

Grade 1 Physical Education Lesson Plan

主題名稱	第 1 課 拍球動一動	教學設計者	張琇琦 老師
教學對象	一年級下學期	教學節次	共 5 節(200 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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	
	學習內容	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手 腳動作協調、力量及準確性控球動作。	
先備知識	1. 學生於前面單元已練習過健身操及伸展活動。 2. 學生已學習各種走跑的方式。 3. 學生已熟悉基本英語課室用語及走跑和健身操的指令。		
學習目標	1. 認識拍球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成各式原地和行進間的拍球活動。 4. 透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。 6. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 7. 樂於參與雙語體育學習活動，能理解教師的英語指令並做出適切的回應，並透過中文、簡易英文或其他方式清楚表達自己的想法。		
英語應用	目標語 Language of Learning	教師指導用語 Language for Learning	
第一節	1. 器具名稱:躲避球dodge ball、呼拉圈hula hoop、角錐cone、哨子whistle、球ball、紙球paper ball、足球門goal、桶子bucket、橡皮筋繩rubber band rope、粉筆chalk、跳繩jumping rope 2. 動作:頭部繞圈(neck)、手臂繞圈(shoulders)、腰部繞圈(hip circles)、膝蓋繞圈(knees)、高壓腿(press legs)、低壓腿(squat down and press legs)、開合跳(jumping jacks)等。 3. 身體部位:手hands、頭head、	課室用語： 試試看 Try it. You can make it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. Be quiet! 小組討論 Discuss in groups of 4(5) 讚美Good job! Excellent! Awesome! 舉手Raise your hands if you have problems/questions. 溝通語句： 你喜歡...Do you like...? 我喜歡... I like 我/你/他、她會或不會 I / You / He or She	
第二節			
第三節			
第四節			
第五節			

	腳legs/feet、身體body、手掌palms、 臉face 4.場地:操場(playground):起點(starting line), 終點(finish line)、跑道(running track)	can or can't..... 課室用語: Let's have roll call.It's time for class. Do you get it? Are you done? Let's give her/him/them a big hand.	
教學活動		教具	評量
<p>第一節</p> <p>一、【暖身活動Warm Up】10 mins</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> <p>(6) 高壓腿 Press legs 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(7) 低壓腿 Squat down and press legs 1234-5678 switch 1234-5678</p>			

(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 run on the track. So, let's do more warm up on our legs.

(1) 膝關節(右、左)

Do knee circles 1234-5678

switch 1234-5678

(2) 腳踝繞環

Do angle circles 1234-5678

switch 1234-5678

(3) 手腕繞環

Do wrist circles 1234-5678

switch 1234-5678

二、【發展活動 Presentation & Practice】25mins

《活動 1》運球變化多

(一)教師說明並示範運球動作要領：運球時眼睛注意球，並且力量控制適當，施力不可以過重或過輕，運用手腕和手指的力量控制球。

Use your wrist and fingers to control the ball.

- 1.坐著運球 sit and bounce：坐下練習單手運球。
- 2.半蹲運球 squat and bounce：雙腳前後蹲立或平行蹲立，練習單手運球。
- 3.站著運球 stand and bounce：站立練習單手運球。
- 4.雙手運球 Bounce the ball with both hands：站立練習雙手運球。
- 5.左右換手運 Change hands and bounce：站立練習左、右手輪流運球。
- 6.低低的運 Low bounce：彎腰練習運球，球彈起的高度控制在低於膝關節位置。
- 7.高高的運 High bounce：用力運球，使球彈起的高度高於腰部。

(二)重點歸納：體驗各式原地運球動作。

球

操作：做出各種原地運球動作。

評量原則：能做出各種原地運球動作，每種動作至少運十下。

<p>《活動 2》運跑接力 Slap relay</p> <p>(一)教師說明「運跑接力」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 人一組排成一列，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。 2. 教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內運球 10 次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。 3. 與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 <p>(二)活動結束後，教師帶領學生思考如果再玩一次，怎麼做可以讓活動更快完成。</p> <p>(三)重點歸納：原地運球結合跑步的練習，讓學生在活動中學習遵守遊戲規則。</p> <p>(四)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>(五)心得分享</p> <p>T: Please share what you learned from today's class.</p> <p>第一節 End</p>	<p>球呼拉圈角錐</p>	<p>操作：做出各種行進間運球動作。</p> <p>評量原則：能流暢的做出各種行進間運球動作。</p>
<p>第二節</p> <p>一、【暖身活動Warm Up】10 mins</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: 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</p>		

