

## 109 學年度第 2 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	集合熱身操、健康檢查、 第二學期體育雙語課程規劃說明	2
3-5	自編教材民俗體育Folk sports	跳繩rope skipping	6
6	第一次段考	跳繩測驗	2
7-9	南一單元7 球類入門	第2章 排球 高手過招volleyball	6
10	第二次段考	排球低手擊球測驗	2
11-12	自編教材	法式滾球 Petanque	4
13-15	南一單元5 競技體適能 Sports-Related Physical Fitness	第1章 核心肌群 Chapter 1 Core Muscles 第2章 專項適能 Chapter 2 Specific Fitness： 競技體適能 (Sports-Related Physical Fitness)： 敏捷性 (agility)、平衡感 (balance)、 協調能力 (coordination)、速度 (speed)、 反應時間 (reaction time)、瞬發力 (power)。	6
16-17	南一第4單元	第1章從棒球看臺灣 第2章臺灣棒球名人堂	6
18	第三次段考	體育課雙語學習單	2

## (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	南一單元5 競技體適能Sports-Related Physical Fitness 第1章 核心肌群 Chapter 1 Core Muscles		
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"/> B溝通互動	<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 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 checked="" type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 B3
	領域 核心素養	<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
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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	
設計理念	希望能讓學生明白競技體適能相關知識及重要性，且能明白競技體適能各項的動作要領，並積極完成努力挑戰自我，並且能持續參與體適能活動。		
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）		

### 單元學習目標

1. 能了解核心肌群簡介並能指出核心肌群的位置，以評估身體不良姿勢所產生的運動風險，以維護安全的運動情境。（Ab-IV-1、1c-IV-2）
2. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性，並表現出自信樂觀、勇於挑戰做出正確的核心肌群訓練動作的態度，並針對每一核心訓練都能調整強度的變化並可設計出適合自己的核心訓練課表。（2c-IV-3、4c-IV-3、Ab-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>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組活動分組與點名</li> <li>2. 教室默契與規則複習</li> <li>3. 熱身活動(Warm up)：教師帶領腹肌、背肌等核心肌群的伸展等動作，並強調腹肌除了美觀之外，在運動及日常生活中也負責穩定脊椎的角色。</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p>(一)核心肌群簡介</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健身房人形看板型男及健康美女介紹，介紹北市消防猛男月曆，藉此來引導入本課程的核心肌群介紹與訓練。 <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 到底核心肌群泛指哪些肌肉呢？</li> <li>b. 核心肌群就是指所謂的六塊腹肌嗎？</li> <li>c. 核心不好易有下背疼痛的問題嗎？</li> </ol> </li> <li>2. 教師提出問題並引導進入今日課程。</li> <li>3. 教師拿出人體解剖圖分析說明核心肌群及其所在位置。</li> <li>4. 核心肌群包括腹橫肌、腹斜肌、腹直肌和豎脊肌並說明核心肌群為何對我們這麼重要。</li> <li>5. 反問學生現今所指人魚線、馬甲線是指哪。</li> <li>6. 分組討論哪些日常活動需運用到腹肌力量。</li> </ol> <p>活動二：你該訓練核心肌群的三大理由</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 預防受傷、保護內部臟器及脊椎，可負載更大的重量。</li> <li>2. 請同學打開P121人體解剖圖，分析說明核心肌群的重要性。</li> </ol> <p>(二)核心肌群的訓練：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 平板支撐(棒式)：介紹訓練核心肌群的第1個訓練動作——棒式。說明此動作該注意的事項——挺胸收腹，保持腰背挺直，身體保持一條直線，頸部自然平舉，目視前下方，不抬頭。膝蓋可著地再來；如覺得強度不夠者可考慮將單腳抬起。</li> <li>2. 仰臥起坐：躺在地板上，彎曲膝蓋以放鬆背肌和脊柱，兩腿併攏並伸直，然後上半身抬起，但臀部不能離地，腳部也不能移動或抬起，直到身體與地面呈90°為止，回復起始動作</li> </ol>	<p>一、課堂用語：</p> <p>Try to speak English. Look at me. Listen to me. Stop. Follow me. It' s your turn. Good Morning</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>Plank棒式 Sit-ups臥起坐 leg close交替收腿 biking sit ups 仰臥腳踏車 Russian twists 俄羅斯轉體 standing spin 站姿肘轉體 Lower Body Training</p>	<p>【評量目標1】 口語評量：請同學能聽著老師說並能出指定的肌肉的位置，以及身體有那些不良的姿勢即可加分。</p> <p>【評量目標1】 口語評量：請同學能聽著老師說並能出指定的肌肉的位置，以及身體有那些不良的姿勢即可加分。</p> <p>【評量目標2】 實作評量：觀察學生是否能做出正確的核心肌群訓練動作互相討論，有完成指定動作即加分。</p>	<p>音樂</p> <p>加分</p> <p>教學圖片</p> <p>音樂、音響</p>	<p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p>

<p>後重複。</p> <p>3. 交替收腿：說明此動作該注意的事項 — 坐姿，上半身與雙腿離地，雙手貼合地板，雙腳交替收腿、下踩。如同學做交替收腿覺得吃力，可以考慮將一隻腳著地僅做單腳來回，待一定次數後再換腳做；如覺強度不足可考慮將雙手高舉做交替收腿。</p> <p>4. 仰臥腳踏車：同學需仰臥平躺雙手貼合地板，將雙腳抬至與地面呈45°角高度，腰部盡量靠緊地面，雙腳如同踩腳踏車般，輪轉交替。忱雙腳千萬不要只有前後做動作，一定要畫圈般的踩。如同學做仰臥腳踏車覺得吃力，可以考慮將一隻腳著地僅做單腳來回，待一定次數後再換腳做；如覺強度不足可考慮將雙手貼耳，以肘碰膝方式交替動作。</p> <p>5. 俄羅斯轉體：此動作採取坐姿，雙腳著地，雙手同時旋轉碰觸腰部兩側的地面，碰完地面後再旋轉觸碰另一側的地面，此動作注重腹部內外側斜肌的發力，如同學做俄羅斯轉體覺得吃力，可考慮將身體靠近膝蓋再來做此動作；若覺得此動作強度不夠者，可考慮負重（如：手拿籃球或壺鈴）。</p> <p>6. 站姿肘膝轉體：此動作該注意其雙腳站立與肩同寬，腰背收緊且挺直，雙掌扣在耳後，對側的膝肘互碰，上身旋轉時注意幅度，速率適中。按照自己舒服的節奏來回動作。如覺得此動作強度不夠者，可考慮每次做完肘膝互碰後，腳不接觸地面就再次回碰肘。</p> <p>7. 側身平板支撐：此動作該注意的身體側面平躺後，用單側手肘撐起自身體重，踝、膝、髖、胸維持在身體的中心線，使整個身體與地面形成一直角三角形空間。</p> <p>8. 抗力球撐體屈膝：此動作該注意挺胸收腹，保持腰背挺直，身體保持一條直線，頸部自然平舉，目視前下方，不抬頭。但是雙腳跨在抗力球上，使身體處於不穩定的狀態，此會加強訓練到平時較難用到的核心肌群和小肌肉。</p> <p>9. 彈力帶側步平移：此動作該注意需將彈力帶套在雙腳的外踝，在有彈力帶的情況下做深蹲，注意深蹲的幅度，膝蓋不要超過腳尖，眼睛平視前方。如此反覆做數次深蹲。</p> <p>三、綜整活動</p>	<p>下肢訓練 side plank側身支撐</p>	<p>【評量目標2】 實作評量：觀察學生是否能做出正確的核心肌群訓練動作互相討論，有完成指定動作即加分。</p>	<p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>
--	--------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------

