

## Grade 1 Physical Education Lesson Plan

主題名稱	第 2 課 拋擲我最行	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 4 節(160 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。	
	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. 認識拋擲球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成拋擲球準確性控球活動。 4. 透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。		
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、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	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 can or can't.....	
第二節		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 can or can't.....	
第三節			
第四節			
第五節			
		課室用語： Let's have roll call.It's time for class. Do you get it?	

	track)	Are you done? Let's give her/him/them a big hand.	
教學活動		教具	評量
<p><b>第一節</b></p> <p><b>一、【暖身活動Warm Up】10 mins</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>(二) 針對本節課學習內容，再做強化暖身活動：</p>			

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】30mins**

《活動 1》我拋我接 15'

(一)教師說明並示範向上拋球的動作要領：

1. 上拋接球：雙手持球上拋，球落下約至胸前時以雙手接球。

2. 拋球落地再接：雙手持球上拋，球落地一次彈起後以雙手接球。

3. 上拋拍手接球：向上拋球，接球前先拍手 1 下再接住球。

4. 上拋拍腿接球：向上拋球，接球前先拍腿 1 下再接住球。

5. 拍手拍腿大挑戰：向上拋球，接球前先拍手、拍腿 1 下再接住球。

(二)教師提醒學生：拋球時，眼睛看著球，球落下用雙手接住。

(三)教師帶領學生思考其他具挑戰性的拋接玩法，並嘗試執行。

(四)重點歸納：利用各種組合動作培養學生拋 接球的球感。

《活動 2》合作出任務 15'

(一)教師說明「合作出任務」活動規則：

1. 2人一組，一人拋球，一人拍手。

2. 教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 3 下。

3. 一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。

4. 教師亦可設定其他規則，例如：拍腿 4 下，或拍手 3 下和拍

球

能做出向上拋球的組合動作，至少兩種。

球

腿2下。

(二)遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的合作成功方法，例如：拍手者視拋球的高度，調整拍手的速度。

(三)重點歸納：熟練向上拋接的技巧，合作完成遊戲。

(四)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.

(五)心得分享

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

**第一節 End**

**第二節**

**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 the 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

<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 (問學生今天想跳幾下)</b> 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><b>(二) 針對本節課學習內容，再做強化暖身活動：</b> T: Today, we're going to pass the ball. So, let's do more warm up on our hands and arms.</p> <p><b>(1) 肩關節:前後轉</b> Shoulders 1234-5678 change 1234-5678</p> <p><b>(2)手腕繞環</b> Do wrist circles 1234-5678 change 1234-5678</p> <p><b>二、【發展活動 Presentation &amp; Practice】 30mins</b> 《活動 3》拋擲繞場走 10' (一)教師請學生利用回收紙或報紙製作紙球，一人至少做3顆。 (二)學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。 (三)重點歸納：利用紙球練習拋、擲的技巧。</p> <p>《活動 4》拋擲進網 20' (一)教師布置「拋擲進網」活動場地：距離足球門3公尺和5公尺處的地面各畫一條線。 (二)教師說明「拋擲進網」活動規則： 1.6人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門3公尺的距離練習擲準。 2.拉長距離，讓學生距離足球門5公尺的距離練習擲準。 3.教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間，縮小目標區</p>	<p>球</p>	<p>能做出拋球、擲球的動作，繞行操場一圈。</p> <p>能做出拋準、擲準的動作，至少擲進三顆。</p>
--	----------	---

<p>增加挑戰的難度。</p> <p>(三)遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的拋、擲準技巧，並於下次練習改善動作。</p> <p>(四)重點歸納：利用紙球練習拋準、擲準的技巧。</p> <p>(五)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>(六)心得分享</p> <p>T: Please share what you learned from today's class.</p> <p><b>第二節 End</b></p>	<p>球</p>	<p>操作：做出各種行進間運球動作。</p> <p>評量原則：能流暢的做出各種行進間運球動作。</p>
<p><b>第三節</b></p> <p><b>一、【暖身活動Warm Up】10 mins</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></p> <p>Neck 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p>		

