


臺中市育英國中 108 學年沉浸式英語融入~健康與體育領域-體育科教案

108 學年度健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計(飛盤課程)

| | | | | | |
|------------|---|------|-----|------|------|
| 教學單元 | 飛盤 | 設計者 | 李侑霖 | | |
| 教學名稱 | 反手投擲、正手投擲 | 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。</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.認識飛盤運動及規則。 2.講解飛盤的操作技巧及使用時機。 3.能將體適能活動與飛盤做結合。 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.學生學會飛盤正手投擲及反手投擲。 2.能理解飛盤正手投擲及反手投擲的使用時機。 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 | | | | |

| | <p style="text-align: center;">第一堂課反手投擲 Backhand throw</p> <p style="text-align: center;">【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：(1)有沒有看過飛盤運動？ (2)飛盤運動有哪些不同的比賽？ 4. 體適能：動態伸展、馬克操 <p style="text-align: center;">【主要活動】</p> <p>一、認識飛盤的基本構造</p> <p>二、老師講解飛盤反手投擲的使用時機</p> <p>接飛盤的方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上下夾(三明治夾接 sandwich) 2. 左右夾接(雙手夾住左右外側盤緣) 3. 上手式(四指手心朝下)→高於肩膀使用 4. 下手式(四指手心朝上)→低於肩膀使用  <p>動作分析(反手握盤)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 盤緣貼緊掌心 2. 位置約食指下緣到小拇指掌根 3. 大拇指緊貼盤面，食指 第一節 放置盤緣下方，剩餘三指握緊盤溝及盤內 <p>※勿讓飛盤在手中滑動</p> <p>投擲時</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 側身站立，重心坐落於兩腳。 2. 手臂往後時，手腕輕輕地彎曲後拉。 3. 手臂往前揮，手腕順勢跟著伸直回放正手。 4. 手臂由後往前做投擲的揮臂，須做直線水平運動。 <p>一、分組活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)兩個人一組練習(原地傳接) (二)分兩組傳接，傳完的學生，自動跑到對面那組的最後一個，依此類推。 (三)極限倒退賽 <p style="text-align: center;">【結束活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合點名 2. 請優秀同學示範並給予回饋 3. 預告下次上課內容、收器材 4. 歡呼解散 | <p>教學時間</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> | <p>教具</p> <p>飛盤 圓盤 角錐 哨子</p> | <p>評量</p> <p>多元 評量</p> |
|-------------|--|--|--|----------------------------|
| <p>教學內容</p> | | | | |

第二堂課正手投擲 forehand throw

【主要活動】

動作分析(正手握盤)

- 1.虎口緊貼盤緣，大拇指緊貼盤面。
- 2.中指下壓盤溝，食指與中指併攏，無名指與小指併攏彎曲。
- 3.無名指**第一指節**頂著盤緣，與中指內外形成穩定的平衡點。

