

## 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 VolleyballD	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 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

## (二)教學活動

實施領域	健體領域	設計者	尤佳琪
實施年級	國中七年級	總節數	4節
單元名稱	第四篇 第一章體適能 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 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"/> 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	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，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	翰林教案 嘉義縣新港國中劉政昇老師教案		
教學設備/資源	音響、麥克風、地墊片、角錐、碼表、哨子、軟墊		
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. 了解體適能的定義。
2. 分析體是能對生活的影響。
3. 了解體適能的分類和要素。
4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。
5. 能正確實作體適能檢測方法。

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1~4節： 第一節課 準備活動 集合點名：Let' s have a roll-call. 暖身做操：Let' s do warm ups. 一、說明科技進步和身體活動量的關係 1. 利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。 2. 如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。 3. 展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。 4. 教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。	一、課堂用語： Try your best to speak English. Listen to me. Let' s have a roll-call. Let' s do warm ups. 二、單字Key words： Softness  Muscle Strength	【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。	音樂  加分夾	10
發展活動 二、說明體適能的重要性 1. 利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、抒解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 2. 引導學生分組討論出一項體適能的重要性，再發表分享。	三、句子： Physical fitness test. Physical fitness training lesson. 1. Check your own physicl fitness and fill the figures on the form.	【評量重點】 實作評量：同學能依英文指令做出指定動作。	教學圖片	15
綜整活動 三、總結活動 1. 利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。 2. 引導學生思考自己小學階段體適能檢測表現如何？對生活有何影響？	2. Divide stunents into 4 groups and ask them to design one move and teach the others.	【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。	音樂、音響	15
第一節結束  第二節課 準備活動 集合點名：Let' s have a roll-call. 暖身做操：Let' s do warm ups.				30

<p><b>發展活動</b></p> <p>體適能的分類</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。</li> <li>2. 請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？</li> <li>3. 歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。</li> <li>4. 利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。</li> <li>5. 講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動項目的表現有關？例如100公尺是展現瞬發力和速度。</li> </ol> <p><b>綜整活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。</li> </ol> <p>第二節結束</p> <p>第三、四節課</p> <p><b>準備活動</b></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><b>發展活動</b></p> <p>分站健康體適能檢測</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。</li> <li>2. 進行1600公尺或800公尺跑走測驗。</li> </ol> <p><b>綜整活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。</li> <li>4. 引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。</li> </ol> <p>第三、四節結束</p>				15
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	----

實施領域	健體領域	設計者	尤佳琪
實施年級	國中七年級	總節數	4節
單元名稱	第5篇健康動起來 第2章排球		
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 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 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-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-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-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。	
	學習內容	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。排球、羽球。 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。	
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，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		參考翰林教案 參考新港國中劉政昇老師教案 書籍： 米山一朋，（2013），《提升排球技巧200絕招》，臺北市：台灣東販。 二、網站：	

	1. 中華民國排球協會 <a href="http://www.ctvba.org.tw">http://www.ctvba.org.tw</a> 2. 排球筆記 <a href="https://www.facebook.com/volleyball.biji.co/">https://www.facebook.com/volleyball.biji.co/</a> 3. 國際排球總會 <a href="http://www.fivb.com">http://www.fivb.com</a>
教學設備/資源	音響、麥克風、角錐

## 第2章排球 Volleyball

### 單元學習目標

1. 認識學習正確的低手傳球的手部動作。
2. 能夠自我檢視低手傳球的動作正確性。
3. 學習正確的低手傳球移動步伐。
4. 藉由競賽學習團隊合作的精神。
5. 引導學生思考參與練習活動所遇到的問題，並嘗試去找出問題並改善。

學習活動重點	英文教材重點	學習評量	教學資源應用	時間
<b>第一節課</b> <b>準備活動</b> 集合點名: Let' s have a roll-call. 暖身做操: Let' s do warm ups.	一、課堂用語: Attention. Try it . Listen carefully . practice in groups. Watch out ! Well done. Excellent. Line up.	<b>【評量重點】</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。	加分夾	5分鐘
<b>發展活動</b> 一、 情境式的引導 1. 以中華隊近年來參與2015年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績作為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。 2. 引導學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見的排球技術有哪些？是否曾觀察過排球比賽的站位及比賽的策略？ 3. 引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些？過去學習這些排球技術的過程為何？哪些是屬於排球基礎的技術？哪些是屬於較高階的排球技術？以喚起學生過去的學習經驗。	二、單字： Volleyball court Net player	<b>【評量重點】</b> 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。	音樂、音響	10分鐘
<b>綜整活動</b> 二、低手傳球 說明：低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作： 1. 引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。 2. 引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳	三、句子： 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 Don' t block your eyes	<b>【評量重點】</b> 課堂觀察：觀察學生是否能利用英語互相討論及問答。		15分鐘
				5分鐘

