>(1)側滑步</p> <p>(2)抬腿：前抬腿.抬腿向內.外轉</p> <p>(3)踢腿前進</p> <p>(4)前後交叉腿跳</p> <p>二、傳球：說明及示範足球傳球技術。</p> <p>(1)兩人一組練習傳球。</p> <p>三、遊戲時間：訓練靈活度及反應力。</p> <p>發展活動二：</p> <p>一、控球、運球講解與練習</p> <p>二、兩人一組練習傳球。</p> <p>發展活動三：</p> <p>一、分組活動：</p> <p>(1)運用角錐設計路線，練習控球、傳球。</p> <p>(2)將三角錐排兩排讓學生用腳內側運球繞過三角錐，並分組比賽。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、集合</p> <p>說明同學練習時常犯的錯誤缺點</p> <p>二、觀摩同學練習的成果表現</p>		足球	<p>能隨時注意運動安全</p> <p>能知道即作出動作要領</p> <p>能掌控力度及控制球方向</p> <p>能從觀摩中發覺動作的對錯</p>	<p>2 5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>3</p>

表七 七年級英語融入健康與體育領域教學教案設計-主題五

主題名稱		青出於籃-籃球-2(上籃)		教學對象	七年級	
				節數	3節	
教學研究	教學重點	培養學生運動觀念.態度.提升體適能.增加活力.強健體魄及自信心				
	教學法	講演示範、個人及小組實作練習				
	教學目標	一、能了解籃球技術相關知識、規則與技能原理。 二、促進身體的發展，豐富休閒生活。 三、能養成遵理守法的態度與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 四、能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。 五、肯定自我的能力並能主動參與。				
	能力指標	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。				
英語學習	單字： Basketball, Hoop, Basketball court, Baseline Side line, Midcourt line, Free-throw line 動作與技巧： Dribble the ball. Bounce the ball. Pass the ball. Shoot the ball. 教室用語： Do warm-ups./Do stretches./Do lunges. 句子： I can dribble/bounce/pass/shoot the ball. Make a shot.					
教學活動				教材 教具	評量	教學 時間
壹、準備活動 一、集合點名 二、暖身做操 貳、發展活動一： 一、複習基本動作：老師動作講解與示範。 1. 手部：持球方式、用力方式。 2. 運用身體律動、重心。 3. 下肢動作及膝蓋彎曲。 二、傳球與上籃技巧講解 1. 運用角錐，運球、傳球練習。 2. 發球技巧講解。 三、綜合活動 1. 分組練習運球、傳球。				籃球	能隨時注意運動安全 能知道即作出動作要領 能掌控力度及控制	2 5 5 10

發展活動二： 一、示範教學：老師動作講解與示範。 1. 手部動作及用力方式 2. 跑動腳步動作 二、個人練習 1. 對籃做跑動作。 2. 遇三角錐做方向變換動作或摸地板動作。 3. 至禁區做擦板投籃動作 三、綜合活動 團體合作：六人一組，做個人運球投籃練習，由老師進行計時40秒，在時間結束前投進籃球最多次的組別獲勝。 發展活動三： 分組比賽。 參、綜合活動 一、集合 說明同學練習時常犯的錯誤缺點 二、觀摩同學練習的成果表現	籃球	球方向	15
		能從觀摩中發覺動作的對錯	5 3

表八 七年級英語融入健康與體育領域教學教案設計-主題六

主題名稱		一觸即發-2—羽球正拍擊球、反手發反拍擊球	教學對象	七年級	
			節數	3節	
教學研究	教學重點	培養學生運動觀念.態度.提升體適能.增加活力.強健體魄及自信心			
	教學法	講演示範、個人及小組實作練習			
	教學目標	(一)能說出羽球運動的由來。 (二)能說出學習羽球應該具備的基本運動能力。 (三)能指導他人或接受指導。 (四)能經由與同儕欣賞、觀摩、學習、比較，了解自己動作的優缺點。 (五)能在運動中充分表達自己，發揮潛在能力。 (六)能對於運動中的美好動作與經驗表現出讚美，並與他人分享。 (七)能利用各種練習方法，增進運動技能。			
	能力指標	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。			
	英語學習	單字： Badminton, Shuttle, Racket, Net, Badminton court 動作與技巧： Hit the center of the shuttle. Serve the ball. Pass the ball overhead. 教室用語： Do warm-ups./Do stretches./Do lunges. Play singles.			