5 分鐘

投擲時

- 1.正面朝前，雙腳與肩同寬。
- 2.手臂往後擺，手腕輕輕地彎曲。
- 3.前臂往前揮擺，手腕順勢跟著回正放手。
- 4.擺臂從蓄力到出手須維持一直線。

20 分鐘

分組活動

- 1.兩個人一組練習(原地傳接)
- 2.3 點跑動傳接
- 3.極限倒退賽

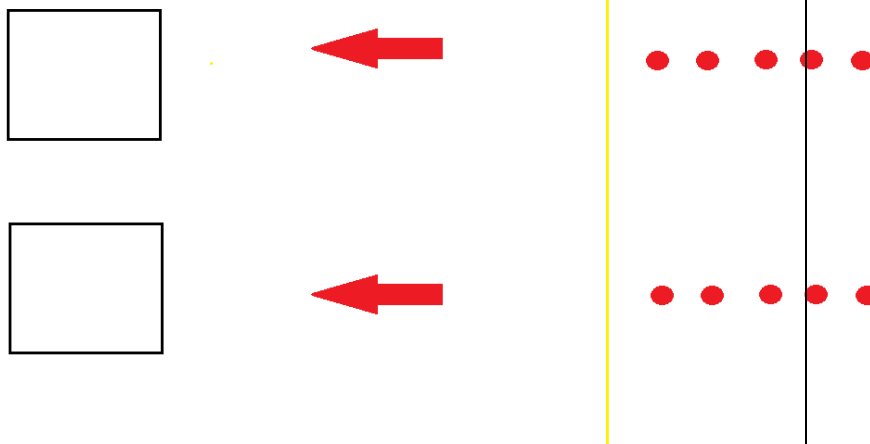
《分組遊戲》

飛盤高爾夫

將組別分成兩組(單雙數)，每組的第一位學生將飛盤擲向框框的方向，飛盤飛過框代表「進洞」，如果沒有丟過，必須要在將掉落的飛盤撿起來，直到丟進為止，依序換下一位，桿數最少的組別即獲勝。

15 分鐘

教學
內容



【結束活動】

- 1.集合點名
- 2.請優秀同學示範並給予回饋
- 3.預告下次上課內容、收器材
- 4.歡呼解散

5 分鐘

英語單字：

飛盤 Frisbee、正手投擲 forehand throw、反手投擲 Backhand throw、海德瑞克線 Hyderick Line 下一個 next, 手腕 Wrist, 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, 接 catch, 示範 show, 隊伍 line, 角錐 Cone, 衝刺 Sprint,, 連成一線, make a line, 滑步 Slide 向前滑步 Slide forward

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.

英語
學習

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

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!)

108 學年度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】

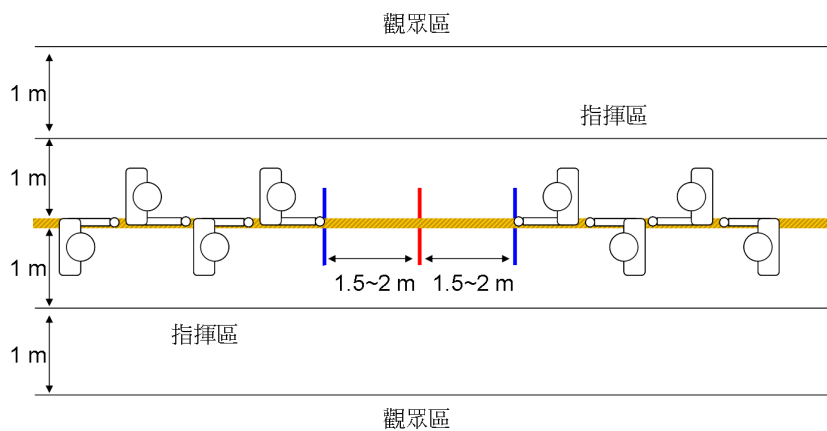
暖身活動：

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。



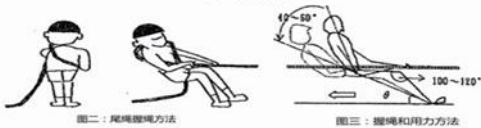
教學內容

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



圖一：站位方法



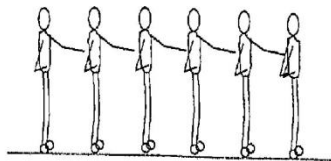
圖二：尾端握繩方法

圖三：握繩和用力方法

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。

圖 6 選手間隔の確認



選手前後必須保持一公尺的安全距離

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



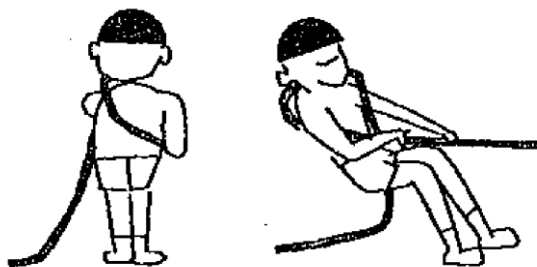
雙手正握並貼近

※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。

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。

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

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

20
分
鐘



| | | | | |
|--|---|------|------------------------------|--|
| | <p>二、【分組活動】拔河友誼賽：可採混合分組或男女分組 4 隊</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. (1)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。 (2)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。 <p>**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</p> <p>三、趣味拔河</p> <p>步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>建議與討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>【結束活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 7、歡呼解散 | 5 分鐘 | 器材： 繩子 * 2 、 盒子 * 1 | |
|--|---|------|------------------------------|--|

英語學習

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

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。

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) 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.