<p>愛上體育課 —— 核心大考驗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>待 4 組都教授完成後，教師將學生分成 4 組，由老師帶同學一起做核心肌群訓練。</li> <li>可將班上同學分成A、B、C、D等組別，每組約4~6人，各組執行不同動作，如下表所示。</li> <li>A組做棒式，B組做交替收腿，C組俄羅斯轉體，D組做仰臥腳踏車。同時老師可以給在場同學區分棒式3種不同的強度，讓同學選擇合適的強度動作。</li> <li>維持各動作45秒，每15秒為換組時間並正向鼓勵各參與同學。</li> <li>預告下堂課程並請同學回去試想一組核心肌群動作。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 P128完成，同時請學生任選四個體育課本中的p123~p126動作，每個動作執行30秒並上傳自己拍攝的30秒影片</li> </ol>	<p>三、句子：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Please follow me</li> </ol>	<p><b>【評量目標2】</b> 檔案評量：請學生拍攝適合自己的核心訓練動作影片，並上傳。</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>5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	4節
單元名稱	南一單元5 競技體適能Sports-Related Physical Fitness 第2章 專項適能 Chapter 2 Specific Fitness： 競技體適能 (Sports-Related Physical Fitness)： 敏捷性 (agility)、平衡感 (balance)、協調能力 (coordination)、 速度 (speed)、反應時間 (reaction time)、瞬發力 (power)		
設計依據			
核心 素養	總綱 核心 素養	<input checked="" 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 checked="" 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	<b>健體-J-A3</b> 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。 <b>健體-J-B3</b> 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。 <b>健體-J-C2</b> 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-2 反思自己的運動技能。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 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	希望能讓學生明白競技體適能相關知識及重要性，且能明白競技體適能各項的動作要領，並積極完成努力挑戰自我，並且能持續參與體適能活動。		
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）

### 單元學習目標

1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。
2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能
3. 學生能依照本章節所介紹的內容區分不同專項運動所屬的運動類型。
4. 能夠做出課程設計中上肢、下肢、核心所需求的訓練動作。

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>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組活動分組與點名</li> <li>2. 教室默契與規則複習</li> <li>3. 熱身活動(Warm up)：教師帶領踝關節、膝關節、髖關節、胸椎到肩關節，逐一進行動態伸展伸展等動作並介紹運動員在運動場上令人讚嘆的表現，透過投影片的播放，讓學生思考在運動員精彩表現背後，除了日復一日的技術訓練外，適切且針對性的專項體能訓練更是扮演著不可或缺的角色。</li> </ol> <p><a href="https://youtu.be/gt6ZLs1T8es">https://youtu.be/gt6ZLs1T8es</a> 老師音樂基本熱身</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 競技體適能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 思考一般性體適能與競技體適能之間的差異。</li> <li>2. 帶學生探討，當運動成為競技導向時，極致的運動表現對運動員所帶來的運動傷害是不是無可避免的。</li> <li>3. 與學生討論除了運動之外，前面課程內容所介紹的肌肉群在日常生活中扮演什麼角色。</li> </ol> <p>(二) 專項運動之類型及其處方活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹本課程中的四項分類。並舉例像是網球、羽球、足球或者是游泳等其它運動項目詢問學生的看法，請他們判斷該分到哪一類。</li> <li>2. 介紹人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。</li> <li>3. 依照課程內容介紹人體有哪些關節，其附著</li> </ol>	<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：</p> <p>agility敏捷性 balance平衡感、 coordination協調 speed速度 reaction time反應時間 power瞬發力 Monopoly大富翁 side plank側身支撐 shoulder press寶特瓶肩推 stand push站姿前推 split squat 分腿蹲肩推 squat push深蹲前推 bridge Crunch拱橋卷腹 single bridge單腿橋式 worm crawl毛毛蟲爬行 superman超人式進階 side plank high-knee棒式抬腿</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】</p> <p>口語評量：說出競技體適能與一般體適能的差異，即可領取加分。</p> <p>【評量目標2】</p> <p>課堂觀察：學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與</p>	<p>音樂</p> <p>教學影片</p> <p>音樂、音響</p>	<p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p>