<p>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 (問學生今天想跳幾下) T: How many times jumping jacks you want to do? 同學們今天想跳幾下開合跳呢? S: Eleven! T: Okay, let's do eleven jumping jacks. Go!</p> <p>(二) 針對本節課學習內容，再做強化暖身活動： T: Today, we're going to pass the ball. So, let's do more warm up on our hands and arms.</p> <p>(1) 肩關節:前後轉 Shoulders 1234-5678 change 1234-5678 (2)手腕繞環 Do wrist circles 1234-5678 change 1234-5678</p> <p>二、【發展活動 Presentation & Practice】 25mins</p> <p>《活動 3》運球行走 Bounce walking (一)教師說明並示範運球行走的動作要領：手肘微彎，雙手五指自然張開，前臂與手腕同時向下壓，一邊行走一邊運球。 (二)教師指導學生練習各式行進間運球動作： 1. 運球向前走：利用籃球場的場地線進行拍球前進</p>	<p>球</p>	<p>操作：做出各種行進間運球動作。</p> <p>評量原則：能流暢的做出各</p>
---	----------	--

<p>(走直線和曲線)</p> <p>2. 運球橫向走：利用籃球場的場地線進行拍球橫向移動。</p> <p>3. 變換方向考驗：哨音一聲代表前進，兩聲代表橫向移動，學生練習變換方向行進運球。</p> <p>(三)重點歸納：練習運球行走動作。</p> <p>《活動4》運球闖三關 Beat the ball through three levels</p> <p>(一)教師說明「運球闖三關」活動規則：</p> <p>1. 6人一組，分組進行闖關體驗，並以半個籃球場為範圍（口字形）設定三個關卡。</p> <p>(1)第一關：運球橫向走。</p> <p>(2)第二關：運球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人須擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑自行將球接住。</p> <p>(3)第三關：運球繞過角錐，以S形前進。</p> <p>2. 教師指導學生運球時不必求快，以確實完成動作為目的。</p> <p>(二)教師帶領學生分享在遊戲中觀察的行進間運球動作，例如：誰的運球動作最流暢？運球越過山洞的訣竅是什麼？如何正確又快速的完成運球繞角錐前進？</p> <p>(三)重點歸納：在活動中體驗不同的運球行走方式。</p> <p>(四)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>(五)心得分享</p> <p>T: Please share what you learned from today's class.</p>	<p>球</p>	<p>種行進間運球動作。</p> <p>操作：做出各種行進間運球動作。</p> <p>評量原則：能流暢的做出各種行進間運球動作。</p>
<p>第二節 End</p> <p>第三節</p> <p>一、【暖身活動Warm Up】10 mins</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>		

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

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) 說明本節課學習內容，請學生發表需要強化暖身哪個部位，並加強暖身：

T: Today, we're going to throw the ball. We should do more warm up on where? 今天我們要丟球，請問小朋友們覺得要加強哪個部位的暖身呢?

S: 手! 肩膀!

T: Excellent. Let's do more warm up on our shoulders and hands.

(1) 手腕環繞

Do wrist circles 1234-5678

switch 1234-5678

(2) 肩膀環繞

Shoulders 1234-5678

switch 1234-5678

二、【發展活動 Presentation & Practice】25 mins

《活動 5》運球大考驗 Bounce ball test

(一)教師說明「運球大考驗」活動規則：

1. 全班分成 4 組，每組前方放置二個呼拉圈（間隔 5 公尺）10 公尺處設置一個三角錐。
2. 聽教師哨音開始進行以下動作：
 - (1)在第一個呼拉圈內原地雙手運球 10 下。
 - (2)左手運球向前走至第二個呼拉圈。
 - (3)在第二個呼拉圈內原地左手運球 10 下、右手運球 10 下。
 - (4)左手運球前進繞過三角錐。
 - (5)右手運球回起點。

(二)重點歸納：在活動中練習各種原地、行進間運球動作。

(三)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.