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!)

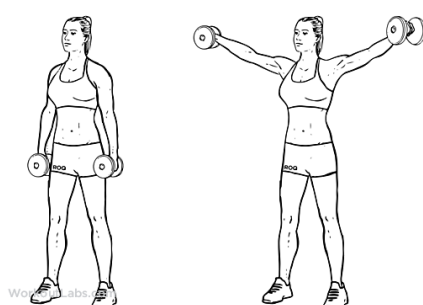
108 學年度健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計(體適能課程)

| | | | | | |
|---|---|------|---------|------|------------|
| 教學單元 | 體適能~健身 | 設計者 | 沉浸式英語社群 | | |
| 教學名稱 | 上下肢訓練 | 教學年級 | 七年級 | 教學時間 | 8 堂課 |
| 設計理念 | 健身運動逐漸流行普遍，講解訓練的迷思與青少年重訓的優點。 | | | | |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 使學生認識身體肌肉並懂得如何訓練增強。 2. 使學生能透過課堂分組操作時觀察、分析、欣賞同學動作。 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 | | | | |
| 教學重點摘要 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 動作講解分析，3 個上肢訓練 + 2 個下肢訓練 + 伸展放鬆 2. 動作講解分析，3 個下肢訓練 + 2 個上肢訓練 + 伸展放鬆 | | | | |
| 教學評量 | 上課參與度、練習時的正確度、英語聽說表現 | | | | |
| 學習活動內容 | | | | 活動時間 | 活動資源 |
| <p>一、5 個動作為一個訓練(part1)</p> <p>1. 臥推(Bench press)</p>  <ol style="list-style-type: none"> (1) 平躺在臥推以上，眼睛在槓鈴正下方，雙手取出適當距離握住槓鈴，緊收肩胛骨，雙腳踩地 (2) 將槓鈴從眼睛位置至胸腺，手腕垂直槓鈴、地板。 (3) 下放槓鈴時速度不宜太快，應保持離心收縮。 (4) 操作過程保持呼吸與核心穩定。 <p>機械下斜臥推Machine Bench Press</p>  | | | | 90 分 | 體育器材室及韻律教室 |
| 2. 肩推(shoulder press) | | | | | |



- (1) 槓鈴放在上胸、前肩，使用窄握、手腕及前臂與地板成垂直。
- (2) 在推的動作中把胸挺起，背微微的拱狀，讓槓鈴可以垂直的往上升。
- (3) 下放槓鈴時速度不宜太快，應保持離心收縮。

3. 啞鈴飛鳥(Dumbbell Lateral Raise) 啞鈴側平舉



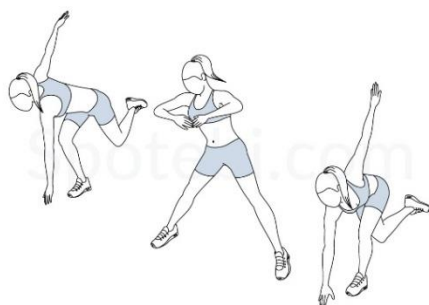
- (1) 下背打直，挺胸，核心出力，身體微向前傾。
- (2) 手臂放鬆於身體兩側，手肘微彎，輕握啞鈴。
- (3) 使用三角肌將啞鈴側平舉與肩膀平行。
- (4) 操作時身體不要過多的擺盪。

4. 跳躍(box jump)

