

## Grade 1 Physical Education Lesson Plan

主題名稱	第3課 一起來跳繩	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6節(240分鐘)
核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	
	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. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2. 與同伴互相配合跳躍過繩。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 4. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5. 願意利用課餘時間練習跳繩。		
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		
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><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></p> <p>Neck 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(2) 肩關節:前後轉</b></p> <p>Shoulders 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(3) 腰部繞環</b></p> <p>Hip circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(4) 膝關節(右、左)</b></p> <p>Do knee circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(5) 腳踝繞環+手</b></p> <p>Do three circles 1234-5678 switch 1234-5678</p>			

**(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》左右跳過繩

(一)教師指導學生2人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。

(二)左右來回10次後，兩人角色互換。

(三)重點歸納：熟悉跳躍過靜止繩的動作。

《活動 2》甩繩掃腳跳

(一)2人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。

(二)來回10次後兩人角色互換。

(三)重點歸納：學習跳過移動中的繩。

《活動 3》念謠擺繩樂

**跳繩**

1. 問答：說出跳繩擺盪的特性及跳躍過繩要領。

評量原則：能說出跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。

2. 操作：跳躍過繩。

評量原則：能做出跳躍過繩

<p>(一)教師指導學生2人一組，各持一端繩把。</p> <p>(二)學生念謠並左右輕盪跳繩，2人配合念謠節奏共盪一條跳繩。</p> <p>(三)重點歸納：配合念謠節奏擺繩。</p> <p>(四)緩和運動-腿腳伸展</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 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。</p> <p>(五)教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸</p> <p>(六)心得分享</p> <p>T: Please share what you learned from today' s class.</p>		<p>的動作。</p>
<p><b>第一節 End</b></p> <p><b>第二節</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 the 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>		

<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 (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!</p> <p>(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.</p> <p>(1) 肩關節:前後轉 Shoulders 1234-5678 change 1234-5678</p> <p>(2)手腕繞環 Do wrist circles 1234-5678 change 1234-5678</p> <p><b>二、【發展活動 Presentation &amp; Practice】 30mins</b></p> <p>《活動4》擺繩原地跳 15'</p> <p>(一) 3人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩1次且順利離開場地即算成功。每人練習5次，三人輪流當跳繩者。</p> <p>(二) 熟練後可連續左右緩慢盪繩，增加反覆跳躍的次數，直</p>	<p>跳繩</p>	<p>操作：做出「穿越繩浪」與「跳過繩浪」的動作。</p> <p>評量原則：能</p>
---	-----------	---

<p>到絆繩停止。</p> <p>(三) 重點歸納：熟悉跳繩擺盪的節奏，原地跳過繩。</p> <p>《活動5》穿過繩浪 15'</p> <p>(一) 4~6人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以以下兩種方式過繩。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 穿越繩浪：組員「順著」盪繩的方向，當繩從上方落地往前甩去時，順勢跑到對面即算成功。</li> <li>2. 跳過繩浪：組員「逆著」盪繩的方向，當繩從前下方而來時，跳跨過繩到對面即算成功。</li> </ol> <p>(二) 學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。</p> <p>(三) 重點歸納：抓準盪繩的節奏，跑過或跳過擺盪中的跳繩。</p> <p>(四) 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>(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>	跳繩	成功「穿越繩浪」與「跳過繩浪」動作，至少各一次。
<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 switch 1234-5678</p> <p><b>(2) 肩關節:前後轉</b></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**

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6》大迴旋跳 30'

(一)3人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中

跳繩

操作：做出跳繩基本動作。

<p>間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有3次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩3次則換人跳繩。</p> <p>(二) 熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。</p> <p>(三) 重點歸納：熟悉跳繩環繞甩盪的節奏，練習面對不同方向跳過繩。</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>(六)心得分享 T: Please share what you learned from today' s class.</p> <p><b>第三節 End</b></p>		<p>評量原則：</p> <p>1. 做出原地迴旋跨繩動作，至少連續五次。</p> <p>2. 做出一跳一迴旋動作，至少連續五次。</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 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</p>		

<p>switch 1234-5678</p> <p>(5) 腳踝繞環+手 Do three circles 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p>(6) 高壓腿 Press legs 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p>(7) 低壓腿 Squat down and press legs 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p>(8) 開合跳 (20 下) Do twenty jumping jacks, go!</p> <p><b>二、【發展活動 Presentation &amp; Practice】30mins</b></p> <p>《活動 7》前迴旋跳 30'</p> <p>(一) 動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。</p> <p>(二) 原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踏起跳過跳繩。</p> <p>(三) 一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。</p> <p>(四) 重點歸納：學習跳繩基本前迴旋技巧、掌握跳繩的節奏，增進個人跳繩技巧。</p> <p>(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.</p> <p>(六)心得分享 T: How do you feel in today' s lesson? T: Please share what you learned from today' s class.</p> <p><b>第四節 End</b></p> <p><b>第五節</b></p>	<p>跳繩</p>	<p>操作：做出跳繩基本動作。</p> <p>評量原則： 1. 做出原地迴旋跨繩動作，至少連續五次。 2. 做出一跳一迴旋動作，至少連續五次。</p>
<p><b>第五節</b></p>		

## 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

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!

<p>T: Excellent. Let's do more warm up on our shoulders and hands.</p> <p><b>(1) 手腕環繞</b> Do wrist circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(2) 肩膀環繞</b> Shoulders 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>二、【發展活動 Presentation &amp; Practice】 30 mins</b></p> <p>《活動8》踏步跳 30'</p> <p>(一) 原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。</p> <p>(二) 向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。</p> <p>(三) 重點歸納：踏步跳的動作須變化腳步，並注意甩繩的節奏。</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> <p><b>第五節 End</b></p>	<p>跳繩</p>	<p>操作：做出跳繩基本動作。</p> <p>評量原則 1. 做出原地踏步跳動作，至少連續五次。 2. 做出向前踏步跳動作，至少連續五次。</p>
<p><b>第六節</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: 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><b>二、【發展活動 Presentation &amp; Practice】30mins</b></p> <p>《活動9》練習與欣賞 30'</p> <p>(一) 5人一組，由教師指定跳繩動作，學生以30 秒內至少完成10次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。</p> <p>(二) 教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。</p> <p>(三) 重點歸納：多練習就能越跳越好。</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</p>	<p>跳繩</p>	<p>操作：做出跳繩基本動作。</p> <p>評量原則</p> <p>1. 做出原地踏步跳動作，至少連續五次。</p> <p>2. 做出向前踏步跳動作，至少連續五次。</p>
---	-----------	---

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

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

**第六節 End**