

110 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	頁數	節數
1-2	準備週 第4篇 運動好健康 第2章 運動安全	集合熱身操、體育雙語課程說明 第2章 運動安全 Sports safety	116	4
3-5	第4篇 運動好健康 第2章 體適能 Physical fitness 第5篇健康動起來 第2章 排球 Volleyball	第2章 體適能 體適能檢測 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)。 第2章 排球 Volleyball	108	2 4
6	自編教材： 田徑Athletics	跳遠long jump		2
7	第一次段考	體適能測驗		2
8-11	第6篇 健康跑跳碰 第1章 街舞	第1章 街舞street dance 街舞與健康操-Hip hop & Health Exercise	184	8
12-15	第6篇 健康跑跳碰 第2章 徑賽	第2章 徑賽 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	172	8
16	第二次段考	100m測驗		2
17-20	第5篇健康動起來 第1章籃球 Basketball 第3章羽球 Chapter 3 Badminton 第4章棒球 Chapter 4 baseball	第1章 籃球 Basketball 第3章 羽球 Badminton 第4章 棒球 Baseball	1 2 6	9
21	第三次段考	籃下投籃測驗		2

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	翰林第六篇 第二章街舞		
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 type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 C2 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化與國際理解 C3
	領域核心素養	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。 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-C3：具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	
學習重點	學習表現	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	
	學習內容	Ib-IV-1 自由創作舞蹈	
設計理念	本階段之學習規劃，以「街舞」為學習內容，在第四階段學生生活經驗中，以最常接觸的「流行音樂、流行舞蹈」，結合實作基本的HIP HOP舞蹈動作與創意健康操等的課程內容，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。希望透過街舞的元素，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。		
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		
單元學習目標			

1. 學生能了解街舞與健康操的相關概念，並能實作基本的HIP HOP與健康操舞蹈動作。(1c-IV-3、3c-IV-1、Ib-IV-1)
2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，讓學生能展現動作創作和展演的技巧。(2c-IV-2、3c-IV-2、Ib-IV-1)
3. 利用體驗、編創活動，學生能有運動欣賞與團隊動能的情意涵養。(2c-IV-2、3c-IV-2、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：</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-跟著音樂做熱身節奏活動並介紹街舞的起源與流行文化。</p> <p>Is time to dance.</p> <p>(1)利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂前奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。</p> <p>Please open PE textbook to p185.</p> <p>(2)利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的前奏與舞步的特色。</p> <p>What is street dance?</p> <p>(3)請學生發表對街舞的看法與理解。</p> <p>Can you tell me what is street dance?</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：進行Hip-Hop基本動作練習（一）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課文說明Hip-Hop的來源以及動作特色。 2. 引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種方向變化的下律動。 <p>Please follow me.</p> <p>3. 引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踏步、提膝、踢腳等變化。</p> <p>Try to do_____</p> <p>三、綜整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>Please tell your friends what you</p>	<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 Head Body watch run jump roll street dance</p> <p>三、句子：</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>【評量目標1】</p> <p>口語評量：學生是否了解街舞的動作概念，若學生有正確回答，即可獲得加分夾。</p> <p>【評量目標1】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出街舞的動作要領，即可領取加分夾</p> <p>【評量目標3】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出舞蹈體驗、編創活動，同學可以互相進行運動欣賞，表現良好</p>	<p>音樂</p> <p>加分夾</p>	<p>10分鐘</p> <p>25分鐘</p> <p>10分鐘</p>