<p>的肌肉有哪些。</p> <p>4. 討論課程中的籃球、排球、田徑運動中，哪些肌肉群最為重要，以及哪些肌肉群有參與運動動作。</p>	<p>p138</p> <p>skaters pose滑冰式</p> <p>single leg step-up單腳登階</p> <p>split squat jump分腿蹲姿</p> <p>single leg jump單腳蹲跳</p>	<p>其在運動中所扮演的功能。</p> <p>【評量目標3】</p> <p>口語評量：學生能依照本章節所介紹的內容區分不同專項運動所屬的運動類型。</p>		
<p>(三)上肢的訓練方法 15分鐘：</p> <p><a href="https://youtu.be/HaasTq4v2zE">https://youtu.be/HaasTq4v2zE</a></p> <p>上肢的訓練方法.MOV</p> <p>1. 寶特瓶肩推（基礎）：採取站姿姿勢，且保持身體平衡及穩定。動作開始時將胸前水瓶或槓片向前推，並且保持穩定；分腿蹲肩推（進階）採取分腿蹲姿勢，在動作預備時將雙手水瓶靠至肩膀其上背部挺直，將保持下肢穩定動作，並且將手中水瓶垂直向上推起；深蹲前推（進階）需選擇合適負荷來進行動作，其動作要求與站姿前推相同，保持身體軀幹的穩定與平衡，在動作開始時向下深蹲，並將胸前槓片與水瓶向前推出。</p>	<p>p139</p> <p>climber poses登山者式</p> <p>1/2 burpees pose</p> <p>leg lift pose</p> <p>single squat</p> <p>p. 140</p> <p>深蹲 Squat</p> <p>Hands forward, hips down, straight your back</p>	<p>【評量目標4】</p> <p>實作評量：能夠做出課程設計中上肢所需求的訓練動作。</p>	教學影片	15分鐘
<p>2. <a href="https://youtu.be/KBY_elfpwPw">https://youtu.be/KBY_elfpwPw</a></p> <p>核心的訓練方法135.MOV</p> <p>拱橋卷腹（基礎）：棒式預備動作與先前動作要領一致，特別注意要求學生臀部應該持續收縮，且過程中繃緊核心。</p>	<p>靠牆深蹲Wall Squat</p> <p>Bend your knees, cross your arms, thighs parallel(大腿平行)</p>		教學影片	15分鐘
<p>3. 單腿橋式（基礎）：動作要領與雙腳臀橋一樣，若學生執行過程中無法將髖關節與肩關節抬至一直線時，可先由雙腳臀橋開始練習。</p> <p>4. 毛毛蟲爬行（進階） 优 進行毛毛蟲動作時，要注意學生肩關節的位置，避免動作過程中造成肩部壓力過大。在動作時可以提醒學生先進行俯撐姿勢，感受肩關節是否產生過度的壓力。動作開始時，將臀部拱起，上身向下肢靠攏，直至手碰觸腳尖，再回復至俯撐動作。</p>	<p>Squat jump蹲跳</p> <p>Ready Squat, flex(用力) your leg, jump up, and down.</p> <p>Side Lunge側向弓箭步</p> <p>Hands forward, bend your left knee, hold your body, and back.</p>			
<p>5. 單側拱橋（進階）：注意學生在動作時是否保持上半身的穩定，並保持良好的脊椎位置。若學生無法順利平衡時，可能會使脊椎下背部過度伸展。在動作開始時仰躺，將上背部與雙腳腳跟支撐於地面，使臀部懸空，接著將右腳屈曲，抬起至胸口。</p>	<p>p.141</p> <p>Hip Hinge單腳寬跂鍊</p> <p>Lift your single leg, hands forward, balance!</p> <p>Glute Bridge臀橋</p> <p>Lie down, bend your knees, waist up, make a triangle.</p>			
<p>6. <a href="https://youtu.be/KOKIqFzfjJA">https://youtu.be/KOKIqFzfjJA</a></p> <p>核心的訓練方法136.MOV</p> <p>超人式（基礎）：肘關節支撐於瑜珈墊上，從側面觀察肩關節與肘關節呈一直線，伸直手向前延</p>	<p>Squat and stand蹲姿立定</p> <p>Knees on the ground, ready,</p>	<p>【評量目標4】</p> <p>實作評量：能夠做出課程設計中核心所需求</p>	教學影片	15分鐘

<p>伸。上背部不駝背與圓肩，下背部不過度呈現U字型，腹部核心肌群持續收緊維持穩定。雙腳伸直繃緊，可以提醒學生腳後跟向後向下壓，有利於大腿肌肉與臀肌收縮，維持穩定。</p> <p>7. 側棒式張手（基礎）：單手肘關節支撐於地板，從側面觀察同樣能看到肩關節與肘關節呈一直線。與超人式相同，肩關節、髖關節與踝關節需呈一直線，以利保持側邊腰腹核心肌群持續收縮，維持穩定。</p> <p>8. 超人式進階（進階）：仰臥於地面，動作開始時將雙腿、雙臂及胸口離開於地面，保持身體平衡以及穩定。</p> <p>9. 側棒式抬腿（進階）：側棒式預備姿勢，先將手向上延伸，並且將上側腳維持懸空動作。動作開始時將非支撐手腳互相靠近，保持身體軀幹穩定以及肩關節穩定。</p> <p>9. <a href="https://youtu.be/e6wmXpRXMco">https://youtu.be/e6wmXpRXMco</a> 核心的訓練方法137.MOV V字穩定（基礎）：注意此動作要保持脊柱穩定。悠 坐於地面，小腿離地保持水平，且將背部打直。身體呈現一個V字型，並且將手臂前伸保持平衡穩定。</p> <p>10. 跪姿伏地挺身（基礎）：俯撐姿勢，手掌撐地，且將膝蓋、臀部與肩膀呈一直線，接著將手肘彎曲，胸口向下靠近於地面。悠 注意動作進行時，保持身體軀幹穩定。</p> <p>11. 反向鐘擺（進階）：仰躺將雙腳垂直於地面，手臂打開放置兩側。悠 動作開始時，將雙腿伸直夾緊慢慢左右側來回擺動。</p> <p>13. 抗伸展（進階）：仰躺姿勢預備，將腿部垂直於地面，再將右腳向下延伸。悠 注意此動作過程當中，腳都不碰觸地面，也要注意學生下背是否有緊貼地面。</p> <p>14. <a href="https://youtu.be/FeDOW71cqHA">https://youtu.be/FeDOW71cqHA</a> 下肢訓練p138 滑冰式（基礎）：在動作過程中，請學生注意足底肌肉的控制，並且要求學生在執行動作時，正面看膝關節與腳尖的連線要垂直於地面（除非學生有先天性的結構異常，如：O型腿或X型腿）。動作開始時，單腳預備姿勢，透過單腳支撐來進行對稱反覆後抬腿。在進行此動作時，確保身體保持垂直穩定，並且只有單腳進行地面支撐，對</p>	<p>body backward, and hands forward.</p> <p>Lunge弓箭步 Knee down, knee up! Strengthen your bottom thigh, and switch!</p> <p>V-shapev字穩定 push up伏地挺身</p>	<p>的訓練動作。</p> <p>【評量目標4】 實作評量： 能夠做出課程設計中核心所需求的訓練動作。</p> <p>【評量目標4】 實作評量： 能夠做出課程設計中下肢所需求的訓練動作。</p>	<p>教學影片</p> <p>教學影片</p>	<p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p>
--	---	---	-------------------------	-------------------------