<p>球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。</p> <p>提醒：提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並儘量要求他們擊球位置一致。</p>				15分鐘
<p>第一節結束</p>				
<p>第二節課</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>		15分鐘
<p><b>準備活動</b></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>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><b>發展活動</b></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>一、 靈活的地步</p> <p>說明：</p> <p>1. 在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。</p> <p>2. 移位步法的動作區分為：起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。</p> <p>操作：</p> <p>1. 引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。</p> <p>2. 引導學生在低手傳球時需要保持身體軀幹的穩定性，加強腳步移動的重要性。</p> <p>提醒：</p> <p>儘量要求學生腳步移動的重要性，嘗試要求學生先判斷來球的路徑及來球的落點，移動到位置後再做出低手傳球動作。</p> <p>回饋：步伐的練習結束後，老師引導學生思考自己在操作低手過程中常出現的問題(P.117的四張圖示)，讓學生自己去發現問題並改進。</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>三、句子</p> <p>Hit the ball with any part of your body.</p> <p>Pass the ball overhead.</p>			15分鐘
<p><b>綜整活動</b></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>二、活動「瞻前顧後」</p> <p>說明：</p> <p>3位同學一組，2位同學做拋球，1位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。</p> <p>操作：</p> <p>1. 2位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。</p> <p>2. 低手傳球的同學在接起15顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。</p> <p>提醒：主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重要性，提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。</p>				15分鐘

<p>第二節結束</p> <p>第三節課</p> <p><b>準備活動</b></p> <p>集合點名: Let' s have a roll-call. 暖身做操: Let' s do warm ups.</p> <p><b>發展活動</b></p> <p>一、低手發球的動作要領</p> <p>說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。</p> <p>示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>操作：擊球瞬間重心轉移及腰關節的反作用力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越好。</p> <p><b>綜整活動</b></p> <p>二、活動「低手發球手感練習」</p> <p>說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越好。</p> <p>操作：利用低手發球的擊球技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。</p> <p>第三節結束</p> <p>第四節課</p> <p><b>準備活動</b></p> <p>集合點名: Let' s have a roll-call. 暖身做操: Let' s do warm ups.</p> <p><b>發展活動</b></p> <p>一、活動「低手發球及接發球」</p> <p>說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。</p> <p>示範：發球者重點在於能能掌控發球的方向及位</p>			<p>30 分鐘</p> <p>15</p> <p>30</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--------------------------------------



<p>置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。</p> <p>操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。</p> <p>提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。</p> <p><b>綜整活動</b></p> <p>二、活動「9人制排球比賽」</p> <p>說明：了解本次競賽活動的相關規定，在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。</p> <p>示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。</p> <p>操作：分析己方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。</p> <p>提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協調，來達成共同的目標。並能從比賽中體驗排球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。</p> <p>第四節結束</p>				
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

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	<b>健體-J-A1</b> 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。 <b>健體-J-B1</b> 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。 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		
單元學習目標			

1. 瞭解跳躍的基本原理動作及跳遠規則，並且藉由團隊活動增進學習動機，能夠反思與分析跳遠的動作技能及比賽策略。1c-IV-1、1d-IV-1、3d-IV-3、Ga-IV-1
2. 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。2c-IV-2、3d-IV-2、Ga-IV-1

