

Let' s have a roll call.
It' s time for class.
Do you understand?
Let' s give her/him/them a big hand.

暖身操用語:

Warm up!

Turn your head:1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Arms forward 1234-5678(2 次)

Arms Backward 1234-5678(2 次)

Hula hoop hip1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Knees1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Rotate your arms and your ankle1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

One step forward1234-5678(2 次)

other side1234-5678(2 次)

Stretch up1234-5678(2 次)

touch your toes 1234-5678(2 次)

鳳尾草之舞舞序:

(1)左右擺動。(8 拍)(教師說:wave left and right)

(2)前後擺動。(8 拍)(教師說:wave forward and backward)

(3)雙手上舉轉腕，踮腳原地轉一圈。(8 拍)

(教師說:lift your arms, rotate your wrists tip toe to a circle)

(4)雙手合起貼右臉，頭偏右邊閉雙眼。(4 拍)

(教師說: put palms together to touch your right cheek and close your eyes.)

(5)雙手甩腕，雙臂繞一圈。(4 拍)

(教師說:swing your wrist and rotate your arm to make a circle)

第一課:拳掌好朋友

第一節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please Hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動1》掌碰掌 7' Palm</p> <p>1. 教師先讓學生在活動範圍內自由走動，當教師喊「你好嗎？」(How are you?)時，學生立即和距離最近的同學相對，各用一隻手掌相碰並貼住不動。</p> <p>2. 學生依照「弓步口訣」調整步伐—兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。</p> <p>(三)學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。</p> <p>(四)重點歸納：學習掌碰掌及弓步動作。(教師說:拳 fist/掌 palm/弓步 lunge)</p> <p>《活動2》拳碰掌 6'</p> <p>1. 進行方式同《活動1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」(教師說:Nice to meet you)時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。</p> <p>2. 學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。</p> <p>3. 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每一次打招呼的對象是不同的同學。</p> <p>4. 重點歸納：學習拳碰掌，並熟練弓步步伐。</p> <p>《活動3》拳掌合一 6'</p> <p>1. 教師指導學生用武術的動作打招呼(教師說:)，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。</p> <p>2. 教師指導學生兩腳併立，一手握拳、拳心向下；一手豎掌、指尖向上。兩手合一與胸同高，以友善的眼神看著對方。</p> <p>3. 學會拳掌合一的動作後，指導學生相互敬禮 (take a bow)。下課時，師生亦可用此動作敬禮與回禮。</p>		<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能做出拳、掌互碰的基本動作。</p> <p>能依照口訣做出弓步的基本動作。</p>

<p>(四)重點歸納：學習武術的敬禮動作。</p> <p>《活動4》騎馬原地跳 6’</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師課前規畫統整教學，指導學生完成簡易的紙鏢製作。製作方法如下：將紙張多次對摺成可以手握的2個小紙棒，再用棉繩將小紙棒綁在繩的兩端，棉繩的長度調整為「與手臂等長」。 2. 教師說明武術雜兵器中有一種繩索縮放自如的「流星錘」，因此仿流星錘製作的紙鏢稱為「流星鏢」(meteor dart)。使用流星鏢時，要分別用左右手握住兩端。 3. 教師指導學生馬步動作： <ol style="list-style-type: none"> (1)將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖(鞋尖)對應兩個紙鏢，站起。(Pull open-bow-toes to darts) (2)下蹲、上身挺直、兩手自然伸出，如騎坐在馬背上握著韁繩，接著原地向上跳。 4. 教師帶領學生練習騎馬式原地跳，請學生思考：除了原地跳之外，還有哪些跳法？(例如：向前跳 Jump forward、向左跳 jump left、向右跳 jump right、jump into a circle等。) 5. 重點歸納：搭配流星鏢模擬騎馬姿勢，學習馬步動作。 <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依指令做出拳、掌動作。 2. 依口訣調整弓步步伐。 3. 說出如何用武術動作打招呼。 4. 做出「騎馬原地跳」的動作。 <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7’</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師吹哨集合，教師說：Attention! Get together. Make a circle in front of me. 2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說：Please Return your darks. Class dismissed. 4. PE class leader: Attention, Line up! 體育股長整隊帶領學生離開運動場地。 	<p>能說出「拳掌合一」的動作要領。</p> <p>能做出「騎馬原地跳」的動作，至少連續三下。</p>
--	---

