

109 學年度第 1 學期嘉義縣新港國民中學沉浸式英語教學特色教學活動設計

表一體育科七年級課程架構

週次	主題	課程/活動內容	節數
1-2	準備週南一單元4 運動穿著與防護 Sports wear and protection	集合熱身操、體育雙語課程說明 第1章 跑步服裝秀 Chapter 1 Running Clothing Show 第2章 護具大集合 Chapter 2 Big Collection of Protective Gear	4
3-5	南一單元5 體適能 Physical fitness	第1章 健康體適能 體適能檢測 1. 健康體適能(Health-Related Physical Fitness)： 心肺耐力(Cardiopulmonary endurance)、 肌力(muscular strength)、 肌肉耐力(muscular endurance)、 柔軟度(softness)身體成份(body composition)與健康檢查 (health check up)。	6
6	自編教材： 田徑Athletics	跳遠long jump	2
7	第一次段考	健康體適能測驗	2
8-11	自編教材： 舞蹈-Dance	創造與表達-Creativity and Expression 創意健康操-Creative Health Exercise	8
12-15	南一單元5 體適能： 第2章接力衝破終點線	馬克操訓練Mach drills 蹲踞式起跑Crouch Start 接力relay race -傳接棒baton exchange 接力relay race -助跑與步點approach and check mark 大隊接力relay race -20x100m	8
16	第二次段考	100m測驗	2
17-20	南一單元7 球類入門	第1章籃球出手得分Chapter 1 Basketball Shooting Points 第2章排球一球入魂Chapter 2 Volleyball	4
21	第三次段考	籃下投籃測驗	2

(二)教學活動

實施領域	健體領域	設計者	劉政昇、尤佳琪
實施年級	國中七年級	總節數	4_節
單元名稱	南一單元4 運動穿著與防護 Sports wear and protection		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> A自主學習	<input checked="" type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 A1 <input checked="" type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 A2 <input type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變 A3
		<input type="checkbox"/> B溝通互動	<input type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 B1 <input type="checkbox"/> 科技資訊與媒體素養 B2 <input type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 B3
		<input type="checkbox"/> C社會參與	<input type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 C1 <input type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 C2 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解 C3
	領域核心素養	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-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。	
學習重點	學習表現	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	
	學習內容	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	
設計理念	本階段之學習規劃，希望學生能明白在運動之前，需有相關運動服裝穿著需求知識並能選擇合時合宜的服裝產品，也期望學生能思考運動服裝穿著是符合自我需求並能執行自我運動服裝的正確選擇，以能明白相關的護具知識與合時合宜的運動護具，進而建立學生自信心，肯定自我及正確的選擇使用。		
與其他領域/科目的連結	<input checked="" type="checkbox"/> 英文		
教材來源	自編教材		
教學設備/資源	音響、麥克風、加分夾		
Chapter 1 Running Clothing Show Chapter 2 Big Collection of Protective Gear			
單元學習目標			

- 1、能明白相關運動服裝穿著需求知識並能選擇合時合宜的服裝產品。
- 2、能思考運動服裝穿著自我需求並執行自我運動服裝選擇。
- 3、能明白相關護具知識與能選擇合時合宜的運動護具及自信表達自我護具的運動需要。

學習活動重點	英文教材重點	學習評量	教學資源應用	時間
<p>第一節：</p> <p>一、準備活動暖身活動運動</p> <p>(一)小組活動分組與點名</p> <p>(二)教室默契與規則複習</p> <p>(三)熱身活動：靜態伸展為主。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動(一)：跑步服裝的介紹</p> <p>1、教師講解不同的跑步環境其所需工具的不同特性，如氣候、路況有差異時穿著應注意事項。</p> <p>2、教師說明棉質與聚脂纖維的不同特性及主要功能。</p> <p>活動(二)：跑步服裝的種類</p> <p>1、教師說明跑步時穿著排汗衫的好處，穿著跑褲搭緊身褲會提升舒適感。</p> <p>2、教師總結運動服裝的基本穿著：</p> <p>具透氣性：避免運動產生的熱氣無法揮發。</p> <p>具排汗性：能在運動時倍感舒適。</p> <p>具延展性：有足夠的空間讓肢體伸縮，才能有助於完成動作操作，並維持動作的標準性。</p> <p>具適宜性：不同運動有不同的肢體動作，相應合適的服裝，才能發揮該運動的最大功效及安全性。</p> <p>活動(三)：足部及跑鞋介紹</p> <p>1、教師以不同路況及運動情境介紹種類不同的鞋款。</p> <p>2、教師說明跑步過程中會因為姿勢、路面、熱身等問題讓身體產生的損害。</p> <p>3、教師在課程中讓學生認識水泡的處理。</p> <p>4、向學生宣導，高足弓與低足弓的人，有不同於常人的骨骼結構，可能會產生不同的傷害，所以需要檢測自己的足弓類型。</p>	<p>一、課堂用語：</p> <p>Repeat after me.</p> <p>Show me/us.</p> <p>Sit down.</p> <p>Stand up.</p> <p>Look at me.</p> <p>Listen to me.</p> <p>Warm up.</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>Running.</p> <p>clothing.</p> <p>shoes.</p> <p>三、句子</p> <p>What do I wear?</p> <p>And you ready for physical education?</p> <p>Comfortable and easy to wear</p> <p>Please wear shoes suitable for exercise next time.</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p> <p>單字：</p> <p>動作與技巧</p> <p>教室用語：</p> <p>句子</p>	<p>音樂</p> <p>加分夾</p> <p>教學圖片</p> <p>A3紙課本</p>	<p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>

準備工具：A3紙一張，比腳大的容器一個。測量步驟：先將水倒入容器，把腳底浸泡在有水的容器中，將還未乾的腳踩在紙上，拿開腳後觀察紙上的腳形，並對比課本P93圖4-1-3。

三、統整活動：

教師請同學分享自己身上的穿著，並針對服裝的特性點加以分析，並給予學生建議。

15分鐘

<p>第二節：</p> <p>一、準備活動暖身活動</p> <p>(一)小組活動分組與點名</p> <p>(二)教室默契與規則複習</p> <p>(三)熱身活動：以靜態伸展為主並搭配音樂。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動(一)：足部及跑鞋介紹</p> <p>1、跑鞋種類：</p> <p>(1) 教師透過影片加強如何選擇球鞋的基本概念。如：「練習鞋」、「路跑鞋」、「馬拉松鞋」、「赤足鞋」、「越野跑鞋」。</p> <p>(2) 教師教學如何測量腳的大小，並確認適合自己穿著的尺碼。</p> <p>(3) 教師統整運動鞋的基本穿著。</p> <p>2、JUST DO IT —— 檢視身體尺碼</p> <p>(1) 教師教學如何看懂尺寸標籤。</p> <p>(2) 說明「聚酯纖維」與「棉」之優點。</p> <p>(3) 補充教學人體尺寸測量方式：討論後教師隨機抽選學生發表。</p> <p>活動(二)：跑步服裝的種類</p> <p>1、教師說明跑步時穿著排汗衫的好處，穿著跑褲搭緊身褲會提升舒適感。</p> <p>2、教師總結運動服裝的基本穿著：不同運動有不同的肢體動作，相應合適的服裝，才能發揮該運動的最大功效及安全性。</p> <p>三、統整活動：體育點點名——試穿秀</p> <p>(一)各組帶衣服並進行試穿後並做心得報告。</p> <p>(二)小組討論穿著不同尺寸或材質的衣、褲、鞋的感受及差異。</p> <p>(三)小組討論選擇該尺寸或材質的衣、褲、鞋的原因。</p> <p>(四)小組討論決定購買該尺寸或材質的衣、褲、鞋的原因。</p>	<p>一、課堂用語：</p> <p>Sit down. Stand up. Look at me. Listen to me. Warm up.</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>Shoes. Clothes. foot. report.</p> <p>三、句子</p> <p>Do you wear the correct clothes when having physical education?</p> <p>Wearing correct clothes.</p> <p>Compared with brands, comfort and extensibility are the keys to buying sportswear.</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>	<p>課本圖片</p> <p>網路影片</p>	<p>5分鐘</p> <p>25分鐘</p> <p>15分鐘</p>
--	--	--	-------------------------	------------------------------------