<p>think?</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制部移動。 3. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。 4. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。 <p>第二節</p> <p>一、準備活動暖身活動</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 <ol style="list-style-type: none"> (1) 盡力說英文 (2) 看 (3) 聽我說 (4) 停 3. 熱身活動-進行Hip-Hop基本動作練習 <p>Please follow me to the music.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習律動基本動作。 2. 引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。 <p>Try to move your hands.</p> 3. 檢查一下心跳十秒 <p>Check your impulse and heart beating in 10 seconds.</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：進行Hip-Hop基本動作練習（三）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生進行臀部動作練習，包括左右扭、前後扭。 2. 引導學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足間開合式移動。 3. 說明Hip-Hop舞蹈動作中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。 <p>三、綜整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 2. 說明下一節課即將進行舞蹈動作，引導學生分組，並進行供做分配。 3. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。 4. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。 	<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： tempo Follow me Walk Step close 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 dance together.</p>	<p>可領取加分夾。</p> <p>【評量目標1】 實作評量：同學能依英文指令做出街舞的動作要領，即可領取加分夾</p> <p>【評量目標1】 實作評量：同學能依英文指令做出街舞的動作要領，即可領取加分夾</p> <p>【評量目標3】 實作評量：同學能依英文指令做出舞蹈體驗、編創活動，同學可以互相進行運動欣賞，表現良好可領取加分夾。</p>	<p>教學圖片</p> <p>音樂</p> <p>加分夾</p> <p>==</p>	<p>15分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>10分鐘</p>
---	---	---	--	-------------------------------------

<p>第三節</p> <p>一、準備活動暖身活動</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 <ol style="list-style-type: none"> (1) 盡力說英文 (2) 看 (3) 聽我說 (4) 停 3. 熱身活動-進行Hip-Hop基本動作練習 <ol style="list-style-type: none"> (一)、(二) (1) 複習律動基本動作。 (2) 引導學生進行手部動作及腳部動作的練習，包括左右擺、上下擺、前後擺等。 <p>二、發展活動</p> <p>活動一：認識舞蹈相關要素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課文進行舞蹈創作前，應具備的舞蹈動做技能相關概念說明，包括五個重要的相關要素： <ul style="list-style-type: none"> BODY-運用身體哪些部位的變化； SPACE-運用活動空間、方向、高低的變化； ENERGY-運用身體力量控制變化； ACTION-運用哪些動作組合較流暢； TIME-運用音樂節奏動做次數的變化。 2. 利用此舞蹈相關要素，引導學生比較前二節學會的基本動作分類。 3. 提醒學生善用網路資源，欣賞相關表演，就能累積自己更多創意資訊，先從模仿開始著手，再將舞蹈要素加以改變，就能豐富創做的內容。 <p>活動(二)：學習街舞創作技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課本頁面，說明舞蹈創作流程，包括撰寫計畫，內容包括：配樂-選擇適合主題的音樂；動作-選擇5個以上的基本動作、組裝動作。依序舞蹈要素，參考主題，變化更多動作；相關性-配合性的基音樂和主題內容，規劃各段落動作；團體分工-考量每位同學的能力，分配適合的動作；展演練習-練習時可思考整體動做的流暢性和動作與節奏的清晰度。 2. 引導學生分組活動，依據個人帶來的資料與他人分享並進行創作。 3. 說明下一節課分組展演流程與注意事項。 <p>三、綜整活動：</p>	<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>BODY SPACE ENERGY ACTION TIME street dance</p> <p>三、句子：</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>三、句子</p> <p>Flow me to do _____. Let your classmate do The same movement.</p>	<p>【評量目標1】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出街舞的動作要領，即可領取加分夾</p> <p>【評量目標1】</p> <p>口語評量：學生是否了解舞蹈創造的五個重要的要素，若學生有正確回答或做出正確動作，即可獲得加分夾。</p> <p>【評量目標2】</p> <p>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。</p>		<p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>
--	---	---	--	---