	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>(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：跑步熱身跳躍練習。</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），同學需要雙腳跳過六個暗礁，如果踩到暗礁需折返回起點重新出發。到中間的小島拿到寶藏(加分夾)後須折返回去起點擊掌交換，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：突破極限</p> <p>1. 在操場中間各擺放不同高低難度的障礙物，讓同學依能力選擇跳躍通過。</p> <p>活動三：【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>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>【評量目標1】</p> <p>口語評量：請同學能聽著老師說出英文跑跳的指定的口令動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量目標2】</p> <p>實作評量：同學依老師指示進行漸進式的跳躍動作並分組挑戰後，即可領取加分夾。</p> <p>【評量目標2】</p> <p>實作評量：同學依老師指示進行漸進式的跳躍動作並分組挑戰後，即可領取加分夾。</p> <p>【評量目標1】</p> <p>課堂觀察：觀察</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>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、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：講解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. 引導男、女生進行跳遠的測量，在跳遠時請學生一同觀察同學的表現情況。</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>學生是否能夠反思與分析跳遠的動作技能利用英語互相討論及問答。</p> <p>【評量目標1】</p> <p>實作評量：學生是否能夠做出跳馬的動作，並藉由與同學之間的團隊活動增進學習動機。</p> <p>【評量目標1】</p> <p>口語評量：同學能正確說出跳遠規則或對跳遠進行反思回饋，即可領取加分夾。</p> <p>【評量目標2】</p> <p>實作評量：同學能參與團體練習並積極參與跳遠活動以促進提升個人跳遠的運動表現。</p>	<p>20分鐘</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	------------------------

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	翰林健康跑跳碰 6-1徑賽		

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 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-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	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-3應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。
	學習內容	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 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

單元學習目標

1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。(1d-IV-1、3c-IV-1、Ga-IV-1)
2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，以發展體適能促進策略並熟悉其動作的要領。(1d-IV-1、3c-IV-1、Ab-IV-1、Ga-IV-1)
3. 引導學生明白接力賽跑的意義，熟練傳接棒時的動作要領，表現自信勇於挑戰的大隊接力的學習態度並培養學生團隊合作精神。(1d-IV-1、2c-IV-2、2c-IV-3、Ga-IV-1)

4. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。(3d-IV-3、Ga-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> <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，再引導到田徑徑賽長、短距離跑步大不同課本p131的部分。</p> <p>4. 短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。</p> <p>5. 長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動(一)：說明擺臂動作要領</p> <p>1. 手臂的擺動：以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。</p> <p>2. 軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。</p> <p>3. 以擺臂帶動下肢：手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。</p> <p>活動(二)：「擺臂動作練習」操作</p> <p>1. 須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。</p> <p>2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。</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 mark</p> <p>三、句子</p> <p>Show you how to run.</p> <p>Let me divide you into groups.</p>	<p>【評量目標1】</p> <p>口語評量：請同學回答起跑的重要性以及短、長距離的起跑有法有什麼不同，回答即可領取加分夾。</p> <p>【評量目標2】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出起跑動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量目標3】</p> <p>課堂觀察：觀察學生是否能在練習並熟練傳接棒的動作要領，並</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>5分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p>