第二節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please Hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動5》流星趕月拳 25'</p> <p>1. 延續學過的弓步與馬步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。</p> <p>2. 為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排(one row)、雙橫排(two rows)、圓形(circle)、方形(square)等，亦可進行分組表演觀摩等活動。</p> <p>3. 重點歸納：配合弓步和馬步的步伐做出連續出拳動作，並以不同隊形增添演練的變化。 教師說:lunge then punch/ horse step then punch</p> <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式:</p> <p>1. 排成不同隊形練習。 2. 做出馬步連續出拳動作。 3. 做出弓步連續出拳動作。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說: Attention! Get together. Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說:Please clean up. Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader: Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能與同學合作，排列至少二種隊形練習。</p> <p>能做出馬步連續出拳動作，至少連續做十次。</p> <p>能做出弓步連續出拳動作，至少連續做十次。</p>

第二課:大樹愛遊戲

第一節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動1》看見一棵樹 10'</p> <p>1. 教師帶領全班學生做簡單的暖身活動，例如：上下肢的繞環(rotate)、擺動屈伸(stretch)，身體的左右側彎(bend to the left or right)、前後彎體(bend forward / backward)等。</p> <p>2. 教師指導學生拉開彼此間的距離，運用肢體站出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。(教師說: hands to hands, and stand astride.)</p> <p>3. 活動時，教師可先讓學生在上課活動範圍自由走動。當教師喊出「看見一棵樹 I see a tree」時，學生立即模仿樹的樣子並靜止不動。此時教師應檢視學生動作是否正確，並給予指導和鼓勵。約靜止 5 秒後，再繼續進行。</p> <p>(四)重點歸納：模仿樹的姿態做出靜態平衡動作。</p> <p>《活動2》大樹變變變 15'</p> <p>1. 教師引領全班思考，模仿樹的姿態，做出三種不同的支撐及平衡造型。例如：</p> <p>(1)單腳站立（另一腳屈膝或直膝高舉至腰部的高度），靜止 5 秒。(教師說:Stand with one leg up. Keep balance for 5 seconds.)</p> <p>(2)單腳站立，兩手向上高舉，靜止 5 秒。(教師說:Stand with one leg up ,two hands stretch up. Keep balance for 5 seconds.)</p> <p>2. 重點歸納：做出三種模仿大樹的支撐及平衡造型。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式：</p> <p>1. 模仿大樹，做出個人的支撐及平衡造型。</p>		<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能模仿大樹，做出支撐及平衡的創意造型，至少二種。</p>

<p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師吹哨集合，教師說: Attention! Get together. Make a circle in front of me.2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說: Please clean up. Class dismissed.4. PE class leader: Attention, Line up! 體育股長整隊帶領學生離開運動場地。		
---	--	--

第二、三節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 65'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動3》大樹合體 65'</p> <p>1. 教師帶領全班做簡單的暖身活動，例如：上下肢的繞環(rotate)、擺動屈伸(stretch)，身體的左右側彎(bend to the left or right)、前後彎體(bend forward / backward)等。</p> <p>2. 教師引領全班做出不同的支撐及平衡創意新造型，例如：一手兩腳站在地上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。</p> <p>3. 全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩。</p> <p>4. 教師指導學生兩人一組(教師說:2 people in a group)進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示： (1)一人坐姿、一人立姿。(教師說:one sit down, and one stand up) (2)兩人三點站立。(教師說:two people stand in a triangle) (3)兩人兩點站立。(教師說: one stand next to the other)</p> <p>5. 教師進一步引導學生思考，3~4 人一組進行大樹合體新造型活動，造型提示可由教師或學生自訂。</p> <p>6. 重點歸納：做出個人及小組合作的支撐及平衡造型。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式： 1. 和同伴討論創意的大樹造型。 2. 小組合作模仿大樹，做出支撐及平衡的造型。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說: Attention! Get together. Make a circle in front of me. 2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p>		<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能認真、積極的和同伴討論創意大樹造型。</p> <p>能和同伴合作模仿大樹，做出支撐及平衡的創意造型，至少二種。</p>

<p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說:Please clean up.Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		
---	--	--