<p>第三、四節</p> <p>一、準備活動暖身活動</p> <p>(一)小組活動分組與點名</p> <p>(二)教室默契與規則複習</p> <p>(三)熱身活動：靜態伸展為主。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動(一)：常見的運動傷害部位</p> <p>1、教師解說跑步的力學原理和常見的運動傷害。</p> <p>2、常見的運動傷害如：「手肘」、「手腕」、「膝蓋」、「大、小腿」、「腳踝或關節處」等。：</p> <p>3、從事運動時未確實熱身且柔軟度不夠，使得瞬間拉力過大時導致肌肉拉傷分為：「輕度拉傷」、「中度拉傷」、「重度拉傷」。踝關節活動時，若作用角度過大，容易使肌腱或骨頭超過負荷，造成損傷或撕裂，分為：「輕度扭傷」、「中度扭傷」、「重度扭傷」。</p> <p>(4)預防方法：運動前適當的暖身，主要活動肌群均須靜態伸展，每個動作停留15秒，以增加肌肉、關節的延展性。</p> <p>活動(二)：常見的護具類型</p> <p>1、護具介紹</p> <p>(1) 教師說明護具是保護性質，並無治療功效。</p> <p>(2) 教師介紹護具的使用與時機：「護腕」、「護踝」、「護膝」、「護肘」、「髕骨帶」、「小腿套」等，為防肌肉因拉力過大而受傷。</p> <p>三、統整活動：體育點點名——護具使用時機</p> <p>(一)藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能應用本文內容來選擇適合的護具，以利未來實際行動。</p> <p>(三)請同學分享護具的使用與時機：「護腕」、「護踝」、「護膝」、「護肘」、「髕骨帶」、「小腿套」等。</p>	<p>一、課堂用語：</p> <p>Face to me. Line up . Attention. Warm up.</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>stretch arm leg shoulder waist neck knee back</p> <p>三、句子</p> <p>Is it safe? What's wrong? You got hurt. Be careful. Have you ever gotten hurt before? What can you do? Please make a conversation face to face.</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>	<p>10分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>25分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>15分鐘</p>
---	---	--	---

(二)教學活動

實施領域	健體領域	設計者	劉政昇
實施年級	國中七年級	總節數	6節
單元名稱	南一單元5 體適能Physical Fitness		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	<input type="checkbox"/> A自主學習 <input type="checkbox"/> B溝通互動 <input type="checkbox"/> C社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 A1 <input type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 A2 <input checked="" type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變 A3 <input type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 B1 <input type="checkbox"/> 科技資訊與媒體素養 B2 <input type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 B3 <input type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 C1 <input type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 C2 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解 C3
	領域核心素養	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-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。	
學習重點	學習表現	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	
設計理念	希望能讓學生明白體適能相關知識及重要性，且能明白體適能各項檢測的動作要領，並積極完成努力挑戰自我，並且並能協助他人參與體適能活動。		
與其他領域/科目的連結	<input checked="" type="checkbox"/> 英文		
教材來源	自編教材		
教學設備/資源	音響、麥克風、地墊片、角錐、加分夾碼表、哨子、瑜珈墊或軟墊（無器材找非堅硬地板）		

(三) 第1章 健康體適能 體適能檢測

1. 健康體適能(Health-Related Physical Fitness)：

心肺耐力(Cardiopulmonary endurance)、肌力(muscular strength)、肌肉耐力(muscular endurance)、柔軟度(softness)、身體成份(body composition)與健康檢查(health check up)。

單元學習目標

1. 能明白體適能相關知識及重要性。
2. 能主動並協助他人參與體適能活動。
3. 能明白體適能各項檢測要領，並積極完成檢測。

學習活動重點	英文教材重點	學習評量	教學資源應用	時間
<p>第1~4節：</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組活動分組與點名 2. 教室默契與規則複習 <p>(1)盡力說英文(2)看 (3)聽我說 (4)停</p> <p>3. 熱身活動(Warm up)：量測心跳並進行tabata間歇熱身運動。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：</p> <p>說明體適能檢測的目的及訓練方式與測驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 坐姿體前彎（柔軟度）。 2. 60 秒屈膝仰臥起坐（核心肌力與肌耐力）。 3. 立定跳遠（瞬發力）。 4. 800 及 1600 公尺跑走（心肺適能）。 <p>亦可以快走方式進行並以最大心跳率之 60 ~ 90%的運動強度快走，</p> <p>活動二：算出有效的運動心跳率：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 計算預估最大心跳率（220 - 年齡）。 2. 以最大心跳率的 60%為運動目標心跳率（最適範圍60%~ 90%之間）。 <p>活動三：愛上體育課-團體增能挑戰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 班級平均編成 8 組，各組分配不同動作後分開就位在 8 個站進行有節奏的間歇訓練。參考課本 P110 循環訓練例圖。 <p>三、綜整活動</p> <p>體育客點點名 —— 體適能增能訓練計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課本上的 QR Code 查自己的體適能成績，並寫在表格中。 2. 教師將學生分成 4 組。每一組設計一組動作並填寫在課本 P113 設計增能訓練計畫欄位內。由各組說明該組動作後，再教授其他 3 組如何操作。 3. 待 4 組都教授完成後，操作每一組設計動作各一循環課程結束後，提醒學生每週須填寫定期檢測成績。經過三週練習，反思自己這段時間的表現，將課本 P113 完成。 	<p>一、課堂用語：</p> <p>Try to speak English. Look at me. Listen to me. Stop. Line up. Follow me. It' s your turn.</p> <p>二、單字Key words： Softness Muscle Strength</p> <p>三、句子：</p> <p>Physical fitness test. Physical fitness training lesson. 1. Check your own physicl fitness and fill the figures on the form. 2. Divide stunents into 4 groups and ask them to design one move and teach the others. 3. When the training is done, remind students to reflect their performance and finish worksheet on P113.</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>	<p>音樂 加分夾 教學圖片 音樂、音響</p>	<p>20分鐘 20分鐘 30分鐘 30分鐘 30分鐘 30分鐘 30分鐘 10分鐘 40分鐘 20分鐘 20分鐘 20分鐘</p>

(二)教學活動

實施領域	健體領域	設計者	劉政昇
實施年級	國中七年級	總節數	2節
單元名稱	田徑Athletics		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> A自主學習	<input checked="" type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 A1 <input type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 A2 <input type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變 A3
		<input checked="" type="checkbox"/> B溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 B1 <input type="checkbox"/> 科技資訊與媒體素養 B2 <input type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 B3
		<input type="checkbox"/> C社會參與	<input type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 C1 <input type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 C2 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解 C3
	領域核心素養	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-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。	
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	
	學習內容	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧	
設計理念		本階段的孩子在肌肉的發展與協調上，有很大的成長空間，而跑步等是體育課程中最基礎的運動，也是最容易接觸的運動。本單元讓學生循序漸進地接觸跑跳的基礎動作，並透過各種趣味十足的體育互動遊戲，幫助學生培養正確運動的觀念，讓肢體獲得更完善的發展，並加深加廣田徑運動技巧的學習，透過遊戲、團隊合作、生活情境，提升學生的田徑知能概念、助跑、加速度、起跑、跳遠助跑、起跳、空中動作與落地姿勢。	
與其他領域/科目的連結		<input checked="" type="checkbox"/> 英文	

教材來源	自編教材
教學設備/資源	音響、麥克風、角錐、加分夾
(三) 跳遠long jump	
單元學習目標	
<p>1. 透過團體練習能夠誘發學習動機，積極參與活動以促進個人體適能，並透過漸進式練習策略能在不同的情境運用跳遠技巧提升運動表現。</p> <p>2. 瞭解跳躍的基本原理及動作，並且藉由團隊活動增進學習動機，能夠反思跳遠的動作技能及比賽策略。</p>	

	英文教材重點	學習評量	教學資源應用	時間
<p>第一節：</p> <p>一、準備活動</p> <p>集合點名：Let' s have a roll-call.</p> <p>暖身做操：Let' s do warm ups.</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：【誰是航海王】。</p> <p>1. 在浩瀚的大海中，流傳著一張藏寶圖，據說藏寶圖就在這一座小島，各方海盜虎視眈眈想要獲得寶藏證明自己才是最偉大的航海王。</p> <p>2. 將同學分成 4 組，中間為大海中的小島存放許多寶藏，在大海中存在許多暗礁（圓盤及三角錐），同學需要雙腳跳過暗礁，如果踩到暗礁需折返回起點重新出發。拿到寶藏後須折返回去起點，看那一組獲得最多的寶藏。</p> <p>3. 從【誰是航海王】的活動，先讓同學練習短距離的跳躍訓練，同時也練習雙腳落地動作。</p> <p>活動二：【跨越101】</p> <p>1. 在跳遠沙坑場地的側邊約 1 公尺處放置 4 個三角錐，將同學分成四組。</p> <p>2. 教師先說明急行跳遠的「助跑、起跳、空中及落地動作」的基本動作。讓同學先從 3 步助跑單腳起跳，習慣起跳的慣用腳，並且在空中能夠雙腳併攏的動作。</p> <p>3. 待同學動作熟練後，再慢慢拉長距離。如果體能較突出的同學，可以將三角錐的位置拉遠。</p> <p>三、綜整活動</p> <p>(一)欣賞 (appreciation)：</p> <p>1. 請同學互相分享觀察到的跳遠練習狀況，並給予同儕分享心得。</p> <p>2. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</p> <p>第二節 跳遠助跑及起跳姿勢</p>	<p>一、課堂用語：</p> <p>Try your best to speak English.</p> <p>Listen to me.</p> <p>Let' s have a roll-call.</p> <p>Let' s do warm ups.</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>run</p> <p>hop</p> <p>leap</p> <p>share</p> <p>Stop</p> <p>start</p> <p>long jump</p> <p>三、句子</p> <p>Let' s run/hop/leap.</p> <p>Share with everyone.</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p> <p>【評量重點】</p>	<p>音樂</p> <p>加分夾</p> <p>教學圖片</p> <p>音樂、音響</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>

