

Grade 1 Physical Education Lesson Plan

主題名稱	第 2 課 毛巾伸展操	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-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	
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. 利用毛巾進行上肢伸展、身體伸展和下肢伸展動作。 2. 認真參與活動，進行毛巾伸展操。 3. 願意在從事運動前、後進行伸展操活動。		
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	<p>課室用語：</p> <p>試試看 Try it. You can make it.</p> <p>認真聽 Listen carefully.</p> <p>專心 Pay attention. Be quiet!</p> <p>小組討論 Discuss in groups of 4(5)</p> <p>讚美 Good job! Excellent! Awesome!</p> <p>舉手 Raise your hands if you have problems/ questions.</p>	
第二節	腳 legs/feet		
第三節	手 hands		
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: 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)</p>		

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》毛巾伸展操介紹 40'

(一) 教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？

(二) 教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體呵！

(三) 教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？

(四) 教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明：每個動作須至少維持10秒，才能達到伸展效果。

1. 手部伸展：請學生雙手、雙腳打開與肩同寬，腳尖向前，這是每個動作開始前的預備動作。

動作一：雙手自然垂下，手背朝前方握住毛巾，緩緩將手臂舉高到肩膀位置，此時手臂應與地板保持水平。

動作二：雙手握住毛巾兩端，手臂先向上方伸直，再彎曲手臂向下拉至下顎位置。

動作三：雙手自然垂下，手背朝前方握住毛巾，膝關節先稍微彎曲再緩緩伸直，且於膝關節伸直的同時，雙手向上方伸直，手臂貼近耳朵，背部挺直。

動作四：右手拿著毛巾置於頭部後方，左手置於腰部後方並握住毛巾，將毛巾上下移動。

2. 身體伸展：請學生雙腳打開與肩同寬，腳尖向前，這是每個動作開始前的預備動作，每個動作皆須換邊再做一次。

動作一：雙手握住毛巾兩端與肩同寬，手臂向上方伸直。左手臂／右手臂緩慢向斜下方放下，感覺肩膀後方有被拉緊。

動作二：雙手握住毛巾兩端，手臂平舉到胸部位置。腰部向左方／右方扭轉上半身。

動作三：雙手握住毛巾兩端與肩同寬，手臂向上方伸直。維持姿勢，放鬆膝關節和手肘力量，上半身向左側／右側傾倒。

(五) 心得分享

T: Please share what you learned from today's

問答：說出運動安全注意事項。

評量原則：能說出運動安全注意事項，至少二項。

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

3. 腿腳伸展：

動作一：仰躺，左腿屈膝，腳底貼平地面，右腿屈膝抬起，手拿毛巾，同時以毛巾包住右腳底，雙手拉住毛巾兩端，拉緊毛巾抬腿，右膝關節打直，並向身體靠近。完成一組動作後左右交換。

動作二：仰躺，左腿貼地，腳尖自然朝上，右腿屈膝，將毛巾穿過右大腿後方靠近膝關節處，雙手拉住毛巾兩端，拉緊毛巾抬腿。完成一組動作後左右交換。

動作三：坐姿，左腿貼地，腳尖自然朝上，右膝彎曲約至120度，腳跟貼著地面，將毛巾跨過右腳腳掌並拉緊毛巾，使右腳腳尖朝脛骨方向靠近。完成一組動作後左右交換。

動作四：坐姿，雙腿貼地併攏，膝關節伸直，將毛巾跨過右腳腳掌並拉緊毛巾，使右腳腳尖朝脛骨方向靠近。完成一組動作後左右交換。

(一) 教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸呵！

(二) 教師請學生分享做出不同伸展動作時，身體各部位有什麼感覺？

(三) 教師介紹毛巾伸展操對身體的好處：

1. 緩解身體的肌肉疼痛。
2. 搭配有氧活動，能有效減重。
3. 培養身體平衡感。
4. 配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。

(四) 重點歸納：體驗身體各部位伸展時的感受。

《活動2》組合性伸展操 10'

(一) 將學生分成4~6人一組。

(二) 教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成4~6個八拍的動作。

操作：完成毛巾伸展操的動作。

評量原則：能做出各項毛巾伸展操動作。

(三) 重點歸納：熟練並連續進行各部位伸展動作。

《活動3》毛巾木頭人 10'

(一) 教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。

(二) 教師喊「1、2、3木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，以此類推，每次動作不可重複。

(三) 重點歸納：複習毛巾伸展操動作。

(四)心得分享

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

第二節 End