

## Grade 1 Physical Education Lesson Plan

主題名稱	第 2 課 一線之隔	教學設計者	謝承恩老師
教學對象	一年級上學期	教學節次	共 7 節(280 分鐘)
核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	
	學習內容	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索隔網的感受。</li> <li>2. 探索將球擲準的動作技巧。</li> <li>3. 用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。</li> <li>4. 體驗徒手拋球與接球過繩。</li> <li>5. 觀察他人的動作技巧，學習他人長處。</li> <li>6. 體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。</li> <li>7. 探索拋球過繩的動作要領。</li> </ol>		
英語應用	目標語 Language of Learning	教師指導用語 Language for Learning	
第一節	Change.	How many tracks?	
第二節	One, two, three, four, five, six, seven, eight.	Are you ready to do warm up?	
第三節	We're ready!	What should you do before exercising?	
第四節	Me!	Who wants to stand next to it?	
第五節	OK!	Is that OK?	
第六節	We're ready!	Are you ready?	
第七節	Choose me!	How do you feel in today's lesson?	

教學活動	教具	評量
<p><b>第一節</b></p> <p><b>一、【暖身活動Warm Up】 10 min</b></p> <p>(一) 引導學生運動前該做暖身運動，並開始做暖身操。</p> <p>T: Hello, everyone. Do you remember what you should do before exercising? 運動前我們該做什麼呢?</p> <p>S: 暖身操!</p> <p>T: Right! We should do the warm-up first. Are you ready to do warm up?</p> <p>S: We're ready!</p> <p><b>(1) 頭部暖身:</b> Neck 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(2) 肩關節:前後轉</b> Shoulders 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(3) 腰部繞環</b> Hip circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(4) 膝關節(右、左)</b> Do knee circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(5) 腳踝繞環+手</b> Do three circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(6) 高壓腿</b> Press legs 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(7) 低壓腿</b> Squat down and press legs 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(8) 開合跳 (20 下)</b> Do twenty jumping jacks, go!</p> <p><b>二、【發展活動 Presentation &amp; Practice】</b></p> <p><b>25mins</b></p>		

<p>《活動1》球球撞星球</p> <p>(一)教師在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。</p> <p>T: I' ll draw a line. Also, I' ll draw some stars, moons, and suns on the floor. Do you see them?</p> <p>S: Yes!</p> <p>(二)全班分成2組，分別站在白線後方排隊，每組一個球籃，依各組人數在球籃中放置相同數量的球。</p> <p>T: Let' s group up. 3 students in a group. And line up behind the line.</p> <p>(三)聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。</p> <p>T: When you hear the whistle, start to throw the ball. You get one point when you hit any of the pictures.</p> <p>(四)組員輪流擲球，活動結束後，教師統計各組得分，鼓勵每個學生的表現。</p> <p>T: I' ll count the point and see which team wins.</p> <p><b>三、【心得分享 Self Evaluation and Extention】</b></p> <p><b>5 mins</b></p> <p>(一)緩和運動</p> <p>T: Let's do the cool down together. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678. And let's do it again. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678.</p> <p>(二)心得分享</p> <p>T: How do you feel in today's lesson?</p> <p>T: Please share what you learned from today's class.</p> <p><b>S: Teacher, choose me!</b></p>		
<p><b>第二節</b></p> <p><b>一、【暖身活動Warm Up】 10 min</b></p> <p>(一) 引導學生運動前該做暖身運動，並開始做暖身操。</p> <p>T: Hello, everyone. Do you remember what you should do before</p>		

exercising? 運動前我們該做什麼呢?

S: 暖身操!

T: Right! We should do the warm-up first. Are you ready to do warm up?

S: We're ready!

**(1) 頭部暖身:**

Neck 1234-5678

switch 1234-5678

**(2) 肩關節:前後轉**

Shoulders 1234-5678

switch 1234-5678

**(3) 腰部繞環**

Hip circles 1234-5678

switch 1234-5678

**(4) 膝關節(右、左)**

Do knee circles 1234-5678

switch 1234-5678

**(5) 腳踝繞環+手**

Do three circles 1234-5678

switch 1234-5678

**(6) 高壓腿**

Press legs 1234-5678

switch 1234-5678

**(7) 低壓腿**

Squat down and press legs 1234-5678

switch 1234-5678

**(8) 開合跳 (20 下)**

Do twenty jumping jacks, go!