<p>一、準備活動</p> <p>(一)全身熱身活動，提醒安全事項。</p> <p>(二)兩人一組進行「跳馬」的下肢爆發力練習，每人完成 10 次後交換練習。1 人屈膝雙手壓膝縮下顎，另 1 人雙手壓背完成跳馬動作。</p> <p>根據同學的能力進行以下 ABC 三種難度的練習。</p> <p>A (難) 直膝彎腰雙手壓膝縮下顎</p> <p>B (適中)屈膝雙手壓膝縮下顎</p> <p>C (易) 蹲姿雙手抱膝縮下顎</p> <p>二、主要活動：跳遠的相關專項知識與規則。</p> <p>1. 急行跳遠重視水平速度，所以大部分短跑選手都有不錯的跳遠成績。跳遠成績與爆發力有密切關係，而爆發力就是「速度」+「肌力」，這兩點都與我們日常生活有相當大的關聯性，如果要跨越一個障礙物，勢必要有一定的助跑速度才有機會跨過。</p> <p>2. 速度-完成一件事情所花費的時間。</p> <p>3. 肌力-完成一件事能夠表現出來的最大力量。</p> <p>4. 爆發力可以是指：在最短時間內表現出最大的力量。</p> <p>5. 請男、女分組進行跳遠，並請同學觀察是否跳遠失敗。</p> <p>6. 請同學彼此討論 20 秒，聯想在日常生活中與跳遠爆發力相關的例子，再請同學發表例子。</p> <p>7. 上週讓同學練習過落地動作，今天讓同學練習從助跑到落地動作，同時也要檢視同學練習時，有沒有注意到各組一開始發表的相關技術及規則。</p> <p>三、綜整活動</p> <p>1. 教師進行總結及根據觀察同學練習狀況進行回饋。</p> <p>2. 引導學生自評「團隊比賽中自己努力程度與團隊是否有達到共同協助」。</p> <p>3. 與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> <p>4. 收操與伸展。</p>	<p>一、 課堂用語：</p> <p>Try your best to speak English.</p> <p>Listen to me.</p> <p>Line up</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>bend</p> <p>knee</p> <p>speed</p> <p>muscle strength</p> <p>power</p> <p>Muscle Strength</p> <p>三、句子</p> <p>Let' s practice together.</p> <p>Bend your knee(s).</p>	<p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>	<p>鐘</p> <p>20分</p> <p>鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>10分</p> <p>鐘</p>
---	---	--	---

(二)教學活動

實施領域	健體領域	設計者	劉政昇
實施年級	國中七年級	總節數	6節
單元名稱	舞蹈-Dance		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	<input type="checkbox"/> A自主學習	<input type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 A1 <input type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 A2 <input type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變 A3
		<input checked="" type="checkbox"/> B溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 B1 <input type="checkbox"/> 科技資訊與媒體素養 B2 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 B3
		<input checked="" type="checkbox"/> C社會參與	<input type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 C1 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 C2 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解 C3
	領域核心素養	<p>健體-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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
學習重點	學習表現	<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	
	學習內容	1b-IV-1 自由創作舞蹈	
設計理念		<p>本階段之學習規劃，以「拉邦入門的現代流行舞蹈」為學習內容，結合EX2CPA模式，動作的探索 (Exploration)、體驗 (experience)、組合創作 (creation)、表演與欣賞 (performance and appreciation) 之策略，結合第四階段學生生活經驗最常接觸的「流行音樂、流行舞蹈」，加入拉邦 (Laban) 的舞蹈結構分析要素，拼湊出「空間 (space)」、「時間 (time)」、「力量 (energy)」、「肢體 (body)」、「關係 (relationship)」以及創意健康操等共六堂課程內容，將理念融入創意舞蹈中，使表現性的舞蹈內容更加多元豐富。希望透過拉邦元素的結構中，鼓勵肢體開發、創意思維，激發學生主動學習意願並埋下創作的種子，進而建立學生自信心，肯定自我並參與舞蹈表演。</p>	
與其他領域/科目的連結		<input checked="" type="checkbox"/> 英文	

(三) 舞蹈教學單元活動設計-創造與表達-Creativity and Expression

創意健康操-Creative Health Exercise

教材來源	自編教材
教學設備/資源	音響、麥克風、地墊片、角錐、加分夾

單元學習目標

1. 引導學生了解舞蹈基本要素-「空間」、「時間」、「力量」、「肢體」、「關係」與身體發展的關聯，以拓展肢體動作之可能性，並能與同學溝通與和諧的互動，表現合群的態度，並理解舞蹈的基本概念，應用於日常生活中(1c-IV-3、2c-IV-2、Ib-IV-1)。
2. 能發展創意健康操的動作並具備健康操舞蹈的表現能力，並在在同儕面前，提供學生美感體驗及欣賞的機會，培養終身運動之生活型態與運動欣賞之能力。展現個人運動潛能(3c-IV-2、Ib-IV-1)
3. 引導學生了解個體之差異並互相尊重，培養自信與欣賞他人之能力並能自由創作適合個人之健康操的專項運動技能，具備審美的能力，以增進生活動中美感體驗。(4d-IV-1、Ib-IV-1)。

學習活動重點	英文教材重點	學習評量	教學資源應用	時間
<p>第一節：創造與表達1 Creativity and Expression 1</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組活動分組與點名 2. 教室默契與規則複習 <p>(1)盡力說英文(2)看 (3)聽我說 (4)停</p> <p>3. 熱身活動的冰凍鬼抓人(Ghost catch)熱身活動規則Rule：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)只能用走的 (2)鬼只能用手指碰對方的肩膀 (3)碰到的人，將被凍結。 (4)複製凍結同學動作，才能解凍。 (5)請同學發揮凍結動作的創意。 <p>二、發展活動</p> <p>活動一：認識身體</p> <p>老師講解及分析身體的構造開始，再以遊戲的方式，引導學生進入肢體的活動練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)將身體分為頭、軀幹與四肢，先讓每位學生自己以「轉動」的方式，分別檢查這些部位活動範圍的極限。兩人一組，互相觀察比較，彼此身體各部位的活動範圍有何異同。 (2)讓學生利用走、跑、跳、躍、滾、翻或爬等方式，在移動位置的狀態下，自由舞動肢體，讓學生建構身體的概念和舞動的經驗。 <p>活動二：空間的概念</p> <p>(一)水平</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「水平」的意涵(人體與地面垂直 	<p>一、課堂用語：</p> <p>Try your best to speak English. Look at me. Listen to me. Stop Start Warm up</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>Walking only Finger shoulder freeze copy action Head Body limbs Turn watch run jump roll</p> <p>三、句子：</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>評量目標1</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：能做出具有創意的凍結動作，即可領取加分夾。</p> <p>評量目標1</p> <p>【評量重點】</p> <p>口語評量：學生能藉由教師的英文口令，而做出正確的動作即可領取加分。</p> <p>評量目標1</p>	<p>音樂</p> <p>加分夾</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p>