<p>稱腳反覆抬腿。</p> <p>15. 單腳登階（基礎）：過程中上半身要維持挺胸與保持脊椎良好的姿勢，避免彎腰駝背。需準備一個約15~20公分高的登階板或階梯。在動作預備時，請先將單腳放置階梯上方，動作開始時，將重心轉移至階梯上方的支撐腳，並且將對稱腳向上抬起。</p> <p>16. 分腿蹲跳（進階）：注意此動作，必須保持身體穩定以及落地的安全性。悠 動作過程中請先採取分腿蹲姿勢，將手臂伸直向後，在動作開始時用力向上跳，並且將手向上擺動。落地後確保動作平衡及穩定，回至起始預備動作，如此反覆進行。</p> <p>17. 單腳跳階（進階）：採取單腳屈蹲站立姿勢，動作開始時跳至階梯。切記因個人運動能力及水平不同，選擇的階梯可以先從約10 公分進階至15 ~ 20 公分。跳至階梯後，必須保持身體及足踝的穩定。請學生回想與感受在課程動作訓練中，有無確實感受到肌肉收縮的方式。提醒學生在進行絕大多數動作訓練時，挺胸並且保持脊椎的良好位置是避免運動傷害的重要關鍵。</p> <p>18. <a href="https://youtu.be/tcQ2_fwzmU">https://youtu.be/tcQ2_fwzmU</a> 下肢訓練p139 登山者式（基礎）：雙手打直撐於地面，且保持兩手之間距離與肩同寬。接著進行伏地挺身姿勢，將單腳向前屈膝至胸口。切記動作過程中要透過呼吸來控制節奏，並且維持背部挺直穩定。</p> <p>19. 坐姿抬腿（基礎）：注意動作收縮最終階段，須將膝關節完全伸直，平行於大腿，並保持腳尖朝向軀幹繃緊，感受到大小腿後側的緊繃感。</p> <p>20. 1/2波比跳（進階）：提醒學生此動作應是由大腿前側的股四頭肌收縮驅動所完成，另需注意兩腳維持與肩同寬，避免太窄或太寬。在動作開始前採取俯撐姿勢，將雙腳向前跳至雙手邊，且讓膝蓋彎曲轉變成深蹲姿勢，完成此動作。</p> <p>20. 椅上單腳蹲（進階）：選擇平均約在學生大腿中段的高箱或者平臺。其動作要領與徒手深蹲一樣，但可以提醒學生下蹲時，先將髖關節向後向下推出，讓大腿後側觸碰到箱子再站起。</p> <p>21. <a href="https://youtu.be/rFsh-WetOGQ">https://youtu.be/rFsh-WetOGQ</a> 下肢訓練p140 深蹲（基礎）：要求上背部挺直，胸口位置向斜</p>		<p>【評量目標4】 實作評量： 能夠做出課程設計中下肢所需求的訓練動作。</p>	<p>教學影片</p>	<p>15分鐘</p> <p>15</p>
--	--	---	-------------	-----------------------

<p>上挺出。其全程應保持全腳掌著地，且同時身體重心落在鞋帶的位置上（腳掌中段處）。眼睛平視前方，手可以向前平舉，維持中心穩定。</p> <p>22. 靠牆深蹲（基礎）：垂直屈蹲靠牆，雙手搭肩，大腿與地面呈水平，靜止約15～30秒後恢復站立姿勢。</p> <p>23. 蹲跳（進階）：提醒學生在深蹲時，雙腳腳掌應緊貼地面，並且採用與肩同寬的雙腳站距。悠接著將腿向地面推蹬，垂直跳起，且在落地時回復到原始預備深蹲姿勢。</p> <p>24. 側向弓箭步（進階）：提醒學生在進行此動作時，雙腳腳掌應該全程緊貼地面，並且採約兩倍肩寬的站距。</p> <p>25. <a href="https://youtu.be/w9Y1ilJsFCU">https://youtu.be/w9Y1ilJsFCU</a> 下肢訓練 p141</p> <p>單腳髖鉸鍊（基礎）：與絕大多數下肢訓練相同，進行動作時要維持上半身的穩定，挺胸並保持良好的脊椎位置。若學生無法順利平衡時，可以讓學生單手輕扶牆壁，增加穩定度，藉此完成動作。</p> <p>26. 臀橋（基礎）：進行臀橋動作時，也要注意學生腰部下背處脊椎的位置，避免動作過程中出現過度挺腰的脊椎壓迫動作，臀橋到最上方時，從側面觀察同樣能看到髖關節與肩關節呈一直線。在動作執行時，亦可以提醒學生將腳尖指向上方，僅後腳跟著地，有利於臀部肌肉收縮。</p> <p>27. 蹲姿立定（進階）：過程中上半身要維持挺胸與保持脊椎良好的姿勢，避免彎腰駝背，以避免運動傷害的發生。若學生足踝力量與下肢肌力不足，無法獨立完成動作時，可以請學生兩兩一組，操作者伸出雙手，輔助者予以輕輕向後推的助力，幫助操作者順利進入蹲姿。</p> <p>28. 弓箭步（進階）：提醒學生在此動作的上升階段，是由前側腳的股四頭肌收縮撐起身體重量，所以腳掌須用力向下施力。悠動作全程請學生前側腳的腳掌緊貼地面，後腳僅前腳掌位置著地，並且注意兩腳前後距離，避免太近或太遠。</p> <p>三、綜整活動</p> <p>(一)體育客點點名—我的肌力訓練表 10分鐘</p> <p>1. 透過Q1題幹的介紹，先找出自己所想要加強訓</p>		<p>實作評量： 能夠做出課程設計下肢所需求的訓練動作。</p> <p>【評量目標4】 實作評量： 能夠做出課程設計下肢所需求的訓練動作。</p>	<p>教學影片</p> <p>教學影片</p>	<p>分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分</p>
--	--	---	-------------------------	----------------------------------