- (1) 用力波墊疊成平台。
- (2) 雙手向上擺盪時跳起，跳至平台時站穩不動。
- (3) 跳躍下平台，利用落地的衝力使肌肉離心收縮。

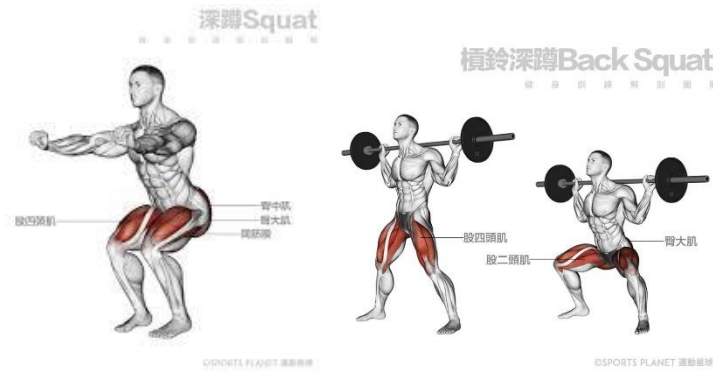
5. 溜冰跳(skater jumps)

- (1) 後交叉跳躍，將後交叉腳盡量向兩側延伸。
- (2) 前腳保持穩定後再換腳跳躍。
- (3) 手臂擺盪觸摸地板。



一、5個動作為一個訓練(part2)

1. 深蹲(squat)



90 分

- (1) 雙腳不內八、膝蓋不內夾。
- (2) 上半身保持穩定，隨著體下蹲身體前傾。
- (3) 低頭看下放保持脊椎中立。
- (4) 啟動髖關節，將注意力放在自己的臀部，以臀部往後坐的概念，用大腿和臀部的力量向後蹲。

2. 弓步蹲(lunge)



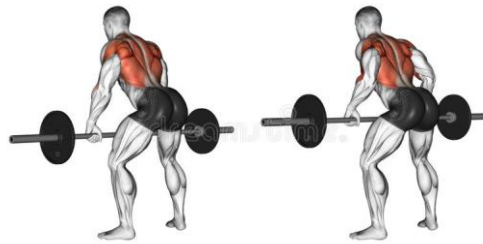
- (1) 雙腳前後分開，雙手插腰保持上半身穩定。
- (2) 後腿膝蓋向下收腿，膝蓋輕觸地面。
- (3) 前腿保持穩定，維持身體平衡不傾倒。

3. 靠牆蹲(wall sit)



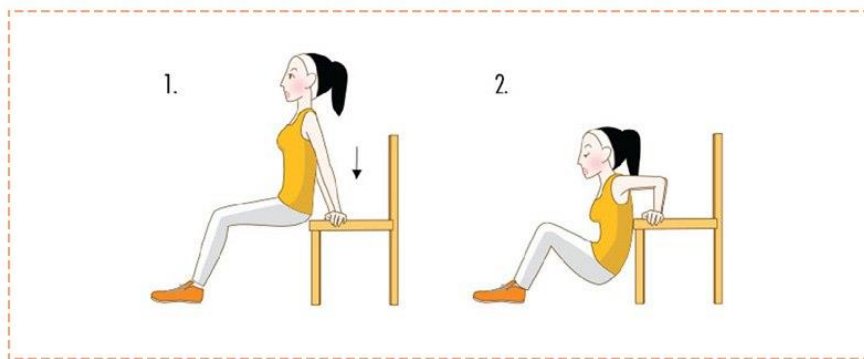
- (1) 身體向後發力緊靠牆壁。
- (2) 臀部下蹲與膝蓋平行，膝蓋垂直腳根。
- (3) 保持呼吸不憋氣。

4. 槓鈴划船(barbell row)



- (1) 提起槓鈴，身體略為前傾保持脊椎中立。
- (2) 將槓鈴自然下放低於膝蓋，雙手輕握不抓死。
- (3) 緊收肩胛將手肘向後收，將槓鈴拉至腕關節。

5. 三頭肌下壓(triceps pushdown)