<p>的高度)，可分為高水平(超越身高之高度)、中水平(與身高相近之高度)與低水平(比身高更低之高度)。</p> <p>2. 面對教師，全班散開，學生站在定點，以不移位的方式，隨指令，快速做出指定的高、中、低水平動作。</p> <p>三、綜整活動</p> <p>(一)欣賞 (appreciation)：</p> <p>1. 請同學互相分享觀察到的練習狀況，並給予同儕分享心得。</p> <p>2. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</p>	<p>You can walk. You can run. You can turn around. Enjoy your classmates' s performance. Dance high. Dance medium. Dance low poses. Change posture</p>	<p>【評量重點】 實作評量： 能說出觀察到具有創意的組合動作，即可領取加分夾。 評量目標2</p>	<p>教學圖片</p>	<p>10分鐘 5分鐘</p>
<p>學習活動重點</p>	<p>英文教材重點</p>	<p>學習評量</p>	<p>教學資源應用</p>	<p>時間</p>
<p>第二~三節：創意健康操1 Creative Health Exercise 1</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 小組活動分組與點名</p> <p>2. 複習上一節課的學習內容</p> <p>(1)盡力說英文 (2)聽音樂內容 (3)節奏 (4)跟著我</p> <p>3. 熱身活動(Warm up)運動節奏：</p> <p>(1)讓學生4~6個人一組，並以組的方式隨著音樂的節拍前進十公尺後，從旁邊走回來。每個動作二個循環。其動作為走路、踏併、抬膝、勾腳、單腳跳、併腳跳的數分鐘後，計數在10秒內自己內脈搏跳動次數，並請學生跟旁邊的同學分享呼吸及心跳狀態。</p> <p>(2)配合音樂，學生以手練習打出拍子和重音，利用跺腳的方式踩出拍子和重音。熟練後，運用身體四肢和軀幹將拍子及重音表現出來。</p> <p>(3)呼應音樂的速度，運用動作將時間的快、慢關係表現出來。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：tabata節奏的變化</p> <p>1. 教師說明「節奏的形式」包含：拍子、重音、小節、節奏和速度，是以音樂的模式呈現。</p> <p>2. 說明拍子(單位時間)、重音(強度)、小節(一組的單位時間)、節奏(反覆出現的時間模式)和速度(一定的時間長度內，單位時間的數量)的意涵與關係。</p> <p>3. 利用tabata音樂，老師先示範及帶動同學做</p>	<p>一、課堂用語： Try your best to speak English. Look at me. Listen to me. Stop Start Warm up</p> <p>二、單字Key words： tempo Follow me Walk Step touch raise knee step hook Jump on one foot jump on two feet</p> <p>三、句子： Check your impulse and heart beating in 10 seconds. Follow me to do tabata together.</p>	<p>【評量重點】 口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。 評量目標1</p> <p>【評量重點】 實作評量： 能以組的方式，大家都正確的跟上運動節奏，即可領取加分夾。 評量目標1</p> <p>【評量重點】 實作評量： 能以組的方式，大家都正確的跟上運動節奏，即可領取加分夾。 評量目標1</p> <p>【評量重點】 實作評量： 能以組的方式，一同呈現創意的tabata舞蹈動</p>	<p>加分夾 音樂、音響 加分夾</p>	<p>10分鐘 20分鐘 10分鐘</p>

<p>動作如何結合tabata音樂，其八個動作如下：</p> <p>(1)中姿勢的抬腿跑、腿跟踢屁股、右左踢毬子。</p> <p>(2)低姿勢的棒式毛毛蟲、鴨子走路、兔跳；</p> <p>(3)高姿勢的開合跳、騎馬跳。</p> <p>4. 請同學以4到6個人一組，分組討論並設定八組動作。每個同學編一到二個動作四個八拍，</p> <p>三、綜整活動</p> <p>1. 由各組分別上台，利用身體與音樂律動的集體進行創作呈現並由同學欣賞並身體水平、力量、創意的小組展演同時選出最有人氣的組別給予加分，並請表演者發表演出心得。</p> <p>2. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</p>		<p>作，即可領取加分夾。</p> <p>評量目標2</p> <p>【評量重點】</p> <p>同儕互評： 學生使用學習單並觀察同儕之間其表情、肢體等不同溝通表達的方式進行創意的編排，給予評量3</p>	<p>音樂、音響</p> <p>學習單</p>	<p>30分鐘</p> <p>20分鐘</p>
<p>學習活動重點</p>	<p>英文教材重點</p>	<p>學習評量</p>	<p>教學資源應用</p>	<p>時間</p>
<p>第四~六節創意健康操2</p> <p>Creative Health Exercise 2</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 小組活動分組與點名</p> <p>2. 教室默契與規則複習</p> <p>(1)盡力說英文</p> <p>(2)健康操</p> <p>3. 介紹新港國中國一大會舞。</p> <p>4. 熱身活動(Warm up)：配合音樂進行舞動熱身。</p> <p>二、發展活動-</p> <p>活動一：教師帶領健康操舞蹈的動作的基本動作要領。</p> <p>1. 預備動作 2. 踏並抖抖肩</p> <p>3. 上肢運動 4. 內外繞圈</p> <p>5. 敲肩伸展 6. 挺胸運動</p> <p>7. 左右彎體 8. 前後彎體</p> <p>9. 四肢運動 10. 轉體運動</p> <p>11. 調節運動。12. 緩和運動。</p> <p>活動二：4~6人一組進行動作組合練習，播放音樂。</p> <p>三、綜整運動：</p> <p>1. 依組別上台進行動作展演。請學生分組抽籤，播放音樂輪流上台表演創意健康，並請學生利用學習單的評分表，幫同學打分數。</p> <p>2. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</p>	<p>一、課堂用語：</p> <p>Try your best to speak English.</p> <p>Look at me.</p> <p>Listen to me.</p> <p>Stop</p> <p>Start</p> <p>Warm up</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>1. Preparation</p> <p>2. Step and shake your shoulders.</p> <p>3. Upper limb exercise.</p> <p>4. Circle inside and outside.</p> <p>5. Knock the shoulder to stretch.</p> <p>6. Chest exercises.</p> <p>7. Left and right bent body.</p> <p>8. Forward and backward bending.</p> <p>9. Movement of limbs.</p> <p>10. Rotating exercise</p> <p>11. Regulate exercise</p> <p>12. Relaxation.</p> <p>三、句子</p> <p>Flow me to do _____.</p> <p>Let your classmate do</p> <p>The same movement.</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>	<p>加分夾</p> <p>加分夾 音樂、音響</p> <p>加分夾</p> <p>音樂、音響</p>	<p>135</p> <p>20分鐘</p> <p>80分鐘</p> <p>35分鐘</p>

(二)教學活動

實施領域	健體領域	設計者	劉政昇、尤佳琪
實施年級	國中七年級	總節數	8節
單元名稱	接力衝破終點線		
設計依據			
核心素養	總綱 核心 素養	<input type="checkbox"/> A自主學習	<input type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 A1 <input type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 A2 <input type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變 A3
		<input checked="" type="checkbox"/> B溝通互動	<input type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 B1 <input type="checkbox"/> 科技資訊與媒體素養 B2 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 B3
<input checked="" type="checkbox"/> C社會參與		<input type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 C1 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 C2 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解 C3	
	領域 核心素養	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。	
學習重點	學習表現	1c- IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d- IV-1 了解各項運動技能原理。 2d- IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d- IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	
	學習內容	Ga- IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	
設計理念		希望透過由簡至繁的動作練習操作、遊戲與簡易器材的協助來學習接力的基本動作要領，同時運用分組對抗、同儕觀察、討論與發表，了解基本跑步、直道與彎道跑、起跑與傳接棒的基本動作要領，以及能與同儕相互協調正確的動作學習技能，解決學習問題。	
與其他領域/科目的連結		<input checked="" type="checkbox"/> 英文	
教材來源		自編教材	
教學設備/資源		音響、麥克風、地墊片、角錐、加分夾、接力棒、碼表	

Mach drills

Crouch Start

relay race -baton exchange

relay race -approach and check mark

relay race -20x100m

單元學習目標

1、透過團體練習接力能夠誘發學習動機，積極參與活動以促進個人體適能，同時精進接力的助跑及加速度技巧，並透過漸進式練習策略能在不同的情境運用接力技巧提昇團體成績。

2、運用接球活動讓同學練習起跑加速度，在分組接球活動能積極協助同學練習並且瞭解身體物理原理，體驗田徑不同起跑動作的差異性，適時地提供口語或動作上的回饋以修正動作。