<p>活動(三)「擺臂必要性體驗」操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可將學生分為六人一組，要求學生跑30公尺的距離，前10公尺是以手插腰部去快跑，後20公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調性。</li> <li>2. 要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。</li> <li>3. 要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差異性。</li> </ol> <p>三、綜整活動：隨機提問請學生表達想法，引導其表達能力並對其跑步姿勢的提問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 長、短距離的跑步選手，其雙手的擺動與腳的部份有什麼不一樣的方式？為什麼？</li> <li>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？</li> <li>3. 什麼是正確的擺臂，這一連串的動作跟你跑步速度有沒有什麼關連性？你是否做正確？</li> <li>4. 依各組發表與說明各自討論的結果，並由老師做總結與歸納。</li> <li>5. 挑選幾位擺臂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。</li> <li>6. 進行總結：教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</li> </ol>	<p>一、課堂用語：</p> <p>Chase the classmate in front of you. Touch his/her shoulder Are you ready? Who' s next? Put your hands up/down Number in a groups. Come over here. Repeat after me.</p>	<p>表現自信，同時利用英語互相討論及問答。</p> <p>【評量目標1】 口語評量：學生是否了解起跑的動作及跑步的姿勢確認是否正確，若學生的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】 實作評量：同學能依英文指令做出起跑動作，表現良好可領取加分夾。</p>	<p>5分鐘</p>	
<p>第二節課</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一)小組活動分組與點名</li> <li>(二)教室默契與規則複習</li> <li>(三)蹲踞式起跑熱身活動(Warm up)：       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。</li> <li>2. 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。</li> <li>3. 一組5人進行反應跑步10m遊戲，每組前二名贏的同學可以拿一個加分夾，然後第二輪時就以有相同數量夾子的同學為一組，依序進行站著跑、背向跑、蹲下跑、坐下跑、躺著跑的活動。</li> </ol> </li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p>活動(一)：老師介紹蹲踞式起跑在的「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧，並帶領同學練習及口令發號。四點式起跑(蹲踞式起跑)練習。</p>	<p>二、單字Key words：</p> <p>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</p>	<p>【評量目標3】 課堂觀察：觀察學生是否能在練習並熟練傳接棒的動作要領，並表現自信，同時利用英語互相討論及問答。</p> <p>【評量目標3】 實作評量：同學能依英文指令做</p>	<p>10分鐘</p> <p>音樂</p>	<p>10分鐘</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)聽到哨聲後，手臂迅速前擺，且擺幅要大。身體迅速啟動，雙腳同時蹬出並推動起跑架。</p> <p>活動(二)：「絕佳拍檔」！</p> <p>(1)2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。</p> <p>(2)2人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。</p> <p>活動(三)：「沒有最快，只有更快」</p> <p>以訓練個人起跑動作的反應時間為主。</p> <p>6人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑20-30公尺。亦可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。</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>Hard work may not always result in success, but it will never result in regret.</p>	<p>出蹲踞式的動作要領，並有團隊合作的精神，即可領取加分夾</p> <p>【評量目標1】</p> <p>口語評量：學生是否了解起跑的動作及跑步的姿勢動作是否正確，若學生有正確回答或做出正確動作，即可獲得加分夾。</p>	<p>接力棒</p>	<p>5分鐘</p>
<p>三、統整活動：進行起跑反應時間練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>將學生依田徑道次分成數組。</li> <li>設定10~15公尺的距離來練習起跑。</li> <li>不一樣的起跑方式哪一種方式，比較有利於起跑？為什麼？</li> <li>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？</li> <li>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？</li> <li>各組發表與說明各自討論的結果，並由老師做總結與歸納。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<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>【評量目標1】</p> <p>口語評量：學生是否了解起跑的動作及跑步的姿勢動作是否正確，若學生有正確回答或做出正確動作，即可獲得加分夾。</p>	<p>接力棒</p>	<p>10分鐘</p>
<p>第三節：</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>小組活動分組與點名</li> <li>教室默契與規則複習</li> <li>Warm up：搭配音樂進行跑步的熱身運動。</li> </ol>		<p>【評量目標2】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做</p>		<p>5分鐘</p>



<p>進行站立式起跑說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作，其直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。</li> <li>2. 「準備動作」時雙臂下垂，身體保持自然前傾；「各就位」時上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後；「起跑」時後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。</li> <li>3. 同學以組為單位，帶領同學進行15公尺的熱身跑步數次。</li> </ol>	<p>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>出起跑動作，表現良好可領取加分夾。</p>		8分鐘
<p>二、發展活動</p> <p>活動(一)：活動「起跑瞬間的加速度練習」說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感受起跑瞬間加速度的重要性。</li> </ol> <p>操作：</p> <p>提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。</p> <p>活動(二)「起跑姿勢大比拚」說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在活動過程進行「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令操作：</li> <li>2. 2人一組，實際跑30公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。</li> <li>2. 全部分組操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。</li> <li>3. 提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。</li> <li>4. 讓學生去觀察他人起跑的動作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己的起跑動作。</li> </ol> <p>活動(三)反應追逐遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習起跑式要領。</li> <li>2. 將學生分成偶數組。</li> <li>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。</li> <li>4. 每次兩組齊出發。</li> <li>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）。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>三、句子</p> <p>Try to do it by yourself. Time' s up. Don' t worry about it.</p> <p>一、課堂用語：</p> <p>You get it. Listen to what I say. Let' s review ____. Say it again, please.</p> <p>二、發展活動的句子</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Raise your legs.</li> <li>(2) Step up and raise your legs.</li> <li>(3) Three steps and one leg lift.</li> <li>(4) Stretch your legs.</li> <li>(5) Step and stretch legs.</li> <li>(6) Three steps, one leg extension.</li> <li>(7) Kick back butt.</li> <li>(8) Side elevation.</li> <li>(9) Jump on both feet.</li> <li>(10) One foot jump.</li> <li>(11) Side and step.</li> <li>(12) Cross step.</li> <li>(13) Mary Jump.</li> </ol>	<p>【評量目標3】 實作評量：同學能依英文指令做出蹲踞式起跑的動作要領，並有團隊合作的精神，即可領取加分夾</p> <p>【評量目標1】 口語評量：學生是否了解起跑的加速及跑步的姿勢動作是否正確，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3】 口語評量：學生是否了解傳接棒的動作要領，若學生有正確回答或做出正確動作，即可獲得加分夾。</p>		10分鐘  12分鐘  10分鐘
<p>三、統整活動：</p> <p>如何在起跑瞬間進行加速，要找最佳的跑步姿勢並進行練習。</p> <p>(一)問題討論：這一連串的動作有沒有什麼關連性？</p>				

