

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計(體適能+拔河)

教學單元	拔河	設計者	趙俾英		
教學名稱	基本姿勢、對抗	教學年級	七年級	教學時間	4 堂課
能力指標	<p>體 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合運用。</p> <p>體 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。【認知】</p> <p>體 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。【情意】</p> <p>體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。【技能】</p> <p>體 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。【行為】</p> <p>◎核心素養</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健體-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，不輕言放棄。 ● 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 ● 健體-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。 				
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識基本姿勢及裁判手勢並懂得如何訓練增強。 2.透過課堂分組操作時觀察、分析、欣賞同學動作。 3.欣賞別人的優點，並予鼓勵與回饋。 				
教學重點摘要	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生學會基本姿勢及裁判手勢並懂得如何訓練增強。 2.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.使學生養成終身運動的好習慣。 4.動作講解分析，分組練習 				
教學方法	問答法、講述法、示範教學法、分組練習法				

第一堂課

教學時間

教具

評量

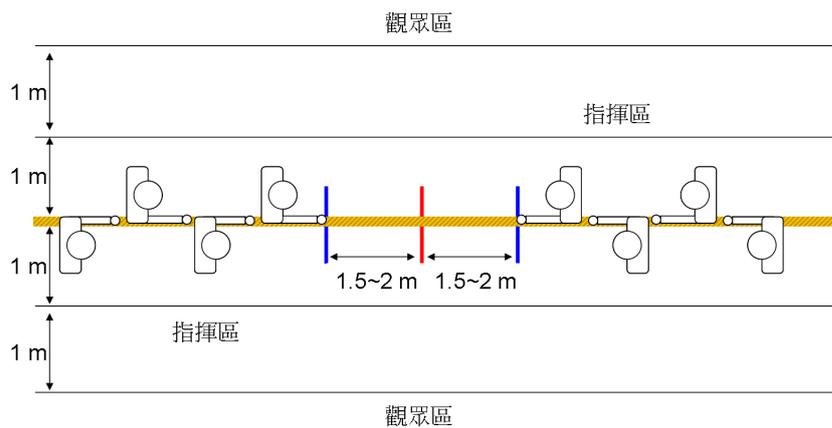
【熱身活動】

暖身活動：

1. 各個關節繞環運動，特別加強膝部、腰部與踝關節。
2. 各個部位伸展運動，特別加強手臂、手腕。
3. 體能訓練項目(1)慢跑(2)仰臥起坐(3)扶地挺身(4)波比訓練

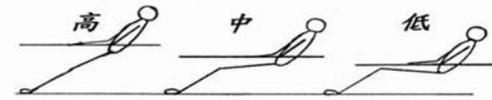
【主要活動】

- 一、介紹八人至拔河的規則：男生總體重為 480 公斤，女選手隊為 450 公斤。
- 二、拔河道長度建議為 36 公尺、寬度為 100 – 120 公分；面層上須標劃中心線和離中心線兩邊各 4 公尺之標線。



三、介紹基本握繩和站姿:由高姿、中姿及低姿。

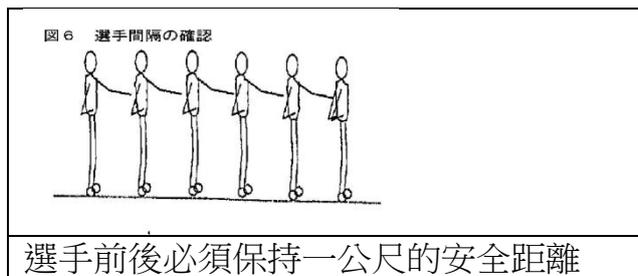
1. 高姿：腳掌與地面角度較大適用於防守
2. 中姿、低姿：腳掌與地面角度較小適用於攻擊



圖三：繩端和用力方法

基本動作：(雙手手心向上、繩子從腋下經過、腳尖朝前)