**二、【發展活動 Presentation & Practice】**

**25mins**

《活動4》拋擲過繩小體驗

(一)3人一組，其中2人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，1人持球準備將球丟過繩，丟球方式不限定，單手、雙手、拋球、擲球皆可。

T: Two students hold the rope, and one student throws the ball. Any ways are acceptable.

繩子兩個，球三顆。

能徒手拋球與接球，至少成功三次。

<p>(二)活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人討論將繩舉至身體的哪個部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等。 T: Hold the rope to your knee, waist, ear, and head.</li> <li>2. 持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。 T: The one who throws the ball should think how you can throw the ball over the rope.</li> </ol> <p>(四)每人輪流當持球者丟球，教師鼓勵學生多多體驗各種不同的擲球方式與高度。 T: We take turns to throw the ball. Remember, any ways to throw the ball is acceptable.</p> <p><b>三、【心得分享 Self Evaluation and Extention】</b></p> <p><b>5 mins</b></p> <p><b>(五)緩和運動</b> T: Let's do the cool down together. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678. And let's do it again. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678.</p> <p><b>(八)心得分享</b> T: How do you feel in today's lesson? T: Please share what you learned from today's class. <b>S: Teacher, choose me!</b></p>		
<p><b>第三節</b></p> <p><b>一、【暖身活動Warm Up】 10 min</b></p> <p><b>(一) 引導學生運動前該做暖身運動，並開始做暖身操。</b> T: Hello, everyone. Do you remember what you should do before exercising? 運動前我們該做什麼呢? S: 暖身操! T: Right! We should do the warm-up first. Are you ready to do warm up? S: We're ready!</p>		

<p>(1) 頭部暖身: Neck 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(2) 肩關節:前後轉 Shoulders 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(3) 腰部繞環 Hip circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(4) 膝關節(右、左) Do knee circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(5) 腳踝繞環+手 Do three circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(6) 高壓腿 Press legs 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(7) 低壓腿 Squat down and press legs 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(8) 開合跳 (20 下) Do twenty jumping jacks, go!</p> <p><b>二、【發展活動 Presentation &amp; Practice】</b></p> <p><b>25mins</b></p> <p>《活動5》傳接好夥伴</p> <p>(一)教師發下2人一個大型垃圾袋，在垃圾袋四個角各打一個結。</p> <p>T: Two studnets use one plastic bag. And make ties at four corners.</p> <p>(二)教師引導學生，學生2人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動，方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組，先把球放置在袋子上，向三角錐折返點前進，行進時保持平衡穩定，讓球在袋面上不掉落，落地應盡速撿起放回袋面，再繼續前進。</li> </ol>	<p>三個大垃圾袋，三顆球，三個呼拉圈。</p>	<p>能和同伴合作進行傳接好夥伴，至少三次。</p>
---	--------------------------	----------------------------

T: Two students in a team. Put the ball on the bag. Try not to drop it. Run to the traffic cone and come back.

2. 至折返點後返回，回到起點時將球放置於呼拉圈內。
3. 最先放進五顆球的隊伍獲勝。

T: When you come back, put the ball into the hula hoop. You win when you have five balls in to hula hoop.

### 三、【心得分享 Self Evaluation and Extention】

**5 mins**

#### (五)緩和運動

T: Let's do the cool down together. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678. And let's do it again. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678.

#### (八)心得分享

T: How do you feel in today's lesson?

T: Please share what you learned from today's class.

**S: Teacher, choose me!**

## 第四節

### 一、【暖身活動Warm Up】10 min

(一) 引導學生運動前該做暖身運動，並開始做暖身操。

T: Hello, everyone. Do you remember what you should do before exercising? 運動前我們該做什麼呢?

S: 暖身操!

T: Right! We should do the warm-up first. Are you ready to do warm up?

S: We're ready!

(1) 頭部暖身:

Neck 1234-5678

switch 1234-5678

(2) 肩關節:前後轉

Shoulders 1234-5678

switch 1234-5678

**(3) 腰部繞環**

Hip circles 1234-5678

switch 1234-5678

**(4) 膝關節(右、左)**

Do knee circles 1234-5678

switch 1234-5678

**(5) 腳踝繞環+手**

Do three circles 1234-5678

switch 1234-5678

**(6) 高壓腿**

Press legs 1234-5678

switch 1234-5678

**(7) 低壓腿**

Squat down and press legs 1234-5678

switch 1234-5678

**(8) 開合跳 (20 下)**

Do twenty jumping jacks, go!