學習活動重點	英文教材重點	學習評量	教學資源應用	時間
<p>第一節：</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)小組活動分組與點名</p> <p>(二)教室默契與規則複習</p> <p>(三)熱身活動(Warm up)：地波條鬼打人</p> <p>1、說明古代人的跑、跳、投、擲是人類的基本活動，為保障生命所衍生的基本運動技能。</p> <p>2、詢問學生是否有玩「鬼抓人」或「官兵捉強盜」經驗，引導到跑步追逐的意象。</p> <p>3、導入追逐性的競賽遊戲，再引導到田徑徑賽跑步的部分。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動(一)：毫秒之爭：起跑練習</p> <p>1、跌倒前起動練習。</p> <p>2、兩點式起跑(站立式起跑)練習。</p> <p>3、三點式起跑練習。</p> <p>4、四點式起跑(蹲踞式起跑)練習：</p> <p>(1)雙手拇指與其他四指分開，置於起跑線後，雙手距離與肩同寬或略寬，頸部自然下垂，身體放鬆，成就定位姿勢。</p> <p>(2)聽到「預備」後，臀部漸漸抬高，重心漸往前移，雙臂直撐。</p> <p>(3)聽到槍聲後，手臂迅速前擺，且擺幅要大。體迅速啟動，雙腳同時蹬出並推動</p>	<p>一、課室用語：</p> <p>Let us rotate our heads, necks, shoulders, wrists, waist, knees, and ankles in turn.</p> <p>It' s time for class.</p> <p>Are you ready?</p> <p>Who' s next?</p> <p>Put your hands up/down</p> <p>Number in a groups.</p> <p>Come over here.</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>arm</p> <p>hip</p> <p>relay race</p> <p>baton</p> <p>starting blocks</p> <p>Crouch Start</p> <p>baton exchange</p> <p>approach and check</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p>	<p>音樂</p> <p>加分夾</p> <p>教學圖片</p> <p>音樂、音響</p>	<p>10分鐘</p> <p>25分鐘</p>

<p>起跑架。</p> <p>三、統整活動：進行起跑反應時間練習</p> <p>(一)將學生依田徑道次分成數組。</p> <p>(二)設定10~15公尺的距離來練習起跑。</p> <p>(三)問題討論1：三種不一樣的起跑方式哪一種方式，比較有利於起跑？為什麼？</p> <p>(四)問題討論2：有沒有怎麼樣的方式自然而然地啟動身體前進？為何跑步的時候重心要向前傾？</p> <p>(五)問題討論3：這一連串的動作有沒有什麼關連性？是否與你熟悉的運動有相關性？</p> <p>(六)各組發表與說明各自討論的結果，並由老師做總結與歸納。</p> <p>(七)挑選幾位起跑動作較具特色的同學，請其做示範，請同學記錄其動作特色，做為下一次課程的討論。</p> <p>(八)進行總結：每組隨機找一位學生表達想法，引導其表達能力。教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</p>	<p>mark</p> <p>三、句子</p> <p>Show you how to run.</p> <p>Let me divide you into groups.</p>	<p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>		<p>10 分鐘</p>
---	---	--	--	------------------

<p>第二節：</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)小組活動分組與點名</p> <p>(二)教室默契與規則複習</p> <p>(三)Warm up：搭配音樂進行熱身運動。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動(一)：反應追逐遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、複習起跑式要領。 2、將學生分成偶數組。 3、學生採站姿、背後站姿、坐姿、趴姿、仰姿等，且兩組差距1公尺。 4、每次兩組齊出發。 5、後一組同學於30公尺直道內試圖追逐到前面同學(碰肩膀)。 6、可規定被後方碰到的人，須以增加伏地挺身或開合跳增進上肢、下肢肌力。 7、起跑反應時間練習：老師於前方3~5公尺處，左右手平放各拿一顆球。一次兩位，踩站立式起跑，此時老師同時將球放下，在球落地於第二次彈跳前，學生見狀，需衝刺前去拿取，如未拿到球者，老師可以增加伏地挺身或開合跳，來增加同學們的上肢、下肢肌力，藉此訓練起跑反應。 <p>活動(二)：接棒衝刺反應遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、拿取一支接力棒，兩人一組相對站立間隔3~5公尺，避免碰撞。 2、可分別用「三點式起跑(兩足一手觸地)」、「蹲踞式起跑」等進行反應遊戲，藉此訓練起跑反應。 <p>三、統整活動：</p> <p>如何在高速下進行傳接棒，彼此都不能因為傳接棒而降低速度，要找最佳的步點，設好後起跑。</p> <p>(一)問題討論：這一連串的動作有沒有什麼關連性？步點設定跟傳接棒什麼有相關性？</p> <p>(二)挑選幾組步點設定起跑動作較具流暢的同學，請其做示範，請同學記錄其動作特色，做為下一次課程的討論。</p> <p>(三)進行總結：同學互相分享與討論，並由老師做總結與歸納，並隨機找幾位學生表達想法，引導其表達能力。教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</p>	<p>一、課堂用語：</p> <p>Chase the classmate in front of you.</p> <p>Touch his/her shoulder</p> <p>Are you ready?</p> <p>Who's next?</p> <p>Put your hands up/down</p> <p>Number in a groups.</p> <p>Come over here.</p> <p>Repeat after me.</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>chase 追逐</p> <p>shoulder 肩膀</p> <p>push-up 伏地挺身</p> <p>jumping-jack 開合跳</p> <p>Baton 接力棒</p> <p>Baton exchange</p> <p>Centre of gravity 重心</p> <p>Bend 彎道</p> <p>Check mark 步點</p> <p>Change-over 傳接棒</p> <p>Take-over zone 接棒區</p> <p>Take-over 接棒</p> <p>Relay 接力跑</p> <p>Relief zone 接力區</p> <p>三、句子：</p> <p>Please follow the rules.</p> <p>Do you get it?</p> <p>Any question?</p> <p>Do you understand?</p> <p>Hurry up.</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>	<p>5分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>音樂</p> <p>接力棒</p> <p>10分鐘</p>	<p>5分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p>
---	---	--	---	------------------------------------

<p>第三節：</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)小組活動分組與點名</p> <p>(二)教室默契與規則複習</p> <p>(三) Warm up：教師分組帶領動態熱身搭配音樂進行運動節奏訓練等動作。</p> <p>二、發展活動-接力真easy！</p> <p>(一)如何助跑：</p> <p>1、直道轉彎道跑法：</p> <p>以彎道前15公尺為起點，以站立式起跑法為起跑。聽到哨音後，由直道開始漸加速跑進彎道。進入彎道後，身體應向左內傾，並加大外側臂擺動，以抗衡在彎道加速跑所產生的離心力。跑至彎道1/2（即跑到弧頂位置）便將力量放掉，輕鬆順著向前慢跑15~20公尺。</p> <p>2、彎道轉直道跑法：</p> <p>從彎道弧頂位置出發，逐步加速。由彎道進入直道時，原身體內傾角度逐步調整為直線漸加速跑法。直至入直道15公尺後放掉，再輕鬆順著向前慢跑15~20公尺。</p> <p>3、微笑曲線跑法：</p> <p>學生可利用不同彎道的曲率來體驗身體的傾斜角以及手臂的擺幅。完整跑過整個彎道，讓學生去體驗入彎前→進彎→出彎等身體重心的變化。</p> <p>4、安排直道轉彎道進行大隊傳接棒次</p> <p>(1)由於是在彎道的練習，所以可以安排彎道的接棒。</p> <p>(2)請同學二人一組，一個人在接力區前20公尺準備助跑傳接，另一個人準備接棒，然後終點為彎道的截止線。練習數次後，二二交換。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>如何在高速下進行彎道的傳接棒，彼此都不能因為傳接棒而降低速度，如何要找最佳的步點，設好後起跑。</p> <p>(一)問題討論：這一連串的動作有沒有什麼關連性？步點設定跟傳接棒什麼有相關性？</p> <p>(二)挑選幾組步點設定起跑動作較具流暢的同學，請其做示範，請同學記錄其動作特色，做為下一次課程的討論。</p> <p>(三)進行總結：同學互相分享與討論，並由老師做總結與歸納，並隨機找幾位學生表達想法，引導其表達能力。教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</p>	<p>Hard work may not always result in success, but it will never result in regret.</p> <p>一、課堂用語：</p> <p>Line up.</p> <p>Join the team.</p> <p>Are you ready?</p> <p>Who's next?</p> <p>Put your hands up/down</p> <p>Number in a groups.</p> <p>Come over here.</p> <p>Repeat after me.</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>chase 追逐</p> <p>shoulder 肩膀</p> <p>push-up 伏地挺身</p> <p>jumping-jack 開合跳</p> <p>Baton 接力棒</p> <p>Baton exchange</p> <p>Centre of gravity 重心</p> <p>Bend 彎道</p> <p>Check mark 步點</p> <p>Change-over 傳接棒</p> <p>Take-over zone 接棒區</p> <p>Take-over 接棒</p> <p>Relay 接力跑</p> <p>Relief zone 接力區</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>	<p>10分鐘</p> <p>25分鐘</p> <p>接力棒</p> <p>10分鐘</p>
--	---	--	--