第四節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動4》風雨過後 25'</p> <p>教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：繞環、擺動、屈伸、彎體等。</p> <p>2. 教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。</p> <p>3. 教師引領學生思考：大樹隨風搖擺、大樹堅強面對風、樹枝被風吹斷，這些情境如何用身體動作表現(教師說: with your partner, try to imitate a tree in the storm) 呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型要鮮明、有創意。</p> <p>4. 輪流進行表演及觀摩活動，教師觀察學生動作表現進行指導。(教師說: First group, next one, look and listen!)</p> <p>5. 教師帶領學生分享各組表演的動作設計，以及最喜歡的創意造型。6. 重點歸納：結合大樹的情境，分組做出多人支撐及平衡的表演。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式:</p> <p>1. 結合大樹的情境，合作做出支撐及平衡的表演。 2. 說出自己組別的表演動作設計。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說: Attention! Get together. Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說:Please clean up .Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader: Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能結合大樹的情境，合作做出支撐及平衡的創意表演，至少二種。</p> <p>能清楚說明自己組別的表演動作設計。</p>

第五節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please Hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動5》探索平衡木高度 25'</p> <p>1. 教師帶領全班做簡單的暖身活動，例如：繞環、擺動、屈伸、彎體等。</p> <p>2. 教師介紹低平衡木(balance beam)，可延續之前的情境，說明這是大樹變魔術送給大家的禮物。希望大家珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。</p> <p>3. 教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木(balance beam)和階梯(ladder)、椅子(chair)高度的不同。教師說: look and compare!</p> <p>4. 教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。(教師說: balance beam is higher than ladder / ladder is higher than chair.) 在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。</p> <p>5. 重點歸納：結合生活經驗，觀察低平衡木的高度。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式:</p> <p>1. 觀察低平衡木的高度，說出低平衡木與階梯、椅子高度的差異。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說: Attention! Get together. Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說:Please Return ladder, chair and balance beam. Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>	<p>平衡木</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能說出低平衡木比階梯高，比椅子矮。</p>

第六節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動6》快樂木上行 25'</p> <p>(一)教師引導學生輪流進行平衡木的活動：</p> <p>1. 一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時向前走，再練習同時向後走。</p> <p>2. 一人站上平衡木、一人站在地面，兩人相對牽雙手，向側面踏併走。</p> <p>3. 一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。</p> <p>(二)教師引領學生思考：如何三個人一起做平衡木的活動呢？試試看，你能在行進間維持平衡、完成動作嗎？</p> <p>(三)重點歸納：嘗試在低平衡木上行走。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式：</p> <p>1. 在低平衡木上行走。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說: Attention! Get together. Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說:Please Return 00. Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>	<p>平衡木</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能與同學合作在低平衡木上行走。</p> <p>能自己在低平衡木上行走。</p>

第三課:和風一起玩

第一節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動1》抓一把風來玩 10'</p> <p>1. 引導學生思考：說說看，哪裡可以感覺到風的存在？</p> <p>2. 教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。發給每人一個塑膠袋(plastic bag)，引導學生探索讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等(教師說:open the bag, hold two sides, wave up and down, wave left or right)。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓脹。</p> <p>3. 教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度帶來的效果。(充氣:gas filled)</p> <p>4. 請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵，例如：沒有空氣時顯得又皺又軟；充滿空氣時變得又圓又鼓等。</p> <p>5. 教師亦可引導學生想像自己是風，一邊奔跑，一邊讓塑膠袋停在胸腹前而不掉落（不可用手輔助）。</p> <p>6. 重點歸納：沒有裝進空氣的塑膠袋又皺又軟，充滿空氣的塑膠袋則會鼓鼓的。</p> <p>《活動2》兔子氣球圓滾滾 15'</p> <p>1. 教師引導學生想像並用身體模仿還沒吹氣的氣球，氣球造型可自由發揮，例如：兔子氣球(rabitt balloon)。當教師作勢吹氣(教師說:Blow!)時，學生用身體模仿氣球逐漸充滿氣體時的飽滿狀態。</p> <p>2. 引導學生想像自己的身體是氣球，吸氣時(教師說:deep breath/Inhale)，空氣進入身體，就像氣球被充氣，身體伸展得大又圓；吐氣時(教師說:exhale!)，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體跟著縮小。</p>	<p>塑膠袋</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p>

<p>3. 請學生深呼吸，想像氣球充入過多空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。(教師說:deep breath, big , big , big, boom/bang! then release!)</p> <p>4. 教學後，請學生分組表演，互相觀摩，並檢視學生是否能配合呼吸，運用肢體做出收縮與伸展的姿態，對表現優良的學生給予鼓勵。(教師說: look and listen!)</p> <p>5. 重點歸納：充氣時，身體會伸展得大又圓；吐氣時，空氣排出體外，身體跟著縮小；爆炸時，身體會瞬間伸展與收縮。</p> <p>〔綜合活動〕</p> <p>評量方式：</p> <p>1. 以肢體模仿氣球。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說: Attention! Get together. Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說:Please clean up. Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		<p>能用肢體的收縮與伸展表現氣球的外形。</p>
---	--	---------------------------