**二、【發展活動 Presentation & Practice】**

**25mins**

《活動6》傳球接龍

(一)全班一起進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。

T: Two students in a group. Just like we did last time. Line up. Holde the plastic bag. Put the ball on the bag. Pass the ball.

(二)全班一起進行傳球接龍，直到老師指定之目的地。傳完後的同學將跑至最前方，準備接球。

T: We pass the ball with the plastic bag. Until we get to the destination. The group finish passing should go to the front. Continue passing.

**三、【心得分享 Self Evaluation and Extention】**

三個大塑膠袋，一顆球。

能和同伴合作進行傳接好夥伴，至少成功三次。



<p><b>5 mins</b></p> <p><b>(五)緩和運動</b></p> <p>T: Let's do the cool down together. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678. And let's do it again. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678.</p> <p><b>(八)心得分享</b></p> <p>T: How do you feel in today's lesson?</p> <p>T: Please share what you learned from today's class.</p> <p><b>S: Teacher, choose me!</b></p>		
<p><b>第五節</b></p> <p><b>一、【暖身活動Warm Up】10 min</b></p> <p><b>(一) 引導學生運動前該做暖身運動，並開始做暖身操。</b></p> <p>T: Hello, everyone. Do you remember what you should do before exercising? 運動前我們該做什麼呢?</p> <p>S: 暖身操!</p> <p>T: Right! We should do the warm-up first. Are you ready to do warm up?</p> <p>S: We're ready!</p> <p><b>(1) 頭部暖身:</b> Neck 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(2) 肩關節:前後轉</b> Shoulders 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(3) 腰部繞環</b> Hip circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(4) 膝關節(右、左)</b> Do knee circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(5) 腳踝繞環+手</b> Do three circles 1234-5678 switch 1234-5678</p>		

**(6) 高壓腿**

Press legs 1234-5678

switch 1234-5678

**(7) 低壓腿**

Squat down and press legs 1234-5678

switch 1234-5678

**(8) 開合跳 (20 下)**

Do twenty jumping jacks, go!

**二、【發展活動 Presentation & Practice】**

**25mins**

《活動7》袋接反彈球

(一)3人一組，一人持球，另兩人持袋。

T: Three students in a group. One student hold the ball, and the others hold the bag.

(二)持球者距離持袋者約2公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。

T: When you hear the whistle, throw the ball. After the ball bounce once, catch it with the bag.

(三)持球者與持袋者間的距離可依熟練度調整遠近，三人輪流擔任拋球者反覆練習。

T: You can choose where to stand. Take turns to throw the ball.

(四)學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度，活動規則如下：

1. 持球者與持袋者分別站在繩子兩邊預備，繩子設定約學生腰部的高度。
2. 持球者聽到教師哨音後，將球拋過繩，持袋組待球彈地一次後，以合作的方式將球接住。
3. 接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。
4. 三人輪流擔任拋球者練習。

T: Now, I put a rope between you. You have to throw the ball over the rope. After one bounce, catch it with the bag.

兩個大垃圾袋，能和同伴合作兩顆球。用袋子傳接球。

<p>(五)教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。 T: You can practice more in your breaktime.</p> <p><b>三、【心得分享 Self Evaluation and Extention】</b></p> <p><b>5 mins</b></p> <p><b>(五)緩和運動</b> T: Let's do the cool down together. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678. And let's do it again. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678.</p> <p><b>(八)心得分享</b> T: How do you feel in today's lesson? T: Please share what you learned from today's class. <b>S: Teacher, choose me!</b></p>		
<p><b>第六節</b></p> <p><b>一、【暖身活動Warm Up】 10 min</b></p> <p><b>(一) 引導學生運動前該做暖身運動，並開始做暖身操。</b> T: Hello, everyone. Do you remember what you should do before exercising? 運動前我們該做什麼呢? S: 暖身操! T: Right! We should do the warm-up first. Are you ready to do warm up? S: We're ready!</p> <p><b>(1) 頭部暖身:</b> Neck 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(2) 肩關節:前後轉</b> Shoulders 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(3) 腰部繞環</b> Hip circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(4) 膝關節(右、左)</b> Do knee circles 1234-5678 switch 1234-5678</p>		

**(5) 腳踝繞環+手**

Do three circles 1234-5678

switch 1234-5678

**(6) 高壓腿**

Press legs 1234-5678

switch 1234-5678

**(7) 低壓腿**

Squat down and press legs 1234-5678

switch 1234-5678

**(8) 開合跳 (20 下)**

Do twenty jumping jacks, go!

