

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 4 課 和繩做朋友	教學設計者	謝承恩老師		
教學對象	一年級上學期	教學節次	1 節(40 分鐘)		
核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。			
	學習內容	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。 3.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 4.體驗握繩、用繩的動作要領。 5.學會個人甩繩的基本動作。 				
英語應用	目標語 Language of Learning	教師指導用語 Language for Learning			
	Warm up! We're ready! Yes, we do!	Do you feel great? Can you focus?			
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。			
教學準備	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師準備每人一條跳繩，或請學生自行攜帶跳繩。 2.室內或室外的平坦地面。 				
教學活動		時間	教具	評量	

第一節

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 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!

(二) 針對本節課學習內容，再做強化暖身活動：

T: Today, we're going to exercise with the rope. So, let's do more warm up on our legs and wrist.

(1) 膝關節(右、左)

5

min

10

min

Do knee circles 1234-5678

Change 1234-5678

(2) 腳踝繞環

Do angle circles 1234-5678

change 1234-5678

(3) 手腕繞環

Do wrist circles 1234-5678

change 1234-5678

《活動1》握繩做操

(一)教師指導全班分成數排站在場上，學生之間間距約2公尺，以策安全。

T: Please make sure the distance between you and your classmate is enough.

(二)教師講解每組動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。

1. 握繩左右擺：雙腳開立與肩膀同寬，雙手握繩自然下垂於身體前方，口令1、2時，雙臂繞向左斜方上舉，口令3、4時，雙臂先向下再向右斜方上舉，反覆換邊做2個八拍後結束。

T: Hold the rope and swing to the left and right.

2. 握繩上下擺：雙腳開立與肩膀同寬，雙手握繩自然下垂於身體前方，口令1、2時，雙腿屈膝雙手平舉，口令3、4時，雙腿伸直雙手放下，反覆做2個八拍後結束。

T: Hold the rope and swing to the up and down.

3. 握繩左右側彎：雙腳開立與肩膀同寬，雙臂上舉預備，口令1、2時，身體向右側彎，口令3、4時還原，口令5、6時，身體向左側彎，口令7、8時還原，反覆換邊做2個八拍後結束。

T: Hold the rope and bend to the left and right.

4. 握繩前彎後仰：雙腳開立與肩膀同寬，雙臂上舉預備，口令1、2時，雙手後擺身體向後仰，口令3、4時，站直雙臂平舉於胸口，口令5、6時，身體向下彎，口令7、8時，站直雙臂平舉於胸口，反覆做2個八拍後結束。

請學生自備跳繩

10
min

1. 操作：做出跳繩體操的動作。

評量原則：能配合口令正確做出跳繩體操的動作。

2. 觀察：在學習活動中觀摩動作，快樂參與。

評量原則：能認真在學習活動中觀摩動作，快樂參與。

T: Hold the rope and bend to the front and back.

(三)重點歸納：練習跟著口令與節拍做運動，熟悉簡單的跳繩暖身操。

T: Do you feel great after exercising with the rope?

S: Yes, we do!

《活動2》四肢動一動

10

(一)教師講解每組動作，同時請一位學生演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班練習。

min

T: Now, we are going to exercise more with the rope, and I need a volunteer. Who wants to be the volunteer?

S: Teacher, choose me!

(二)雙腳開立，雙手握繩兩臂屈肘預備。

1. 口令1、2時，雙臂向上舉，同時左腳向前舉，做完動作還原。

T: When I say one, two, raise your arms and raise your left leg to the front.

2. 口令3、4時，雙臂向上舉，同時右腳向前舉，做完動作還原。

5

min

T: When I say three, four, raise your arms and raise your right leg to the front.

3. 口令5、6時，雙臂向上舉，同時右腳向右側舉，做完動作還原。

T: When I say five, six, raise your arms and raise your right leg to the right.

4. 口令7、8時，雙臂向上舉，同時左腳向左側舉，做完動作還原，反覆做2個八拍口令後結束。

T: When I say seven, eight, raise your arms and raise your left leg to the left.

(三)重點歸納：練習跟著口令與節拍做運動，熟悉跳繩暖身操。

T: Do you all understand how to exercise with rope now?

S: Yes, we do!

<p>《活動5》繩索體操展演</p> <p>(一)請同學討論還有哪些繩的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化，例如：單腳踩繩，平衡身體，做出高低不同的動作。</p> <p>T: Please think about what else different ways we can exercise with the rope. I' ll give you three minutes to think and then please show everyone the way you create.</p> <p>(二)各組決定演出動作後，小組組員互相加油打氣再上臺表演，教師提醒臺下學生專心欣賞。</p> <p>T: Can you focus when a classmate is demonstrating?</p> <p>S: Yes, we can!</p> <p>(三)表演後，在全班面前分享表演的感覺，並互相對同伴表達鼓勵或安慰。</p> <p>T: Let' s share what you learned from exercising with the rope. Who wants to be the first?</p> <p>S: Teacher, choose me!</p>		<p>1. 操作：利用跳繩做出「繩索體操」的平衡與伸展動作。</p> <p>評量原則：能利用跳繩做出「繩索體操」的平衡與伸展動作。</p> <p>2. 觀察：在學習活動中觀摩動作，快樂參與。</p> <p>評量原則：能認真在學習活動中觀摩動作，快樂參與。</p>
--	--	---