

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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 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。 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. 認識運動場地的安全注意事項。 2. 選擇安全的場所運動。 3. 認識正確與安全的運動方式。 4. 認識運動的好處。 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： 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 | 腳 legs/feet 手 hands | | |
| 第三節 | | | |
| 第四節 | | | |

| 第五節 | | <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> | |
|---|--|---|----|
| 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:</p> <p>Neck 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(2) 肩關節:前後轉</p> <p>Shoulders 1234-5678 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。 2. 注意場地中是否有異物、坑洞或積水。 3. 注意防撞設施是否完整無損。 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： 1. 不要長時間在大太陽下運動。 2. 運動時要適時補充水分。 3. 遊戲或運動時要遵守規則、不推擠，以免 跌倒受傷。 4. 定期修剪指甲，以免運動時因指甲太長而受傷。 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 T: Please share what you learned from today’ s class.</p> <p>第一節 End</p> | | <p>評量原則：能說出運動安全注意事項，至少二項。</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> | | |

(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"> 1. 運動可以增進好心情。 2. 運動可以增強身體抵抗力，較不容易生病。 3. 運動可以增進身體的靈活度，減少受傷機會。 4. 能和同學或朋友分享運動經驗，培養友誼。 <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>第二節 End</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> |
|---|--|--|