

七年級英語教學融入體育教學之教案設計

教案設計人：劉昕靈老師

週次	課程名稱	領域及議題 能力指標	課程內容及傳達意念	英語教學融入	延伸實踐
1~7	<p>單元四： 貼心，就能安心。</p> <p>1. 運動與貼紮。</p> <p>單元五： 挑戰極限。</p> <p>1. 標槍，千斤一擲。</p> <p>2. 三項全能。</p> <p>3. 競技體操，地板。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 健體-J-B：具備審美與表</p>	<p>一、預防勝於治療，保護得當，才能減少傷害，及時採用正確的急救手段，可以確保傷害大幅降低。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 急性傷害發生時，大多會造成局部微血管的破裂，形成腫脹、瘀血。 2. 盡快排除此狀況便能減少動作的代償，縮短恢復期，避免成為慢性運動傷害。 3. 「貼紮」的功效，在於達成疼痛減緩、功能性姿勢矯正的作用。 <p>二、肩、腰、腿合一，保持動態平衡，善用身體各部位的結合，把力量發揮到極限。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 標槍是所有田徑投擲項目中，唯一以助跑來進行擲遠的項目。學習標槍之前，可以先用球類活動來感受身體與四肢的聯合出力。 2. 持槍、助跑、試投，期間需不斷修正腳步、肩膀以及腰三個部份發力的配合。 3. 標槍是需要結合身體扭轉與瞬間發力的運動，投擲的瞬間除了下肢要提供穩定的力量，軀幹也需配合輸出出手時的動能傳遞。 <p>三、台灣體壇的三項全能是開放水域游泳、公路自行車以及路跑比賽，因此屬於長距離耐力運動。此外還有越野三項全能「XTERRA」或是高緯度國家盛行的雪地三項全能「Winter Triathlon」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三項全能名稱怎麼來？ 2. 現代三項全能的起源。 	<p>一、與運動傷害常常發生關連的身體部位的英文名稱：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手腕 Wrist 2. 手肘 Elbow 3. 肩膀 Shoulder 4. 腰椎 Lumbar spine 5. 髖部 Hip 6. 膝蓋 Knee 7. 腳踝 Ankle <p>二、常見的運動傷害英文名稱介紹及教學：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 肌肉抽筋 Muscle cramps 2. 骨折 Bone fractured 3. 肩膀扭傷 Sprained shoulder 4. 肌肉痠痛 Sore muscle 5. 腳踝扭傷 Sprained ankle 6. 膝蓋腫脹 Knee swelling 7. 嚴重傷害 Severe wounded <p>三、急救時常見英文專有名詞介紹及教學：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心肺復甦術 CPR (Cardiopulmonary 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育教師結合校護，於課堂上實施分組教學，並讓同學們練習互相貼紮。 2. Youtube 短片觀摩，各類運動傷害發生時，貼紮的施作及效用。 3. 嘗試將肩、腰、腿的發力結合的模式，運用在其他的球類運動中，看看效果如何？有沒有比平常更好的表現？ 4. 分組討論，如何在校園規劃由體育館到停車場再到後門的小鐵人三項。 5. 分組討論，制定小鐵人三項比

