

Grade 1 Physical Education Lesson Plan

主題名稱		第 3 課 和風一起玩	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。 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	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 做出跑步與停止的動作。 2. 模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3. 模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 4. 認識風車的玩法。 5. 模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 6. 模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 7. 認識身體擺動的要領。 8. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。 9. 配合音樂做出連續的身體律動。 10. 願意在課後從事身體活動。 11. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 		
英語應用	目標語 Language of Learning	教師指導用語 Language for Learning		
第一節	Everywhere!	Where can you feel the wind?		
第二節	Classroom.	Where can the balloon flies to?		
第三節	I have!	Who has played it before?		
第四節	I want to.	Who else wants to volunteer?		
第五節	The bush!	Let's look around the field. What else you can imitate?		
第六節	I want to be the wind.	Who wants to be the wind?		
教學活動			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 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》抓一把風來玩

(一)引導學生思考：說說看，哪裡可以感覺到風的存在？

T: Please think. Where can you feel the wind?

S: Everywhere!

能用肢體的收縮與伸展表現氣球的外型。

(二)教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。發給每人一個塑膠袋，引導學生探索讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓脹。

T: Let's feel the wind outdoor. Everyone take one bag. We catch the wind with the bag. Run toward the wind and fill the bag with the wind.

(三)教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度帶來的效果。

T: We run from slowly to fast.

(四)請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵，例如：沒有空氣時顯得又皺又軟；充滿空氣時變得又圓又鼓等。

T: Please observe the different of the bag. With wind and without wind.

(五)教師亦可引導學生想像自己是風，一邊奔跑，一邊讓塑膠袋停在胸腹前而不掉落（不可用手輔助）。

T: You can also imagine you were the wind. Run with the bag, and don't drop 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.

(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

《活動3》氣球飄起來

(一) 教師引導學生思考：想想看，要讓飽滿的氣球飄起來有
哪些方法？

能用語言描述
和肢體動作表
現氣球輕飄的
情境。

T: Please think how many ways we can let the balloon fly up.

(二)請學生模仿已被吹脹的各式氣球，例如：圓形、愛心形狀或長形等，由教師吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在空中輕飄的感覺。

T: Let' s imitate the look of the balloon. Imagine you were filled with the wind.

(三)教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？

T: Where can the balloon flies to?

S: Class room.

(四)學生回答並經過師生的討論、歸納後，教師請學生模仿被吹脹的氣球，用肢體模擬情境：風輕輕吹過來了，氣球快地飄到草原上，又慢慢地飄過山洞，接著風變小了，氣球飄到水面上。

T: Now, let' s imitate the balloon. You fly to the field. Fly to the track.

(五)教師請學生發表：模擬氣球飄到草原上、山洞中以及水面時，身體的高度會改變嗎？教師最後歸納：隨著情境的不同，會有低、中、高水平的高度變化。

T: Please share what you find out. Does the balloon change in different environment?

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

<p>《活動4》風車繞圈轉</p> <p>(一)教師說明：「風車」是中國的童玩之一，前人模仿灌溉用的風車外形和轉動原理，製成了童玩風車。</p> <p>T: Windmill is one of the old toy. Who has played it before?</p> <p>S: I' ve played it before.</p> <p>(二)教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法，例如：吹、手撥轉、慢跑、快跑和原地繞圈等，引導學生發現風車的運動特徵為「轉動」。</p> <p>T: Let' s make a windmill by ourselves. Fold it. Paste it. Put it on. Let' s go outside and see how we can let it turn.</p> <p>三、【心得分享 Self Evaluation and Extention】</p> <p>5 mins</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>S: Teacher, choose me!</p>		<p>能說出快跑或深呼吸、慢慢吹能使風車轉得久。</p>
<p>第四節</p> <p>一、【暖身活動Warm Up】 10 min</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>		

(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》人體風車

(一)教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請表現優秀的學生示範表演。

T: Let' s imitate the look of the windmill. Ray, you did a great job. Please show everyone your imitation.

T: Who else wants to volunteer?

S: I want to!

(二)在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。

T: When it' s turning fast or slowly, how does it

能模仿低、中、高水平，不同轉速的風車。

<p>change? Follow the music and imitate.</p> <p>(三)2人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。</p> <p>T: Pair up. One be the wind and another be the windmill.</p> <p>(四)分組上前展現給同學看自己組別的動作。</p> <p>T: Now, let' s take turns and show everyone your team' s movement.</p> <p>三、【心得分享 Self Evaluation and Extention】</p> <p>5 mins</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>S: Teacher, choose me!</p>		
<p>第五節</p> <p>一、【暖身活動Warm Up】 10 min</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>(1) 頭部暖身:</p> <p>Neck 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p>(2) 肩關節:前後轉</p> <p>Shoulders 1234-5678</p>		

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10》我是小小草

(一)教師帶領學生觀察小草隨風搖曳的姿態，請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。

T: Look at the grass. It' s shaking when wind blows.
Follow the music and imitate the grass.

(二)教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。

T: Well done. Wave to the left. Wave to the right.
Stand up. Squat down.

(三)請學生思考操場上還有什麼東西可以模仿。

T: Let' s look around the field. What else you can imitate?

S: The bush!

(四)請學生上前展示自己發現可以模仿的東西。

T: Let' s show everyone the thing you want to imitate. Number one first!

能配合節奏，
模仿小草隨風
擺動。

<p>三、【心得分享 Self Evaluation and Extention】</p> <p>5 mins</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>S: Teacher, choose me!</p>		
<p>第六節</p> <p>一、【暖身活動Warm Up】 10 min</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>(1) 頭部暖身: Neck 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(2) 肩關節:前後轉 Shoulders 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(3) 腰部繞環 Hip circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(4) 膝關節(右、左) Do knee circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(5) 腳踝繞環+手 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11》鳳尾草之舞

(一)指導學生配合「鳳尾草之舞」的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。

T: Follow this song and move like grass.

(二)鳳尾草之舞舞序說明如下：

1. 左右擺動。(8拍)
2. 前後擺動。(8拍)
3. 雙手上舉轉腕，踮腳原地轉一圈。(8拍)
4. 雙手合起貼右臉，頭偏右邊閉雙眼。(4拍)
5. 雙手甩腕，雙臂繞一圈。(4拍)

T: One, two, three, four. Two, two, three, four.
Follow my movements.

(三)待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組跳「鳳尾草之舞」，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。

T: I separate you into two groups. One group dance.
The other group run like a wind.

T: Who wants to be the wind?

S: I want to be the wind.

(四)提醒學生模仿鳳尾草搖擺時，身體要柔軟。

T: Remember to be soft.

《活動12》表演與欣賞

(一)教師將全班分成3組，各組依序出場表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩心得。

能流暢的完成
鳳尾草之舞。

(二)重點歸納：快樂的參與表演活動，欣賞其他同學的演出，並說出自己觀舞的心得。

T: Let' s take turns and show everyone your dance.
Let' s share who you think dance the best.

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!