- (1) 坐在椅子上雙手支撐椅子兩側。
- (2) 將臀部向外推離椅子，臀部懸空。
- (3) 臀部下放使手肘成90度，依能力調整手肘彎曲角度。

英語單字：

臥推 bench press, 肩推 shoulder bench press, 啞鈴 dumbbell, 啞鈴側平舉 dumbbell lateral raise, 跳躍 box jump, 溜冰跳 skater jump, 深蹲 squat, 弓步蹲 lunge, 靠牆蹲 wall sit, 槓鈴 barbell, 槓鈴划船 barbell row, 三頭肌下壓 triceps pushdown, 胸線 nipple line
筆直的，挺直的 upright, 肩胛骨 shoulder blade, 下巴 chin, 站立姿勢 stance, 與肩同寬 shoulder-width, 把啞鈴放在你的兩側 let dumbbells hang at your sides, 肩膀的高度 at shoulder level, 停住 pause, 健美 bodybuilding, 健力 powerlifting, 舉重 weightlifting, 總長 length, 核心 core, 肌肉 muscles, 呼吸 breathe

英語句子：

- 1 you lie on a bench and lift a heavy weight with both your arms
- 2 push up, lower the bar
- 3 Keep stable and stay tight.
- 4 You need to keep your wrists vertical.
- 5 The more you practice your bench press, the better you' ll be at it.

- | | | |
|--|--|--|
| <p>6 Start light and work up in weight as you begin to understand the movement.</p> <p>7 Bend your wrists, extend the triceps.</p> <p>8 Keep the dumbbells high.</p> <p>9 Raise weights to the sides and up to shoulder level, then lower them again.</p> <p>10 Keep your back straight, brace your core, and then slowly lift the weights out to the side until your arms are parallel with the floor, with the elbow slightly bent.</p> <p>11 Keep your chest up.</p> <p>12 Prepare to jump, jump and land softly, carefully step down.</p> <p>13 Bend your knees and push your hips back while swinging your arms behind you. Push your feet off the floor.</p> <p>14 Stand with your legs hip-width apart.</p> <p>15 Swing your arms out.</p> <p>16 Repeat this side-to-side motion, transferring your weight each time.</p> <p>17 How to Squat with proper form, using a barbell.</p> <p>18 Plant your feet on the ground. Bend your knees. Straighten your back.</p> <p>19 Inhale as you lower. Exhale as rise.</p> <p>20 Look forward as you squat to help keep your form correct.</p> <p>21 Stand tall with feet hip-width apart. Take a big step forward with right leg.</p> <p>22 Hold yourself in a seated position for a certain amount of time.</p> <p>23 In a standing up position, lean against your vertical surface of choice</p> <p>24 have your feet shoulder width apart</p> <p>While leaning back on the wall, slide down until there is a 90-degree bend at both your hips and knees.</p> <p>25 Your back should be leaning against the wall with your head, neck, and spine in a neutral position.</p> <p>26 Take a big breath, hold it. Then do your next rep.</p> <p>27 Stand with your mid-foot under the bar.</p> <p>28 Grab the bar (palms down)</p> <p>29 Keep your hips high.</p> <p>30 Lift your chest and straighten your back.</p> <p>31 Pull the bar against your lower chest.</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

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!)

108 學年度健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計(籃球課程)

| | | | | | |
|--------|--|------|-----|------|------|
| 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。</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：</p> <p>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：</p> <p>集合、點名、做操。</p> <p>Attention! Come over here. Who is not here? = Who is absent?</p> <p>Here. / Not here. Is she/he sick?</p> <p>大聲答數。</p> | | | | |

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

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!)

第一堂課-防守基本概念

【熱身活動】

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。

【主要活動】

- 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。

※動作示範與說明※

上半身

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。



下半身

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。



3、分組活動

- (1)原地蹲馬步，兩手張開(20秒)

