

## Grade 1 Physical Education Lesson Plan

主題名稱	第 1 課 拳掌好朋友	教學設計者	謝承恩老師
教學對象	一年級上學期	教學節次	共 2 節(80 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。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	
	學習內容	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	
學習目標	1. 認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2. 認識並模仿武術的敬禮動作。 3. 認識並模仿武術的騎馬式動作。 4. 認識並模仿弓步出拳和馬步出拳。 5. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。		
英語應用	目標語 Language of Learning	教師指導用語 Language for Learning	
第一節	I know.	Do you know?	
第二節	Yes, we do.	Do you remember?	
<b>教學活動</b>		<b>教具</b>	<b>評量</b>
<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>			

**(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1》掌碰掌

(一)教師先讓學生在活動範圍內自由走動，當教師喊「你好嗎？」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。

T: We walk around in this area. Everytime you hear I say “How are you?, find a closest friend. Use your palm to touch his/her palm.

T: Do you know what does “How are you? Mean?

S: I know. 你好嗎。

T: Well done. That’ s right.

(二)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。

T: When you lunge, bend your leg at the back and straight the front leg.

(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。

T: We keep practicing. Find a different friend

能做出掌拳合一的要領。

everytime you say hello.

### 《活動 2》拳碰掌

- (一)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！」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。

T: Now, when I say “Nice to meet you.” You find a friend. Use your fist to touch his/her palm.

- (二)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。

T: Remember, you have to find a different person each time.

### 《活動 3》拳掌合一

- (一)教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。

T: Bow to each other. This is the way we greet each other when competing.

- (二)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。

T: You look at each other friendly. One hand in fist position. Another use palm position.

- (三)學會拳掌合一的動作後，指導學生相互敬禮（打招呼）。下課時，師生亦可用此動作敬禮與回禮。

T: Now you learned how to greet each other. Great job.

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

### 5 mins

#### (一)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.

#### (二)心得分享

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

<p>T: Please share what you learned from today's class.</p> <p><b>S: Teacher, choose me!</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 5》流星趕月拳</p> <p>(Preview) 複習上節課所教的出拳及出掌姿勢。</p> <p>T: Do you remember what we learned last time?</p> <p>S: Yes, we do. It' s fist and plam.</p> <p>T: Correct. And let' s review.</p> <p>(一)延續學過的弓步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。</p> <p>T: Keep in lunge position. Punch and punch. Left ,right, left, right.</p> <p>(二)為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方形等，亦可進行分組表演觀摩等活動。</p> <p>T: We can stand in different shapes and punch. Let' s do triangle. Circle. Revtengle.</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>能與同學排出至少兩種隊形練習。</p> <p>能做出弓步連續出拳，至少十次。</p>
---	--	---