

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 3 課 健康起步走	教學設計者	謝承恩老師
教學對象	一年級上學期	教學節次	5 節(200 分鐘)
核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習重點	學習表現	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	
	學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3.結合跑步技能進行活動。 4.了解動作指令，和同伴合作完成活動。 5.遊戲時能表現出安全的行為。 		
英語應用	目標語 Language of Learning	教師指導用語 Language for Learning	
課程安排	第一節	學會各種走路方法，並能夠團隊合作。	
	第二節	學會用各種跑步方式跑步。	
	第三節	學會與同學一起完成走跑指令。	
	第四節	以走跑方式認識台灣各縣市。	
	第五節	學會精靈與魔王，踩影子遊戲。	
	第六節	學會抓尾巴遊戲。	
教學準備			

教學活動	教學資源	評量
<p>第一節</p> <p>【Warm Up】</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 the warm up?</p> <p>S: We're ready!</p> <p>(1) 頭部暖身:</p> <p>Neck 1234-5678</p> <p>change 1234-5678</p> <p>(2) 肩關節:前後轉</p> <p>Shoulders 1234-5678</p> <p>change 1234-5678</p> <p>(3) 腰部繞環</p> <p>Hip circles 1234-5678</p> <p>Change 1234-5678</p> <p>(4) 膝關節(右、左)</p> <p>Do knee circles 1234-5678</p> <p>Change 1234-5678</p>		

(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!

《活動 1》行走大不同

(一)教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如：

- 1.變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。
- 2.變換速度走：快走、慢走。
- 3.變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。

T: Everybody can walk, but do you know there're many ways to walk?

T: You can walk forward. Now, let's walk forward. Go!

T: You can walk backward. Now, let's walk backward. Go!

以此類推

(Walk to the left, walk to the right, Walk fast, Walk slowly, walk

能連續變換不同方向、速度、水平走路，至少完成三種。

on tiptoe, and squat down walk.)

T: You did a very good job!

《活動 2》牽手一起走

(一)2 人一組，牽手進行各種走路動作。老師請學生找到自己的朋友兩人一組分組。

T: Now, I need you to find a partner and pair up. Let's go!

(二)教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。

T: Please follow the order I give you and walk hand in hand together.

T: First, walk forward. Now, let's walk forward. Go!

T: Then, walk backward. Now, let's walk backward. Go!

以此類推

(Walk to the left, walk to the right, walk fast, walk slowly, walk on tiptoe, and squat down walk.)

T: You did a very good job!

(三)教師詢問學生：一起牽手走路進行得順利嗎？如果不順利，可以怎麼改進呢？引導學生溝通互動，加強合作的默契。

T: Do you think it's easy to walk together?

S: 不簡單。

T: It's really not easy. Then, can somebody tell me how you can walk together better?

S: 要互相提醒。

能說出和同伴牽手走路的感受。

T: Great! Now, let's do it one more time!

(四)將學生分成 5 人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。

T: Now, find your friends. This time, I want each group to have 5 students.

T: Are you all in a group now?

S: Yes!

T: Do you want to walk together with you group members now?

S: Yes! Let's go!

T: Do you think it's easy to walk together?

S: 不簡單。

T: It's really not easy. Then, can somebody tell me how you can walk together better?

S: 要互相提醒。

T: Great! Now, let's do it one more time!

(五)活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他的方式嗎？請各組想出一個不同的走法，並展現給其他組看自己的創意走法。

T: Please tell me what's the difference between walking alone and walking together?

S: 自己走比較簡單，一起走比較難

T: Now, I want each group to think up a different way to walk and show to the other groups.

T: Do you have your move ready?

S: Yes.

T: Now, can you show your move to the other groups?

S: Yes, we can.

(五)重點歸納&分享

T: Now, I want each student to share what you learned or how you feel today. Who wants to go first?

S: Teacher, choose me!

第一節 End

第二節

【Warm Up】

(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 the warm up?

S: We're ready!

(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

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!y!

《活動 3》動腦動腳一起跑

(一)教師引導學生複習前一節課所學的走路方式，用不同的走路方式暖身。

T: Do you remember what we've learned last time?

S: Yes!

T: Let's review the ways we walked last time, ok?

S: OK!

1. 操作：做出各種不同的跑步方式。
評量原則：能以不同的跑步方式移

(二)教師引導學生改用跑步的速度，練習這些走路動作。

T: Everybody can you run?

S: Yes, we can.

T: Good! This time we'll do the same movement in running.

(三)3 人一組，教師請各組思考：除了之前練習過的之外，還有哪些跑步方式？請各組進行創意跑步發表。

T: Can we have any other ways to run? Raise your hand if you have an idea, then show it to the class.

S: Me!

(五)教師在 60 公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三段等距的區間。各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再前交叉步跑，接著向後跑。

T: Now, each team choose three ways to run through the traffic cones.

(七)重點歸納&分享：跑步可以增進體能，不同的跑步方式可以訓練身體靈活度和反應能力。

T: Please raise your hand and tell everybody what you feel or learn today.

第二節 End

第三節

【Warm Up】

(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 the warm up?

動，至少完成三種。

2. 發表：分享和同伴一起跑步的感覺。

評量原則：能說出和同伴一起跑步的感覺。

S: We're ready!

(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

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!

《活動4》 跑步特快車

(一) 複習先前所學，以走的方式以及跑步的方式練習各種走路方式。

T: Let's review what we've learned so far. Do you remember what we've learned?