<p>練的部位，並且依表格安排來選定所需訓練等級</p> <p>2. 翻找課本檢視所需的訓練項目之後，妥善規劃Q2一週訓練，偏重弱項來設計課表更好。</p> <p><b>【Q2參考答案】</b> 訓練項目訓練內容</p> <p>星期一：下肢深蹲、臀橋</p> <p>星期二：核心V字穩定、跪姿伏地挺身</p> <p>星期三：休息日</p> <p>星期四：上肢寶特瓶肩推、站姿前推</p> <p>星期五：下肢單腳髖鉸鍊、靠牆深蹲</p> <p>星期六：核心超人式、側棒式張手</p> <p>星期日：休息日。</p> <p>依實際進行一週的計畫，請學生依據訓練等級所介紹的負荷以及休息時間確實進行。於一週後針對自身程度、訓練難易度等方向來全面檢視，並寫下當初課表設計的缺點並提出一份課表設計的具體建議，記錄下次設計課表時須考量的要點。進行線上抽人-體能訓練(四組)了解學生的執行狀況。</p> <p>3. 介紹<a href="https://youtu.be/3k5TEjSAwR0">https://youtu.be/3k5TEjSAwR0</a> 運動程式一分鐘挑戰.MP4，若能傳影片或活動截圖給老師加分。</p> <p>4. 預告下堂課程並請同學填寫定期檢測成績。經過這幾次的練習，反思自己這段時間的表現，並將課本 P143完成。</p>		<p><b>【評量目標4】</b></p> <p>檔案評量：</p> <p>能夠做出課程設計所需求的訓練動作並設計課程進行訓練。</p>	鐘	15分鐘
--	--	--	---	------

## (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	南一單元4-1從棒球看臺灣 See Taiwan from Baseball		
設計依據			
核心素養	總綱 核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> A自主學習	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 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 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-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。 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。	
學習重點	學習表現	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。	
	學習內容	Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	
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	
單元學習目標			
1. 讓學生能鑑賞臺灣本土棒球與世界運動的文化發展 (2d-IV-3、Hd-IV-1) 2. 能展現臺灣棒球運動的欣賞技巧，體驗臺灣運動的美感，以及了解棒球球員的運動精神。(Cb-IV-1、Hd-IV-1、2d-IV-2)			

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)教室點名</p> <p>(二)熱身活動：身體靜態伸展為主。</p> <p>(三)暖身活動 10分鐘 播放樂天桃猿2020年我最喜歡的應援曲排行榜TOP10球隊的選手應援曲影片（擇其中幾位播放即可）。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G2o7jmldp04">https://www.youtube.com/watch?v=G2o7jmldp04</a></p> <p>(四)先將班級分成若干組學習應援口號。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)臺灣棒球場的進化</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 早期棒球場地內外野地面皆由砂石鋪設，跑壘時須著釘鞋，否則容易滑倒受傷。</li> <li>2. 會塵土飛揚阻礙視線，造成打擊或守備無法發揮。</li> <li>3. 下雨時則泥濘不堪，對於守備及跑壘造成影響。</li> <li>4. 觀眾席位置不多，不是席地而坐就是站立觀戰。</li> <li>5. 無夜間照明，所以比賽只能在白天比賽。</li> </ol> <p>(二)臺灣棒球歷史演進</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 西元1945年以前，臺灣棒球是日治時期由日本人引進的運動。</li> <li>2. 西元1945~1960時期以各界紛紛組隊參與業餘棒球運動為主流，並開始由棒球菁英組織「棒球國家代表隊」並前往訪問菲律賓巡迴賽。</li> <li>3. 西元1960~1980時期紅葉國小少棒隊以全勝的戰績擊敗到訪的日本少棒冠軍代表隊，打出了名號。緊接著臺中市金龍少棒隊參加世界少棒錦標賽，一舉奪得冠軍。</li> <li>4. 西元1980~1990時期經過長期的努力，臺灣棒球終於開花結果，開始以「中華臺北」名義參與重要國際賽事。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=drGmGjJ-UQ&amp;t=12s">https://www.youtube.com/watch?v=drGmGjJ-UQ&amp;t=12s</a>台灣國球拚奧運—民視新聞</li> <li>5. 西元1990~2000時期由於未來出路的問題困擾著棒球選手們，於是1990年臺灣棒球史上的第一場職棒聯賽開打，由味全、統一、三商、兄弟等四個企業成為第一批投身職棒的球團。</li> </ol>	<p>一、課堂用語：</p> <p>Repeat after me. Listen to me. Warm up.</p> <p>Hang in there! You are almost there! Cheer up! Keep it up!</p> <p>二、單字Key words：</p> <p>棒球baseball 棒球歷史 history of baseball 棒球場baseball field 啦啦隊 cheerleaders 奧運 the Olympic Games 中華隊 Chinese Taipei</p> <p>三、句子</p> <p>This is the Taiwan Baseball field.</p> <p>Evolution of Baseball History in Taiwan</p>	<p>【評量目標1】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文指定的口令，並進行回答，即可領取加分夾。</p> <p>【評量目標1】</p> <p>實作評量：各組可以將應援口號拍攝成影片（肢體動作可與表藝合作學習）。可先模仿影片操作應援口號。</p> <p>【評量目標2】</p> <p>課堂問答：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p> <p>【評量目標1】</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>音樂 加分 夾 網路 影片 課本 圖片</p>	<p>10分 鐘</p> <p>10分 鐘</p> <p>10分 鐘</p> <p>10分 鐘</p>
---	--	--	--	---