<p>1. 請學生分組並跟隨音樂節拍設計動作進行自主練習。</p> <p>2. 說明一節課即將進行舞蹈動作，引導學生分組，並進行供做分配。</p> <p>3. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。</p> <p>4. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</p>		<p>【評量目標3】 實作評量：同學能依英文指令做出舞蹈體驗、編創活動，同學可以互相進行運動欣賞，表現良好可領取加分夾。</p>		
<p>===== 第四~五節創意健康操</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) 剪刀、石頭、布遊戲。</p> <p>When you win three times, you can get one point. When you lose, you must push up.</p> <p>(3) hip hop節奏練習，配合音樂進行舞動熱身。</p> <p>3. 介紹新港國中國一大會舞的十個動作。請學生講出十個動作。</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：男生、女生一組進行分組練習，播放音樂。</p> <p>三、綜整運動：</p> <p>1. 依組別進行動作展演。請學生分組抽籤，播放音樂輪流上台表演創意健康，請幫同學打分數。並請學生在欣賞後，並拿二個加分夾，針對表現良好的同學幫他夾在身上進行加分，而每位同學身上最多只能有4個夾子，</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： Is time to class. Please line on. The ____ stand in front of me. Warm up. Cool down. Look at me. Please flow me.</p> <p>二、單字Key words： Street dance Hip-hop Up down Hip hop</p> <p>三、句子 Step close. Swim your arm in big circle. Pump your right fist. Knock your shoulder twice again. Keep your arms up like this. Puff your chest. Hold out. Your arm must be at a 45 degree angle.</p>	<p>===== 【評量目標1】 口語評量：學生是否了解健康操的10個基本動作若學生有正確回答或做出正確動作，即可獲得加分夾</p> <p>【評量目標1】 實作評量：同學能依英文指令做出大會舞的動作要領，即可領取加分夾</p> <p>【評量目標2】 實作評量：能說出觀察到同學的健康操組合動作優缺點，即可領取加分夾。</p> <p>【評量目標3】 實作評量：同學能依英文指令做出舞蹈，同學可以互相進行運動欣賞，表現良好可領取加分夾</p>	<p>===== 20 分鐘</p> <p>===== 50 分鐘</p> <p>===== 20 分鐘</p>	<p>===== 20 分鐘</p>

<p>第六節創意健康操</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 <ol style="list-style-type: none"> (1) 盡力說英文 (2) 剪刀、石頭、布遊戲。 <p>When you win three times, you can get one point. when you lose , you must push up.</p> (3) hip hop節奏練習, 配合音樂進行舞動熱身。 <ol style="list-style-type: none"> 3. 介紹新港國中國一大會舞的十個動作。請學生講出十個動作。 <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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備動作 2. 踏並抖抖肩 3. 上肢運動 4. 內外繞圈 5. 敲肩伸展 6. 挺胸運動 7. 左右彎體 8. 前後彎體 9. 四肢運動 10. 轉體運動 11. 調節運動。 12. 緩和運動。 <p>活動二：男生、女生一組進行分組練習，播放音樂。</p> <p>Group exercises for boys and girls</p> <p>三、綜整運動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依組別進行動作展演。請學生分組抽籤，播放音樂輪流上台表演創意健康，請幫同學打分數。並請學生在欣賞後，並拿二個加分夾，針對表現良好的同學幫他夾在身上進行加分，而每位同學身上最多只能有4個夾子， 2. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。 	<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>Walking only</p> <p>Finger</p> <p>shoulder</p> <p>freeze</p> <p>copy action</p> <p>Head</p> <p>Body</p> <p>limbs</p> <p>Turn</p> <p>watch</p> <p>run</p> <p>jump</p> <p>roll</p> <p>三、句子</p> <p>Health exercise race</p> <p>Step close.</p> <p>Swim your arm in big circle.</p> <p>Pump your right fist.</p> <p>Knock your shoulder twice again.</p> <p>Keep your arms up like this.</p> <p>Puff your chest.</p> <p>Hold out.</p> <p>Your arm must be at a 45 degree angle.</p> <p>Cold down</p>	<p>【評量目標1】</p> <p>口語評量：學生是否了解健康操的10個基本動作若學生有正確回答或做出正確動作，即可獲得加分夾</p> <p>【評量目標1】</p> <p>實作評量：學生是否正確操作健康操的10個基本動作若學生有正確回答做出正確動作，即可獲得加分夾</p> <p>【評量目標2】</p> <p>實作評量：能說出觀察到同學的健康操組合動作優缺點，即可領取加分夾。</p> <p>【評量目標3】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出舞蹈，同學可以互相進行運動欣賞，表現良好可領取加分夾</p>	<p>10分鐘</p> <p>25分鐘</p> <p>10分鐘</p>
---	---	--	-------------------------------------