教學
時間

教具

評量

10分
鐘

籃球
圓盤
角錐
哨子

多元
評量

10分
鐘

10分
鐘

10分
鐘

教學
內容

- (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。

4、分組遊戲

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。

10 分鐘

【結束活動】

- 1、集合點名
- 2、請優秀同學示範並給予回饋
- 3、預告下次上課內容、收器材
- 4、歡呼解散

5 分鐘

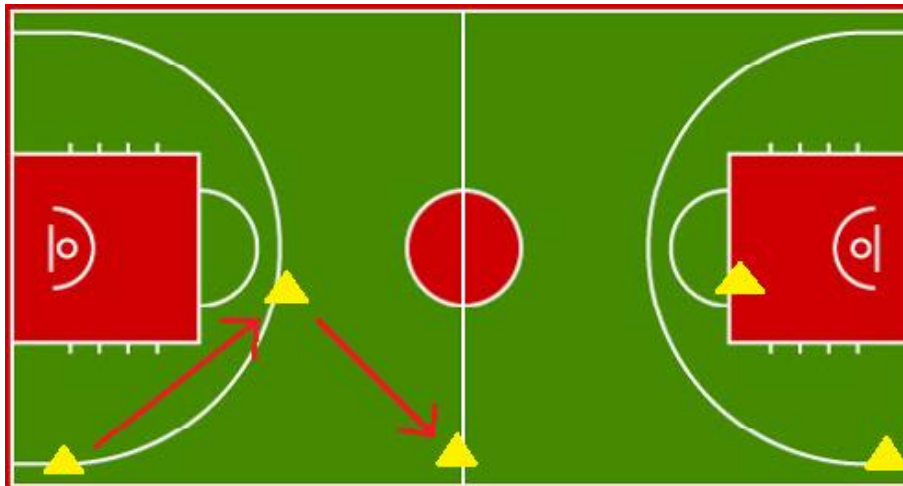
第二堂課籃球—防守滑步

【主要活動】

- 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。
- 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)
- 3. 可將雙手舉高帶入(或者拿毛巾)。

30 分鐘

教學內容



《體能活動》

- 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。

10 分鐘

【結束活動】

- 1、集合點名
- 2、請優秀同學示範並給予回饋
- 3、預告下次上課內容、收器材
- 4、歡呼解散

5 分鐘

108 學年度臺中市育英國中沉浸式英語教學教案設計融入健康與體育領域(單車課程)

| | | | | | |
|--------|--|------|-----|------|------|
| 教學單元 | 單車 | 設計者 | 歐英傑 | | |
| 教學名稱 | 單車騎乘、單車考照 | 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。</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. 認識單車運動及騎乘要領。 2. 講解單車的操作技巧及騎乘安全注意事項。 3. 能將體適能活動與單車運動做結合。 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. 了解單車運動的騎乘要領及注意事項、安全原則。 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。 | | | | |
| 教學方法 | 問答法、講述法、示範教學法、分組練習法 | | | | |