1. 預備：兩人之間的距離大概以一個手臂長為原則，兩腳左右開立與肩同寬。



教學
內容

2.舉繩：右手在前，左手在後，左手彎曲於腹部前，而兩手盡可能靠近，雙手手心向上握繩，繩索從右腋下經過。



✗ 反握不易使力 兩手間距過大不易使力 ○ 雙手正握並貼近

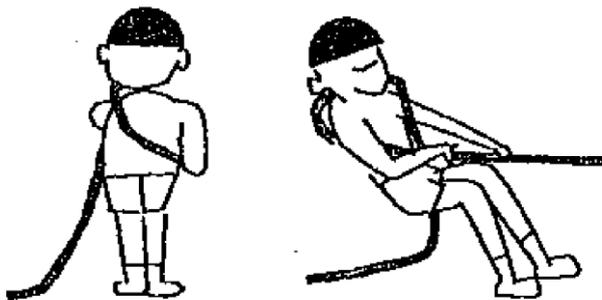
※教師特別叮嚀，在練習當中，請學生不要把繩索纏在手臂上，以免在拉扯中造成受傷。

教學內容

3.拉緊：身體的動作以直立的狀態，盡量不彎腰，不彎膝關節，而以身體重心向後傾倒並維持腳底部滑動的姿勢，才算正確。

※教師特別叮嚀，在練習當中，握繩時太過用力容易疲勞，只要雙手不會輕易滑動即可。

****後位姿勢****---最後一位拔河選手稱為後位。繩子須從身體前方沿著身體至背部，再斜上至對側肩上；多餘的繩子應經由腋下向後。後位應以正常的方式握繩，亦即雙手掌心向上，雙手手臂向前伸展。



【分組活動】徒手拔河技術訓練

1.背對背拔河基本動作練習，兩人背對背利用腿部力量向後推，高度可逐漸降低以增加強度。



2. 兩人拔河起立：兩人腳掌相對，與對方雙手互握，聽哨音後雙手拔河成起立姿勢。

3. 兩人拔河起立(中姿)耐力訓練：兩人腳掌相對，與對方雙手互握，聽哨音後雙手拔河成起立中姿勢做耐力對抗訓練。

拔河繩
多元評量

10 分鐘



4.兩人拔河高、中、低姿勢

【結束活動】

- 1、集合點名
- 2、預告下次上課內容、收器材
- 3、歡呼解散

20 分鐘

5 分鐘

第二堂課

【主要活動】

一、認識拔河裁判手勢介紹

- 1.舉繩
- 2.拉緊
- 3.調整中心位置
- 4.預備
- 5.開始
- 6.換邊



二、【分組活動】拔河友誼賽：可採混合分組或男女分組 4 隊

1. 全班分成第 1、2、3、4 組，分組練習(6-8 人一組)。
2. 進行比賽由小組自行尋找，藉簡易比賽，讓同學更瞭解比賽情境。
3. (一)各小隊在單場比賽後需討論比賽缺失、獲勝原因或改進方式，提供下場比賽參考。

(二)全部比賽之檢討:各隊根據之前比賽結果，討論本隊及其他隊伍之

優缺點。

**比賽時請位參賽者同學對哪隊會下注進行友誼賽如下著輸則做仰臥起坐 20 下

三、趣味拔河

步驟：

1. 將盒子擺放在中間，繩子位於兩側
2. 兩條繩子各兩方組別(共四組)分別控制
3. 大家要齊心協力讓盒子移動到指定地點

建議與討論：

1. 繩子需要兩端用力拉直，才能將力量集中，使盒子移動，適合訓練抓繩等應用
2. 盒子可以更換成不同造型的移動物，考驗學生的智慧

【結束活動】

4. 集合點名
5. 請優秀同學示範並給予回饋
6. 預告下次上課內容、收器材

器材
：繩子*2
、盒子*1

7、歡呼解散

<p>英語 學習</p>	<p>英語單字： tug of war 拔河，lane 拔河道，rope 拔河繩，puller (player)選手 pick up the rope 舉繩，tug 用力拉或拖，steady 預備，pull 拉(開始) the mark 繩上的標示，to give orders 下指令，scoring 得分，rules 規則 hold 握住，kilogram 公斤，meter 公尺，centimeter 公分，sit back 身體 向後傾的坐姿，in groups of ...人...一組，elbow 肘，sole 或 bottom of your 腳底，foul 犯規</p> <p>句型： 1 The mark passes the center line. 繩上標示超過中心線的位置。 2 Pull the rope. 拉繩子。 3 The winner of the match must win two out of the three pulls to win the match. 三戰二勝。 4 Don't let go. 別放手。 5 Hold it tightly. 握緊繩子。 6 Don't sit on the ground. 別坐在地上。 7 The rope must be pulled underarm. 繩子必須放在腋下。 8 Nobody's elbow must go below the knee. 手肘不能低於膝蓋。</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.</p> <p>小組討論(4(5)人一組) 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 舉手發言 Raise your hand to answer the question. 沒關係 That is okay. 看 著我 Look at me. 再一次 One more time. 你完成了嗎? Are you finished? Are you done? 有沒有自願的人? Any Volunteers? 有沒有任何問題? Any questions? 輪到誰了? Whose turn? 輪到你了 It is your turn. 這是什麼東西? What is it? 請給她掌聲鼓勵 Let us give her a big hand.</p> <p>讚美詞 compliments : Good! (很好!) Very good! (非常好!) Great! (很棒!) Good job! (做得好!) Excellent! (太棒了!) Amazing! (太棒了!) Perfect! (完美的棒!) Wonderful! (美好的棒!) Well-done! (做得很好!) You did great. (你做的很棒!)</p>		
------------------	--	--	--