<p>6. 西元2000年至今，在職棒運動的帶動下成就了許多優秀選手，可以在國內外選擇展現球技的舞臺。也因為棒球獲得的高度關注，使企業也紛紛投身贊助各級棒球比賽。在三級棒球方面有金控盃、玉山盃及黑豹旗等等經由企業資助的比賽，延續學生棒球的發展。</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=QfH8a-g-rCU">https://www.youtube.com/watch?v=QfH8a-g-rCU</a> 台灣棒球百年史</p> <p>(三). JUST DO IT —— 棒球歷史追追追</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師先以嘉農的故事來拋磚引玉，提供學生一個故事發想的引線。</li> <li>2. 嘉農故事：1928年，時於日治時期之下的臺灣公立嘉義農林學校（現今國立嘉義大學前身）成立了該校第一支棒球隊「嘉義農林棒球隊」。首度赴日參賽即一路過關斬將打進最後決賽，雖然在甲子園決賽中，以0：4敗給日本棒球史上唯一於甲子園締造三連霸紀錄的中京商業學校（現為中京大學附屬中京高等學校），但其拼鬥精神和耐戰韌性，仍然引起日本棒壇極大稱讚，並給予「天下嘉農」之美譽。總計嘉義農林共5度（春季1次、夏季4次）打進甲子園，是臺灣棒球史早期非常重要的一支隊伍。</li> </ol> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PvBvkp-r4C4">https://www.youtube.com/watch?v=PvBvkp-r4C4</a> kano六分鐘預告</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 教師說明：教師引導學生發想以上故事的代表意義為何，並請學生回去找一則故事，注意理解其背後代表的意涵，提醒學生可從事件中的歷史面、情感面、民族面、稀有性斟酌思考。</li> </ol> <p>(四)、臺灣熱血三級棒球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 臺灣所謂的三級棒球是指棒球層級區分。分為國小時期的少年棒球（少棒）、國中時期的青少年棒球（青少棒）和高中時期的青年棒球（青棒）。</li> <li>2. 在國際上一般是以年齡來作為區分。依照各項賽會主辦組織不同，所規範的年齡範圍也大不相同。國內三級棒球的層級模式特殊，有別於國際棒球是以年齡區分及社區化、社團化為發展主軸。</li> </ol> <p>(五)、體育客點點名 —— 前進球場GO! GO!</p>		<p><b>【評量目標2】</b> 課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p> <p><b>【評量目標1】</b> 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><b>【評量目標2】</b> 課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。</p>	<p>網路影片</p> <p>網路影片</p>	<p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>6分鐘</p> <p>10分鐘</p>
--	--	---	-------------------------	--

<p>1. 介紹現今臺灣棒球場地，臺灣目前供給中華職棒使用的職棒場地，目前共有17座。</p> <p>2. 職棒場地列表如課本下：</p> <p>三、統整活動：</p> <p>體育客點點名 —— 前進球場GO! GO! GO!</p> <p>1. 以分組方式進行應援口號練習並表演。可自創形式與內容，並將表演拍攝成影片。</p> <p>2. 將各組設計的動作記錄於體育客點點名Q1。</p> <p>【Q1參考答案】 我的組使用的歌曲和秒數是：恰恰應援曲00:41-01:06 設計動作：並針對服裝的特性點加以分析，並給予學生建議。</p> <p>3. 觀賞影片並進行總結。</p> <p>4. 請同學完成球員速寫專欄作業p109。</p> <p>觀賽地點：桃園國際棒球場</p> <p>比賽名稱：2019中華職棒總冠軍賽G2</p> <p>隊伍層級：職業棒球</p> <p>最欣賞的選手：彭政閔</p> <p>其優點與特質為：為了回饋基層，他每一年都會自掏腰包捐助大量球具給偏遠地區學校棒球隊。其揮棒方式屬於由內向外，被稱為「恰式打法」，打擊方式也較具全面性。</p> <p>觀賽感想：這場比賽體現了永不放棄的運動精神。</p> <p>5. 老師隨機選出分享者，上臺分享自己的看球經驗。</p>		<p>【評量目標2】</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>課本 圖片</p>	<p>14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	4節
單元名稱	南一單元4-2臺灣棒球名人堂 Taiwan Baseball Hall of Fame		
設計依據			
核心素養	總綱 核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> A自主學習	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 checked="" type="checkbox"/> B溝通互動	<input type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 B1 <input checked="" 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-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。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	
學習重點	學習表現	2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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	Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	
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	
單元學習目標			
1. 鑑賞臺灣棒球的起源發展的文化價值( Hd-IV-1、2d-IV-3) 2. 了解古今臺灣優秀棒球選手的運動表現方式，並體驗棒球運動的美感奮鬥精神(Hd-IV-1、Cb-IV-1、2d-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
--------	--------	------	--------	----

第一節：

一、準備活動暖身活動運動

(一)視訊點名

(二)熱身活動：身體動態伸展為主。

(三)暖身活動 播放

<https://www.youtube.com/watch?v=5DN0vF9qwJ4>

《氣勢應援曲排行》誰是我認為中華職棒最有氣勢的應援曲呢?心中第一名會是陳金鋒或是彭政閔?-中華職棒 一起排行吧!!

(四)播放英文棒球規則介紹卡通，並與同學互動<https://www.hopenglish.com/how-to-play-baseball>

【看卡通學英文】高飛教你打棒球」- How to Play Baseball



Baseball, the great American game, the national pastime of millions.  
棒球，偉大的美式運動，全國數百萬人的消遣活動。



The uniform is loose-fitting to allow freedom of movement.  
球衣寬鬆好方便行動。



The shoes are sturdy, lightweight, and comfortable.  
球鞋耐穿、輕盈且舒適。

一、課堂用語：

Repeat after me.

Listen to me.

Warm up.

二、句子

Baseball, the great American game, the national pastime of millions.

The uniform is loose-fitting to allow freedom of movement.

The shoes are sturdy, lightweight, and comfortable.

【評量目標2】

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。

【評量目標2】

口語評量：請同學跟著影片中的影片或英文句子進行朗讀。

音樂  
加分  
夾

教學  
圖片

10分  
鐘

5分鐘

10  
分鐘

網路  
圖片

【評量目標2】



The pitcher, or hurler, is the most important man on the team,  
投手，或稱 hurler，是隊上最重要的人

The pitcher, or hurler, is the most important man on the team,

口語評量：請同學跟著影片中的影片或英文句子進行朗讀。



The play starts when the batter hits the ball.  
比賽在打者擊球時開始。

The play starts when the batter hits the ball.



To accomplish this, the pitcher holds the ball in such a manner as to cause it to curve when thrown.  
為了達成這個目的，投手會以這樣的方式握住球，讓球在丟出去時轉彎。

To accomplish this, the pitcher holds the ball in such a manner as to cause it to curve when thrown.



The speedball is referred to as the fireball, smoke ball, etc.  
快速球被稱作火球、速球等等。

The speedball is referred to as the fireball, smoke ball, etc.

【評量目標2】  
口語評量：請同學跟著影片中的影片或英文句子進行朗讀。



Runner tears for first, and the crowd is going absolutely mad!