第一堂課-單車騎乘

【熱身活動】

1. 集合、點名
2. 詢問學生身心狀況
3. 引起動機：有沒有看過單車競賽？單車運動有哪些不同的比賽？
4. 體適能：動態伸展、馬克操

【主要活動】

(一)單車介紹：

1. 認識單車的構造。



(二)單車騎乘講解與示範

1. 正確配戴安全帽。



2. 煞車、輪胎檢查。

教學時間

教具

評量

8分鐘

7分鐘

10分鐘

單車

安全帽

認真聽講

實際操作

教學內容

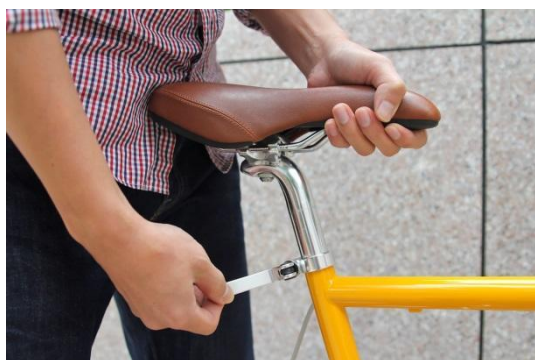


輪胎上會有標示建議胎壓

3. 變速教學。



4. 坐墊調整。



5. 踩踏技巧。



6. 過彎技巧。

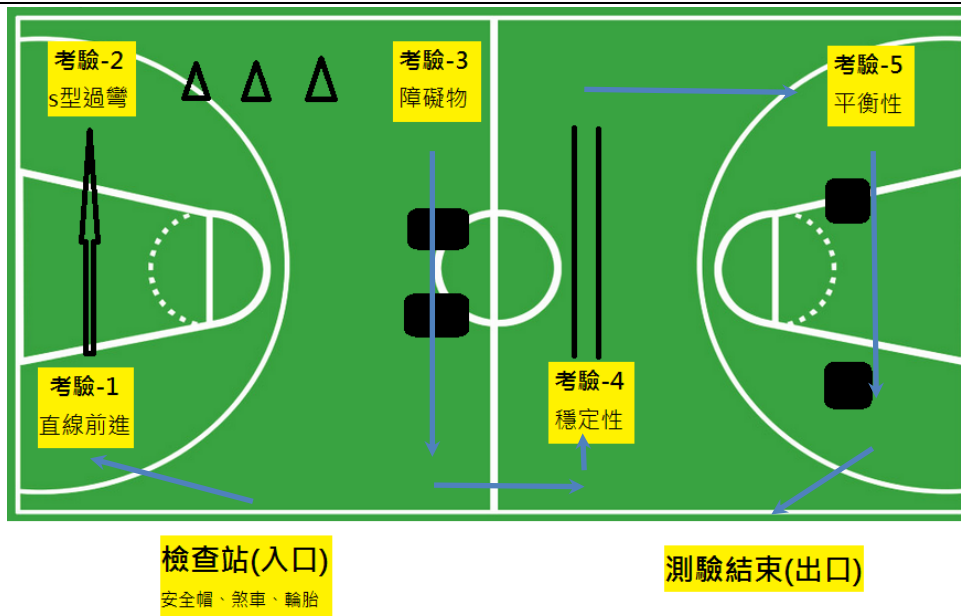


(三)分組練習

教學
內容

角
錐

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>1. 單車起步。 2. 直線前進。 3. S型過彎。</p> <p>【結束活動】 1、集合點名 2、請優秀同學示範並給予回饋 3、預告下次上課內容、收器材 4、歡呼解散</p> <p>第二堂課-單車考照</p> <p>【熱身活動】 1. 集合、點名 2. 詢問學生身心狀況 3. 引起動機：複習上一節課操作要領及重點 4. 體適能：動態伸展、馬克操</p> <p>【主要活動】 (1) 單車考照講解與示範 1. 正確配戴安全帽 2. 煞車、輪胎檢查 3. 說明考照路線 (2) 單車考照關卡 1. 考驗：直線通過前方 10 公尺距離。 2. S 型過彎考驗 3. 障礙物考驗：直先通過地上的軟墊，模擬路面顛頗不平的狀況 4. 穩定性考驗：需於計時 10 秒後，方可通過 15 公尺直線距離，提早通過或壓線即挑戰失敗 5. 平衡感考驗：經過第一個桌子時手持寶特瓶，單手騎車到達第二個桌子時，將寶特瓶平穩放至桌面上。</p> | <p>15 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>25 分鐘</p> | <p>單車</p> <p>安全 帽 單 車</p> <p>角 錐 桌 子 寶 特 瓶</p> | <p>實際 操 作</p> <p>認 真 聽 講</p> <p>認 真 聽 講</p> <p>實 際 操 作</p> |
|--|---|--|--|--|



【結束活動】

- 1、集合點名
- 2、請優秀同學示範並給予回饋
- 3、預告下次上課內容、收器材
- 4、歡呼解散

5 分鐘

認真聽講

英語單字：

腳踏車(雙輪)bicycle/bike、鎖 lock、車手把 handlebar、龍頭 stem、煞車 brake、踏板 pedals、鏈條 chain、輪框 rim、輻條 spoke、花鼓 hub、輪胎 tire、車架 frame、坐墊 saddle、平衡 balance、轉彎 turn、安全帽 helmet、右邊 right、左邊 left、騎 ride、喇叭 bells、
超速 speeding、騎車 cycling/biking/bicycling、騎士 cyclists/biker

句型：

How to ride a bike.? 如何騎腳踏車?
Riding a bike is good for your health. 騎車有益健康。
Let' s go for a ride. 我們騎車去。

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
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!)

英語
學習