

## Grade 1 Physical Education Lesson Plan

主題名稱	第 2 課 大樹愛遊戲	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 6 節，240 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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	
	學習內容	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	
學習目標	1. 在地面做出靜態平衡動作。 2. 在地面做出動態平衡動作。 3. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4. 探索平衡木的高度。 5. 嘗試在平衡木上行走。 6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7. 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	Warm up.	What should you do before exercising?	
第二節	I want to share first.	Who wants to share first?	
第三節	It's easy. It's difficult.	Is it too difficult?	
第四節	It is better now.	Is it better now?	
第五節	We like the trees.	Do you like the trees?	
第六節	Yes, we can.	Can you balance and finish the movements?	
<b>教學活動</b>		<b>教具</b>	<b>評量</b>
<b>第一節</b>  <b>一、【暖身活動Warm Up】10 min</b>  <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!

**(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 1》看見一棵樹

(三)]教師帶領學生在操場走一圈。當看見樹時，學生立即模仿樹的樣子並靜止不動。此時教師應檢視學生動作是否正確，並給予指導和鼓勵。約靜止5秒後，再繼續進行。

T: We walk on the track for a lap. When we see a tree, we stop and imitate the look of the tree.

能模仿大樹，  
做出平衡及創  
意的動作。

Keep going.

### 《活動 2》大樹變變變

(一)教師引領全班思考，模仿樹的姿態，做出三種不同的支撐及平衡造型。

T: Now, please imagine the look of the tree. Try to imitate the look of the tree. I want you to do three different styles. Is that OK?

S: OK!

(二)上台演示自己思考出的造型動作。

T: Now, let's take turns and show everyone your tree styles. Who wants to be the first?

S: I want to be the first!

### 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?

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

**S: Teacher, choose me!**

## 第二節

### 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

(一)教師引領全班做出不同的支撐及平衡創意新造型，例如：一手兩腳站在地上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。

T: Let' s review what we learned last time. Let' s imitate the look of the trees.

(二)全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩。

T: We separate into two groups. Let' s appreciate each others' tree styles.

(四)教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示：

1. 一人坐姿、一人立姿。

能積極、認真和同伴討論創意大樹造型。

2. 兩人三點站立。

3. 兩人兩點站立。

T: Pair up. Think of the ways you can imitate the trees together. Let's demonstrate to the class. Who wants to share first.

S: I want to share first.

(五)教師進一步引導學生思考，全班一起進行大樹合體新造型活動，造型提示可由教師或學生自訂。

T: Now, all five students, let's imitate the tree together. 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?

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

**S: Teacher, choose me!**

## 第三節

### 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**

(一)教師引領全班做出不同的支撐及平衡創意新造型，例如：一手兩腳站在地上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。

T: Today, we' re going to do something different.  
Let' s imitate the look of the tree together.  
Follow me. Is it too difficult?

S: It' s difficult. It' s easy.

(二)全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩。

T: Now, let' s take turns. Show everyone your tree style.

(四)教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示：

1. 一人坐姿、一人立姿。
2. 兩人三點站立。

能和同伴合作  
模仿大樹，做  
出支撐及平衡  
的創意造型。

3. 兩人兩點站立。

T: Pair up. Think of the ways you can imitate the trees together. Let' s demonstrate to the class.

(五)教師進一步引導學生思考，全班一起進行大樹合體新造型活動，造型提示可由教師或學生自訂。

T: Now, all five students, let' s imitate the tree together. 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?

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**

(一)教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。

T: Let' s review. Imitate the look of the trees.

(二)教師引領學生思考：大樹隨風搖擺、大樹堅強面對風、樹枝被風吹斷，這些情境如何用身體動作表現呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型要鮮明、有創意。

T: Please think how you can imitate the way trees are blown or when the branches break.

(三)輪流進行表演及觀摩活動，教師觀察學生動作表現進行指導。

T: I' ll go around and help you do it better. Is it better now?

S: It' s better now.

(四)教師帶領學生分享各組表演的動作設計，以及最喜歡的創意造型。

T: Please share your ways to everyone. Raise your hand and share which one you like the best.

能結合大樹的情境，合作做出支撐及平衡的創意表演，至少兩種。



<p><b>三、【心得分享 Self Evaluation and Extention】</b></p> <p><b>5 mins</b></p> <p><b>(一)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>(二)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 5》探索平衡木高度

(一)教師介紹低平衡木，可延續之前的情境，說明這是大樹變魔術送給大家的禮物。希望大家珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。

T: Look at this low balance wood. This is the gift from the tree. We have to appreciate them. Do you like the trees?

S: Yes, we like the trees.

(二)教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯、椅子高度的不同。

T: Look at the hight of the wood. What' s the differen between them and the chairs.

(四)教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。

T: Good job. It' s higher than the stairs. And it' s lower then the chair. You have to keep balance on it.

**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.

平衡木一個。

能說出低平衡木比階梯高，比椅子矮。

**(二)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!**

**第六節**

**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》快樂木上行

(一)教師引導學生輪流進行平衡木的活動：

T: Let's take turns and walk on the wood.

1. 一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時向前走，再練習同時向後走。

T: Pair up. One stand on the wood, another stand on the ground. Hold each other's hand and walk together.

2. 一人站上平衡木、一人站在地面，兩人相對牽雙手，向側面踏併走。

T: One stand on the wood, another stand on the ground. Face to face. Hold each other's hand and walk together.

3. 一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。

T: Walk along. Open your arms to keep balance.  
Walk.

(二)教師引領學生思考：如何三個人一起做平衡木的活動呢？試試看，你能在行進間維持平衡、完成動作嗎？

T: Please think how we can walk on the wood in three. Can you balance and finish the movements?

## 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?

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

**S: Teacher, choose me!**

平衡木一個。

能與同學合作在平衡木上行走。  
能自己在平衡木上行走。