<p>第四~五節：</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)小組活動分組與點名</p> <p>(二)教室默契與規則複習</p> <p>(三) Warm up：</p> <p>1、全身熱身活動，提醒安全事項。</p> <p>2、分成4排，用傳接棒方式慢跑操場一圈，接力棒傳到排頭後，排頭就繞到排尾繼續傳接棒，換人帶頭慢跑。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>活動(一)：馬克操熱身</p> <p>1、抬腿。</p> <p>2、墊步抬腿。</p> <p>3、三步一抬腿：三步做一次墊步抬腿。</p> <p>4、伸腿：抬腿後伸，腿向下壓。</p> <p>5、墊步伸腿：抬腿延伸再加上墊步。。</p> <p>6、三步一伸腿：三步做一次抬腿踢出。</p> <p>7、後勾踢屁股。</p> <p>8、側高抬腿：由外向內；或內向外做。</p> <p>9、雙腳跳。</p> <p>10、單腳跳。</p> <p>11、側並步。</p> <p>12、交叉步。</p> <p>13、瑪莉跳：向前小跑步三步做一次向上跳躍，手臂用力引導身體，向上擺動，抬腿腳與起跳腳在空中維持姿勢不動，落地時需要緩衝，以免膝蓋受傷。</p> <p>14、弓箭步。</p> <p>活動(二)：接力真easy！</p> <p>1、如何接棒</p> <p>(1)原地擺臂6次接力+換手傳接。</p> <p>(2)行進間進行列車接力+換棒傳接</p> <p>活動(三)：接力對抗賽</p> <p>1、分成4組，2組女生2組男生進行直線繞柱。</p> <p>2、活動說明：AB兩個標誌物距離30公尺，同學站在兩個標誌物中間預備。</p> <p>3、規則：1. 1號同學快跑繞過A標誌物，折返回來後將接力棒傳給2號同學，1號同學排到10號同學後方。</p> <p>2. 2號同學接到棒子快跑繞過B標誌物，折返回來後將接力棒傳給3號同學，2號</p>	<p>三、句子</p> <p>Try to do it by yourself.</p> <p>Time' s up.</p> <p>Don' t worry about it.</p> <p>一、課堂用語：</p> <p>You get it.</p> <p>Listen to what I say.</p> <p>Let' s review ____.</p> <p>Say it again, please.</p> <p>二、發展活動的句子</p> <p>(1) Raise your legs.</p> <p>(2) Step up and raise your legs.</p> <p>(3) Three steps and one leg lift.</p> <p>(4) Stretch your legs.</p> <p>(5) Step and stretch legs.</p> <p>(6) Three steps, one leg extension.</p> <p>(7) Kick back butt.</p> <p>(8) Side elevation.</p> <p>(9) Jump on both feet.</p> <p>(10) One foot jump.</p> <p>(11) Side and step.</p> <p>(12) Cross step.</p> <p>(13) Mary Jump.</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>
--	--	--	--	--

同學排到 1 號同學後方。依序完成接棒，看哪一組速度最快則獲勝。

4、第一次可以先請學生嘗試沒有助跑，再試著加上有助跑的經驗，再跟同學間討論與分享，最後再進行比賽。

五、統整活動：

(一)檢討同學傳接棒的動作及問題後，讓同學討論編排棒次及助跑時位置的戰術。

(二)邀請不同的學生闡述自己和「傳棒者」、「接棒者」的速度之關係。

(三)總結學生的發現。

(四)要求學生回想自己和伙伴傳接棒時，兩者在接棒時的速度變化為何？

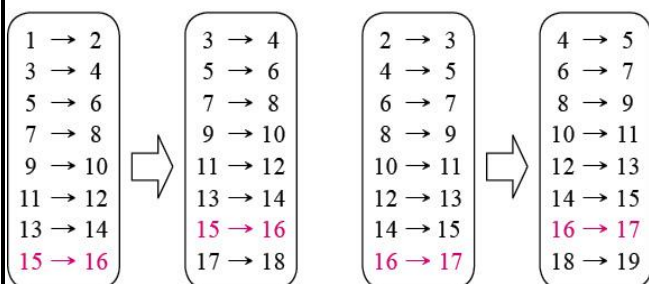
(五)收操與伸展。

10分
鐘

<p>第六、七節：</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)小組活動分組與點名</p> <p>(二)教室默契與規則複習</p> <p>(三) Warm up：自主馬克操練習</p> <p>二、發展活動：</p> <p>活動(一)：競速追逐遊戲</p> <p>1、一開始先不拿接力棒，傳棒者與接棒者在接力區前起跑後全速衝刺，前者追逐後者。</p> <p>2、在接下來的8~10公尺區間內，接棒者盡可能不讓傳棒者碰觸到身體，試圖擺脫追逐，確保起跑加速是足夠的。</p> <p>3、被後方選手碰到者，可做5下伏地挺身或10下開合跳，以加強訓練。</p> <p>4、10公尺是原設定的距離，可依選手個人情況設定離出接力區5~12公尺等距離，來挑戰選手的反應以及瞬間加速。</p> <p>5、待熟悉遊戲模式後，可採用接力棒傳接。接棒者位於前區接力線，傳棒者於後方起跑，試試看能否成功的在接力區內高速的完成接棒。</p> <p>6、情境實力跑練習：一次3至4位跑者（設定為他隊）練習進來傳棒。主要是模擬接力賽當下傳接棒會有推擠碰撞的情境。每位跑者在接完棒子後，依序向內爭搶最佳道次（此為模擬練習），準備傳給各自的下一棒，而每一位接棒者在接完棒子後，練習向內道爭搶較佳的道次。練習每位接棒者在接完棒後順勢向前延伸跑去，避免追撞情形發生。</p> <p>7、進行總結：同學分享整體接棒過程。找同學分享傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。</p> <p>活動二：跑出黃金陣容</p> <p>1、進行傳接棒練習，傳棒者依照棒次一、三、五、七、九、十一、棒次各拿一支接力棒，由內而外依序站在1、2、3、4、5、6 道次上準備</p>	<p>一、課堂用語：</p> <p>You get it.</p> <p>Listen to what I say.</p> <p>Let' s review ____.</p> <p>Say it again, please.</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>chase 追逐</p> <p>shoulder 肩膀</p> <p>push-up 伏地挺身</p> <p>jumping-jack 開合跳</p> <p>Baton 接力棒</p> <p>Baton exchange</p> <p>Centre of gravity重心</p> <p>Bend 彎道</p> <p>Check mark 步點</p> <p>Change-over 傳接棒</p> <p>Take-over zone 接棒區</p> <p>Take-over 接棒</p> <p>Relay 接力跑</p> <p>Relief zone 接力區</p> <p>三、句子：</p> <p>1.Let' s chase.</p> <p>Let' s run.</p> <p>Let' s say and move.</p> <p>Did you all play your role well?</p>	<p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾</p>	<p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>20分鐘</p>
--	---	--	-------------------------------------

傳棒。此時，其餘未拿棒次者（兩組人）於旁邊觀察並記錄同學傳接棒優劣。

- 2、待8組依序傳完棒次後，通通有向內縮一道次，每接完一回就內縮一道次再練習，如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲率、速度、道次變化的練習情境。
- 3、老師站在草皮內觀察並予以適當的指導。
- 4、反覆的練習，等於每一組人上來皆練完3~4次再下場休息。



三、統整活動：

(一)教師進行總結，找一位學生表達這節課的想法，引導其表達能力。

(二)教師針對上一節課活動以及接力遊戲說明。

(三)作業：利用課餘時間完成上課時教過的跑步基本動作，在每次動作時請同行家人或友人拍攝你的跑步動作（正面與側面），並提出一個有助改善跑步的問題。

5分鐘

<p>第八節：</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)小組活動分組與點名</p> <p>(二)教室默契與規則複習</p> <p>(三)Warm up：自主馬克操練習，並提醒同學如何透過20公尺接力區達到最佳表現。</p> <p>二、發展活動：跑出黃金陣容</p> <p>活動(一)：大隊接力，各區交接棒練習。同學至各接力區練習並依據各接力區直道或是彎道特性闡述交接棒的有利性及危險性。第跑道上雖有6道，但大隊接力主要在搶道後都跑在1至2道間，那麼1、5、9、13、17……分站於各道後接力區30~40公尺處，準備衝刺交接棒給2、6、10、14、18……由老師一聲令下，分看各組交接棒情形。</p> <p>活動(二)：</p> <p>1、大隊接力練習賽邀請別班(1~3隊皆可)來進行友誼賽。</p> <p>2、比賽前安排2位學生於各傳接棒處進行錄影記錄。多備一碼表安排2位學生做接力區分段計時，老師則於開始後手按碼表。</p> <p>3、比賽下來有數據回饋可以做賽後檢討。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>(一)教師進行總結。</p> <p>(二)找同學分享傳接好壞的差異。</p> <p>(三)找動作較好的同學分享示範接力動作要領。</p>	<p>一、課堂用語：</p> <p>You get it. Listen to what I say.</p> <p>If there is no division of labor and cooperation, the goal cannot be completed so quickly.</p> <p>二、單字Key words： chase 追逐 shoulder 肩膀 push-up 伏地挺身 jumping-jack 開合跳 Baton 接力棒 Baton exchange Centre of gravity 重心 Bend 彎道 Check mark 步點 Change-over 傳接棒 Take-over zone 接棒區 Take-over 接棒 Relay 接力跑 Relief zone 接力區</p> <p>三、句子：</p> <p>Let' s chase. Let' s run. Let' s say and move. We have different abilities in sports. Your value is defined by yourself.</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>	<p>5分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p>
---	--	--	--