<p>(二)挑選幾組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>				8分鐘
<p>第四節：</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>(四)同心協力-接力賽跑引導： 「9秒58(100公尺世界紀錄)x4棒&gt;38秒42(400公尺接力世界紀錄?)」 引導同學討論問題，其原因為何？ 由教師統整，其接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。而接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完成，並跟同學說明傳接棒需要注意的事項。 傳接棒秘訣說明： 介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」與實作： 1.請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒，我們將以下壓式接棒法為主。</p>		<p>【評量目標3】 實作評量：同學能依英文指令做出傳接棒動作，表現良好可領取加分夾。</p>		7分鐘
<p>二、發展活動-</p> <p>活動(一)：使命必達！4~6人一組，以組為單位，進行練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.原地擺臂6次接力+換手傳接，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。</li> <li>2.每組可自行決定該組別的傳接棒方式。</li> <li>3.同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。</li> </ol>		<p>【評量目標4】 實作評量：同學能依英文指令做出傳接棒動作，並思考接力賽跑的策略，表現良好可領取加分夾。</p>		10分鐘
<p>活動(二)：絕佳夥伴！在組別的動動作都正確之後，請同學慢跑操場，進行行進間進行列車接力+換棒傳接練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.以實際200公尺的操場地讓學生實際操作。</li> <li>2.不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由</li> </ol>		<p>【評量目標4】 口語評量：學生是否了解傳接棒的動作要領，及步點的設定關鍵，若學生有正確回答或做出正確動作，即可獲得加分夾。</p>		10分鐘
		<p>【評量目標3】 實作評量：學生是否了解傳接棒的動作要領並表現自信勇於挑戰，若學生有正確回答或做出正確動作，即可獲得加分夾。</p>		15分

<p>班級自行決定。</p> <p>3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。</p> <p>活動(三)同心協力-接力賽跑實作：請學生以200公尺操場，平均每人跑50公尺的方式，進行實際接力賽跑做計時比賽。</p> <p>三、統整活動：      如何在高速下進行傳接棒，且彼此都不能因為傳接棒而降低速度？      (一)問題討論：這一連串的動作有沒有什麼關連性？若有「步點」設定跟傳接棒什麼有相關性？      (二)挑選幾組接力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。      (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>第五節：      一、準備活動      (一)小組活動分組與點名      (二)教室默契與規則複習      (三) Warm up：      1、全身熱身活動，提醒安全事項。      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：      活動(一)：馬克操熱身      1. 抬腿。      2. 墊步抬腿。      3. 三步一抬腿：三步做一次墊步抬腿。      4. 伸腿：抬腿後伸，腿向下壓。      5. 墊步伸腿：抬腿延伸再加上墊步。      6. 三步一伸腿：三步做一次抬腿踢出。      7. 後勾踢屁股。      8. 側高抬腿：由外向內；或內向外做。      9. 雙腳跳。      10. 單腳跳。      11. 側並步。      12. 交叉步。      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。      14. 弓箭步。      活動(二)： 接力對抗賽      1. 分成 4 組，2 組女生 2 組男生進行直線繞柱。      2. 活動說明：AB 兩個標誌物距離 30 公</p>	<p>一、課堂用語：          You get it.          Listen to what I say.          Let' s review ____.          Say it again, please.</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：          1. Let' s chase.            Let' s run.            Let' s say and move.            Did you all play your role well?</p>	<p>【評量目標2】          實作評量：同學能依英文指令做出提昇體適能促略的動作，表現良好可領取加分夾。</p> <p>【評量目標3】          實作評量：同學能依英文指令做出傳接棒動作，並培養學生團隊合作的精神，表現良好可領取加分夾。</p> <p>【評量目標4】          口語評量：學生是否了解思考接力賽跑時的策略戰術，以及棒次的選擇、步點的設定關鍵，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指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量目標2】          實作評量：學生是否了解起跑時動作要領並表現自信勇於挑戰，若學生有正確回答或做出正確動作，即可獲得加分夾。</p>	<p>鐘</p> <p>10分 鐘</p> <p>10分 鐘</p> <p>10分 鐘</p> <p>10分 鐘</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