S: Yes. Forward, backward....

(二) 放置交通錐於操場，並讓學生練習以各種方式走或跑至指定交通錐位置。

T: Do you see the traffic cone over there? Please listen to what I say and walk or run to the traffic cone, OK?

S: OK!

(三) 沿用原本的交通錐，讓學生2人或4人一組的方式，手牽手比賽哪組可以先以老師指定的方式完成。

T: Now, I'll divide you into teams. You have to hold each other's hand and finish the task.

(五) 教師請各組分享分組跑步完成任務的感覺。

T: Raise your hand and tell me what you learned or how you feel about the game we just played.

(六) 重點歸納：要有好的團隊合作才能在牽著手的情況下跑得快。同組的同學應該互相幫助扶持。

T: Only by helping each other out, you can win the game.

第三節 end

第四節

【Warm Up】

(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 the warm up?

S: We're ready!

(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

Change 1234-5678

(5) 腳踝繞環+手

Do three circles 1234-5678

change 1234-5678

(6) 高壓腿

評量原則：
能在遊戲中
遵守遊戲規
則並團結合
作。

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!

《活動5》跑走愛臺灣

(一)教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。

T: Do you know where it is?

S: 苗栗!

T: Correct, it' s Miao-li. Let' s read it again
“Miao-li” .

S: “Miao-li” !

(二)教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角錐上，依照各關卡的地理位置擺好。

(三)5人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者，進行方式下：

1. 第一關：三人進行，起點為宜蘭「向右走」到臺東；到臺東後「抬腿跑」到臺南；到臺南後「向後走」到宜蘭。
2. 第二關：兩人進行，起點為基隆「前交叉步跑」到屏東；到屏東後「向後跑」到基隆。
3. 第三關：三人進行，起點為臺北「蹲著走」到南投；到南投後「側併跑」到臺東；到臺東後「踮腳走」到臺北。
4. 第四關：兩人進行，起點為臺中「兩人牽手跑」經過臺北、花蓮、屏東，最後回到臺中，到達每一個點後，都要先停下腳步再繼續跑。

T: Do you see the flags I put on the traffic cones?

S: Yes!

T: Each flag I put a different task. When you go there,

you have to follow the instructions, OK

S: OK!

(四)每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。

T: When you finish level one, you' ll go to level two, three, and four. OK?

S: OK!

(五)活動結束後，教師鼓勵學生分享進行闖關遊戲的心情與身體的感覺，例如：完成遊戲後心情很愉快，雖然很累但很有成就感；覺得心情沮喪，因為在向後跑時覺得害怕，差一點跌倒；完成的時間比別人久等。

T: Now, let' s share how you fell. Who wants to go first?

S: Teacher, choose me!

第四節 end

第五節

(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 the warm up?

S: We're ready!

(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

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!

《活動5》精靈與魔王

(一)教師在場地角落設置「安全區」。全班推出一位同學當魔王，其他學生當精靈。

T: Today, we're going to play a game. Are you happy?

S: Yes!

T: Do you want to paly?

S: Yes, we do!

T: Okay, please raise your hand if you want to be the devil first.

S: Teacher choose me!

T: Now, we have one devil, and the rest of you will be the elves.

(二)活動規則如下：

1.精靈聚集在場地裡，魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈就到安全區。

T: If the devil steps on your shadow, you go to the safe zone.

2進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑20次，跑完才能離開禁止區，重新加入遊戲。

T: If you go to the safe zone, you have to walk in the safe zone for twenty times in order to keep playing.

(三)由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。

T: Devil, you have to be fast and accurate to catch the elves.

(四)教師提醒學生，如果身體不舒服要趕快反映，體驗遊戲的樂趣時，也要遵守遊戲規則，避免拉扯或推擠。

T: Can we push others?

S: No, we can't!

(五)教師請各個同學分享分組遊戲心得。

T: Let's take turns and tell everyone what you learned or how you feel about the game we played today.

(六)重點歸納：踩影子必須快速且準確，訓練反應能力。

T: We have to be what to step other's shadow?

S: 要又快又準!

T: That's right be fast and accurate!

S: Be fast and accurate!

第五節 end

第六節

【Warm Up】

(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 the warm up?

S: We're ready!

(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

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!

《活動6》抓尾巴遊戲

(一)在活動場地設置「安全區」(參考課本第113頁)。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作，例如：加速快跑、變換方向、閃躲、急停，鼓勵學生在遊戲中應用。

T: Who wants to be the volunteer to show everybody the movements we' re using? I need two volunteers.

S: Teacher, choose me!

(二)學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴。活動進行方式如下：

1. 全班分散在場中，教師說開始後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。]
2. 感到疲累時，可躲入「安全區」休息，原地踏步20次。安全區可以自由進出，但一次最多只能容納2人。
3. 計時10分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。

(三)教師提醒學生要遵守遊戲規則，避免受傷。

T: You have to get each other' s cloth to win the game. Any problems?

S: No problem.

T: If you are tired, you can hide in the safe zone. And if you want to come outside again, you need to walk twenty

times. Understand?

S: Understand!

T: Remember to be safe. OK?

S: OK!

T: When I say start, we begin. Are you ready?

S: We' re ready.

T: Start!

(四)遊戲結束後，請學生分享成功閃躲或成功抓到尾巴的方法。

T: Now, I want everyone of you to share how you get the cloth from others. Who wants to share first?

S: Teacher, choose me!

第六節 end