(二)教學活動

實施領域	健體領域	設計者	劉政昇
實施年級	國中七年級	總節數	8節
單元名稱	單元7球類入門		
設計依據			
核心素養	總綱 核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> A自主學習	<input checked="" type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 A1 <input type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 A2 <input checked="" type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變 A3
		<input type="checkbox"/> B溝通互動	<input type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 B1 <input type="checkbox"/> 科技資訊與媒體素養 B2 <input type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 B3
		<input checked="" type="checkbox"/> C社會參與	<input type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 C1 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 C2 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解 C3
	領域 核心素養	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-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。 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。	
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	
	學習內容	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。籃球、足球。 Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。排球、羽球。	
設計理念		本階段之學習規劃，以體育的競爭型運動來激發學生主動學習意願並埋下運動的種子，進而建立學生自信心，肯定自我並參與比賽。	
與其他領域/科目的連結		<input checked="" type="checkbox"/> 英文	

教材來源	自編教材
教學設備/資源	音響、麥克風、地墊片、角錐、加分夾
(三) 第1章籃球出手得分Chapter 1 Basketball Shooting Points 第2章排球一球入魂Chapter 2 Volleyball	
單元學習目標	
<p>籃球：1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p> <p>排球：1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p> <p>7. 班級和諧團結氣氛。</p>	

學習活動重點	英文教材重點	學習評量	教學資源應用	時間
<p>第一節：</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 小組活動分組與點名</p> <p>2. 教室默契與規則複習</p> <p>(1)盡力說英文(2)看</p> <p>(3)聽我說 (4)停</p> <p>3. 熱身活動(Warm up)：</p> <p>介紹籃球起源並介紹國內籃球具代表性的賽事——瓊斯盃籃球賽，並及時給予回饋。接著開始講解此活動手部動作與投籃動作之間的關聯性。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：拋物入籃練習</p> <p>講解遊戲規則，並要求學生遵守遊戲規則及運動家精神。進行遊戲，總共有三個關卡（手腕投射、坐姿投射、站姿投射）。</p>	<p>一、課堂用語：</p> <p>Come over here</p> <p>Attention!</p> <p>everyone.</p> <p>Let' s do warm up exercises.</p> <p>Have students run _____ laps.</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>basketball</p> <p>Shooting</p> <p>Point</p>	<p>【【評量重點】】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用</p>	<p>音樂</p> <p>加分夾</p> <p>教學圖片</p> <p>音樂、</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p>

<p>活動二：養成射手第一招—拋物線與控球練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單人坐姿投籃。 2. 雙人坐姿投籃。 <p>活動三：養成射手第二招 — 原地投籃 原地投籃：進行兩人一組原地投籃練習。 左手輔助持球。力量由前腳掌帶到膝蓋，身體漸漸往上，帶動膝蓋伸直。</p> <p>三、綜整活動：籃球投籃比賽-決戰六分 每隊派出 1 人負責傳球，其他人輪流上場投籃。投籃路線可任選一種方式，一是直接由運球出發至障礙點射籃，成功可得 1 分；另一種是跑至障礙點接獲隊友的傳球後射籃，成功可得 2 分，先獲得 6 分的隊伍獲勝。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請同學互相分享觀察到同學投籃動作的練習狀況，並給予同儕心得分享。 2. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。 	<p>三、句子</p> <p>Which basketball player do you like? Watch your hand. Hold (the ball) with your five fingers. Throw the ball Catch the ball</p>	<p>英語互相討論及問答。</p>	<p>音響</p>	<p>8 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>12 分鐘</p>
<p>第二節-</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組活動分組與點名 2. 熱身活動的球場折返跑並進行靜態伸展操，二人一組自行運球移動投籃 2 分鐘。 <p>二、發展活動：</p> <p>活動一：養成射手第三招—移位跳投，兩人一組移位投籃練習。</p> <p>活動二：養成射手第四招—投籃距離與得分選擇。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 投籃距離及進球類型技巧訓練。 2. 投籃的動作要領與技巧訓練。 <p>活動三：叫我神射手 全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。投進 3 球換下一棒上場。射籃方式不可重複，位置可重複。由計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。</p> <p>三、綜整活動：愛上體育課—爭分奪秒分組大對抗，以籃球場半場範圍為比賽場地，二個人一組，一個人幫忙計算球數但不撿球，女生40</p>	<p>一、課堂用語：</p> <p>Attention. Try it . Listen carefully . practice in groups. Watch out ! Well done. Excellent. Line up.</p> <p>二、單字Key words :</p> <p>basketball Shooting Point Head shoulder knees feet step 1、2、3、4</p>	<p>【評量重點】 口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】 實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p>	<p>籃球</p> <p>籃球</p> <p>加分夾</p>	<p>5 分鐘</p> <p>8 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>12 分鐘</p>

<p>秒、男生30秒，看男生與女生的總進球為多少，最多者獲勝。</p> <p>1. 請同學互相分享觀察到同學投籃動作的練習狀況，並給予同儕分享心得。</p> <p>2. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</p>	<p>三、句子</p> <p>Do you know how to pass the basketball to your partners?</p> <p>Dribble the ball.</p> <p>Bounce the ball.</p> <p>Pass the ball.</p> <p>Shoot the ball.</p> <p>How do you think?</p> <p>Is it easy or difficult?</p> <p>Feet shoulder width apart. 腳與肩同寬</p> <p>Bend your knees a little bit. 膝蓋微彎</p>	<p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>		
<p>學習活動重點</p>	<p>英文教材重點</p>	<p>學習評量</p>	<p>教學資源應用</p>	<p>時間</p>
<p>第一節：</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 小組活動分組與點名</p> <p>2. 教室默契與規則複習</p> <p>(1)盡力說英文(2)看</p> <p>(3)聽我說 (4)停</p> <p>3. 熱身活動(Warm up)排球場熟悉跑數圈與靜態伸展操。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：排球的材質與力道</p> <p>準備大小相當的球類，完成下列指定任務如單臂擊球連續十顆等等…。體驗不同球類的差異，並進行分組討論。</p> <p>活動二：擊球正確姿勢與口訣講解。</p> <p>1. 排球雙臂擊球姿勢Check！</p> <p>兩種不同握法：雙手交疊合十或單手握拳，手腕下壓，上臂自然夾緊，讓手臂猶如洗衣板一樣平。擊球位置為平時戴手錶的手腕處擊球。擊球時，兩隻手平均接觸球，避免擊球不穩定。</p> <p>由雙腳屈膝，擊球時可配合雙腳發力，幫助擊球。</p> <p>2. 兩人一組，相互檢視動作，可以利用排球互</p>	<p>一、課堂用語：</p> <p>Attention.</p> <p>Try it .</p> <p>Listen carefully .</p> <p>practice in groups.</p> <p>Watch out !</p> <p>Well done.</p> <p>Excellent.</p> <p>Line up.</p> <p>二、單字：</p> <p>Volleyball court</p> <p>Net player</p> <p>三、句子：</p> <p>Let' s practice.</p> <p>Take turn.</p> <p>It' s my turn.</p> <p>Feet shoulder width apart.</p> <p>Bend your knees a</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>	<p>加分夾</p> <p>音樂、音響</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p>

