

台中市立育英國中健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計(體適能+籃球)

教學單元	籃球	設計者	李侑霖		
教學名稱	籃球-防守基本動作	教學年級	八年級	教學時間	2 堂課
能力指標	<p>體 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合運用。 體 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。【認知】 體 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。【情意】 體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。【技能】 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.認識籃球運動防守基本動作及概念。 2.講解籃球防守動作的操作技巧及使用時機。 3.能將體適能活動與籃球防守做結合。 4.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.學生學會籃球運動防守基本動作及概念。 2.能理解籃球防守的使用時機。 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.使學生養成終身運動的好習慣。 				
教學方法	問答法、講述法、示範教學法、分組練習法				
英語學習	<p>英語單字： 防守 Defense 盯人防守 men to men 區域防守 Zone defense 腳尖 tip toe 下一個 next, 手腕 Wrist ,右手 right hand, 左手 left hand, 手掌 palm ,踏步 step one, two 向前 forward, 向後 backward, 提高 lift, 高一點 higher, 示範 show, 隊伍 line, 角錐 Cone, 衝刺 Sprint, 滑步 Slide 向前滑步 Slide forward 交叉步 Cross step 重心降低 Lower your body</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>				

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**

試試看(**Try it.**) 認真聽(**Listen carefully.**) 專心(**Pay attention.**) 小組討論(**group discussion**) 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.**)

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!)

教學內容	第一堂課－防守基本概念	教學時間	教具	評量
	<p>【熱身活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、點名 2. 詢問學生身心狀況 3. 引起動機：有沒有看過籃球運動？常見的防守動作包含哪些？ 4. 體適能：動態伸展、馬克操、繩梯訓練。 	10 分鐘	籃球 圓盤 角錐 哨子	多元 評量
	<p>【主要活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、認識籃球防守的基本動作。 2、老師講解籃球防守動作的使用時機。 <p>※動作示範與說明※</p> <p>上半身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛注視前方，觀察防守者移動的位置。 2. 一隻手舉高(防止進攻者投籃)另外一隻手擺動(可做抄球或是干擾) 3. 腰桿勿完全挺身，上半身可稍微彎曲並放輕鬆。  <p>下半身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重心降低 2. 雙腳外八(勿內八)，兩腳站的位置比肩膀稍微再一開點。 3. 左右移動時，腳尖指向你要走的位置，由前腳帶動後腳。 	10 分鐘		
<ol style="list-style-type: none"> 3、分組活動 1. 原地蹲馬步，兩手張開(20 秒) 2. 兩個人一組，一個人原地持球，另外一個人做防守干擾。 3. 吹一聲動 1 步(可以左或右)，吹一聲動 2 步，依此類推。 4. 螃蟹走路。 				

教學內容	<p>4、分組遊戲</p> <p>1. 兩個人一組，於角錐兩側中間出發，計時 30 秒，看哪一位同學摸到角錐的次數最多者即獲勝。</p>	10 分鐘		
	<p>【結束活動】</p> <p>1、集合點名</p> <p>2、請優秀同學示範並給予回饋</p> <p>3、預告下次上課內容、收器材</p> <p>4、歡呼解散</p>	5 分鐘		
	<p style="text-align: center;">第二堂課籃球—防守滑步</p> <p>【主要活動】</p> <p>1. 擺四個圓盤(四種不同顏色)於四個角落(距離約 1-2 公尺)，聽到指令後，快速滑步碰觸腳椎後，並還原到中間。</p> <p>2. 影子遊戲，兩個人一組，一位同學走動，另外一位把手放到身體後側，並做側向滑步，每組做到底線後攻守互換。(做全場 z 字形滑步)</p> <p>3. 可將雙手舉高帶入(或者拿毛巾)。</p>	30 分鐘		
		10 分鐘		
<p>《體能活動》</p> <p>1.男女生分開，將隊伍分成 N 組(視學生數而定)，利用哨聲及手勢引導方向，做側向滑步。</p> <p>【結束活動】</p> <p>1、集合點名</p> <p>2、請優秀同學示範並給予回饋</p> <p>3、預告下次上課內容、收器材</p> <p>4、歡呼解散</p>	5 分鐘			