第二節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please Hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動3》氣球飄起來 25'</p> <p>1. 教師引導學生思考：想想看，要讓飽滿的氣球飄起來有哪些方法？(教師說: How can we make the balloon float?)</p> <p>2. 請學生模仿已被吹脹的各式氣球，例如：圓形(circle)、愛心形狀(heart)或長形(long strip)等，由教師吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在空中輕飄的感覺。</p> <p>3. 教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？(教師說:you are the balloon, where are you going? 同學可以說: I go to …)</p> <p>4. 學生回答並經過師生的討論、歸納後，教師請學生模仿被吹脹的氣球，用肢體模擬情境：風輕輕吹過來了，氣球快快地飄到草原上，又慢慢地飄過山洞，接著風變小了，氣球飄到水面上。(教師說:grassland 草原，Cave 山洞, , mountain , sea 海洋, river 河流…)</p> <p>5. 教師請學生發表：模擬氣球飄到草原上、山洞中以及水面時，身體的高度會改變嗎？教師最後歸納：隨著情境的不同，會有低、中、高水平的高度變化。 (教師說: We will stand high, middle and low)</p> <p>6. 重點歸納：模仿氣球被風吹拂時的飄動情境，熟悉身體收放的控制力。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式:</p> <p>1. 能用肢體模仿氣球的飄動。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說: Attention! Get together. Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說:Please clean up. Class dismissed.</p>	<p>氣球</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能用肢體的收縮與伸展表現氣球的外形。</p> <p>能用語言描述和肢體動作表現氣球輕飄的情境。</p>

4. PE class leader: Attention, Line up! 體育股長整隊帶領學生離開運動場地。		
---	--	--

第三節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動4》風車繞圈轉 10'</p> <p>1. 教師說明：「風車」(教師說: windmill)是中國的童玩之一，前人模仿灌溉用的風車外形和轉動原理，製成了童玩風車。 2. 教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法，例如：吹(blow)、手撥轉(dial)、慢跑(jog)、快跑(run)和原地繞圈(make a circle)等，引導學生發現風車的運動特徵為「轉動」。 3. 重點歸納：了解風車的玩法，發現轉動是風車運動的特徵。</p> <p>《活動5》學學風車轉 15'</p> <p>1. 教師展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。 2. 教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指(finger)、手臂(arm)、小腿(calf)等。 3. 教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體各部位，例如：從慢到快或從快到慢，體驗轉速不同時的身體感覺。 4. 重點歸納：轉動身上的關節部位，並體驗不同轉速的感覺。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式:</p> <p>1. 知道讓風車持久轉動的方法。 2. 用肢體模仿風車的轉動。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說: Attention! Get together. Make a circle in front of me. 2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p>	<p>紙風車</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能說出快跑或深吸氣、慢慢吹能使風車轉得久。</p> <p>能用頸部繞轉、手肘或手臂繞轉、上半身大繞轉等方式模仿風車轉動。</p>

<p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說:Please clean up.Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		
---	--	--

第四節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please Hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動6》人體風車 5'</p> <p>1. 教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請表現優秀的學生示範表演。 2. 在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。教師說: Listen and move, no wind , so we stop ,weak wind, so we turn slowly, strong wind, so we turn fast! 3. 2人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。(教師說:2 people in a group. One is blowing, the other one be the windmill.) 4. 重點歸納：模仿低、中、高水平的風車，並配合風的強弱改變轉動的速度。</p> <p>《活動7》風車繞轉 5'</p> <p>1. 教師引導學生用不同水平模仿單人風車360度的轉動，例如：蹲著(squat and turn)、跪著(knee and turn)、站著原地繞轉(stand up and turn)。 2. 重點歸納：模仿低、中、高水平的風車，並用身體360度轉動的方式模擬風車轉動。</p> <p>《活動8》雙人風車秀 15'</p> <p>1. 2人一組合作創作一個風車造型，在教師引導下，依序模仿風車的靜止(stop)、慢轉(slow)和快轉(fast)等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車表演。 2. 教師找表現不錯的組別示範表演，其他同學亦可跟著模仿學習。 3. 重點歸納：與同學合作完成創意的雙人風車表演。</p> <p>[綜合活動] 評量方式:</p>	<p>鈴鼓</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能模仿低、中、高水平，不同轉速的風車。</p> <p>能認真、積極的和同學討論創意的雙人風車表演。</p>