<p>=====</p> <p>第七~八節校慶創意健康操</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) 熱身活動冰凍鬼抓人(ICE Ghost catch)</p> <p>(3) 熱身活動規則Rule：</p> <p>a. 只能用走的 Just walk, do not run.</p> <p>b. 鬼只能用手指碰對方的肩膀 Only use your finger to touch your friends shoulder.</p> <p>c. 碰到的人，將被凍結。 If your touch, he will be frize.?</p> <p>d. 複製凍結同學動作，才能解凍。 You must copy your friends action, he can move.</p> <p>e. 請同學發揮凍結動作的創意。 Please creative your aceion to get point.</p> <p>(4) 學生比賽進退場練習。</p> <p>(5) 複習新港國中國一大會舞的十個動作</p> <p>(6) 數口令進行健康操複習熱身。</p> <p>二、發展活動-</p> <p>活動一：教師快速帶領健康操舞蹈的動作的基 本動作要領。</p> <p>1. 預備動作 Are your ready?</p> <p>2. 踏並抖抖肩 Slow , slow, quickx3</p> <p>3. 上肢運動 Right , left , Jump</p> <p>4. 內外繞圈 Big circle.</p> <p>5. 敲肩伸展 Knock your shoulder.</p> <p>6. 挺胸運動 Puff your chest.</p> <p>7. 左右彎體 Straight you hand.</p> <p>8. 前後彎體 Jump, down , Jump , down</p> <p>9. 四肢運動 V step</p> <p>10. 轉體運動 Remember your elbow.</p> <p>11. 調節運動 Tai chi.</p> <p>12. 緩和運動 cold down.</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>Walking only</p> <p>Finger</p> <p>shoulder</p> <p>freeze</p> <p>copy action</p> <p>Head</p> <p>Body</p> <p>limbs</p> <p>Turn</p> <p>watch</p> <p>run</p> <p>jump</p> <p>roll</p> <p>三、句子</p> <p>Health exercise race</p> <p>Step close.</p> <p>Swim your arm in big circle.</p> <p>Pump your right fist.</p> <p>Knock your shoulder twice again.</p> <p>Keep your arms up like this.</p> <p>Puff your chest.</p> <p>Hold out.</p> <p>Your arm must be at a 45 degree angle.</p> <p>Cold down</p>	<p>【評量目標3】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出舞蹈，同學可以互相進行運動欣賞，表現良好可領取加分夾</p>	<p>20 分鐘</p> <p>30 分鐘</p>	
---	---	---	-----------------------------------	--

<p>活動二：請同學4-8位一組進行分組練習，並適時指導，且播放街舞音樂以配合動作練習，並告知待會分組呈現。</p> <p>Group of four to eight.</p> <p>活動三：分組呈現，每位同學有二個加分夾，在待會的表現中，要注視所有同學若你覺得他跳的不錯，請給予鼓勵的夾子，也可以不用給予。但若一個人身上超過五個，就不可以再給他！</p> <p>以男生、女生為單位進行練習。</p> <p>Watch your friends dance and tell them what you think. If your friends dance good, give them one point.</p> <p>三、綜整運動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 架攝錄影機拍攝學生進退場及舞蹈動作，日後在教室播放影片欣賞學生跳的創意健康操。 2. 教師針對健康操的優缺點加以分析，並給予學生建議。 3. 請有加分的同學來跟老師報加分。 4. 預告下一節課將進行正式排練。 		<p>【評量目標2】 實作評量： 能說出觀察到同學的健康操組合動作優缺點，即可領取加分夾。</p>		<p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>
--	--	---	--	--