<p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(三) 總結學生的發現。</p> <p>(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？</p> <p>(五) 收操與伸展。</p> <p>第六節</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：引導同學進行自主馬克操練習並配合音樂</p> <p>二、發展活動-接力真easy！</p> <p>活動(一)如何助跑：</p> <p>1. 直道轉彎道跑法： 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： 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： 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</p>	<p>一、課堂用語： 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</p>	<p>【評量目標3】 實作評量：同學能依英文指令做出傳接棒的動作並培養團隊合作精神，表現良好可領取加分夾。</p> <p>【評量目標4】 口語評量：學生是否了解思考接力賽跑時的策略戰術，以及棒次的安排、步點的設定關鍵，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馬克操指定動作，即可領取加分夾。</p> <p>【評量目標2】 實作評量：學生是否了解起跑時動作要領並表現自信勇於挑戰，若學生有正確回答或做出正確動作，即可獲得加分夾。</p>	<p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------

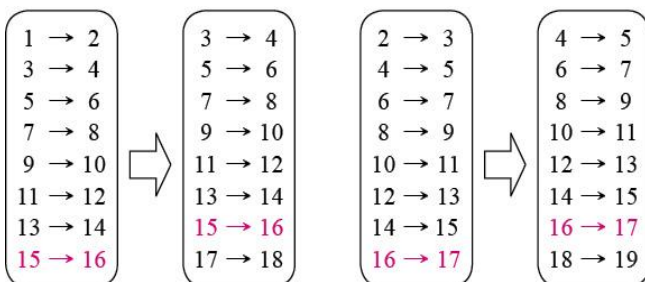
<p>次，安排在彎道的練習的傳接棒。</p> <p>活動(二)絕佳夥伴！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同學二人一組拿接力棒，互相練習步點的設置傳接。</li> <li>2. 一個人在接力區前20公尺準備助跑傳接，另一個人準備接棒，然後終點為彎道的截止線。請同學練習步點的設置數次後，二二交換。</li> </ol> <p>三、統整活動：</p> <p>如何在高速下進行彎道的傳接棒，彼此都不能因為傳接棒而降低速度，如何要找最佳的步點，設好後起跑。</p> <p>(一)問題討論：這一連串的動作有沒有什麼關連性？步點設定跟傳接棒什麼有相關性？</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>第七節：</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一)小組活動分組與點名</li> <li>(二)教室默契與規則複習</li> <li>(三) Warm up：自主馬克操練習</li> </ol> <p>二、發展活動：</p> <p>活動(一)：競速追逐遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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</li> </ol>	<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>Let' s chase.</p> <p>Let' s run.</p> <p>Let' s say and move.</p> <p>We have different abilities in sports. Your value is defined by yourself.</p>	<p>【評量目標3】</p> <p>實作評量：同學能依英文指令做出傳接棒的動作並培養團隊合作精神，表現良好可領取加分夾。</p> <p>【評量目標4】</p> <p>口語評量：學生是否了解思考接力賽跑時的策略戰術，以及棒次的安排、步點的設定關鍵，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：同學能依英文指令做出指定動作，即可領取加分夾。</p>	<p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

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。

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。

### 活動二：跑出黃金陣容，確認棒次

- 請同學討論棒次的安排，並進行傳接棒練習，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。
- 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。老師站在草皮內觀察並予以適當的指導。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：

- 教師進行總結，找一位學生表達這節課棒次安排的想法，引導其表達能力。
- 教師針對傳接方式的策略及接力遊戲進行說明。
- 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。

### 第八節：

#### 一、準備活動

- 小組活動分組與點名
- 教室默契與規則複習

### 【評量目標3】

實作評量：同學能依英文指令做出傳接棒的動作並培養團隊合作精神，表現良好可領取加分夾。

### 【評量目標4】

口語評量：學生是否了解思考接力賽跑時的策略戰術，以及棒次的安排、步點的設定關鍵，若學生有正確回答或做出正確動作，即可獲得加分夾。

10分鐘

20分鐘

5分鐘

(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。

## 二、發展活動：出奇制勝

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。

### 活動(二)：

- 1、大隊接力練習賽邀請別班(1~3隊皆可)來進行友誼賽。
- 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。
- 3、比賽下來有數據回饋可以做賽後檢討。

## 三、統整活動：

- (一)教師進行總結。
- (二)找同學分享傳接好壞的差異。
- (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。