<p>1. 以肢體模仿風車的轉動。</p> <p>2. 和同學討論創意的雙人風車表演。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說: Attention! Get together. Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說: Please clean up. Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader: Attention, Line up! 體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		
---	--	--

第五節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動 9》風來了 12'</p> <p>1. 教師將學生分為 4 人一組，以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。(教師說:listen and run on a straight line or curve)</p> <p>2. 請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。</p> <p>3. 持絲巾(教師說: Hood the scarf and run)重複 2. 的活動。</p> <p>4. 重點歸納：以直線和曲線前進，模仿風吹動。</p> <p>《活動 10》我是小小草 13'</p> <p>1. 教師帶領學生觀察小草隨風搖曳的姿態，請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。 (教師說:raise your hands and wave, like a grass .When the wind is coming, wave.)</p> <p>2. 教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。(教師說:move your body, up down left right. move your hands and body softly)</p> <p>3. 提醒學生模仿小草擺動時，身體和手臂的動作要柔軟。</p> <p>4. 重點歸納：模仿小草隨風擺動的樣子。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式:</p> <p>1. 配合節奏模仿風吹動、小草擺動。</p> <p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <p>1. 教師吹哨集合，教師說: Attention! Get together.Make a circle in front of me.</p> <p>2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p>	<p>鈴鼓</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能配合節奏以直線和曲線前進，模仿風吹動。</p> <p>能配合節奏，模仿小草隨風擺動。</p>

<p>3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說:Please clean up.Class dismissed.</p> <p>4. PE class leader:Attention, Line up!體育股長整隊帶領學生離開運動場地。</p>		
---	--	--

第六、七節教學活動	教具	評量
<p>一、暖身 Warm up 8'</p> <p>1. 教師請學生排隊，整隊，並且進行暖身操。 老師:Attention! 學生: one two 老師: Please Hands to hands / stretch</p> <p>2. 由體育股長帶領全體同學進行暖身，學生跟著大聲朗誦暖身操口令。教師在一旁觀察並指導學生的暖身動作。</p> <p>二、主要活動 Main exercise /demonstrations & practices 25'</p> <p>1. 教師吹哨讓學生排好隊伍，解釋今天的課程內容與規則</p> <p>《活動 11》鳳尾草之舞</p> <p>1. 指導學生配合「鳳尾草之舞」的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。(教師說:Listen and dance!)</p> <p>2. 鳳尾草之舞舞序說明如下：</p> <p>(1)左右擺動。(8拍)(教師說:wave left and right)</p> <p>(2)前後擺動。(8拍)(教師說:wave forward and backward)</p> <p>(3)雙手上舉轉腕，踮腳原地轉一圈。(8拍) (教師說:lift your arms, rotate your wrists tip toe to a circle)</p> <p>(4)雙手合起貼右臉，頭偏右邊閉雙眼。(4拍) (教師說: put palms together to touch your right cheek and close your eyes.)</p> <p>(5)雙手甩腕，雙臂繞一圈。(4拍) (教師說:swing your wrist and rotate your arm to make a circle)</p> <p>3. 待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組跳「鳳尾草之舞」，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。</p> <p>4. 提醒學生模仿鳳尾草搖擺時，身體要柔軟。</p> <p>5. 重點歸納：配合歌詞和節奏做出律動。</p> <p>《活動 12》表演與欣賞</p> <p>1. 教師將全班分成 3 組，各組依序出場表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩心得。</p> <p>2. 重點歸納：快樂的參與表演活動，欣賞其他同學的演出，並說出自己觀舞的心得。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>評量方式:</p> <p>1. 完成鳳尾草之舞。</p>		<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>能流暢的完成鳳尾草之舞。</p>

<p>三、回饋與整理場地 Feedback(review & clean up) 7'</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師吹哨集合，教師說: Attention! Get together. Make a circle in front of me.2. 教師根據學生方才的學習表現再次說明與指導。3. 教師指導學生整理場地與歸還運動用品。教師說: Please clean up. Class dismissed.4. PE class leader: Attention, Line up! 體育股長整隊帶領學生離開運動場地。		
---	--	--