

# 110 苗栗縣新開國小一年級體育教案

## Grade 1 Physical Education Lesson Plan

主題名稱	第 2 課 伸展好舒適	教學設計者	謝承恩老師		
教學對象	一年級上學期	教學節次	一節之第一節(40 分鐘)		
核心素養	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。			
教學目標	1.學會簡易的徒手伸展操動作。 2.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。				
英語應用	目標語 Language of Learning	教師指導用語 Language for Learning			
	Here. Warm up.	I count "1234", and you count "5678". Who does the warm up well?			
課程安排	第一節	學會正確做的做熱身操，及身體各個部位的伸展活動。			
教學準備	課前先熟悉暖身指導用語及確認如何操作正確動作。				
教學活動		時間	教具	評量	

第一節

**【Warm Up 暖身】**

1. 教師和學生們打招呼並點名。

T: Good morning, everyone!

S: Good morning, Tr. Max!

T: Let's make a roll call. When I call your name, please raise your hand and say "here".

S: Here!

《活動1》熱身操學習

(一)教師詢問學生運動前要做什麼?

T: Do you know what do we do before exercising?

S: 要暖身!

T: That's right. Everybody read this word together:  
"Warm up".

S: Warm up!

T: Great. And Why do we need to do the warm up?

S: 才不會受傷。

(二)教師逐一示範以下健身操動作，並逐一解釋動作要領。  
適時的幫學生調整至正確姿勢。

T: Let's learn how to warm up. I'll show you how to do it.

T: I count "1234", and you count "5678".

T: Make sure you do it correctly.

(按照以下暖身步驟)

**(1) 頭部暖身:**

Neck 1234-5678

change 1234-5678

**(2) 肩關節:前後轉**

Shoulders 1234-5678

change 1234-5678

**(3) 腰部繞環**

Hip circles 1234-5678

Change 1234-5678

**(4) 膝關節(右、左)**

Do knee circles 1234-5678

5  
min

30  
min

熟悉並能做出  
正確的暖身姿  
勢。  
能理解基本的  
暖身相關英  
語。

Change 1234-5678

**(5) 腳踝繞環+手**

Do three circles 1234-5678

change 1234-5678

**(6) 高壓腿**

Press legs 1234-5678

change 1234-5678

**(7) 低壓腿**

Squat down and press legs 1234-5678

change 1234-5678

**(8) 開合跳 (20 下)**

Do twenty jumping jacks, go!

(三)請學生分組輪流上台展示健身操，並請台下同學觀察誰的姿勢最標準。

T: Now, you' ve learned how to warm up. Please group up. 2 Students in a group. Show everyone what you' ve learned.

T: Rest of you help me see. Who can warm up the best.

(四)學生完成後，請同學舉手表揚暖身動作很棒的同學。

T: Who does the warm up well? Raise your hand and let him or her know.

(五)活動結束後，請學生分享暖身及分組表演的感覺。

T: Please share how you feel in today' s class. Do you like to warm up? Do you like performing?

(六)重點歸納：暖身的學習及運動前勿忘暖身。

T: Well done. You' ve learned how to warm up. Don' t forget to warm up every time before exercising!

5min

第一節 end