**(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】 30 mins**

《活動5》正中目標 15'

(一)教師說明並示範拋球、擲球的動作要領。

球

與同學合作完

<p>(二)教師用粉筆在牆上繪製各種幾何圖形(例如:圓形、正方形、三角形),或利用圖畫紙剪出不同形狀的幾何圖形貼在牆上。</p> <p>(三)教師說明「正中目標」活動規則:  1.5人一組,距離牆面3公尺排隊,每組前方擺放裝有紙球的桶子。  2.將球對準牆上目標拋擲。</p> <p>(四)重點歸納:練習拋、擲準牆上目標物。</p> <p>《活動6》王牌拋擲手 15'</p> <p>(一)教師布置「王牌拋擲手」活動場地:在牆壁上用粉筆畫上一些幾何圖形(例如:圓形、正方形、長方形、三角形)組合成一幅畫。</p> <p>(二)教師說明「王牌拋擲手」活動規則:  1.5人一組,距離牆面5公尺排隊,每組前方擺放裝有紙球的桶子。  2.聽從教師指示,瞄準畫中的幾何圖形拋擲。</p> <p>(三)重點歸納:結合各種平面圖形的認識,練習拋球或擲球的準確度。</p> <p>(四)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.</p> <p>(五)心得分享  T: Please share what you learned from today's class.</p>	球	成三關卡的呼拉圈投擲任務。
<p><b>第三節 End</b></p> <p><b>第四節</b></p> <p><b>一、【暖身活動Warm Up】10 mins</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</p>		

<p>switch 1234-5678</p> <p><b>(2) 肩關節:前後轉</b></p> <p>Shoulders 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p><b>(3) 腰部繞環</b></p> <p>Hip circles 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p><b>(4) 膝關節(右、左)</b></p> <p>Do knee circles 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p><b>(5) 腳踝繞環+手</b></p> <p>Do three circles 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p><b>(6) 高壓腿</b></p> <p>Press legs 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p><b>(7) 低壓腿</b></p> <p>Squat down and press legs 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p><b>(8) 開合跳 (20 下)</b></p> <p>Do twenty jumping jacks, go!</p>		
<p><b>二、【發展活動 Presentation &amp; Practice】 30mins</b></p> <p>《活動 7》走轉拋擲 15'</p> <p>(一)教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將大桶子放置地面。</li> <li>2. 學生面對桶子距離約3公尺站立，每人可拋擲3顆紙球。</li> <li>3. 學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。</li> <li>4. 聽教師口令向外走，例如：向外走3步，接著轉身拋擲球進桶。</li> </ol> <p>(二)重點歸納：練習將紙球拋擲入桶。</p> <p>《活動 8》呼拉圈遠近挑戰 15'</p> <p>(一)教師布置「呼拉圈遠近挑戰」活動場地：安排5~6組活動空間，一組擺放2個呼拉圈，呼拉圈分別距離起點線3公尺和5公尺。</p> <p>(二)教師說明「呼拉圈遠近挑戰」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4人一組投擲，2人負責近的呼拉圈，2人負責遠的呼拉圈。</li> </ol>	<p>球</p> <p>呼拉圈 球</p>	<p>能於活動中以球命中目標，至少投進三球。</p> <p>能積極與同伴討論，決定負責的呼拉圈並完成比賽。</p>

2. 投擲進一個呼拉圈得1分，得分最高的組別獲勝。

(三) 遊戲進行前，教師請各組討論如何分配各自負責的呼拉圈。遊戲結束後，請學生再次討論如何分配呼拉圈，可以得到更多分。

(四) 重點歸納：透過團體討論分配任務，合作完成擲準活動。

(五) 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.

(六) 心得分享

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

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

**第四節 End**