<p>拋或自拋彈地後擊球的方式練習。</p> <p>(1)單人低手對空落地後擊球、直接擊球</p> <p>(2)單人對牆落地後擊球、直接擊球。</p> <p>三、綜整活動</p> <p>進行總結：每組隨機找一位學生表達想法，引導其表達能力。</p> <p>1. 請同學互相分享觀察到同學的練習狀況，並說明及提示排球不論高低手擊球，都要先判斷球的飛行並移動到達球的落下位置才能夠擊球，並給予同儕分享心得。</p> <p>2. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。透過提示，以促使同學回溯今日課程和促進學生技能概念之保留。肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處，以期待下次的課程更加順利。</p>	<p>little bit.</p> <p>Don' t touch the ball with your palm</p> <p>手掌心勿與球碰觸</p> <p>Don' t block your eyes</p> <p>別遮住眼睛</p>	<p>評量方式</p> <p>實作評量：</p> <p>能接力擊球 10 次以上。</p> <p>可對牆完成 10 次以上。</p>		5分鐘
<p>第二節-</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 小組活動分組與點名</p> <p>2. 熱身活動：兩兩一組，排球多元拋球熱身練習。</p>	<p>一、教室用語：</p> <p>Do warm-ups.</p> <p>Attention.</p> <p>Try it .</p> <p>Listen carefully .</p> <p>practice in groups.</p> <p>Watch out !</p> <p>Well done.</p> <p>Excellent.</p> <p>Line up.</p>	<p>【評量重點】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令動作，即可領取加分夾。</p>		5分鐘
<p>二、發展活動</p> <p>活動一： 排球拋球跑步位移熱身練習。</p> <p>兩人配合練習，事先於地面上繪製十字或放置角錐，並在五個點上標記數字，以十字中心為原點，前後左右各標為1、2、3、4，一人在原點預備接球，另一人於前負責丟球。初級先告知接球者數字方向，讓他能事先知道球的去向，並立即移動將球擊回丟球的方向，並回到原點。丟球的節奏可從「發令直到接球者到定位再丟」開始，熟悉後再到「發令後立即丟球，接球者同時移動接球」，節奏由慢變快。</p> <p>活動二： 進階練習</p>	<p>二、單字：</p> <p>Volleyball</p> <p>setting</p> <p>spiking/attacking</p> <p>bumping</p> <p>blocking</p> <p>digging</p>	<p>【評量重點】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p>		10分鐘
<p>1. 雙人對空接力擊球</p> <p>雙手隨時與地面保持平行，即能穩穩地擊球。擊球者必須將球往上擊，方向不能左右偏移太多。不只是注意雙手的位置，雙腳也要一直保持屈膝並靈活，才能隨時移動到球的位置，並且準確地擊到球。</p> <p>三、綜整活動：愛上體育課 —— 俄羅斯輪盤</p> <p>(1)全班分為數組，採亂數分組，每 5 ~ 8 人</p>	<p>三、句子</p> <p>Hit the ball with any part of your body.</p> <p>Pass the ball overhead.</p>	<p>【評量重點】</p> <p>課堂觀察：觀察</p>		12分鐘
				13分鐘

<p>圍成一圓圈。</p> <p>(2)丟球者在拋出球前指定 1 人為接球員，將球往下丟至圓圈中央，讓球彈至空中，喊到指定的人必需出來低手擊球後，並接住球。換他指定下一位接球員，以此原則反覆操作。</p> <p>(3)接球者需低手擊球，來不及反應者或將球拋出圓圈者即進行體能訓練。</p> <p>(4) 在指定時間內，未進行體能訓練者最多的組別，為勝利方。</p> <p>(5)教師針對排球低手傳接球的優缺點加以分析，並給予學生建議。</p>		<p>學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>	<p>敏捷圈</p>	<p>5分鐘</p>
---	--	--------------------------	------------	------------

主題	課室英文/學科專業英語
<p>運動穿著與防護 Sports wear and protection</p>	<p>1. 課室英文： Face to me. Line up .Attention. Warm up. Sit down. Stand up. Look at me. Listen to me. Repeat after me. Show me/us.</p> <p>2. 學科專業英語： Running、 physical education、Comfortable and easy to wear. stretch、arm、leg、shoulder、waist、neck、knee、back、What do I wear? Shoes、Clothes、foot、report.</p>
<p>南一單元5 體適能 Physical fitness</p>	<p>1. 課室英文： Try to speak English.Look at me.Listen to me.Stop.Line up.Follow me. It' s your turn.</p> <p>2. 學科專業英語： Health-Related Physical Fitness、Cardiopulmonary endurance、muscular strength、muscular endurance、softness、body composition、health check up。Physical fitness test. Physical fitness training lesson. Check your own physicl fitness and fill the figures on the form. Divide stunents into 4 groups and ask them to design one move and teach the others. When the training is done, remind students to reflect their performance and finish worksheet on P113.</p>
<p>自編教材： 田徑Athletics</p>	<p>1. 課室英文： Try your best to speak English. Listen to me. Let' s have a roll-call. Let' s do warm ups. Line up</p> <p>2. 學科專業英語： long jump run、hop、leap、share、Stop、start、bend、knee、speed、muscle strength、power、Muscle Strength、 Let' s practice together.</p>

	<p>Bend your knee(s).</p> <p>Let' s run/hop/leap.</p> <p>Share with everyone.</p>
<p>自編教材： 舞蹈-Dance</p>	<p>1. 課室英文： Try your best to speak English. Look at me. Listen to me. Stop、Start、Warm up</p> <p>2. 學科專業英語： Walking only、Finger、Shoulder、freeze、copy action、Head、Body、limbs、Turn、watch、Run、jump、Roll、tempo、Follow me、Walk、Step touch、raise knee、step hook</p> <p>1.Preparation 2.Step and shake your shoulders. 3.Upper limb exercise. 4.Circle inside and outside. 5.Knock the shoulder to stretch. 6.Chest exercises. 7.Left and right bent body. 8.Forward and backward bending. 9.Movement of limbs. 10.Rotating exercise 11.Regulate exercise 12.Relaxation.</p> <p>Jump on one foot、jump on two feet Check your impulse and heart beating in 10 seconds. Follow me to do tabata together. Flow me to do _____. Let your classmate do.The same movement.</p>
<p>南一單元5 體適能： 第2章接力衝破 終點線</p>	<p>1. 課室英文： Let us rotate our heads, necks, shoulders, wrists, waist, knees, and ankles in turn. It' s time for class. Are you ready? Who' s next? Put your hands up/down Number in a groups. Come over here. Show you how to run. Let me divide you into groups. Chase the classmate in front of you. Touch his/her shoulder Repeat after me. You get it. Listen to what I say.</p>

	<p>Let' s review ____.</p> <p>Say it again, please.</p> <p>Please follow the rules.</p> <p>Do you get it?</p> <p>Any question?</p> <p>Do you understand?</p> <p>Hurry up.</p> <p>Line up.</p> <p>Join the team.</p> <p>Try to do it by yourself.</p> <p>Time' s up.</p> <p>Don' t worry about it.</p> <p>2. 學科專業英語：</p> <p>Arm、hip、relay race、baton、starting blocks</p> <p>Crouch Start、baton exchange、approach and check mark、chase 追逐、shoulder 肩膀、push-up 伏地挺身</p> <p>jumping-jack 開合跳、Baton exchange、Centre of gravity重心 Bend 彎道</p> <p>Change-over 傳接棒、Take-over zone 接棒區、Take-over 接棒</p> <p>Relay 接力跑、Relief zone 接力區</p> <p>(1) Raise your legs.</p> <p>(2) Step up and raise your legs.</p> <p>(3) Three steps and one leg lift.</p> <p>(4) Stretch your legs.</p> <p>(5) Step and stretch legs.</p> <p>(6) Three steps, one leg extension.</p> <p>(7) Kick back butt.</p> <p>(8) Side elevation.</p> <p>(9) Jump on both feet.</p> <p>(10) One foot jump.</p> <p>(11) Side and step.</p> <p>(12) Cross step.</p> <p>(13) Mary Jump.</p> <p>馬克操訓練Mach drills</p> <p>蹲踞式起跑Crouch Start</p> <p>接力relay race -傳接棒baton exchange</p> <p>接力relay race -助跑與步點approach and check mark</p> <p>大隊接力relay race -20x100m</p>
<p>南一單元7 球類入門</p>	<p>1. 課室英文：</p> <p>Come over here Attention!</p> <p>everyone.</p> <p>Let' s do warm up exercises.</p> <p>Have students run ____ laps.</p> <p>Attention. Try it . Listen carefully .</p>

practice in groups. Watch out !
Well done. Excellent.
Line up. Attention. Do warm-ups.
2. 學科專業英語：
Basketball、Shooting Point、
Head、Shoulder、knees、feet、step 1、2、3、4
Do you know how to pass the basketball to your partners?
Dribble the ball. Bounce the ball. Pass the ball. Shoot the ball.
Which basketball player do you like?
Watch your hand. Hold (the ball) with your five fingers.
Throw the ball .Catch the ball.How do you think?
Is it easy or difficult?
Feet shoulder width apart. 腳與肩同寬
Bend your knees a little bit. 膝蓋微彎
Volleyball court、Net、player
Let' s practice.
Take turn.
It' s my turn.
Feet shoulder width apart.
Bend your knees a little bit.
Don' t touch the ball with your palm 手掌心勿與球碰觸
Don' t block your eyes 別遮住眼睛
Volleyball、setting、spiking/attacking、bumping、blocking、digging、
Hit the ball with any part of your body.
Pass the ball overhead.