**二、【發展活動 Presentation & Practice】**

**25mins**

《活動8》捕魚大豐收

(一)教師在場中架上繩子，高度約在學生腰部，在距離繩前1.5公尺處畫出一條和繩子平行的線。將學生分為兩隊，一隊為持球者在線後方排隊，另一隊為持袋者，兩人一組持袋。

T: I set a rope on the field. And I draw a line next to it. 3 students in a group. One hold the ball, and the others hold the bag.

(二)活動進行方式如下：

1. 持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。

T: You hear the whistle, throw the ball over the rope.

2. 待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換下一組上場。

T: After one bounce, catch the ball. Let' s see who can catch the ball first. We take turns.

(三)教師增加活動難度，繩子拉高至胸部。

T: Now, I put the ball higher.

(四)可不斷提升難度繼續練習，距離拉遠，高度增加。

粉筆一支，繩子一條，大袋子兩個，球兩個。能和同伴合作完成捕魚大豐收。

T: We keep practicing. Stand farer.

### 三、【心得分享 Self Evaluation and Extention】

**5 mins**

#### (五)緩和運動

T: Let's do the cool down together. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678. And let's do it again. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678.

#### (八)心得分享

T: How do you feel in today's lesson?

T: Please share what you learned from today's class.

**S: Teacher, choose me!**

## 第七節

### 一、【暖身活動Warm Up】 10 min

(一) 引導學生運動前該做暖身運動，並開始做暖身操。

T: Hello, everyone. Do you remember what you should do before exercising? 運動前我們該做什麼呢?

S: 暖身操!

T: Right! We should do the warm-up first. Are you ready to do warm up?

S: We're ready!

#### (1) 頭部暖身:

Neck 1234-5678

switch 1234-5678

#### (2) 肩關節:前後轉

Shoulders 1234-5678

switch 1234-5678

#### (3) 腰部繞環

Hip circles 1234-5678

switch 1234-5678

#### (4) 膝關節(右、左)

Do knee circles 1234-5678

switch 1234-5678

#### (5) 腳踝繞環+手

Do three circles 1234-5678

switch 1234-5678

**(6) 高壓腿**

Press legs 1234-5678

switch 1234-5678

**(7) 低壓腿**

Squat down and press legs 1234-5678

switch 1234-5678

**(8) 開合跳 (20 下)**

Do twenty jumping jacks, go!

**二、【發展活動 Presentation & Practice】**

**25mins**

《活動9》原地拋接球

(一) 2人一組，兩人分別用雙手各持袋子2角，讓垃圾袋形成容器狀。

T: Two students in a group. Hold the corner of the bag. Make it like a container.

(二) 將球放置在兩人所持的袋子平面上，兩人一起用雙手控制袋子四角，合作平衡穩定袋面，努力讓球不落到地面。

T: Put the ball on the bag. Try not to drop it.

(三) 兩人配合默契呼口訣，一起喊「開、蹲、拋、接」，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住。持續練習拋接，保持球不落地，口訣動作如下：

1. 開：將球放在兩人所持的垃圾袋平面上，嘗試盡量張開垃圾袋四個角，不讓袋面凹陷。

T: When you say open, try to open the bag as best as you can.

2. 蹲：雙手維持開舉，雙腳向下微蹲。

T: When you say squat, squat down a little bit.

3. 拋：雙腳站直，同時雙手開舉向上，將球往上拋離袋面。

T: Stand straight, and throw the ball up.

大袋子三個，球三顆。能完成園地拋接球，至少五次。

4. 接：觀察球的落點，在球落下時接住。

T: Look at the ball, and try to catch it when it falls.

(四)請學生將袋子變成各種形狀練習。

T: You can change the shape of the bag. Keep practicing.

### 三、【心得分享 Self Evaluation and Extention】

**5 mins**

(五)緩和運動

T: Let's do the cool down together. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678. And let's do it again. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678.

(八)心得分享

T: How do you feel in today's lesson?

T: Please share what you learned from today's class.

**S: Teacher, choose me!**