

Grade 1 Physical Education Lesson Plan

主題名稱	第3課 滾動新樂園	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	
	學習內容	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、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. 認識滾球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成滾球準確性控球活動。 4. 透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5. 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	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	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.	
第二節			
第三節			
第四節			
第五節		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.....	
		課室用語:	

	4.場地:操場(playground):起點(starting line) , 終點(finish line)、跑道(running track)	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> <p>(8) 開合跳 (20 下) 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> <p>T: Today, we' re going to run on the track. So, let' s do more warm up on our legs.</p> <p>(1) 膝關節(右、左) Do knee circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(2) 腳踝繞環 Do angle circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(3)手腕繞環 Do wrist circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>二、【發展活動 Presentation & Practice】30mins</p> <p>《活動1》滾吧！球球 10’</p> <p>(一)教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人屈膝側坐，一人單手將球推滾出去，另一人接球。 2. 兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。 <p>(二)重點歸納：練習單手、雙手推滾球。</p> <p>《活動2》滾球輪盤 10’</p> <p>(一)教師說明並示範「滾球輪盤」活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一組5人併腿直膝坐，圍成圓並面向圓心，每人持1顆球。 2. 聽教師哨音滾球，一聲哨音向右滾球，兩聲哨音向左滾球。 <p>(二)重點歸納：合作完成推滾球活動。</p> <p>《活動3》滾球過山洞 10’</p> <p>(一)教師布置「滾球過山洞」活動場地：每組擺放2個三角錐，距離約10公尺。</p> <p>(二)教師說明「滾球過山洞」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 6人一組，一組1顆球，各組在起點排成一縱隊，雙手伸直搭前方組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。 2. 第一人彎腰從胯下將球向後滾，讓球滾過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。 3. 接到後，將球滾回前方，讓球滾過其他組員的胯下傳給第 	<p>球</p> <p>球</p> <p>三角錐</p>	<p>操作：</p> <p>能做出推滾球動作</p> <p>評量方式：</p> <p>能於活動中流暢做出推滾球動作</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	---------------------------------------------------------------

一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點的組別獲勝。

(三)重點歸納：練習向前推滾球、向後推滾球的技巧，與同學合作完成遊戲。

(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

(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!

(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.

(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

二、【發展活動 Presentation & Practice】30mins

《活動4》沿線滾球 20'

(一)教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：

1. 單人滾球繞球場線：滾球沿著籃球場的場地線前進。
2. 兩人合作滾球：2人一組，合作沿著籃球場的場地線滾球前進。
3. 兩人共持跳繩滾球：2人一組，將跳繩對折後，兩人各持跳繩一端，沿著籃球場的場地線滾球前進。

(二)教師鼓勵學生思考其他滾球前進方式並嘗試操作，例如：變換滾球姿勢、人數或器材。

(三)遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的滾球動作，以及自己最擅長的滾球方式。

(四)重點歸納：體驗各種滾球前進的方式。

《活動5》滾球前進 20'

(一)教師布置「滾球前進」活動場地：以籃球場為範圍，在四個角落和中線兩端擺放三角錐。

(二)教師說明「滾球前進」活動規則：

1. 6人一組，活動範圍為一半的籃球場，可兩組同時進行。

球
跳繩

三角錐
球

操作：
以各種方式滾球前進

評量方式：
能以不同方式滾球前進，至少三種

2. 聽教師哨音，每組第一人出發依指定方式滾球，先用右手滾球，再用左手滾球，最後將球推滾出去再跑到球的前方接球。

3. 當前一人滾球至第二個三角錐時，第二人即可出發，最快全組完成的組別獲勝。

(三)教師提醒學生：滾球時，眼睛要注意看球。

(四)重點歸納：透過遊戲練習滾球前進的方式，並學習遵守遊戲規範。

(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: Please share what you learned from today' s class.

第二節 End

第三節

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

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

<p>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!</p> <p>(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.</p> <p>(1) 手腕環繞 Do wrist circles 1234-5678 switch 1234-5678 (2) 肩膀環繞 Shoulders 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>二、【發展活動 Presentation & Practice】 30 mins</p> <p>《活動6》滾球跑 10'</p> <p>(一)教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式： 1. 雙手滾動抗力球直線前進並折返。 2. 雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。</p> <p>(二)重點歸納：練習滾動抗力球。</p> <p>《活動7》和球比一比 10'</p> <p>(一)教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式： 1. 4人一組，每組1顆抗力球。 2. 一組2人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出</p>	<p>球</p>	<p>操作： 做出滾動抗力球、將抗力球推滾出去的動作。</p> <p>評量原則： 能於活動中流暢的做出滾動</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	---------------------------------------------------------------------

<p>去，另一人立即跑向前接住 抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再 進行一次，再換另外2人進行。</p> <p>(二)重點歸納：練習將抗力球推滾出去。</p> <p>《活動8》跑滾樂 10’</p> <p>(一)教師布置「跑滾樂」活動場地：利用三角錐圍成邊長10公尺的三角形場地，三角形的 其中一邊再放置2個三角錐。</p> <p>(二)教師說明「跑滾樂」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 滾動抗力球直線前進。 2. 滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 3. 將球滾向起點，並跑到球的前方接球。 4. 最快完成的組別獲勝。 <p>(三)第一人將球滾至第二個三角錐時，下一人即可出發。若球的數量不夠，可改以一人完 成全部關卡後再將球交給下一人。</p> <p>(四)重點歸納：透過活動練習滾動抗力球、將抗力球推滾出去的技巧。</p> <p>(五)緩和運動</p> <p>T: Let’ s do the cool down together. Breath in, 1234-5678.</p> <p>Breath out, 1234-5678. And let’ s do it again.</p> <p>Breath in,</p> <p>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>第三節 End</p>	<p>球 三角錐</p>	<p>抗力球、將抗力球推滾出去的動作。</p> <p>觀察： 認真參與活動，遵守活動規則。</p> <p>評量原則： 能與同伴合作認真完成活動，並 能遵守活動規則。</p>
<p>第四節</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>		

(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】30mins

(一) 教師布置「滾球高手」活動場地：用粉筆在地上畫出九宮格，在距離九宮格3公尺處 畫一條線，一次安排2組場地。

(二) 教師說明「滾球高手」活動規則：

1. 5人一組，發給每組5個角錐。
2. 在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。
3. 推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。
4. 球碰到1分區的角錐（擺放於九宮格第一排）得1分；球碰到2分區的角錐（擺放於九宮格第二排）得2分；球碰到3分區的角錐（擺放於九宮格第三排）得3分。
5. 累計得分最高的組別獲勝。

(三) 遊戲前可先有一段討論時間，請學生討論並安排角錐位

球
角錐

呼拉圈
球

操作：
運用討論的策略，完成滾球趣味活動。

評量原則：
1. 活動前能與同伴討論遊戲策略，並嘗試運用在遊戲中。
2. 活動後能

<p>置，以及分配每個人的滾球任 務。</p> <p>(四)遊戲進行一次後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的滾球技巧，以及角錐擺放位置，再應用討論的結果，進行一次活動。</p> <p>(五)重點歸納：與同伴討論角錐擺放的位置，合作完成滾球比賽。</p> <p>(六)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>(七)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>根據操作的結果和觀察到的獲勝 策略進行調整。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------