## 二、發展活動

### (一)發展時期棒壇名人(1895 ~1990年代)

1. 吳明捷為苗栗客家人，為臺灣日治時期嘉義農林棒球隊第一代隊員。甲子園初戰投出1安打完封勝，成為臺灣代表校第2位在甲子園投出完封勝的投手。
2. 洪太山有「臺灣貝比魯斯」之稱，是臺灣光復初期的知名棒球選手。悠。
3. 曾紀恩為棒壇知名教練，屏東縣內埔鄉美和村人，生於1922年。求學時期受日本教育，精通日語，一生奉獻棒球運動，帶領球隊獲得冠軍無數，由於對臺灣棒壇的貢獻卓著，2005年獲頒中華民國二等景星勳章，以表彰他長年在棒球運動的成就。
4. 郭源治為臺灣臺東阿美族原住民，業餘時曾多次入選國家代表隊，後來前往日本棒壇發展，回國後亦曾加盟中華職棒，目前已自球場退休。
5. 郭泰源是臺灣臺南市人，外號「小郭」，為臺灣知名棒球選手。國中時期加入校隊打棒球，早年曾多次入選中華青棒代表隊國手。1984年在洛杉磯奧運表演賽預賽中美之戰時，郭泰源以158 km/h的快速球一戰成名。
6. 補充說明何謂完全比賽、貝比魯斯、完封的定義。

### (二)職棒時期棒壇名人(1990年代至今)

1. 陳金鋒是臺南縣大內鄉人，常用外號「鋒仔」、「鋒哥」。陳金鋒幼年身材嬌小，但腳程奇快，進入成棒後全壘打獎項多為囊中之物。1999年1月退伍後與美國職棒洛杉磯道奇隊簽約，被視為是開啟臺灣棒球選手旅美浪潮的先鋒，亦在2002年首度登上大聯盟，成為臺灣

#### 【評量目標2】

課堂問答：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。

#### 【評量目標2】

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。

課本  
圖片

#### 【評量目標1】

課堂即時問答：抽問學生是否了解台灣棒球的歷史與了解台灣的選手。

網路  
影片  
課本  
圖片

10分  
鐘

<p>棒球史上在美國職棒大聯盟出賽的第一人。  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DvW10msQYUM&amp;t=71s">https://www.youtube.com/watch?v=DvW10msQYUM&amp;t=71s</a>(棒球的故事)台灣巨砲 1.陳金鋒</p> <p>2. 郭泓志生性好動，在1992年郭泓志在國中棒球聯賽（硬式組）冠軍戰狂飆出13次三振擊敗對手，率領球隊拿下冠軍，球隊獲得世界青少棒賽中華隊代表權，在1999年高中畢業因擁有「速球」與「左投」雙重優勢，在與洛杉磯道奇隊簽下一紙125萬美元的合約後，一度被視為是最可能第一位升上大聯盟的臺灣投手。  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wN7nxYTPS3g">https://www.youtube.com/watch?v=wN7nxYTPS3g</a>  當年的郭泓志有多狂   K-U-ALL in MLB</p> <p>3. 王建民外號「建仔」，臺南縣關廟鄉人，著名旅美棒球投手，於2000年與紐約洋基隊簽下協議約，大聯盟之旅確定落腳洋基農場。不過王建民一路走來相當艱辛，曾碰過傷勢問題導致影響球季表現，一度有放棄旅美而返臺的念頭。經過一番努力終於在2005年被通知升上大聯盟，更在表現優異下成為臺灣第一位在美國職棒大聯盟季後賽出賽的投手。  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bGfv-91BBvA">https://www.youtube.com/watch?v=bGfv-91BBvA</a>  只有5%的機會，你會選擇放棄還是繼續？王建民說……</p>		<p>【評量目標1】  課堂即時問答：抽問學生是否能了解台灣棒球的歷史與了解台灣的選手。</p>	<p>課本  圖片</p>	<p>5分鐘</p>
<p>4. 陳偉殷出生於高雄縣仁武鄉，於 2002年的IBA世界青棒錦標賽中，對南韓隊演出12K完封勝，並獲得大會最佳左投手獎，備受美日球探的注意。忧 2004年與日本職棒中日龍隊簽約，成為臺灣第一位以學生身分加盟日本職棒的棒球選手，2009年整季防禦率壓低到僅僅只有1.54，並獲得中央聯盟防禦率王，更是日本職棒自1970年的0.98防禦率之後，39年來的最佳成績。  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jxdsVywonc4&amp;t=834s">https://www.youtube.com/watch?v=jxdsVywonc4&amp;t=834s</a>2016.07.03【台灣演義】台灣殷雄 陳偉殷   Chen Wei Yin History</p>		<p>【評量目標2】  口語評量：同學是否了解古今臺灣優秀棒球選手的運動表現方式，並體驗棒球運動的美感奮鬥精神</p>	<p>課本  圖片</p> <p>網路  影片</p>	<p>10分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>15分鐘</p>
<p>5. 陽岱鋼 出身於臺東陽家棒球家族。升高中時，陽岱鋼前往日本福岡第一高等學校，走上了一條改變他一生的重要道路。悠 雖然異國的生活頗為艱辛，陽岱鋼卻沒有在陌生的環境下退縮，不但帶領身為福岡棒球三強之一的校隊挑戰</p>			<p>網路  影片</p>	<p>15分鐘</p>

甲子園，高一時便在福岡夏季高校聯賽中演出連三場全壘打的表現。

三、統整活動：

(一) 棒球英文術語與規則介紹帶著同學唸

The Rules of Baseball

(二)



三、單字Key words：

- 投手pitcher
- 捕手catcher
- 打擊手 batter
- 裁判 umpire/ judge
- 棒球規則 the rule of baseball
- 全壘打 home run
- 三振 strike out
- 盜壘 stolen base
- 接殺 fly out
- 雙殺 double play