		<p>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>	<ol style="list-style-type: none"> 3. 三項全能這項運動的各種變化。 4. 三項全能的裝備。 5. 三項全能的重大特色，區間轉換。 6. 游泳、單車、路跑。 <p>四、在體育領域裡面有陸海空三大項目，陸是田徑；海是游泳；空是體操，「空」所代表的競技體操中又以地板項目最具代表性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體操安全守則。 2. 體操的基本元素從靜止的預備到結束動作，包含了跳躍的空中變化、各種滾動及平衡。 3. 體操的進階為完整滾動一圈，包括前滾翻、單肩後滾翻等。 4. 地板比賽，徒手體操，不使用任何器械，須在正方形空間以及有限的時間內完成整套動作的實施，又被稱之為自由體操。 	<p>Resuscitation)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 固定頸部的頸支架 Neck brace 3. 擔架 Stretcher 4. 繃帶 Bandage 5. 傷口縫合 Stitches 6. 冰敷 Ice patch 7. 熱敷 Hot compress 8. 紗布或網紗 Gauze <p>四、例句教學與示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動時穿的合適可以預防運動傷害。To prevent exercise injury, suitable wear is required. 2. 讓我幫你冰敷吧！Let me put ice patch on you! 3. 這個傷口需要縫合。This wound requires stitches. 	<p>賽的規則與方式，並舉行一場班級內部的小鐵人三項比賽。</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 若班級內舉辦比賽順利，則嘗試推廣到全年級，再推廣到全校。
8~14	<p>單元六：水上游龍。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 捷泳，泳無止息。 2. 浮潛，深入潛出。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 	<p>一、既然可以一口氣游 25 公尺，為什麼還要學換氣？因為你還有好幾個 25 公尺要游啊。本章專注於講解及教授捷泳換氣的技巧，進而全面檢視與提升個人的捷泳能力，培養對游泳運動的興趣。</p> <p>二、運動中適度的閉氣可用來穩定身體姿勢，但過度的憋氣或吸氣太飽、吐氣過度，會使胸口不舒服之外，也會感覺使不上力，所以游泳時擁有良好的呼吸轉換技巧，不僅使泳姿有節奏感與力量，更能節省體能，持續在高中階段往 50 公尺的游泳目標邁進。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 吸氣肌群與呼氣肌群：當我們呼吸時，除了 	<p>一、與游泳比賽相關的英文單字介紹及教學：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 狗爬式：crawl (stroke) 2. 自由式：freestyle; free stroke 3. 仰式：backstroke; back crawl 4. 蛙式：breaststroke 5. 蝶式：butterfly 6. 海豚式：dolphin 7. 混合式：medley stroke 8. 個人混合式：individual 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在游泳教練示範四大標準式的時候，開放英語專有名詞搶答，答對者獎勵一支棒棒糖。 2. 分組討論，哪些運動可以鍛練肺活量以及心臟肌力？討論後上台報告。

		<p>言放棄。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 健體-J-C1：具備生活中有關運動與健康的道德</p>	<p>呼吸器官的運作，呼吸肌肉群的協助也不可少。吸氣肌群收縮時可讓胸腔擴大、橫膈下降；而呼氣肌群收縮時讓腹腔緊縮、橫膈上提，使得胸腔得以變大或變小，肺部因而與大氣產生壓力差，進行氣體交換。</p> <p>2. 捷泳划手與轉頭換氣的配合：游捷泳時的划手動作，水下階段在壓肩後划和後推時，腹部要緊縮，有利於呼氣肌群作用；出水階段的手臂在提起至頭部時，有利於吸氣肌群收縮。</p> <p>3. 捷泳總體檢：理想的捷泳在換氣時不應影響水平的流線型體姿。頭部若刻意抬高來換氣，身體肌肉會跟著緊繃，連帶手臂無法前伸，使髖部和腿部下沉，影響泳速。</p> <p>4. 捷泳換氣的時機與訓練：兩次划手換氣，配合單邊換氣，雙臂各划一次，即換氣一次，可右換左划或是左換右划，可採用兩划、四划或六划一換的頻率來游泳。</p> <p>5. 捷泳換氣的時機與訓練：三次划手換氣，配合雙邊換氣，左右兩側輪流換氣，兩臂划6次而換氣2次，左右各一次，可採用五划一換或是七划一換的頻率來游泳。此法可避免單側換氣時，身體左右動作有盲點，造成游動方向的偏差，同時還可練習肺活量。</p> <p>三、台灣四面環海，水面下生態生動而富有活力，本章將認識到浮潛運動的裝備種類，並學習浮潛的技巧，浮潛（Snorkeling）在臺灣是相當熱門的水上活動之一，知名的浮潛地點包括基隆東北角、屏東墾丁和小琉球、臺東的綠島和蘭嶼、澎湖群島</p>	<p>medley</p> <p>9. 自由式接力：freestyle relay</p> <p>10. 混合式接力：medley relay</p> <p>二、與水上活動相關的英文單字/例句介紹及教學：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水上摩托車 jet skis 2. 香蕉船 banana boating 3. 拖曳傘 parasailing 4. 沙灘排球 water volleyball / water polo 5. 划舟/艇 canoe 6. 帆船運動 yachting/sailing 7. 堡礁 barrier reef 8. 防曬乳/油 sunscreen lotion/oil (sunblock / sun blocker) 9. 紫外線 UV rays <p>三、例句教學與示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 嘿，跟我一起去浮潛，我聽說海底下有稀有的玳瑁耶！ Hey, go snorkeling with me. I heard there are some rare hawksbills undersea. 2. 可以請你幫我擦防曬在背上嗎？我不想被曬黑或曬傷。 Can you put sunscreen on my back for me please? I want to prevent suntan and sunburn. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 分組討論並報告，台灣最棒的浮潛地點在哪裡？為什麼？ 4. 為什麼防曬乳要叫 sun block lotion? 從 block 說起。 5. 分組討論並報告，浮潛時用哪一種游泳的方式最省力？哪一種方式最優閒？哪一種方式可以潛得最深？ 6. 分組討論並報告，如何保護台灣周邊海域豐富而美麗的潛水環境？
--	--	---	--	---	---

