

## Grade 1 Physical Education Lesson Plan

|      |  |   |              |
|------|--|---|--------------|
| 主題名稱 | 第 1 課 運動安全又健康  | 教學設計者   | 張琇琦、廖淑容 老師   |
| 教學對象 | 一年級下學期   | 教學節次  | 共 2 節(80 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-2 認識基本的運動常識。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。   |              |
|      | 學習內容   | Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。  |              |
| 先備知識 | 1. 學生於前面單元已練習過健身操及伸展活動。<br>2. 學生已學習各種走跑的方式。<br>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. 認識運動場地的安全注意事項。<br>2. 選擇安全的場所運動。<br>3. 認識正確與安全的運動方式。<br>4. 認識運動的好處。<br>5. 能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。 |   |              |
| 英語應用 | 目標語 Language of Learning   | 教師指導用語 Language for Learning  |              |
| 第一節  | 跳繩 jump rope   | 課室用語：<br>試試看 Try it. You can make it.<br>認真聽 Listen carefully.<br>專心 Pay attention. Be quiet!<br>小組討論 Discuss in groups of 4(5)<br>讚美 Good job! Excellent! Awesome!<br>舉手 Raise your hands if you have problems/ questions. |              |
| 第二節  | 腳 legs/feet<br>手 hands   |   |              |
| 第三節  |  |   |              |
| 第四節  |  |   |              |

|   |  |   |           |
|---|--|---|-----------|
| <p>第五節</p>  |  | <p>溝通語句：</p> <p>你喜歡…Do you like…?</p> <p>我喜歡… I like ……</p> <p>我/你/他、她會或不會 I / You / He or She can or can' t……</p> <p>課室用語：</p> <p>Let' s have roll call.</p> <p>It' s time for class.</p> <p>Do you get it?</p> <p>Are you done?</p> <p>Let' s give her/him/them a big hand.</p> |           |
| <p>教學活動</p>   |  | <p>教具</p>   | <p>評量</p> |
| <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>(1) 頭部暖身：</p> <p>Neck 1234-5678<br/>switch 1234-5678</p> <p>(2) 肩關節:前後轉</p> <p>Shoulders 1234-5678<br/>switch 1234-5678</p> |  |   |           |

**(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) 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】30mins**

《活動 1》運動場地安全第一 15'

(一) 教師以課本第86頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？

(二) 教師說明：運動健康又有趣，場地安全要注意。針對圖中情境，運動場地有哪些安全注意事項呢？

(三) 教師請學生分組討論：在學校運動時，曾經發生哪些運

問答：說出運動安全注意事項。

|  |  |                               |
|--|--|-------------------------------|
| <p>動場地的危險事件？</p> <p>(四) 各組派代表上臺分享發現的危險場地，以及不安全的原因。</p> <p>(五) 教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項，例如： 1. 避免在溼滑的場地運動。<br/>2. 注意場地中是否有異物、坑洞或積水。<br/>3. 注意防撞設施是否完整無損。<br/>4. 注意運動設備是否故障或損壞。</p> <p>(六)重點歸納：注意運動場地的環境及設備， 在安全的場地運動。</p> <p>《活動2》正確運動快樂多 25’</p> <p>(一) 教師配合課本第86~87頁，引導學生覺察 情境中人物運動受傷的原因。</p> <p>(二) 教師說明：你知道嗎？安全的運動有祕訣呵！例如：<br/>1. 不要長時間在大太陽下運動。<br/>2. 運動時要適時補充水分。<br/>3. 遊戲或運動時要遵守規則、不推擠，以免 跌倒受傷。<br/>4. 定期修剪指甲，以免運動時因指甲太長而受傷。<br/>5. 穿著適合運動的衣物、裝備和鞋子，不可 穿拖鞋、涼鞋或裙子等衣物。</p> <p>(三)教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？</p> <p>(四)各組派代表上臺分享，教師針對學生的分享給予鼓勵。</p> <p>(五)重點歸納：以正確且安全的方式運動。</p> <p>(六)心得分享<br/>T: Please share what you learned from today’ s class.</p> <p><b>第一節 End</b></p> |  | <p>評量原則：能說出運動安全注意事項，至少二項。</p> |
| <p><b>第二節</b></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>  |  |                               |

**(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3》運動好處多 15'

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>(一) 教師請學生分組討論：運動有哪些好處？</p> <p>(二) 各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動可以增進好心情。</li> <li>2. 運動可以增強身體抵抗力，較不容易生病。</li> <li>3. 運動可以增進身體的靈活度，減少受傷機會。</li> <li>4. 能和同學或朋友分享運動經驗，培養友誼。</li> </ol> <p>(三) 重點歸納：運動好處多，可以增強體力、帶來好心情，還可以認識朋友。</p> <p>《活動4》運動安全檢核 25'</p> <p>(一) 教師說明：選擇安全的場地、穿著正確的裝備、每天規律的運動，就能有更健康的身體和增進學習力。你喜歡做哪些運動呢？想要動得安全，在運動前就要完成「運動安全檢核表」呵！</p> <p>(二) 教師發下「運動安全檢核表」學習單，並利用課本第89頁範例，說明擬定運動安全檢核表的方式。</p> <p>(三) 教師請學生運動前依照運動安全檢核表所列內容檢核，將做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後與全班分享。</p> <p>(四) 重點歸納：擬定運動安全檢核表並確實檢核，養成運動前檢查安全注意事項的好習慣。</p> <p>(五) 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>1. 問答：知道運動的好處。</p> <p>評量原則：能說出運動的好處，至少二項。</p> <p>2. 操作：完成個人運動安全檢核表。</p> <p>評量原則：擬定並執行運動安全檢核表所列內容。</p> <p>3. 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p> |
|---|--|--|