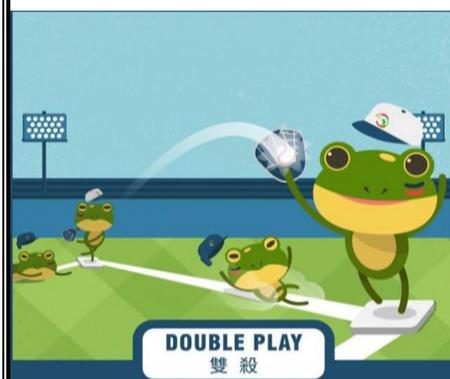
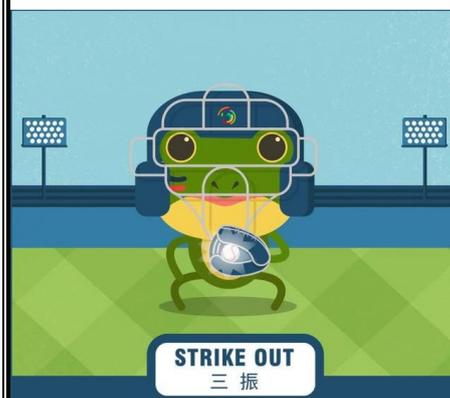
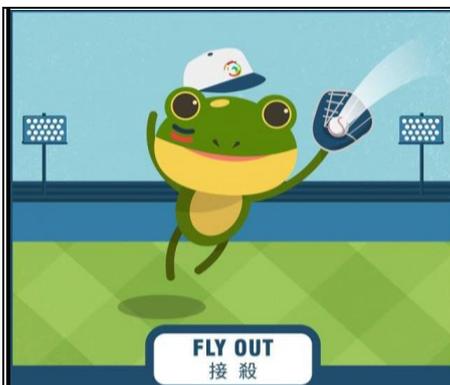
網路影片 15分鐘

【評量目標2】  
口語評量：同學是否了解古今臺灣優秀棒球選手的運動表現方式，並體驗棒球運動的美感奮鬥精神即可領取加分夾。

網路圖片 15分鐘

【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。

【評量重點】  
課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。



(三)體育客點點名—球員速寫專欄

老師隨機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。

1. 專欄標題：燃燒吧！韓國殺手 — 張奕！
2. 我收看的賽事是：2019世界12強棒球賽，
3. 透過：有線電視平臺收看。
4. 網址/頻道：是緯來體育台
5. 專欄內容：2019世界12強棒球賽，中華隊在日本舉辦的複賽中以7：0擊敗韓國隊。
6. 老師隨機選出分享者，請同學分享自己的看球經驗。
7. 用peardeck程式，進行線上填答。

網路  
圖片

【評量目標2】

口語評量：請同學跟著影片中的影片或英文句子進行朗讀。

【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

【評量重點】

課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。教學提醒針對學生問題回答再補充說明。以分組座位上課，亦可利用peardeck進行線上問答。

5  
分鐘

主題	課室英文/學科專業英語
南一單元5 競技體適能Sports-Related Physical Fitness 第1章 核心肌群 Chapter 1 Core Muscles	一、課堂用語： Try to speak English. Look at me. Listen to me. Stop. Follow me. It' s your turn. Good Morning 2. 學科專業英語： Plank棒式、Sit-ups臥起坐、leg close交替收腿、biking sit ups仰臥腳踏車 Russian twists俄羅斯轉體、standing spin站姿肘轉體、Lower Body Training下肢訓練、side plank側身支撐 Please follow me
南一單元5 競技體適能Sports-Related Physical Fitness 第2章 專項適能 Chapter 2 Specific Fitness： 競技體適能 (Sports-Related Physical Fitness)： 敏捷性 (agility)、平衡感 (balance)、協調能力 (coordination)、速度 (speed)、反應時間 (reaction time)、瞬發力 (power)	1. 課室英文： Try to speak English. Look at me. Listen to me. Stop. Line up. Follow me. It' s your turn. 2. 學科專業英語： agility敏捷性、balance平衡感、coordination協調、speed速度 reaction time反應時間、power瞬發力、Monopoly大富翁 side plank側身支撐、shoulder press寶特瓶肩推、stand push站姿前推 split squat 分腿蹲肩推、squat push深蹲前推、bridge Crunch拱橋卷腹 single bridge單腿橋式、worm crawl毛毛蟲爬行、superman超人式進階 side plank high-knee棒式抬腿 p138 skaters pose滑冰式、single leg step-up單腳登階、split squat jump分腿蹲姿、single leg jump單腳蹲跳 p139 climber poses登山者式、1/2 burpees pose、leg lift pose、single squat p. 140 深蹲 Squat、Hands forward, hips down, straight your back 靠牆深蹲Wall Squat、Bend your knees, cross your arms, thighs parallel(大腿平行) Squat jump蹲跳' Ready Squat, flex(用力) your leg, jump up, and down. Side Lunge側向弓箭步' Hands forward, bend your left knee, hold your body, and back. p. 141 Hip Hinge單腳寬跔鍊' Lift your single leg, hands forward, balance! Glute Bridge臀橋' Lie down, bend your knees, waist up, make a triangle. Squat and stand蹲姿立定' Knees on the ground, ready, body backward, and hands forward. Lunge弓箭步' Knee down, knee up! Strengthen your bottom thigh, and switch! V-shapev字穩定 push up伏地挺身
南一單元4-1從棒球看臺灣 See Taiwan from Baseball	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. Repeat after me. 2. 學科專業英語： Hang in there! You are almost there! Cheer up! Keep it up!

	<p>二、單字Key words :          棒球baseball、棒球歷史 history of baseball、棒球場baseball field          啦啦隊 cheerleaders、奧運 the Olympic Games、中華隊 Chinese Taipei</p> <p>三、句子          This is the Taiwan Baseball field.          Evolution of Baseball History in Taiwan</p>
<p>南一單元4-2臺          灣棒球名人堂臺          灣棒球名人堂          Taiwan          Baseball Hall          of Fame</p>	<p>一、課室英文：          Repeat after me.Listen to me.Warm up.</p> <p>二、學科專業英語：          投手pitcher、捕手catcher、打擊手 batter、裁判 umpire/ judge          棒球規則 the rule of baseball、全壘打 home run、三振 strike out          盜壘 stolen base、接殺 fly out、雙殺 double play</p> <p>三、句子          Baseball, the great American game, the national pastime of millions.          The uniform is loose-fitting to allow freedom of movement.          The shoes are sturdy, lightweight, and comfortable.          The pitcher, or hurler, is the most important man on the team,          The play starts when the batter hits the ball.          To accomplish this, the pitcher holds the ball in such a manner as to          cause it to curve when thrown.          The speedball is referred to as the fireball, smoke ball, etc.          Runner tears for first, and the crowd is going absolutely mad!</p>