		<p>思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>等，均擁有珍貴美麗的珊瑚礁生態系。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 浮潛的特徵是使用簡單的裝備如呼吸管、面鏡和蛙鞋等，不同於背著氣瓶進行深潛的潛水（Scuba diving）。浮潛的樂趣是在上層淺水區浮游，可以專心的觀看海底世界，不必辛苦游泳，也不必拼命抬起頭來換氣。 2. 浮潛活動可再細分為「漂浮賞景」和「蛙鞋浮潛」兩種方式，前者僅佩戴面鏡和呼吸管進行浮潛，可扶持安全繩圈，不需大範圍的游動；後者則多了蛙鞋可供打水推進。 3. 浮潛浮游時最基本先確保呼吸管的頂端保持在水面上，隨時注意不應低頭太深。只要練習掌握好適宜的低頭角度，輕柔的用嘴巴在呼吸管內進行吸氣和呼氣即可好好享受。 4. 浮潛障礙排除：呼吸管/面鏡進水；手勢溝通；嗆水/耳鳴/抽筋狀況排除。 5. 海洋維護人人有責：臺灣特殊珊瑚礁地形，吸引國內外觀光客慕名而來。但近年來受到地球暖化，甚至人為與環境的破壞，更需要你我建立保護海洋的意識。 	<p>3. 去海灘做個日光浴吧。Go to the beach and get a tan.</p>	
15~21	<p>單元七：球類入門。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藤球，空中格鬥。 2. 桌球，誰與爭鋒。 3. 橄欖 	<p>1. 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</p>	<p>一、藤球是東南亞地區常見的街頭娛樂，人們透過手臂以外的身體各部位擊球，使球在空中不落地，由於其規則與排球類似，常被描述為「腳踢的排球」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識藤球：藤球運動的特性為「球不落地」與「不可用手」，最早可追溯到中國古代的蹴鞠，後來傳至東南亞時改為藤編球體，由於器材簡便、玩法多元，且不受場地限制，因此在東南亞國家非常盛行。 	<p>一、與桌球相關的裁判用語教學及介紹：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重發球 Let 2. 犯規 Fault 3. 側面 Side 4. 擦網 Net 5. 停 Stop 6. 時間到 Time 7. 挑邊 Toss 	<p>1. 電影欣賞《打不倒的勇者》，分組討論並報告，主要探討南非共和國的種族歧視政策及橄欖球國家代表隊如何凝聚人心，平緩</p>

	<p>球，攻其不備。</p> <p>4. 壘球，身手矯健。</p>	<p>義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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>	<p>2. 藤球演進史：現代藤球運動已正式定名為「Sepak takraw」，是一項隔網性的團隊運動，每隊三人出戰。</p> <p>3. 藤球運動可以運用手以外的身體部位擊球，可說是集足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作於一體，需要優異的柔軟度與協調性。</p> <p>4. 發球是藤球比賽中最重要技術之一，足內側低發球是常見的發球方式，較好控制方向與落點；足背低發球比足內側發球更具球速，較能破壞對手的防守。</p> <p>5. 在雙方發球都有一定水準的時候，回擊球將是決定勝負的關鍵。膝頂球運用時機為網前球或靠軀幹來球，大面積的大腿接球可提升穩定度。頭頂球運用時機為高球或網前球，頭頂能由高往低強力攻擊。</p> <p>二、桌球運動由於場地不受天候因素所限制，規則簡單容易上手，體力耗費較少，也較不容易累積運動傷害，所以老少咸宜。</p> <p>桌球設備及器材簡介。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 桌球球拍種類及握拍種類介紹。 2. 發球第一步，學會拋球，要能直上直下，落點永遠一樣。 3. 發球第二步，正拍發平擊球練習，發球要先在己方的桌面彈跳一次，所以拍面應稍微前傾去擊球。 4. 發球第三步，球控制落點的技巧，可利用擊球時的拍面角度、擊球的時間點以及擊球力道的大小來改變球的落點。 	<ol style="list-style-type: none"> 8. 發球 Serve 9. 接發球 Receive <p>二、例句教學與示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你叫什麼名字？What is your name? 2. 你選擇什麼？Which is your choice? 3. 誰先發球？Who will serve first? 4. Who will receive first? 誰先接發球? 5. 是的，你是對的。Yes, you are right. 6. 不，你是不對的。No, you are wrong. 7. 比賽開始 Begin playing 8. 準備，然後發球 Ready & Serve <p>三、與慢速壘球有關的英文術語介紹及教學：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四壞球 Base On Balls 2. 擊球區 Batter's Box 3. 擊球跑壘員 Batter-Runner 4. 打擊順序 Batting Order 5. 障礙球 Blocked Ball 6. 觸擊及觸成界外 Bunt & Bunt Foul 7. 接住 Catch 	<p>黑白衝突。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 短片欣賞，藤球選手高超的身手及精準的打擊。 3. 短片欣賞，本屆東京奧運精彩桌球賽事。 4. 短片欣賞，慢速壘球傳球、投球以及打擊示範。
--	-----------------------------------	--	---	--	--