(四)心得分享

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

第三節 End

第四節

一、【暖身活動 Warm Up】10 mins

(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

球
呼拉圈
角錐

與同學合作完成三關卡的呼拉圈投擲任務。

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》運球奪寶 Bouncing ball

(一)教師布置「運球奪寶」活動場地，以籃球場半場為範圍，在四個角落擺放呼拉圈，並在呼拉圈中放入 1 顆籃球與 4 顆排球（籃球代表 2 分、排球 1 分）在呼拉圈旁放置 1 顆躲避球。

(二)教師說明「運球奪寶」活動規則：

- 1.5 人一組，各組第一人聽到教師的哨音後，先原地運躲避球 10 下，將球給下一位組員。
- 2.立刻到別組呼拉圈內奪取一顆球，帶回自己的組別放入呼拉圈，下一人才可以繼續。
- 3.計時 3 分鐘，時間結束時，呼拉圈內寶物總分最高的組別獲勝。

(三)遊戲結束後，可帶領學生分享在遊戲中觀察到的獲勝策略，例如：熟練並加快運球動作，爭取奪寶的時間；拿

球
呼拉圈

操作：做出原地拍球、行進間拍球動作。
評量原則：能於活動中流暢的做出原地拍球、行進間拍球動作。
發表：分享在拍球遊戲中觀察到的獲勝策略。
評量原則：能完整表達拍球遊戲的獲勝策

<p>取代表較高分數的籃球。</p> <p>(四)再進行一次遊戲，讓學生嘗試應用討論的技巧。</p> <p>(五)重點歸納：熟練原地拍運球的技巧，應用討論的遊戲策略。</p> <p>《活動 7》猜拳貪食蛇 Guessing snake</p> <p>(一)教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以籃球場為活動範圍，每人持一顆排球，找同學猜拳。 2. 猜拳贏的人原地拍球5下，猜拳輸的人原地運球10下。 3. 拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起運球 5下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著運球 10下，再排到贏的人後方。時間結束時，後方隊伍最長的人獲勝。 <p>(二)熟練原地連續單手拍球。</p> <p>(三)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>(四)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>第四節 End</p>	<p>球呼拉圈</p>	<p>略。</p> <p>操作：做出原地拍球、行進間拍球動作。</p> <p>評量原則：能於活動中流暢的做出原地拍球、行進間拍球動作。</p> <p>評量原則：能完整指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
<p>第五節</p> <p>一、【暖身活動Warm Up】10 mins</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>		

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8》攻占城堡

(一)教師布置「攻占城堡」活動場地，以籃球 場半場為範圍，在對角線的二個角落各擺 放一個呼拉圈（城堡），呼拉圈中放入5個 角錐（寶物），角錐可用其他易於拿取 的物品替代。

(二)教師說明「攻占城堡」活動規則：

- 1.基礎版： 15人一組，每人各持1顆球，各組第一人聽到教師的哨音後，單手拍球往對方的 城堡前進，把球放到呼拉圈裡，再拿取 對方的角錐，一次只能拿一個。
- 2.若行進間球滾走，須立刻撿起回到原點的排尾排隊，下 一人再拍球出發。先拿完對方所有寶物的組別獲勝。
- 3.進階版：場地呈口字型，在口字型的兩尾端各擺放一個 呼拉圈（城堡），呼拉圈中放入5個角錐（寶物）。各組 第一人聽到教師的哨音後，單手拍 球往對方城堡前 進。

(三)緩和運動

球

操作：做出原地拍球、行進間拍球動作。

評量原則：能於活動中流暢的做出原地拍球、行進間拍球動作。

評量原則：能完整指定的運動實踐事宜，並如實記錄。

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.

(四)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!

第五節 End