5. 回擊第一步，反拍推擋，是比賽中出現頻率最高的動作，因反拍較易上手，加上力量沒有正拍來得大，所以在比賽中常常會形成不斷反拍來回廝殺的局面。

6. 回擊第二步，反拍推擋並控制落點，可利用擊球時的拍面角度以及擊球力道的大小來改變球路，較常使用調整拍面角度的方式來打出兩側不同的落點。

三、橄欖球 (Rugby) 是由英式足球 (Soccer) 比賽時的犯規動作而衍生來的一種球類運動，由於刺激、野蠻、運動量大、可以合理糾集衝撞及擒抱，因此大受歡迎，所以後來又衍生出美式足球 (Football) 這項運動。橄欖球起源於 1823 年在英國拉格比公學 (Rugby School) 的一場足球比賽，有名學生因一次踢球失誤而懊惱，求勝心切之下抱著球就跑，引來對方球員在後方抗議追逐，但他仍緊抱著球跑進球門內，當時學生們覺得用腳踢球實在單調，帶著球奔跑非常有趣，於是紛紛仿效。

1. 橄欖球基本傳接法，橄欖球的傳球是需要高度展現手腳和身體協調的運動，技巧是用雙手抱住球腹，手臂微微彎曲，將球放於身體側面靠近腰部的前方，手臂小幅度揮動，配合步伐微微轉動身體，嘗試以手指頭力量，調整傳球的速度，將球傳送至從後方跟來的隊友手上。

2. 橄欖球的進階傳接法，旋轉傳球法傳球時球體規律的旋轉可使球體周邊的氣流較穩定，行進時的軌跡較流暢，而基本傳球法球體不

8. 捕手區 Catcher's Box

9. 砍擊球 Chopped Ball

10. 死球 Dead Ball

四、例句教學與示範：

1. 如果你想輕鬆的玩，就打慢速壘球吧。If you would like to enjoy the sport, play slow pitch softball.

2. 捕手，接住那個界外球。Catcher, do catch that foul ball.

3. 在運動場上，犯規通常會有罰則。On the sports field, there are usually penalties for fouls.

旋轉，使周邊氣流不穩定，球體在飛行時易產生較大的阻力，降低飛行的速度和距離。

四、慢速壘球的精神就是讓每個人都能打到球，壘球與棒球皆起源於英國的板球，但由於壘球和棒球越來越追求高度的專業技術，因此想把此活動當作休閒運動的參與者便將壘球規則加以修改，簡化為一般大眾都可以從事的休閒運動，於是1953年，慢速壘球（slow pitch softball）就正式誕生了。

1. 慢速壘球主要由攻擊與防守兩項基本要素所構成，並有傳球、接球、投球、打擊、跑壘等基本的技術。強調以休閒為目的，因此在防守位置上比棒球、壘球多了一位外游擊手，以增加隊伍的防守能力。
2. 慢壘是由快壘發展而來，為了享受休閒運動，球場投捕間的距離拉遠，而為了平衡攻防間的單一優勢，壘間距離也因此拉長。另外，為了防止跑者與野手發生衝撞，慢壘的一壘壘包也有所不同。
3. 練習傳/接/拋球：兩人多方向拋接球；兩人行進間拋接球；肩上傳球；接高飛/滾地球；在初學時可以利用傳接球練習提升傳接球防守的穩定性，不同情境的傳接球都要練習，在比賽時才能對各種情況應對自如，降低不必要的失誤。